MERLIMONT CÔTE & MER • ENCADREMENT

L’aquaphobie en longe-côte

Accueillir et accompagner un participant qui a peur de l’eau — sans jamais le forcer.

Repère pour les encadrants et les bienveillants

COMPRENDRE

Qu’est-ce que l’aquaphobie ?

Une peur intense et parfois irrationnelle de l’eau — surtout quand on perd pied, quand l’eau est trouble ou agitée. Elle est **fréquente, légitime et n’a rien à voir avec le courage**. Elle peut surgir chez un pratiquant habituel un jour de mer formée.

Signes physiques

Respiration courte, cœur qui s’emballe, mains crispées, jambes qui se bloquent, regard fixe sur l’horizon ou le rivage.

Signes de comportement

Reste en retrait, cherche le contact d’un autre, hésite à avancer, veut sortir, parle beaucoup… ou se tait d’un coup.

À retenir

La panique peut se propager au groupe. Repérer tôt, c’est déjà sécuriser tout le monde.

SUR LE MOMENT

Quand un participant a peur de l’eau

1 **Repérer et se rapprocher**

Rejoindre la personne calmement, se placer à côté d’elle, face au rivage.

2 **Rassurer et nommer**

« Je suis là, on gère ensemble. » Reconnaître la peur sans la juger.

3 **Ralentir la respiration**

Souffler lentement avec elle, retrouver un appui franc, sentir le sable sous les pieds.

4 **Revenir vers le bord**

Regagner une eau moins profonde si besoin. Sortir est toujours une option, jamais un échec.

LA BONNE POSTURE

Bonnes pratiques & à éviter

À faire

- Mettre la personne en binôme avec un bienveillant dédié
- Y aller par étapes : les pieds, puis les jambes, puis la taille
- Valoriser chaque petit pas (« bravo, tu y es »)
- Rester à portée de main et de voix
- Laisser le choix et le contrôle du rythme
- Débriefer après, à froid, avec bienveillance

À éviter

- Forcer, tirer, pousser ou « faire une surprise »
- Minimiser ou se moquer (« ce n'est rien »)
- Emmener trop loin, trop vite, trop profond
- Laisser la personne seule ou en fond de groupe
- Insister quand la mer est formée ou le courant fort
- Faire du cas un spectacle devant le groupe