

CYANOPHOBIE Peur de la couleur bleue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Quelle est la couleur préférée numéro 1 au monde ?

D'après un sondage YouGov réalisé dans 10 pays, le bleu est la couleur la plus populaire au monde. Ce sondage le confirme, et tous les autres sondages menés sur la couleur la plus populaire révèlent systématiquement que le bleu arrive en tête.

Quelle couleur calme l'anxiété ?

Les couleurs dites "froides" (ou passives) sont réputées pour apporter sérénité et quiétude, et pour apaiser l'anxiété. Il s'agit principalement de **la couleur bleue**, du violet et du vert. Le bleu est le symbole du calme et de la paix.

La peur du bleu en plongée peut se manifester dès la mise à l'eau.

Vous vous mettez à l'eau directement du bateau et l'océan immense en dessous de vous semble vous happer. Causée par cette peur du bleu, l'angoisse envahit votre esprit et compromet déjà votre plongée. J'entends souvent ce type de témoignages.

Pas de panique, la peur du bleu est une des peurs les plus fréquentes des plongeurs et plongeuses. Et il semble qu'elle soit relativement courante, même chez les plus expérimentés.

Je suis consciente que la peur du bleu peut vous donner une peur bleue et donner à vos plongées une drôle de couleur.

Retour sur une crainte légitime et comment vous pouvez la dépasser.

La peur du bleu de Claire, débutante en plongée

Claire, une jeune femme passionnée par l'idée de découvrir les fonds marins, décide de s'inscrire à un cours de plongée.

Cela se passe dans les eaux limpides de cette baie remplie de tortues en Égypte. Tout se passe bien et très vite elle acquiert son autonomie à -20m.

Alors, son moniteur lui propose une sortie en bateau et une descente directement dans le bleu.

En surface, Claire se réjouit. Et puis c'est la mise à l'eau. Elle ressent alors une anxiété grandissante.

La vision de l'immensité bleue sous elle lui provoque une sensation d'étourdissement et de vulnérabilité. Son rythme cardiaque s'accélère, et la peur du bleu la submerge alors qu'elle entame à peine sa plongée.

Claire tente de maîtriser sa respiration, mais la panique l'envahit.

Son moniteur, alerté par son comportement, l'assiste en lui faisant signe de rester calme. Il lui sourit des yeux, la rassure et lui dit que tout va bien. Il pointe son doigt en direction du fond et elle aperçoit une roche.

Bien que nerveuse, elle réussit à reprendre le contrôle de sa respiration. Tout doucement, elle rejoint le rocher avec son moniteur et peut finalement profiter de son immersion.

Au fil des séances, Claire participe à d'autres plongées en apprenant à maîtriser sa peur du bleu. Notamment en appliquant les techniques enseignées pour gérer son anxiété dans les cours de yoga qu'elle suit depuis trois ans déjà.

Avec le temps, sa confiance grandit, et la peur du bleu laisse place à l'émerveillement en plongée devant la beauté sous-marine.

Marc, le plongeur expérimenté

Marc est un plongeur expérimenté habitué à explorer des récifs coralliens dans des eaux limpides tout autour du monde. Aussi, il ne s'attendait pas à être confronté soudainement à la peur du bleu.

Cela se passe lors d'une plongée en Bretagne, loin de son environnement habituel. La saison démarre et l'eau est chargée de particules de sorte que la visibilité n'est pas très bonne. Le directeur de plongée annonce un départ de plongée dans le bleu.

Dans sa tête, Marc pense que c'est plutôt dans le vert, mais il ne dit rien et s'immerge.

La vue du vert émeraude abyssal sous lui déclenche une angoisse qu'il n'avait jamais ressentie auparavant. Sa respiration devient rapide et irrégulière, et il commence à ressentir une sensation d'oppression.

Au lieu de reconnaître son stress, il décide de continuer la plongée en essayant de l'ignorer. Cependant, l'anxiété persiste et affecte sa concentration. Il tente alors d'adopter une respiration plus lente. Mais rien n'y fait. Il veut juste remonter. Sortir de cette eau qui l'aspire. Il panique et décide d'entamer sa remontée sans attendre, bien plus rapidement que prévu.

Après cette expérience, Marc réalise qu'il doit faire face à sa peur du bleu. Il se rend compte qu'il a toujours plongé dans des endroits très sécurisés. Cela en ayant toujours une vue sur l'environnement aquatique.

De retour chez lui, il sélectionne un centre de plongée et demande de travailler sur cette peur précise. L'instructeur de plongée bienveillant est à son écoute et l'aide à comprendre l'origine de son anxiété.

Au fil du temps, Marc réussit à surmonter sa peur du bleu en adoptant une approche progressive et en intégrant des techniques de gestion du stress dans ses plongées.

La peur du bleu en plongée peut engendrer de véritables états de panique.

Qu'est-ce que la peur du bleu en plongée ?

La plongée sous-marine est une activité captivante qui vous offre une expérience unique en vous immergeant dans un monde mystérieux et magnifique.

Cependant, vous ou vos binômes devez peut-être faire face à une appréhension particulière appelée "la peur du bleu".

