

La méditation et la plongée

La plupart des plongeurs se sont déjà sentis anxieux avant ou pendant une plongée. C'est un sentiment tout à fait naturel. Nous plongeons dans un univers qui n'est pas fait pour nous, un univers où de nombreuses difficultés peuvent survenir. Il arrive souvent aux plongeurs débutants de manquer d'assurance ou de ne pas se sentir à la hauteur à côté de plongeurs plus expérimentés, sans toutefois oser l'admettre.

Mais cette anxiété ne touche pas uniquement les débutants. Elle peut également s'emparer des plus chevronnés. Il suffit parfois d'avoir eu le mal de mer sur le chemin vers le site de plongée, ou de ne plus avoir plongé depuis un certain temps. Par ailleurs, les minutes qui précèdent une plongée peuvent être très agitées, en particulier si l'on se trouve parmi un grand groupe. Tout le monde doit rapidement s'équiper, vérifier l'équipement de son binôme et s'assurer que son apport en air fonctionne correctement. Après cela, il est temps de se mettre à l'eau. Si l'on plonge depuis un bateau ballotté par les vagues, c'est plus facile à dire qu'à faire. Puis une fois que tout le groupe est enfin réuni, il faut descendre sous la surface. Et personne n'aime être le « petit dernier » qui danse à la surface comme un bouchon de liège tandis que les autres attendent impatiemment quelques mètres plus bas.

Toutes ces étapes peuvent être stressantes pour un plongeur inexpérimenté, et ce stress commence même avant le début de la plongée. Mais un peu d'adrénaline ne fait pas de mal. Cela fait partie de l'excitation de la plongée, et peut même s'avérer bénéfique. Cette adrénaline nous rend plus alerte et nous ancre mieux dans le moment présent. Cependant, si la montée d'adrénaline se transforme en peur à quelque vingt mètres sous la surface, la panique n'est plus loin, et celle-ci peut être mortelle en plongée.

Cela ne signifie pas qu'un bon plongeur est un plongeur sans peur qui repousse ses limites. Un bon plongeur est celui qui sauve un plongeur sans peur qui a poussé ses limites trop loin. Un bon plongeur réagit toujours d'une manière calme et méthodique. Un bon plongeur reconnaît les signes de la panique, pas uniquement chez lui, mais également chez les autres. Un bon plongeur est toujours conscient des faits et gestes du reste du groupe, et est prêt à agir en cas de besoin. Les meilleurs plongeurs irradient un calme qui est contagieux et qui transmet aux autres un sentiment d'assurance et de tranquillité.

Il ne faut pas nécessairement avoir 400 plongées inscrites dans son carnet pour être un bon plongeur. Il peut très bien arriver qu'un « petit nouveau » garde son calme dans une situation d'urgence et sauve la vie d'un compagnon.

Il n'est toutefois pas aisé de garder son calme lorsque le chaos nous entoure. La panique est une réaction primitive qui déclenche une réaction physique dans l'organisme. Le cœur se met à battre plus vite, la respiration s'accélère et différentes hormones sont sécrétées, notamment l'adrénaline et le cortisol (surnommé « l'hormone du stress »). L'organisme se prépare à fuir et nos instincts nous poussent à rejoindre un lieu sûr aussi vite que possible. Malheureusement, cela signifie souvent que le plongeur s'embarque dans une remontée d'urgence incontrôlée, souvent synonyme de problèmes graves tels qu'une maladie de décompression ou un pneumothorax.

C'est pourquoi tout plongeur devrait s'entraîner à combattre la panique lorsqu'elle s'empare de lui. La méditation est un outil puissant pour atteindre la tranquillité d'esprit. Les plongeurs libres l'ont compris depuis longtemps : incorporer la méditation dans leurs exercices est pour eux une norme plutôt qu'une exception. En revanche, cette pratique n'est pas encore si courante parmi les plongeurs en scaphandre. De nombreuses personnes voient encore la méditation comme quelque chose d'étrange ou de mystérieux. La communauté de chercheurs ne partage toutefois pas cette opinion :

« Jusqu'à présent, nous avons principalement observé les effets physiologiques de la méditation. Les chercheurs ont également commencé à se pencher sur les effets physiques, mais il s'agit là d'une approche relativement nouvelle », indique le Dr Camilla Sköld.

Le Dr Sköld, RPT, Ph.D., est l'un des plus éminents experts de Scandinavie en matière de méditation et d'éveil. Elle a fondé le Center for Mindfulness Sweden (CfMS) et forme les futurs médecins et psychologues de l'institut Karolinska, l'un des centres de recherche médicale et de groupements universitaires les plus importants et les plus réputés d'Europe.

