

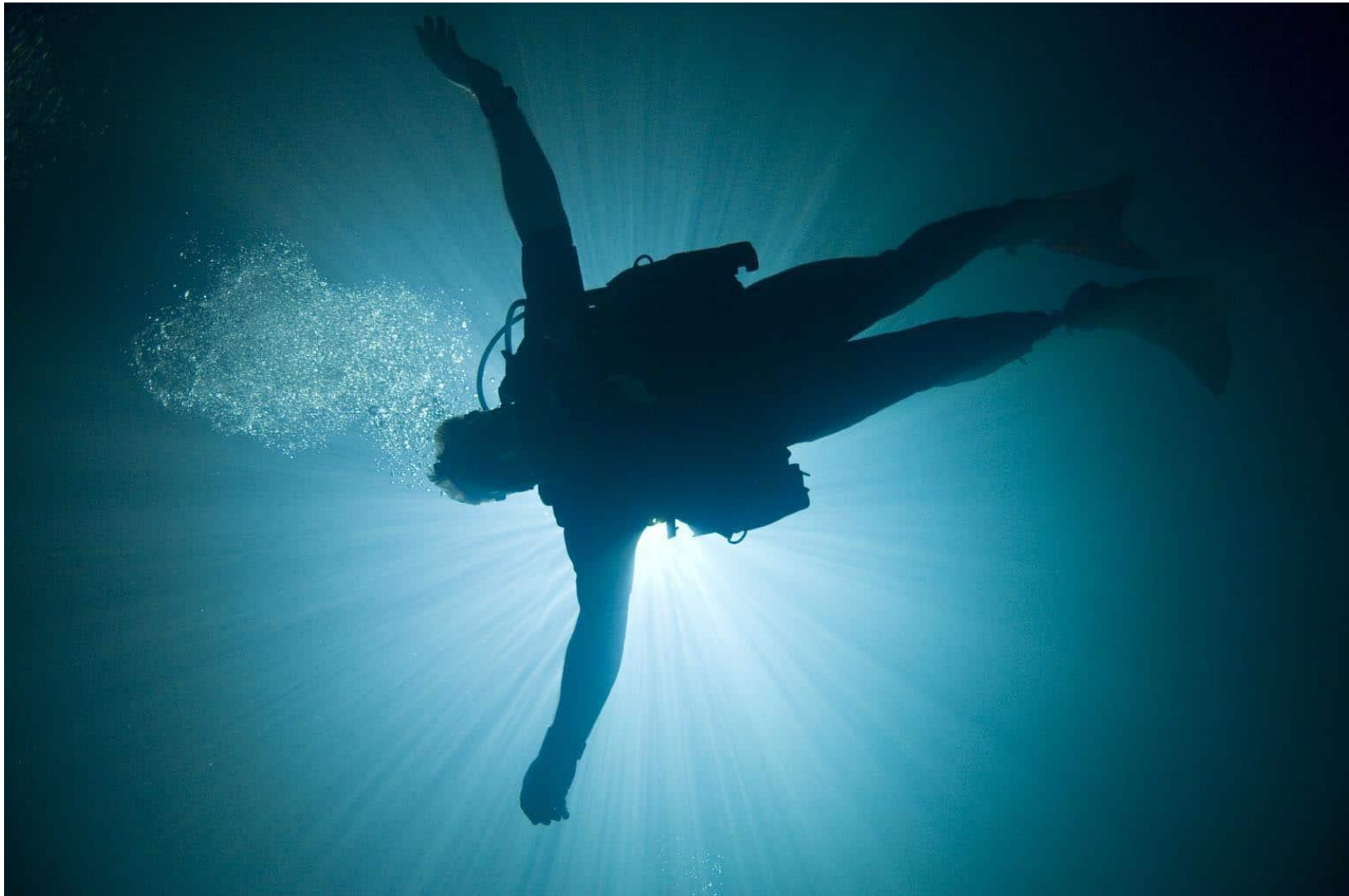
L'activité de loisir en environnement critique : mécanismes d'acquisition de ressources et de compétences pour le monde du travail -le cas de la plongée sous-marine en scaphandre autonome

Réalisé par Florian Lecaër, PhD (3^{ème} année)

&

Olivier Roques, PU

IAE, Aix Marseille Univ, CERGAM, Aix-en-Provence, France



La plongée en scaphandre autonome ou « *plongée bouteille* »