La peur du bleu est une anxiété liée à la peur des grands espaces sous-marins. Elle peut se manifester chez les plongeurs novices et expérimentés, provoquant une sensation d'angoisse face à la profondeur infinie et à l'obscurité sous-marine.

Sorte de grand vertige, on peut parfois la confondre avec la thalassophobie.

Différence entre thalassophobie et peur du bleu en plongée

La thalassophobie et la peur du bleu en plongée sont deux termes qui peuvent être utilisés de manière interchangeable dans certains contextes, mais ils peuvent également avoir des nuances distinctes.

Thalassophobie :

Définition : La thalassophobie est une phobie spécifique de l'océan, des eaux profondes et de tout ce qui est associé à la mer. Pas seulement en plongée sous-marine.

Manifestations : Les personnes atteintes de thalassophobie peuvent ressentir de l'anxiété ou de la peur face à de vastes étendues d'eau, aux profondeurs inconnues, aux créatures marines, ou même à des images ou des vidéos d'environnements marins.

Contexte : La thalassophobie peut être présente même en dehors de la plongée et peut affecter les individus lorsqu'ils sont près de l'eau, sur un bateau, ou simplement en regardant des images marines.

Peur du bleu en plongée:

Définition : La peur du bleu en plongée est une anxiété spécifique qui se manifeste pendant une plongée sous-marine, généralement due à la vision de l'immensité bleue de l'océan ou à la profondeur de l'eau. C'est une sorte de grand vertige en quelque sorte.

Manifestations : Cette peur peut provoquer une angoisse, une respiration rapide, une sensation d'étouffement ou de perte de contrôle lorsqu'un plongeur est confronté à des profondeurs importantes.

Contexte : Contrairement à la thalassophobie, la peur du bleu en plongée est spécifique à l'activité sous-marine et peut ne pas se manifester en dehors de cet environnement.

Bien que les termes puissent parfois être utilisés de manière interchangeable, la thalassophobie est souvent considérée comme une phobie plus générale de l'océan.

De son côté, la peur du bleu en plongée est une réaction spécifique liée à l'expérience sous-marine.

Causes de la peur du bleu

Il y a plusieurs causes à la peur du bleu en plongée. En voici quelques-unes :

- Personne qui souffre au préalable d'acrophobie (peur du vide)
- Peur de l'inconnu: L'océan est souvent associé à un environnement inexploré et mystérieux, ce qui peut déclencher l'anxiété chez certaines personnes. Surtout quand elles ne voient pas ce qu'il y a autour et en dessous d'elles.
- Imagination négative: Des représentations médiatiques négatives, telles que des films d'horreur sous-marins, peuvent contribuer à alimenter la peur du bleu en créant des scénarios effrayants.
- Absence de bruit : vous pénétrez dans l'eau et tout à coup, tout devient silencieux. Vos repères s'effacent.
- Absence de repères visuels fixes.

Manifestations de la peur du bleu

La peur du bleu en plongée se manifeste comme l'angoisse en plongée. Elle peut aller de la simple angoisse à la peur panique et l'impossibilité de s'immerger. La spécificité est ici qu'elle survient lorsque vous êtes dans le bleu sans repère visuel fixe.

Une fois sous l'eau, la peur du bleu peut provoquer une respiration rapide, une augmentation du rythme cardiaque, une sensation de perte de contrôle... ou de la panique.

Pistes pour surmonter la peur du bleu

Formation : Suivre des cours de plongée progressifs. Accepter que chacun ait son propre rythme et ne pas brûler les étapes.

Gestion du stress : choisir une formation qui inclut des exercices de gestion du stress et des techniques de respiration peut aider à renforcer la confiance en soi.

Plongée progressive : Commencer par des plongées dans le bleu peu profondes. Et évoluer progressivement vers des profondeurs plus importantes. Cela, afin de vous acclimater progressivement à cette manière de faire. De même, s'écarter progressivement du bord au fur et à mesure des plongées.

Travailler votre équilibre : de manière générale, en surface aussi !

Visualisation positive : Pratiquer la visualisation positive avant une plongée peut aider à contrôler l'anxiété en imaginant une expérience réussie et agréable sous l'eau.

Descendre le long d'un bout : vous aurez un repère visuel

Prendre un point de repère : les palmes de votre binôme, votre ordinateur, un appareil photo... Tout ce qui donnera un repère à votre cerveau. Vous devez arriver à le tromper.

Choix du binôme : pour vos immersions dans le bleu, préférez être accompagné d'un binôme serein. Qui ne souffre pas de la peur du bleu, évidemment.

Plongée Zen : si la peur du bleu est trop intense, des méthodes comme celles enseignées très simplement dans ce livre peuvent vous aider.

Conclusion

La peur du bleu en plongée est une réalité pour de nombreux passionnés d'exploration sous-marine.

Cependant, avec une approche progressive, une formation adéquate et des techniques de gestion du stress, il est possible de surmonter cette crainte et de profiter pleinement des merveilles que les profondeurs océaniques ont à offrir.

©<https://differentdive.com/peur-du-bleu-en-plongee/>