



HAL
open science

L'apnée : Un processus sensible de construction identitaire en immersion

Guillaume Routier

► **To cite this version:**

Guillaume Routier. L'apnée : Un processus sensible de construction identitaire en immersion. Hybridations, Immersions et Sensations dans l'activité physique et les pratiques corporelles, Jun 2011, Nancy, France. hal-03936871

HAL Id: hal-03936871

<https://hal.science/hal-03936871>

Submitted on 12 Jan 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

L'APNÉE :
UN PROCESSUS SENSIBLE DE
CONSTRUCTION IDENTITAIRE
EN IMMERSION

Guillaume Routier

routier.guillaume@hotmail.fr

<http://gui.routier.free.fr>

*« Hybridations, Immersions et Sensations dans
l'activité physique et les pratiques corporelles »*

Nancy – 16 et 17 juin 2011

Introduction

Depuis les années 90, de nombreuses recherches mettent en évidence et insistent sur le développement et la radicalisation des expositions corporelles aux dangers (Le Breton, 1991, 2002; Stranger, 1999). Ce type d'observation semble en effet se confirmer dans un certain nombre d'activités comme le *BASE-jump*, le ski *Freeride*, l'alpinisme ou l'himalayisme ou encore la plongée en apnée... ; des activités que l'on désigne plus couramment sous le vocable de « sports à risque » ou encore « sports extrêmes ». Les tentatives d'explication de ce phénomène s'inscrivent dans différents registres : recherche de sensations fortes, appel de l'aventure, « déroutinisation » du quotidien, affirmation identitaire, etc. Cette pluralité explicative traduit à l'évidence la diversité des manifestations et significations de ces engagements corporels (Martha, 2002).

Nous ne cherchons pas à questionner à proprement parlé ces activités (à risque ou extrêmes) mais à s'interroger sur des comportements, c'est-à-dire sur des processus au cours desquels un individu va accepter de mettre en jeu son intégrité physique en focalisant notre regard sur les dimensions pragmatiques et identitaires de l'engagement (Routier & Soulé, 2010). L'expérience immersive vécue par certains apnéistes est à ce titre intéressante.

Ainsi, les affects, à travers les émotions et autres sensations, révèlent des traits déterminants de la présence au monde de ces sportifs engagés dans des modalités de pratiques corporellement dangereuses et par extension mettent à jour les modalités sensibles de construction identitaires qu'elles sous-tendent pour permettre le maintien dans l'activité.

Éléments méthodologiques

Les données sont tirées d'un travail de thèse sur l'engagement corporel. Il s'appuie sur une analyse qualitative par entretiens de type récits de vie réalisés avec des pratiquants d'activités physiques corporellement engagées, mais c'est autour de l'expérience vécue de les apnéistes interviewés que cette contribution s'articule. 29 pratiquants ont été « soumis » au récit de vie dans le cadre de la thèse dont 7 apnéistes. L'analyse des récits s'est faite à partir d'une analyse structurale (Demazière & Dubar, 1997), analyse qui nous a permis de laisser une large place à la verbalisation des affects.

Technologisation des pratiques corporelles

L'analyse des récits a fait émerger un questionnement sur les usages des nouvelles technologies et plus largement sur la technologisation de la pratique de l'apnée.

Si la technique et la technologie ont permis l'amélioration des performances et l'accroissement de la sécurité, la poursuite de ces objectifs est aussi porteuse de contradictions engendrant de nouveaux comportements porteurs de nouveaux dangers.

A l'image de certains himalayistes interrogés par Raspaud (2001) nous observons en effet des comportements inattendus par effet de renversement de la logique sécuritaire et une mise à distance de la technologie de la part de certains pratiquants. Dès lors, « l'exploit » n'est plus seulement de plonger profond mais de le faire sans appareillage.