Les bienfaits psychologiques de la plongée

- Réduction du stress, de l'anxiété & amélioration de la pleine conscience (Bénéton et al., 2017)
- Réduction de l'anxiété, de la dépression, de la fatigue & amélioration du fonctionnement social (Morgan et al., 2019)
- Amélioration de la santé physique et mentale (Sally & Kay, 2019)

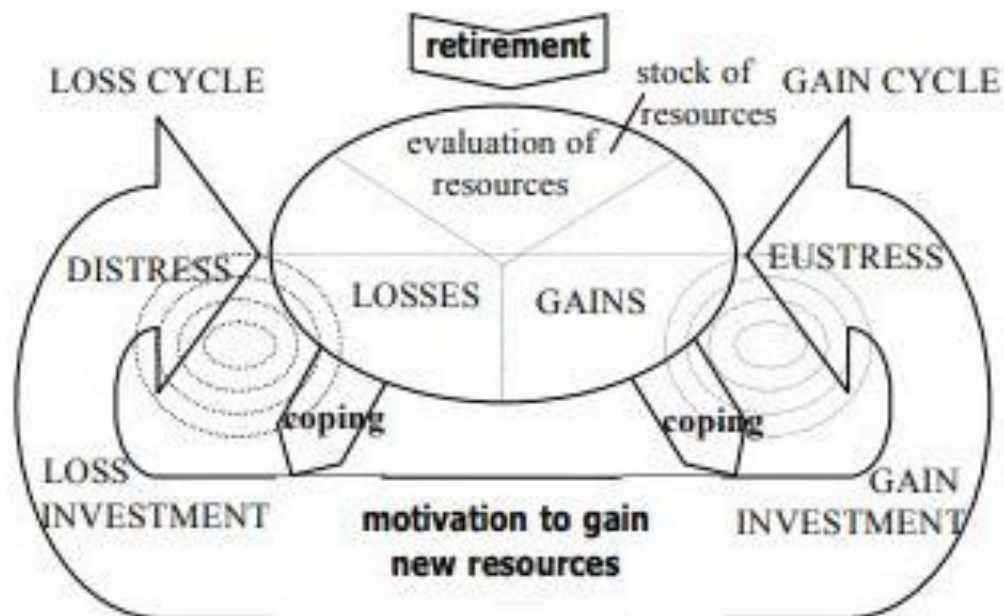
Intervention : DIVSTRESS ; DIVHOPE ; COGNIDIVE ; MEDICDIVE

Une activité de loisir en situation critique

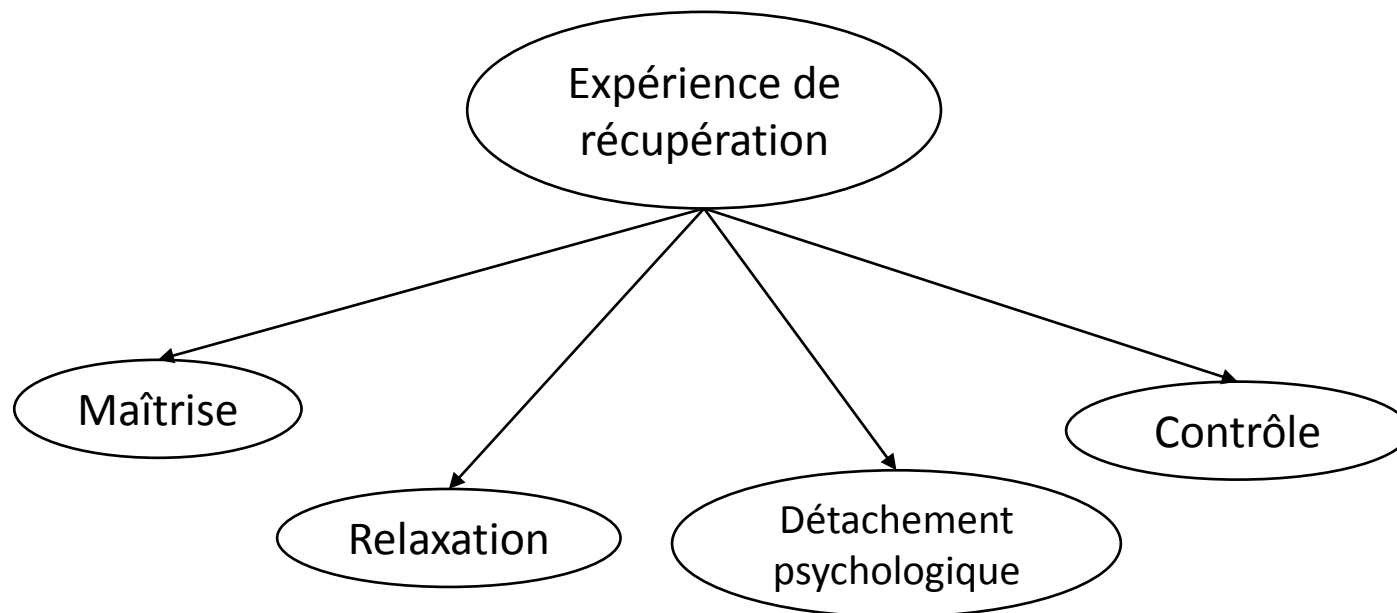
- Un environnement naturel hostile
- Un management dans l'imprévu
- Des risques majeurs
- La pression temporelle
- Le « facteur humain »
- Des accidents « immérités » ou inexplicables



