Savoir dire non devant l’insistance de ses binômes de plongée

La pression exercée par la colonne d'eau sur les plongeurs peut présenter certains risques si les précautions nécessaires ne sont pas prises. La pression des binômes de plongée, un sujet qui est au centre de nombreuses discussions lorsqu'il s'agit de nos enfants et de leurs amis, peut également avoir des effets négatifs sur les plongeurs. En gros, la pression des binômes de plongée désigne l'influence qu’une personne essaye d'avoir sur les idées d'une autre personne du même âge ou du même milieu. Chez les adolescents, il peut s'agir d'un jeune vous incitant à fumer, à boire ou à prendre de la drogue. Dans le cadre de la plongée, cette situation peut se produire lorsqu'un plongeur essaye de convaincre son binôme de plongée d'effectuer une plongée qui sort de ses compétences ou pour laquelle il ne se sent pas à l'aise. Il peut être facile de se laisser entraîner dans un cours de plongée par un proche ou un époux par exemple. Mais lorsqu’une personne n'est pas motivée par l’apprentissage de la plongée, le processus d'apprentissage peut s'avérer encore plus difficile pour le plongeur réticent, voire pour son binôme.

“Il ou elle m'a forcé”

Lors d’une formation, il n'est pas rare pour un instructeur d'entendre ses étudiants déclarer qu'ils ont décidé de s'inscrire à un cours de plongée parce que leur époux ou partenaire les y a incités. Ils se sont inscrits à contrecoeur par respect pour l'autre ou simplement pour faire plaisir. Plusieurs raisons peuvent expliquer qu’une personne ne soit pas intéressée par la plongée. Par exemple, elle trouve qu’elle n’est pas une assez bonne nageuse, elle n'a pas envie de s'embarrasser de toutes les exigences associées à ce sport en matière d'équipement et de formation, ou elle trouve ce sport trop onéreux. Elle est peut-être refroidie par l'image hollywoodienne du monde sous-marin, par les histoires de requins dévoreurs d'hommes et de plongeurs perdus.

Certains plongeurs essayeront de surpasser toutes ces objections en amadouant leur binôme de plongée. Si malgré tous les efforts de son binôme de plongée, une personne continue de penser que la plongée n’est pas un sport fait pour elle, c'est peut-être tout simplement qu'elle n'a pas envie de pratiquer cette discipline. Malheureusement, il arrive que des personnes adultes et réfléchies ressentent le besoin de se mesurer à leurs semblables, et qu'elles cèdent à la volonté ou aux désirs de l'autre. Se laisser ainsi entraîner dans une activité à laquelle on n'a pas réellement envie de participer peut être source de frustrations. La personne concernée risque en outre d'éprouver davantage de difficultés lors de la formation, ce qui ne fera qu'augmenter sa frustration. Même si les plongeurs réticents peuvent finir par éprouver un certain plaisir à plonger, il est peu probable qu'ils poursuivent cette activité longtemps une fois qu'ils ont obtenu leur certification, ou même qu'ils terminent leur formation. Plus important encore, le risque d'accident sera plus élevé pour un plongeur qui n'a pas une réelle volonté de plonger. « Elle m'y a incité » n'est pas une motivation appropriée pour apprendre à plonger.

Pression exercée par la famille

L'incitation des parents ou d'un membre de la famille à plonger peut également présenter des risques. Les parents qui prennent énormément de plaisir à chaque plongée peuvent avoir envie de partager leurs aventures avec leurs enfants. Certains enfants partageront peut-être cette passion indirectement au travers d'histoires, de vidéos et de photos jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge et un niveau de maturité adéquats. Ces enfants-là auront de bonnes chances de réussir leur formation et de réaliser des plongées sans risque par la suite. Mais l'enthousiasme des parents pour le monde sous-marin ne déteint pas toujours sur les enfants. Ils s'y essayeront peut-être pour faire plaisir à leurs parents : il ne s'agit pas là d'une motivation appropriée pour apprendre à plonger non plus. Il revient aux parents de parler ouvertement et en toute honnêteté de la plongée avec leurs enfants afin de déterminer s'ils ont un réel désir d'y participer. Ils ne doivent en aucun cas essayer de convaincre leurs enfants en leur disant : « tu vas voir, si tu essayes, tu vas adorer ».