Quelques apnéistes interrogés adoptent des comportements similaires. Ainsi, Guillaume (Apnéiste – 26 ans) ne veut pas entendre parler de tous ces instruments permettant de réguler les plongées :

« Déjà qu'on plonge avec des ordinateurs de plongée à l'heure actuelle qui permettent d'enregistrer la profondeur, [...] C'est des instruments qui sont très, très utiles. [...] les alarmes de profondeur pour faire certaines choses à certains moments de la descente au niveau de la vibration des oreilles [...] T'en as qui mette 3 alarmes carrément, [...] Moi je suis un des seuls qui n'a aucune alarme. [...] pendant la plongée y'a pas d'appareils qui tiennent. C'est moi, mon corps et la mer. C'est tout [...] ne pas croire en l'appareil [...] le jour ou il t'abandonne t'as perdu... » (Guillaume, Apnéiste – 26 ans).

Si la réalisation d'une performance n'est pas ici directement valorisée sans utilisation technologique, Guillaume sous-entend malgré tout que selon lui, un vrai plongeur ne doit pas avoir besoin de ça, un vrai plongeur c'est « *un plongeur qui sait écouter son corps* ».

Dans de nombreuses disciplines comme l'apnée nous sommes passé de la performance technique à sa technologisation (Soulé & Corneloup, 2002), voir à son hybridation à travers de dispositifs qui deviennent de véritables « prothèses » (Andrieu, 2008). Mais parallèlement on voit aussi apparaître des sortes de mouvements « contestataires » refusant quant à eux l'utilisation de ces innovations et valorisant une pratique « authentique », débarrassée de tout agrément et dans laquelle le corps tend à reprendre une place importante. Ce sont finalement ces éléments qui sont interpellant et qui nous amènent à réfléchir sur le vécu corporel des pratiquants et finalement la place qu'occupe le corps dans leur pratique.

Immersion & sens

Il est possible de mettre ce type de comportement en perspective avec l'intensité du (des) sens mobilisé(s) dans ce type d'activité immersive. En effet, plonger, qui plus est en toute autonomie, oblige à une écoute de soi plus intense, dans laquelle le corps devient l'unique médiateur du sens. Parfois, cette médiation du sens par le corps se réalise par ce que Kaufmann (2004) nomme des enveloppements sensibles qui vont permettre à l'individu de se découvrir et de se connaître dans son « soi » le plus intime.

Ces moments permettent de cerner finement sa propre identité, ses capacités et limites, alors que les situations de la vie quotidienne fournissent rarement de telles opportunités de disposer, en quelque sorte, de son reflet dans un miroir.

« La dimension elle est très personnelle, et au fond, c'est surtout sensoriel quoi. [...] j'ai cette image quand je plonge, le gars qui se renferme un peu sur sa bulle, comme dans un petit cocon. Plus tu vas profond plus la bulle elle se referme et plus tu te refermes, plus t'as des sensations qui arrivent. Je crois que c'est Mayol qui disait "tu vois les plongeurs bouteilles ils plongent pour regarder autour d'eux, et les apnéistes ils plongent pour regarder à l'intérieur d'eux" et j'aime bien cette image. T'es à l'écoute de ton corps, t'es à l'écoute des sensations [...] L'harmonie, la sérénité, c'est vraiment [...] c'est vraiment la quête, ma quête ultime c'est ça ! C'est d'être en harmonie avec ma sphère professionnelle, ma sphère privée, personnel, amical [...] Se sentir vraiment soi, c'est ça. [...] que tu sois en harmonie, que tu sois toi. Et au final, dans cette bulle dans laquelle tu te retrouves... et bah elle te permet de mieux te connaître parce que justement comme je te le disais, on peut pas mentir au fond ! » (Patrice, Apnéiste).