La théorie de la conservation des ressources (COR) (Hobfoll & Buchwald, 2004)



L'expérience de récupération durant les loisirs (Sonnentag & Fritz, 2007)



Méthode qualitative

- Conception d'un guide d'entretien
- Appel à participation auprès des acteurs de notre terrain de recherche (Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins, réseaux sociaux, ...)



LA PLONGÉE, UN MOYEN DE GESTION DE L'ÉPUISEMENT ET DE L'ENGAGEMENT AU TRAVIL?

Cette étude a pour but de déterminer si la plongée sous-marine agit comme un facteur de réduction de l'épuisement et de l'engagement au travail chez les plongeurs professionnels. Elle vise à identifier les mécanismes par lesquels la plongée pourrait influencer ces deux dimensions de l'épuisement professionnel.

La plongée sous-marine est une activité physique et mentale exigeante qui implique une immersion dans un environnement contrôlé et sécurisé. Elle est souvent associée à des bénéfices pour la santé et le bien-être, ce qui pourrait expliquer son impact potentiel sur l'épuisement et l'engagement au travail.

Comme vous l'avez vu dans l'article, nous avons mené une enquête auprès de plongeurs professionnels de la région de la Côte d'Azur. Nous avons utilisé une méthode qualitative pour explorer leurs expériences et perceptions de la plongée en tant que moyen de gestion de l'épuisement et de l'engagement au travail.

Les résultats de notre étude ont montré que la plongée sous-marine agit effectivement comme un facteur de réduction de l'épuisement et de l'engagement au travail chez les plongeurs professionnels. Cela est dû à plusieurs raisons, notamment à la nature immersive et contrôlée de l'activité, ainsi qu'à la possibilité de se détacher des préoccupations professionnelles pendant les plongées.

En conclusion, la plongée sous-marine apparaît comme un moyen efficace de gestion de l'épuisement et de l'engagement au travail pour les plongeurs professionnels. Ces résultats ont des implications importantes pour les entreprises cherchant à améliorer le bien-être et la performance de leurs employés.

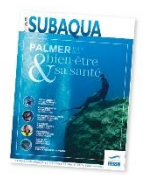
Florian Lecaer est chercheur indépendant à l'université d'Aix-Marseille et a écrit un questionnaire pour accompagner les plongeurs et les professionnels de la plongée.

Il a travaillé sur ce questionnaire pendant plusieurs semaines et a pu bénéficier de l'expertise de nombreux plongeurs professionnels. Ce questionnaire est maintenant disponible en français et en anglais.



Si vous souhaitez en savoir plus sur ce questionnaire, vous pouvez contacter Florian Lecaer à l'adresse suivante : florian.lecaer@iae-nice.fr.

Vous pouvez également trouver ce questionnaire sur notre site web : www.iae-nice.fr/questionnaire.



ÉTUDE

Le questionnaire est disponible en français et en anglais. Il est destiné aux plongeurs professionnels et aux professionnels de la plongée. Vous pouvez le télécharger gratuitement sur notre site web.

