

## Sujet : Capsule d'informations de Groupe Conseil SCO inc.



**Ghislaine Labelle, M.Ps., CRHA**  
Psychologue organisationnelle  
auteure et conférencière  
Groupe Conseil SCO inc.

### Prévenir les problèmes de santé psychologique au travail par un leadership PROACTIF

#### **Quand nager avec les requins devient source de dépassement**

J'arrive d'une semaine de vacances dans les Bahamas après une période de trois mois de travail intense. Dans mon référentiel, vacances riment avec ressourcement : faire le plein d'énergie et explorer des activités nouvelles. Si on vous avait dit que vous plongeriez avec des requins, en plus d'être claustrophobe, auriez-vous tenté l'expérience? La plupart des gens auraient sûrement la trouille juste à l'idée de se retrouver face à des requins.

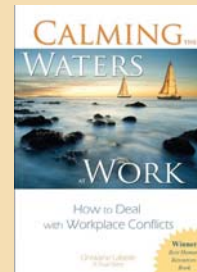
À chaque année je me fixe un défi visant à repousser mes limites. Cette année mon objectif consistait à faire de la plongée avec bouteille après deux années d'arrêt. J'ai obtenu ma certification en plongée en 2005 et je n'ai fait qu'une dizaine de plongées en eau libre depuis. Je souffre à des moments variables de claustrophobie (peur des espaces fermés). Réussir à faire de la plongée avec bouteille m'a pris quelques années de détermination (« quand on veut, on le peut »), de conviction (« allez t'es capable Ghislaine ») et de pratique (« saisis les occasions de plonger pour mater ta peur d'étouffer sous l'eau »). Pour réussir à plonger, je dois visualiser que j'ai du plaisir à être sous l'eau, que je respire calmement dans le détendeur, et que j'aurai l'occasion de m'émerveiller face à l'univers marin.

J'ai une confiance à vous faire : j'ai vécu la plus extraordinaire expérience à nager à plus ou moins deux mètres de quatre requins récif! Cela a constitué l'expérience la plus zen de ma semaine de vacances. Ce qui fut terrifiant pour moi a été de surmonter ma peur de suffoquer lors de ma première plongée.

#### **« The Experience! »**

Les instructeurs du centre de plongée et quelques plongeurs ont mentionné la présence de requins sur certains sites de plongée. L'idée de voir des requins ne m'effraie pas. Ce qui m'inquiète le plus ce sont les appréhensions de refaire l'expérience de plonger et la mise à l'eau avec tout l'équipement requis. Rester calme dans ces conditions anxiogènes pour moi est plus qu'un défi.

Capsule Avril 2011



**En promotion: 14,95\$  
taxes et transport  
inclus**

[calmingthewatersatwork.com](http://calmingthewatersatwork.com)

[Cliquer pour livre et site  
anglais](#)

**Vous aimeriez recevoir ce  
bulletin mensuel?  
Si vous ne faites pas partie  
des abonnés, inscrivez-vous  
GRATUITEMENT et obtenez  
nos capsules d'informations  
sur les façons de maintenir et  
de préserver la santé  
psychologique au travail et  
autres sujets d'actualité.**

**[M'inscrire à votre  
capsule](#)**

Approchant de la destination, l'instructeur m'invite à enfiler ma combinaison de plongée et à fixer tout l'équipement (veste de flottaison, bouteille, détendeur et palmes). À peine la combinaison montée à ma taille, j'étouffe. Je panique juste à l'idée d'avoir à fermer la fermeture éclair et d'avoir le torse comprimé au maximum dans cette combinaison. Après avoir enfilé de peine et de misère ma combinaison, l'instructeur, d'un geste volontaire, monte la fermeture éclair qui se trouve dans mon dos. « Joseph, descends la fermeture éclair SVP, je ne me sens pas bien, j'étouffe », lui dis-je à l'instant même. Ma respiration part en saccades. Jamais je ne pourrai plonger avec cette combinaison, elle est beaucoup trop serrée. Joseph, se faisant rassurant, me réplique : « Dans l'eau tu ne la sentiras presque pas. » Je rétorque : « Mais je suis incapable de la supporter d'ici à ce que l'on plonge. » Arrivés sur les lieux, je me résous à plonger. J'oublie de mettre mon masque. J'avale quelques bouillons. Il y a de fortes vagues et je me bats pour ajuster mon masque et mon détendeur avant de descendre sous l'eau. Joseph reste près de moi. Prise d'une certaine panique dans cette combinaison suffocante, je me mets à hyper ventiler. J'informe Joseph que je ne me sens pas capable de descendre dans cet état. Je ne me sens vraiment pas bien (lire ici j'ai la trouille et je ne souhaite que fuir la situation anxiogène). Il me répond : « C'est okay Ghislaine, si tu veux retourner au bateau, tu pourras te réessayer demain. » Orgueilleuse d'abandonner aussi vite mais aussi soucieuse de ne pas faire attendre les deux autres plongeurs de notre groupe, je lui dis : « J'essaie de descendre. Si cela ne fonctionne pas, je vais remonter au bateau. » « Très bien », me répondit-il. Il ajoute : « Prends tout ton temps, on t'attend à la barre de 15 pieds. » Je suis descendue un pied à la fois (enfin c'est ce qu'il m'a semblé). Je me suis un peu calmée, pas complètement mais assez pour faire toute la plongée qui a duré 40 minutes.