Cet extrait permet de mieux saisir le lien qui unit le corps à cette connaissance de soi en nous laissant supposer une véritable in-corps-poration, ou un apprentissage de soi « par corps » pour paraphraser Faure (2000). Ainsi, les usages du corps participent pleinement à la construction des savoirs et ce type d'immersion, vécue de façon très intense, va de pair avec une philosophie introspective à la fois du corps et de l'écoute de soi qui va favoriser la connaissance du vrai soi. Nous sommes face à une forme de repli : centré sur lui-même, les explosions de sens, les sensations fortes procurées par l'activité vont faciliter la construction d'un véritable « cocon protecteur » pour ce pratiquant. On est donc face à une identité qui ne se formule plus avec des mots mais avec le corps. Ainsi, l'individu se découvre, tel qu'il est vraiment, à travers la sensation d'être vraiment soi, corporellement et dans l'action.

Au risque de tomber dans la sur-interprétation, cette « bulle », qui se « referme » à mesure que ce pratiquant gagne en profondeur, et que la pression accentue, est en quelque sorte l'image de sa propre identité se réduisant et se redéfinissant à sa plus simple expression : une sensation d'être soi.

Apprentissage de la douleur

À travers les récits d'apnéistes on prend donc conscience que plonger oblige à une écoute de soi intense dans laquelle le corps devient un médiateur du sens par l'intermédiaire d'un véritable enveloppement sensible (Kaufmann, 2004). Le pratiquant, par l'intermédiaire de son corps, apprend à se connaître, se maîtriser, à être performant. Dans cette relation entre connaissance de soi et performance on trouve un élément qui prend toute son importance : la gestion de la douleur.

En effet, parmi les sensations à apprivoiser il en existe qui sont, de prime abord, peu agréables voire douloureuses. Nous nous trouvons alors face à une reconstruction expérientielle à partir de laquelle la sensation va progressivement passer d'un vécu négatif à une expérience sensible positive favorisant la connaissance de soi et performance. Un des exemples le plus probant est celui de la pression subie par les apnéistes sur les poumons et la cage thoracique lors de plongées profondes.

Ces effets sur le corps, sont souvent décrits comme ayant une teneur particulière :

« En mer les sensations c'est ce bleu, c'est cette pression qu'on ressent aussi, cet écrasement et en fait c'est [...] c'est quelque chose de grisant » (Bruno, Apnéiste – 28 ans).

Pourtant cette pression n'est pas toujours vécue sur un plan positif :

« C'est la pression de l'eau. [...] Moi je vois que je n'ai pas assez d'entraînement en mer et bon je ne descends pas aux profondeurs des autres. Je supporte pas comme eux la pression. Ça peu être très douloureux en plus » (Frédéric, Apnéiste – 23 ans).

« Bah oui il y en a qui n'aime pas du tout ça, qui sont oppressés après il ne faut pas la combattre parce qu'eux ils ont peur de se faire écraser [...] Il faut l'accepter la pression, il faut la... il faut la prendre. Moi je trouve ça bien ! » (Patrick, Apnéiste – 28 ans).

Aborder la pression en des termes positifs nécessite d'apprendre à la gérer, à apprivoiser la douleur qu'elle provoque, notamment en se détendant. En ce sens, et comme plusieurs

pratiquants l'expriment, la performance, en apnée, n'est pas une simple question de souffle, mais c'est aussi et surtout une affaire de mental et d'apprentissage de la douleur :

« Si tu n'es pas détendu, tu ne peux pas te décontracter au maximum. [...] on descend la tête en bas, donc tout l'oxygène, enfin tout l'air qu'on a dans les poumons remonte vers l'estomac et la difficulté, la limite de ça aussi c'est de compenser. [...] Et donc si on est... plus on est détendu et on ira à chaque fois en quête de ça, de la détente, de la relaxation pour pouvoir justement descendre et emmagasiner et ne pas subir la pression pour se libérer » (Patrick, Apnéiste – AP5).

Ainsi, et concrètement, la capacité des uns et des autres à apprivoiser la douleur, à en faire une alliée synonyme de plaisir, passe nécessairement par un apprentissage à plus ou moins long terme. Et cet apprentissage, est en quelques sorte un apprentissage de soi. En effet, la douleur, cette oppression thoracique, ne peut devenir positive que lorsqu'elle se lie à d'autres dimensions de l'activité :

« Je pense que tu as deux dimensions qui se mêlent. T'as d'une part l'aspect purement sensitif j'ai envie de dire, tu vois sensoriel [...] Et deuxièmement se greffe là dessus effectivement une dimension de l'ordre de "j'ai réussi à maîtriser quelque chose de complexe" par rapport à mon corps » (Patrice, Apnéiste).