Le questionnaire est composé de plusieurs sections, notamment une section sur les données démographiques, une section sur les pratiques de plongée, et une section sur l'épuisement et l'engagement au travail.



BIBLIOTHÈQUE

- 1. BARRON, J., & BARRON, J. (2015). The impact of scuba diving on mental health: A review of the literature. *Journal of Mental Health, 24*(1), 1-10.
- 2. BARRON, J., & BARRON, J. (2016). The impact of scuba diving on mental health: A review of the literature. *Journal of Mental Health, 25*(1), 1-10.
- 3. BARRON, J., & BARRON, J. (2017). The impact of scuba diving on mental health: A review of the literature. *Journal of Mental Health, 26*(1), 1-10.
- 4. BARRON, J., & BARRON, J. (2018). The impact of scuba diving on mental health: A review of the literature. *Journal of Mental Health, 27*(1), 1-10.
- 5. BARRON, J., & BARRON, J. (2019). The impact of scuba diving on mental health: A review of the literature. *Journal of Mental Health, 28*(1), 1-10.



APPel à participation de l'étude :

Etude du loisir comme ressource dans un processus dual entre l'engagement et l'épuisement au travail : le cas de la plongée

- Vous êtes plongeur(se) bouteille
- Vous êtes en activité professionnelle
- Vous êtes francophone
- & vous avez envie de faire avancer la recherche

Contactez-nous : florian.lecaer@iae-aix.com

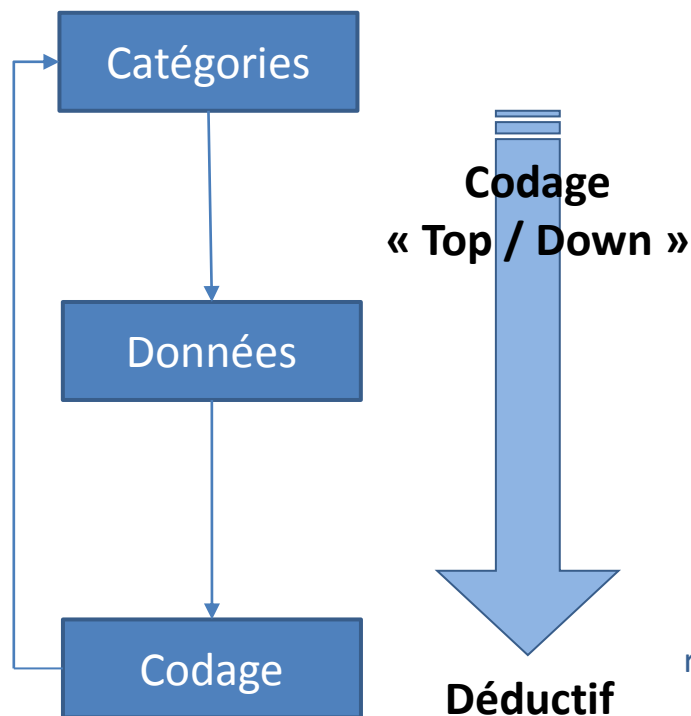
Vous serez par la suite contacté afin de réaliser un entretien par visioconférence ou téléphone de 20 à 45 minutes.

Méthode qualitative



- Réalisation de 37 entretiens semi-directifs de travailleurs-pratiquants de plongée bouteille
- Entretiens de 46 minutes en moyenne
- Réalisés en face à face et/ou visio
- + de 300 pages de retranscriptions
- Analyse des données par thématique
- Codage inductif et déductif

L'expérience de récupération durant les loisirs (Sonnentag & Fritz, 2007)



Maîtrise

« Pour moi ce sont les moments où je découvre des choses et j'apprends sur moi »

