

# Panique et plongée en solo

*Le 5 octobre 2011*

Cela peut paraître paradoxal, mais les mécanismes que vous avez décrits dans votre article sur la panique sous l'eau correspondent exactement aux principales raisons pour lesquelles je plonge en solo depuis tant d'années.

Lorsque je plongeais en palanquée ou avec un seul binôme, j'étais toujours confronté à différents types de stress.

Pour commencer, je m'inquiétais de ne pas être prêt à temps et de faire attendre les autres (j'emporte généralement de nombreux équipements de photo, ce qui fait que je prends plus de temps pour me préparer avant une plongée).

Mais ce qui me tracassait beaucoup plus encore était le fait que je considérais la préparation des autres plongeurs et les mesures de sécurité prises pendant la plongée insuffisantes. J'étais souvent conscient des risques qu'ils prenaient. Cependant, lorsque j'exprimais mon inquiétude ou que j'exigeais une meilleure préparation, j'étais souvent ignoré avec nonchalance, voire avec une pointe de mécontentement. Mes inquiétudes incitaient même certains de mes compagnons de plongée à penser que je devais être un mauvais plongeur ou un plongeur à risque (je plonge néanmoins toute l'année, même dans les lacs allemands, et j'ai plus d'un millier de plongées à mon actif).

Sous l'eau, j'ai rarement vu un comportement qui aurait permis de sauver nos vies en cas d'urgence. L'imprudence dont faisaient preuve certaines palanquées était incroyable. Par exemple, certains plongeurs mesuraient mal les distances et pouvaient se trouver si loin les uns des autres que si l'un d'eux venait à manquer d'oxygène, il aurait eu du mal à rattraper son binôme. Le temps qu'il parcourt toute la distance, il aurait certainement été en état de dyspnée extrême. Une dyspnée aigüe peut facilement conduire à des maladroites lors de la manipulation du détendeur de secours, à l'ingurgitation d'eau par exemple, qui suscitent dans la plupart des cas une panique immédiate. Mes propres tentatives vaines de corriger les erreurs commises par plongeurs de ma palanquée m'ont souvent créé un sentiment d'anxiété. J'étais souvent obligé de suivre mon binôme qui avait disparu, dans plusieurs cas sans parvenir à le trouver. Lorsque je commentais ce fait hors de l'eau, je recevais généralement une réponse du style « ne t'inquiète pas, il n'est rien arrivé... ».

En revanche, en tant que plongeur en solo, je suis entièrement calme, je peux préparer mes plongées méticuleusement, prendre le temps que j'ai besoin et m'assurer que je me trouve en état de totale tranquillité tout au long de la plongée, afin d'économiser mes ressources et mon énergie. Je répète régulièrement différentes routines de sécurité et de sauvetage, une chose que je fais rarement avec un binôme ou en groupe, ou alors secrètement (par exemple, je retire mon masque sans que les autres me voient, pour m'exercer à faire face à une situation de perte du masque). Je suis convaincu qu'en raison du manque de préparation et de capacité, qui semble être la règle plutôt que l'exception lors de plongées en palanquée, les situations sont plus susceptibles de se terminer par des accidents graves, alors que lorsque je plonge seul, je suis beaucoup mieux à même de gérer une situation d'urgence.

Je ne veux pas dire par là que la plongée en solo est un remède universel contre la panique pour tous les plongeurs. Au cours de ma carrière de plongeur, j'ai également connu des plongeurs à qui l'idée de plonger en solo faisait peur, et qui auraient sans doute paniqué s'ils s'étaient retrouvés seuls. Ce que je ne peux pas admettre, c'est l'endoctrinement arrogant et dogmatique dont font preuve de nombreux organismes de plongée et responsables de sites de plongée en considérant la plongée en solo comme un crime. Votre article m'a donné envie de le dénoncer. Il est temps que nous considérions la plongée en solo comme une forme de plongée alternative, voire comme le mode de plongée préféré pour ceux qui font preuve d'une attitude mentale appropriée. Dans mon opinion, un article décrivant d'un point de vue psychologique pour qui et dans quelles circonstances la plongée en solo n'est pas un crime pourrait

s'avérer bénéfique pour bien des plongeurs.