« C'est en maîtrisant tout ça que tu arrive à te détendre et à être plus performant. En même temps c'est un travail sur soi, un apprentissage de soi. Il faut arriver à se mettre dans sa bulle et à faire abstraction du reste... rester concentré sur les sensations corporelles dans leur côté positif et grisant. En fait c'est quand tu connaît bien ton corps, quand tu te connaît bien toi que t'arrive à apprécier ça... et que du coup t'es plus performant » (Bruno, Apnéiste – 28 ans).

La douleur devient ainsi supportable, même appréciable car elle devient synonyme d'engagement et de réussite, de maîtrise de la situation et de soi, de performance. C'est donc parce que la douleur comporte en elle un sens, acquis par la pratique et l'apprentissage de soi, qu'elle peut être vécue positivement alors qu'elle est, souvent, vécue sur le pôle négatif en début de « carrière ». Ces extraits nous permettent ainsi de mieux saisir le lien qui unit le corps à cette connaissance de soi renvoyant à l'apprentissage de soi « par corps » (Faure, 2000). En effet, nous constatons que les usages du corps participent à la construction des savoirs sur soi favorisant la connaissance du vrai soi. Les pratiquants interrogés nous donnent ainsi à voir des formes diverses de réflexivité, notamment corporelle.

Conclusion

À l'issue de ce travail, une hypothèse émerge : face à une contemporanéité dans laquelle les modalités réflexives de définitions de soi sont toujours plus présentes, mais aussi toujours plus couteuses pour l'individu (Kaufmann, 2004), ce dernier cherche, parfois, en s'en alléger afin de faciliter ses capacités d'action (Ehrenberg, 1995). Les activités d'engagement corporel comme l'apnée se construisent alors comme support d'action proposant des séquences alternatives de perception de soi, moins intellectualisées, et donc moins couteuses cognitivement ; l'expérience corporelle y est directement investie dans la construction de la connaissance de soi et donc dans sa propre construction identitaire. L'identité devient ainsi une simple idée, une image ou une sensation de soi (Kaufmann, 2004), un instant où « exister est porté à son incandescence » (Le Breton, 2002, p. 157).

Références

- Andrieu, B. (2008). *Devenir Hybride*. Nancy: P.U.N.
- Demazière, D., & Dubar, C. (1997). *Analyser les entretiens biographiques. L'exemple des récits d'insertion*. Paris: Nathan.
- Ehrenberg, A. (1995). *L'individu incertain*. Paris: Calmann-Lévy.
- Kaufmann, J.-C. (2004). *L'invention de soi. Une théorie de l'identité*. Paris: Armand Colin.
- Le Breton, D. (1991). *Passions du risque*. Paris: Métailié.
- Le Breton, D. (2002). *Conduites à risque*. Paris: PUF.
- Martha, C. (2002). Etude du sens des conduites à risque actuelles. *Sociétés*, 3(77), 55-68.
- Raspaud, M. (2001). Ethique de l'assistance et haute altitude en himalaya. *Babel*, 5, 175-193.
- Routier, G., & Soulé, B. (2010). *Physical engagement : attempt of conceptualization around dangerous sports*. Paper presented at the XVIIth Congress of the International Sociological Association : "Sociology on the move", Göteborg, Sweden.
- Soulé, B., & Corneloup, J. (2002). Logiques d'actions et conflits entre intervenants du secours en monagne. *Les Cahiers de la Sécurité Intérieure*, 48, 81-101.
- Stranger, M. (1999). The aesthetics of risk. A study of surfing. *International Review for the Sociology of Sport*, 34(3), 265-276.