Relaxation

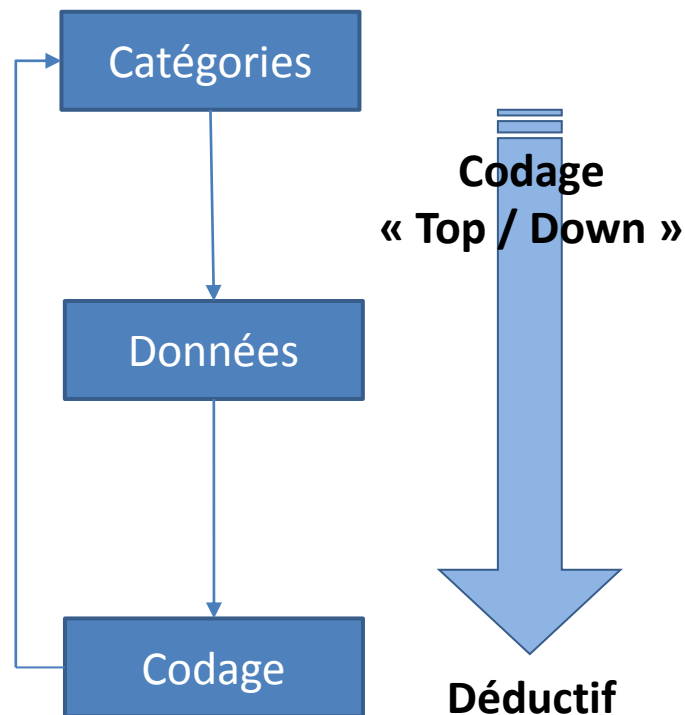
« Il n'y a pas de bruit, rien et là on est en trois dimensions : on ne pèse rien, on n'a pas de poids sur soi, on n'a pas de poids psychologique, on est là pour profiter et c'est un moment zen »

Détachement psychologique

« Il y a une vraie sérénité que l'on trouve nulle part ailleurs pour moi, un relâchement de tout, je ne pense plus à rien. J'ai laissé en surface le travail, la famille, les amis et le stress de tous les problèmes du quotidien »

Contrôle

« L'eau restera là, si je ne fais pas la plongée aujourd'hui je la ferais demain et peut-être que je ne la ferais jamais mais tant pis »



Appartenance à un groupe

« On ne plonge jamais seul aussi, on est à deux trois, on compte sur l'autre et il compte sur nous. Je trouve que c'est quelque chose qui nous rapproche. »

Epuisement professionnel

« C'est la plongée qui m'a aidé à garder la tête hors de l'eau, et à ne pas me noyer. »

« Le seul moment où j'arrivais à me sortir de mon état second (dépression & épuisement professionnel), c'était quand j'étais sous l'eau et l'après plongée. »

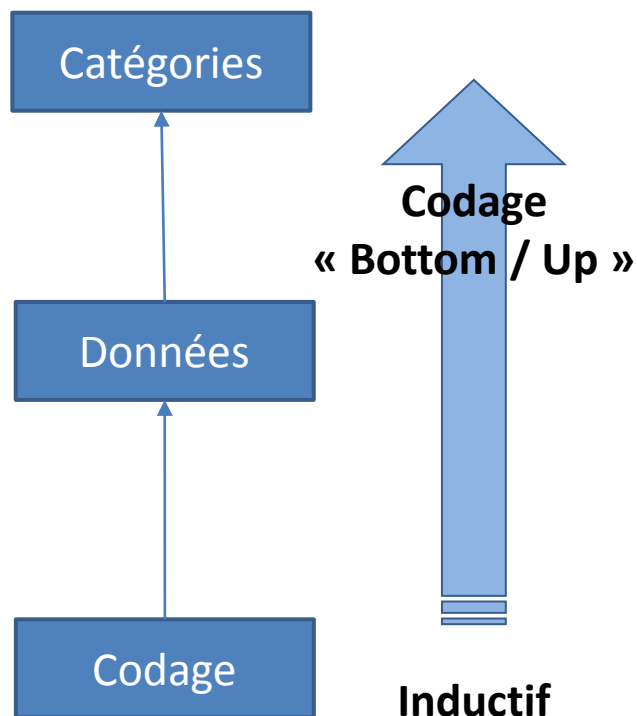
« J'ai fait un burnout et c'était au moment où je découvrais la plongée, ça m'a servi à reprendre un chemin plus sain. »