Influence du binôme de plongée

L'une des règles de base apprise lors des cours de plongée est le respect des limites de la plongée loisir. Il faut en outre pouvoir fixer ses propres limites ; celles-ci doivent avoir le même poids que les restrictions imposées par la communauté de la plongée de loisir. Il peut s'agir de terminer la plongée en ayant 50 bars dans la bouteille plutôt que 30, ou de rester 3 mètres au-dessus de la profondeur maximum dictée par votre table ou ordinateur de plongée. Ces mesures de précaution fournissent une sécurité supplémentaire en cas de déviation par rapport à votre plan de plongée initial. On en apprend beaucoup à force d'expérience, mais la méthode « à tâtons », c'est-à-dire en dépassant les limites imposées par son propre niveau de formation et d'expérience, n'est pas le meilleur moyen d'améliorer ses compétences en tant que plongeur.

En revanche, participer à une formation de plongée continue est une excellente façon d'améliorer vos capacités et votre confiance en vous en vue d'effectuer des plongées plus avancées. Les cours destinés à présenter aux plongeurs de nouveaux milieux, un nouvel équipement et les connaissances nécessaires pour réaliser des plongées sans danger proposent de réaliser des exercices dans un environnement contrôlé, généralement dans un endroit fermé, comme une piscine. Il s'agit d'une première étape avant de se lancer en eaux libres. Un cours dispensé par un professionnel de la plongée qui est prêt à vous porter assistance en cas de besoin pendant la formation vous fournira des conseils sur les nouvelles techniques de plongée apprises. Plonger fréquemment avec le même binôme de plongée peut fortement influencer vos habitudes.

Mais attention toutefois à ne pas se reposer de trop sur l'autre : pour qu'une équipe soit efficace, chacun doit être attentif à l'autre et y mettre du sien afin d'assurer la réussite en plongée. Idéalement, des binômes de plongée doivent poursuivre le même objectif, par exemple celui de prendre des photos ou une vidéo. Il ne faut pas que l'un d'entre eux impose un objectif à l’autre et le pousse à dépasser ses limites. Le simple fait de descendre un peu plus profondément peut engendrer de nouvelles inquiétudes. Il est préférable d'augmenter progressivement sa limite de profondeur, plutôt que de suivre votre binôme de plongée qui vous annonce « Allons-y pour les 40 mètres aujourd'hui » alors que vous vous apprêtez à sauter à l'eau. Si vous n'avez jamais dépassé 18 mètres de profondeur mais que votre binôme de plongée vous certifie avec beaucoup d'assurance que cela ne fait pas une grande différence de descendre à 40 mètres, vous risquez de vous laisser embobiner même si vous ne vous sentez pas tout à fait à l'aise avec cette situation. Une fois que vous avez fixé vos limites personnelles, il est important de vous y tenir.

Il suffit de dire non

Cette activité récréative exceptionnelle qu’est la plongée sous-marine a pour tou- jours changé la vie de nombreuses personnes. Mais le milieu sous-marin est sans concession lorsqu'il est question des risques

inhérents à la plongée. Les risques doivent être pris en compte lors de chaque nouvelle plongée. Une manière de réduire ce risque est d'oser simplement « dire non » si vous ne vous sentez pas à l'aise d’effectuer une plongée en particulier. Si vous souhaitez faire de nouvelles expériences de plongée, recherchez une formation dispensée par un professionnel qui vous orientera au sein d’un environnement contrôlé. Évitez la « méthode par tâtons » et ne laissez pas les autres décider à votre place de votre destinée en matière de plongée. Comme l'a naguère dit Euripide, l'homme avisé suit sa propre voie. Ne cherchez pas à vous mesurer à vos semblables, c’est à vous-même que vous devez vous mesurer.