J'ai plongé cinq autres fois les jours suivants. Ces sorties se sont faites dans le calme le plus total. J'avais surmonté ma peur. J'étais fière de moi. C'est au cours de la troisième sortie que j'ai fait l'expérience de nager près des requins récif. J'ai même été capable de m'engager en ligne avec le groupe dans une caverne. La vue du grand bleu à la sortie de cette caverne était stupéfiante.

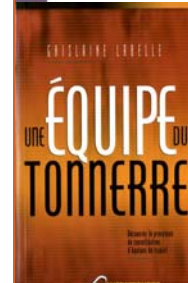
La peur peut être une source d'inspiration ou de paralysie. Elle est le baromètre d'un danger réel ou imaginaire. Lorsque l'on surpasse nos peurs, on repousse les limites qui nous empêchent de vivre des expériences remplies d'émotions positives. Franchir ses limites permet de construire la confiance et l'estime en soi de même que l'assurance face à ses capacités. Lorsque j'éprouve un sentiment de crainte, je m'arrête un instant et je me demande si cette situation peut s'avérer une opportunité de croissance ou d'apprentissage ou s'il s'agit réellement d'un danger à éviter. Lorsque notre vie est dominée par nos craintes, notre corps et notre mental sont prisonniers d'une énergie restrictive. On limite ainsi l'accès à notre plein potentiel et on devient l'ombre de soi-même. On devient aussi dépendant des autres.

**Mon requin à moi est la suffocation.** J'ai vécu plusieurs traumatismes à l'enfance et à l'âge adulte qui étaient liés à la peur de suffoquer : dans une piscine, dans un lac, dans la mer, dans une foule, dans un aéroport, en avion, en plongée. Je saisis chaque occasion de transformer cette crainte en source de dépassement. J'ai appris à nager à l'âge de 33 ans après avoir évité une noyade. En moins de deux années, j'ai réussi tous les niveaux de natation. L'année suivante je faisais le club des maîtres nageurs. Puis, les années suivantes, je me suis initiée à la voile, au kayak, à la plongée en apnée suivie de la plongée avec bouteille. Toutes ces

**Besoin d'une  
conférencière?  
Contactez-nous  
Groupe Conseil SCO  
inc.  
(514) 990-2264  
[ghislainelabelle.com](http://ghislainelabelle.com)**



**Outils de prévention :  
climat et conflit au travail**



Pour voir ou commander les livres de Ghislaine:

[Cliquez pour voir livres](#)

Je présenterai une conférence au colloque de la SQPTO le 27 mai prochain : **Oser recréer les relations entre l'humain et les organisations.**

Ne manquez pas notre présentation : **Entrevue-**

activités je les ai planifiées et réalisées de manière successive en vue de vaincre ma plus grande peur : celle d'être sous l'eau. Aujourd'hui je peux dire que j'éprouve un réel plaisir à plonger. **Je suis passée de la peur au dépassement puis au plaisir.** Merci Joseph d'avoir été si rassurant.

**Et vous quel est votre pire requin?** La peur d'être jugé, la peur du ridicule, la peur de prendre votre place au sein de votre équipe de travail, la peur de faire montre de votre leadership, la peur de réussir? Quand on laisse nos peurs guider notre existence, on renonce aux trésors que recèlent nos forces intérieures. La meilleure façon de ne pas laisser ses peurs prendre le contrôle est de se fixer des objectifs et de les morceler en petites étapes successives. L'approche un petit pas à la fois a toujours été efficace pour moi. Les marathoniens ne courent pas de grandes distances à leur premier marathon. Ils progressent avec l'entraînement, la discipline et la persévérance. C'est ainsi qu'ils parviennent à courir des distances inespérées.

#### **Quel sera votre requin à apprivoiser?**

Quel sera votre objectif ce mois-ci ou cette année? Je vous encourage à dépasser vos limites (dans un environnement relativement sécuritaire) et à goûter aux plaisirs de vos nouvelles sources de dépassement.

Souvenez-vous, si je m'étais arrêtée à ma première plongée (avec ma camisole de force), je n'aurais jamais fait l'expérience des cinq autres plongées magnifiques qui se sont révélées de véritables plaisirs. Et je n'aurais jamais fait l'expérience de nager si près des requins récif. Alors, quelles sont les occasions que vous avez manquées jusqu'ici? De quelles expériences enrichissantes au travail vous êtes vous privées à cause de votre peur de déranger, d'être mal accueilli ou de vous imposer? Quels sont les requins qui dominent vos actions et vos décisions et vous empêchent de pleinement vous réaliser?

Les expériences les plus satisfaites sont celles où je dépasse mes craintes et mes limites et où je maîtrise mes peurs. Ce fut le cas la semaine dernière. Et j'ai hâte d'y retourner. Je vous souhaite de **PLONGER** au fond de vos peurs et de vous réaliser pleinement! La vie peut être si excitante.

Écrivez-moi. Vos commentaires et réactions me nourrissent et m'inspirent.

Ghislaine Labelle, M.Ps., CRHA  
Psychologue organisationnelle, auteure et conférencière  
[www.ghislainelabelle.com](http://www.ghislainelabelle.com)

**Transformer le conflit en collaboration!**

©Tous droits réservés Ghislaine Labelle

**témoignages sur les façons  
de mobiliser les  
gestionnaires face aux  
climats difficiles**

en collaboration avec  
Madame Suzanne Reid, Ville  
de Montréal.

[Cliquer sur le lien pour plus  
de détails](#)