Les compétences reproductibles dans le milieu professionnel

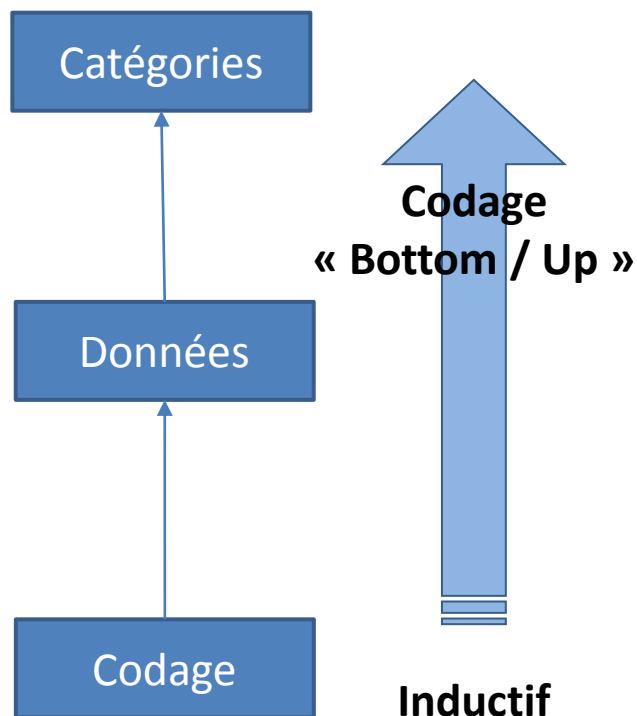
Prise de décision & gestion de l'urgence

« La plongée m'a beaucoup appris à être dans le contrôle, dans la maîtrise de soi et la capacité à être dans des situations en évitant de paniquer. Si tu paniques, tu es mort. C'est une chose qui m'a aidé après professionnellement aussi. C'est cette capacité à prendre du recul, de décortiquer des trucs même dans des situations d'urgences ou de stress et de faire les bons choix avant de partir dans l'action. »

« En plongée, on prévoit un plan A, un plan B voire un plan C. Quand j'avais ma société, avec des associés, quand il y avait des risques souvent mes associés me disaient on va faire ça et je répondais d'accord c'est le plan A, mais quel est le plan B si ça ne marche pas ? On verra bien, mais non. On va déjà préparer un plan B voire un plan C pour avoir une marge pour pouvoir réagir vite plutôt que de dire le plan A n'a pas marché, qu'est-ce qu'on peut faire maintenant ? Et ça typiquement c'est venu de la plongée. »



Les compétences reproductibles dans le milieu professionnel



Respect des consignes / Débriefing

« La plongée apporte de vraies valeurs. Je pense que les valeurs que j'ai acquises, je les mets en avant dans ma vie professionnelle. Respecter les consignes par exemple. Dans ma vie professionnelle je suis également plus attentive à l'avant et à l'après mission. Je fais systématiquement des débriefings. »

Relations avec les autres

« Je trouve que toute chose est égale par ailleurs dans la plongée tu as une petite dimension du « care » c'est-à-dire qu'il faut que tu fasses attention à l'autre, aux autres. Le fait de faire attention à l'autre je le reproduis dans ma vie de tous les jours. »

- Nos résultats confirment la pertinence du cadre d'analyse de Sonnentag et Fritz (2007 : 219), qui « *identifie des expériences utiles pour protéger le bien-être et les capacités de l'individu* » et de l'acquisition de ressources de Hobfoll (1989).
- Les ressources sont valorisées par l'individu, tandis que les compétences sont reconnues dans le travail.
- Nos résultats soulignent l'importance des compétences opérationnelles apprises et appliquées lors de loisirs en situation critique et mises en application en entreprise.

- Entretien qualitatif → quantitatif pour mesurer & vérifier.
- Méthode par immersion (observation afin de limiter les biais de l'entretien)
- D'autres résultats pour d'autres loisirs en environnement critique ?
- Des cultures différentes peuvent exister au sein d'activités de loisir confrontant le participant à des situations critiques :
 - Alpinisme (Giordano et Musca, 2012)
 - Chute libre

Les activités qui valorisent la prise en compte du risque plutôt que de le dissimuler sont-elles plus enclines à donner cette compétence dans le travail ?

- Trouverait-on le même type de résultats pour des personnes qui ont travaillé dans des situations critiques dans une première partie de leur carrière (pompier volontaire, gendarmerie, armée, ...) ?
- Les entreprises nous attendent sur un accompagnement : comment les rendre accessible ?

L'activité de loisir en environnement critique : mécanismes d'acquisition de ressources et de compétences pour le monde du travail -le cas de la plongée sous-marine en scaphandre autonome

Réalisé par Florian Lecaër, PhD (3^{ème} année)

&

Olivier Roques, PU

IAE, Aix Marseille Univ, CERGAM, Aix-en-Provence, France