« Il y a beaucoup d'effervescence autour de la méditation. Les chercheurs essaient de déterminer ce qui se produit dans le cerveau, dans le système nerveux et au niveau des processus de vieillissement survenant dans le sang lorsque nous méditons. Les recherches les plus récentes sont menées avec l'aide d'appareils IRM, qui permettent d'utiliser des caméras magnétiques pour étudier les réactions du cerveau pendant la méditation. Plusieurs scientifiques expérimentés de renom commencent à se pencher sur ces questions », ajoute le Dr Sköld.

Elizabeth Blackburn est l'une des scientifiques qui s'intéressent de près à la méditation et l'éveil. Détentrice du prix Nobel en physiologie ou médecine de 2009, elle étudie actuellement les « télomères » qui sont des structures protectrices présentes aux extrémités des chromosomes dans nos cellules (le Dr Blackburn les a comparées aux extrémités des lacets de chaussures). Les télomères se détériorent lentement à mesure que nous vieillissons et il arrive à un moment où leur niveau de détérioration empêche la division cellulaire. Il s'agit d'un processus naturel, mais les résultats de tests montrent que le stress accélère cette érosion. À partir de données empiriques, Elizabeth Blackburn a avancé une théorie selon laquelle la méditation constitue une mesure de prévention contre les nombreux effets nuisibles du stress. Cela signifierait que la méditation ralentit le processus de vieillissement au sein des cellules, prévient les maladies et prolonge nos vies.

Le Dr Camilla Sköld travaille au quotidien avec des personnes qui souffrent du stress, de troubles anxieux et d'autres maladies. Elle les aide à gérer leur anxiété au travers d'un programme de méditation développé par le professeur Jon Kabat-Zinn dans le cadre du système de soins de santé des États-Unis.

« Lorsque le stress prend le dessus, il se passe de nombreuses choses dans notre organisme. Tout le système de réaction automatique du corps au stress est déclenché. Il s'agit d'un système qui échappe à notre contrôle. À l'origine, ce système était censé nous protéger contre des menaces réelles, mais de nos jours, les menaces viennent souvent de l'intérieur de nous-mêmes. Nous devenons anxieux devant une situation qui nous paraît mauvaise ou dangereuse, et c'est à ce moment que le système réagit. Bien que la menace vienne de l'intérieur, elle est confirmée par l'accélération du rythme cardiaque et du pouls et par la moiteur des mains. Le fait que le système de réaction du corps au stress se déclenche nous effraie encore plus. »

Avec l'aide de la méditation, nous pouvons apprendre à simplement observer ce qui se passe dans notre corps, au lieu de laisser la panique prendre le contrôle. Pour un plongeur, cela peut faire la différence entre la vie et la mort, tant pour soi-même que pour les autres. La capacité de résister à l'instinct nous poussant à rejoindre la surface le plus vite possible en cas d'urgence devrait être enseignée dès les premiers cours de plongée.

Il est important de comprendre que les cycles de réponse au stress s'intensifient et disparaissent par vagues. Un cycle atteint son sommet et diminue après 90 secondes. Si vous pouvez endurer la montée de stress pendant 90 secondes, le cycle atteint sa phase la plus intense, puis disparaît. Mais si vous commencez à réfléchir ou à avoir peur, un nouveau cycle commence et les pics de stress s'enchaînent en

donnant l'impression qu'ils ne s'arrêteront jamais. Cela devient un cercle vicieux », explique le Dr Sköld.

Camilla Sköld est certaine que la méditation peut aider les plongeurs stressés ou anxieux. Tout plongeur est en mesure de s'asseoir dans un endroit calme pour méditer avant une plongée, mais comme le souligne le Dr Sköld, la méditation est une technique qu'il faut apprendre et pratiquer.

« Il faut s'entraîner dans un endroit paisible et silencieux afin d'être à même de l'utiliser dans des situations plus stressantes. Les plongeurs sont dès le départ très conscients de leur respiration. Par conséquent, les exercices de méditation ne leur paraîtront pas si étranges. Je suis convaincue qu'ils pourraient tirer grand profit de la méditation. »

La plongée en scaphandre est un sport fabuleux. « Le grand bleu » nous offre des promesses d'aventures incessantes, mais en même temps, ce film nous rappelle que nous ne sommes que des visiteurs occasionnels des profondeurs. En tant que plongeurs, il nous incombe de respecter nos limites et de toujours observer la plus grande précaution en plongée. Avec l'aide de la méditation, nous pouvons nous entraîner à réagir calmement dans des situations stressantes et à prévenir des accidents qui pourraient avoir des conséquences graves, voire mortelles.

À propos de l'auteur

Gustaf Lundskog est un journaliste pigiste, un traducteur dévoué de l'Alert Diver et un plongeur averse.