

Plonger ou ne pas plonger, telle est la question.

Nous savons tous qu'il est difficile de résister à une plongée. Pourtant, même avec un certificat médical en poche, il arrive parfois que rester au sec soit la meilleure décision à prendre. Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles il vaut mieux s'abstenir de plonger.

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

Demandez-vous comment vous vous sentez. Avez-vous bien dormi et êtes-vous bien reposé ? Ou bien avez-vous fait la fête avec vos amis et bu un ou deux verres de trop ? Je suis sûre que nous sommes tous passés par là plus d'une fois.

Êtes-vous stressé par ce qui se passe dans votre vie et avez-vous l'impression de ne pas être en mesure de vous concentrer suffisamment ? Trop de pression au travail peut-être ? Dans ce cas, il serait peut-être judicieux de prendre le temps de faire le vide dans votre esprit et de reprendre des forces avant de vous jeter à l'eau.

Avez-vous le mal de mer après une longue traversée en bateau ? Dans certains cas, le fait de s'immerger rapidement, à une profondeur où l'on ne sent pas les vagues, permet de se sentir mieux. Cependant, n'oubliez pas que le fait de se préparer dans un bateau qui tangue peut accentuer les nausées. Personne d'autre que vous ne peut juger de comment vous vous sentez, soyez attentif aux signes que vous envoie votre corps.

Vous êtes congestionné ou vous avez mal aux dents ? Plonger dans ces conditions ne peut qu'aggraver les symptômes et risque d'entraîner des complications supplémentaires en termes de santé et de sécurité. Si vous ne vous sentez pas bien, n'aggravez pas la situation en vous forçant !



NIVEAU DE FORMATION

Êtes-vous d'accord avec le plan de plongée proposé ? Trouvez-vous qu'il est raisonnable et conforme à votre formation et à votre niveau d'expérience ?

Il se peut qu'un groupe de plongeurs vous invite à participer à une plongée qui dépasse un peu votre niveau de formation ou qui vous semble trop risquée. Dire non peut être difficile : peut-être que le site de plongée est tentant, ou peut-être que vous ne voulez pas avoir l'air bête. Mais rappelez-vous pourquoi vous avez commencé à plonger : Je pense que c'est pour profiter du monde sous-marin. Aimerez-vous être stressé sous l'eau ? Honnêtement, j'en doute.

BINÔMES DE PLONGÉE

Êtes-vous à l'aise avec les personnes avec lesquelles vous allez plonger ? Pouvez-vous compter sur eux au-dessus et au-dessous de la surface de l'eau ? Est-ce que la communication est bonne ? Pensez-vous qu'ils sont capables de gérer les problèmes ?

Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec une personne qui est censée être votre binôme, vous devez le dire sans craindre de blesser les autres. J'ai souvent vu des plongeurs qui n'avaient pas l'esprit d'équipe et qui agissaient de manière imprévisible. Être le binôme d'un tel plongeur n'est ni agréable ni sûr. Bien qu'il soit bon d'être autonome dans la plupart des situations de plongée, il est toujours préférable d'avoir à ses côtés quelqu'un avec qui l'on se sent en sécurité.



PROBLÈMES LIÉS A L'ÉQUIPEMENT

Avez-vous confiance en votre équipement ? Si vous payez pour louer votre matériel de plongée, vous êtes en droit de vous attendre à ce qu'il vous aille bien et qu'il fonctionne correctement. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec votre équipement, demandez à en changer. De toute évidence, un dysfonctionnement soudain et irréparable de l'équipement est une raison d'interrompre la plongée. Les autres plongeurs vous proposeront peut-être une solution permettant de contourner le problème, mais si vous ne vous sentez pas à l'aise pour utiliser cet équipement, ne plongez pas. Et n'oubliez pas : Prenez soin de votre équipement et il prendra soin de vous !

CONDITIONS DE PLONGÉE

Les conditions sont-elles favorables pour plonger ? Certains sites étant éloignés, leur accès nécessitant des frais et des efforts physiques, une fois sur place, il peut être difficile d'annuler une plongée. Une météo défavorable ou d'autres conditions environnantes peuvent pourtant justifier une telle décision.

Les conditions défavorables peuvent être des vagues, des courants, des vents violents, une faible visibilité ou des espèces marines dangereuses. Les vagues et les courants peuvent rendre les mises à l'eau ainsi que les sorties très difficiles, voire dangereuses. Une faible visibilité peut gâcher une plongée, surtout si vous ne vous y attendez pas. La température de l'eau est généralement assez prévisible, mais elle peut nécessiter une combinaison plus épaisse et un lestage plus important que ce à quoi vous êtes habitué. Il se peut même que vous ayez besoin d'une combinaison étanche, ce qui nécessite une formation supplémentaire. Les variations de température et les différences d'équipement qui en découlent peuvent être des facteurs de stress. Si vous ne vous sentez pas en mesure de gérer ces problèmes, ne plongez pas.



LA PEUR DE MANQUER QUELQUE CHOSE

On entend souvent que tout plongeur peut annuler une plongée à tout moment et pour n'importe quelle raison. Cependant, dans la culture actuelle où tout va très vite, il peut être difficile d'accepter de perdre une opportunité. C'est ce que l'on appelle parfois le FOMO, pour *Fear Of Missing Out* en anglais, un sentiment d'appréhension à l'idée de manquer quelque chose, qu'il s'agisse d'une information ou une d'expérience. Ce sentiment peut être amplifié par les réseaux sociaux, en particulier lorsque l'expérience ou l'activité en question est en vogue.

Posez-vous la question : Vous forcez-vous à faire quelque chose pour impressionner vos amis et les gens sur les réseaux sociaux (comme partager beaucoup de photos sous-marines) ? Profitez-vous vraiment du moment présent ou pensez-vous constamment à la prochaine case à cocher sur votre liste ? Prenez le temps. Appréciez votre plongée. Appréciez la compagnie de vos amis et le fait que vous puissiez faire ce que vous aimez.

Un sage a dit un jour : « Il vaut mieux être assis sur le bateau en souhaitant plonger que de plonger en souhaitant être assis sur le bateau ». Souvent, les problèmes peuvent être détectés avant la plongée, afin d'éviter qu'ils ne fassent boue de neige une fois sous l'eau. Les listes de contrôles pré-plongée permettent de détecter les éventuels problèmes avant qu'ils ne surviennent.

Pour terminer, ne vous mettez pas en danger et ne mettez pas les autres en danger. Nous acquérons de nombreuses aptitudes au cours de notre formation. Savoir quand renoncer à une plongée est aussi important que n'importe laquelle d'entre elles.

À propos de l'autrice

[Dubravka Vejnovic](#) est une plongeuse tech de Belgrade en Serbie, elle est [ambassadrice DAN Europe](#), mère et scientifique titulaire d'un doctorat en génétique appliquée. Avec plus de 15 ans d'expérience de plongée, elle est spécialisée dans la plongée en recycleur trimix et se passionne pour les épaves et les grottes. Étant la seule femme membre de l'équipe Triton Tec, la plus grande équipe de plongée tech des Balkans et de l'Europe, elle se démarque dans la communauté des plongeurs. Le Dr Vejnovic est également ambassadrice des marques SANTI, Poseidon SEE et Technical Diving International, pour promouvoir l'excellence dans le monde de la plongée.

Traductrice : [Florine Quirion](#)