

Britt Via Anderson, le don de la mer

Cette Danoise au corps de sirène est aquathérapeute. Elle est à l'origine d'une méthode destinée aux personnes souffrant d'aquaphobie.

portrait /

Britt, une sirène danoise dans son élément.

Britt, a Danish siren in her element.



© DR

Britt Via Anderson a passé tout au long de sa vie, sans doute plus de temps dans l'eau que sur la terre ferme ! Maître nageuse et professeur de natation au Danemark depuis plus de 20 ans, elle a mis au point une technique destinée aux personnes souffrant d'aquaphobie. Basée sur la relaxation, la respiration, la motiva-

tion et la confiance, sa méthode connaît des résultats vraiment spectaculaires. Des personnes arrivent à surmonter leur phobie au bout de 3 cours et d'autres arrivent à nager à ses côtés en seulement une demi-heure. Cet été, c'est à Nice, à la piscine du Piol qu'elle donnera des cours, en plus des leçons privées.

Britt Via Anderson: the gift of the sea.

This Dane with the body of a siren is an aquatherapist who's devised a method for treating people who suffer from aquaphobia.

Throughout her life, Britt Via Anderson has most likely spent more time in water than on terra firma! A life-

guard and swimming instructor in Denmark for over 20 years, she devised a technique to help people suf-

fering from aquaphobia, and her method based on relaxation, breathing, motivation and confidence is producing spectacular results. Some people succeed in overcoming their phobia in three classes and others are swimming alongside her in just half an hour. This summer she'll be giving private classes every wee-

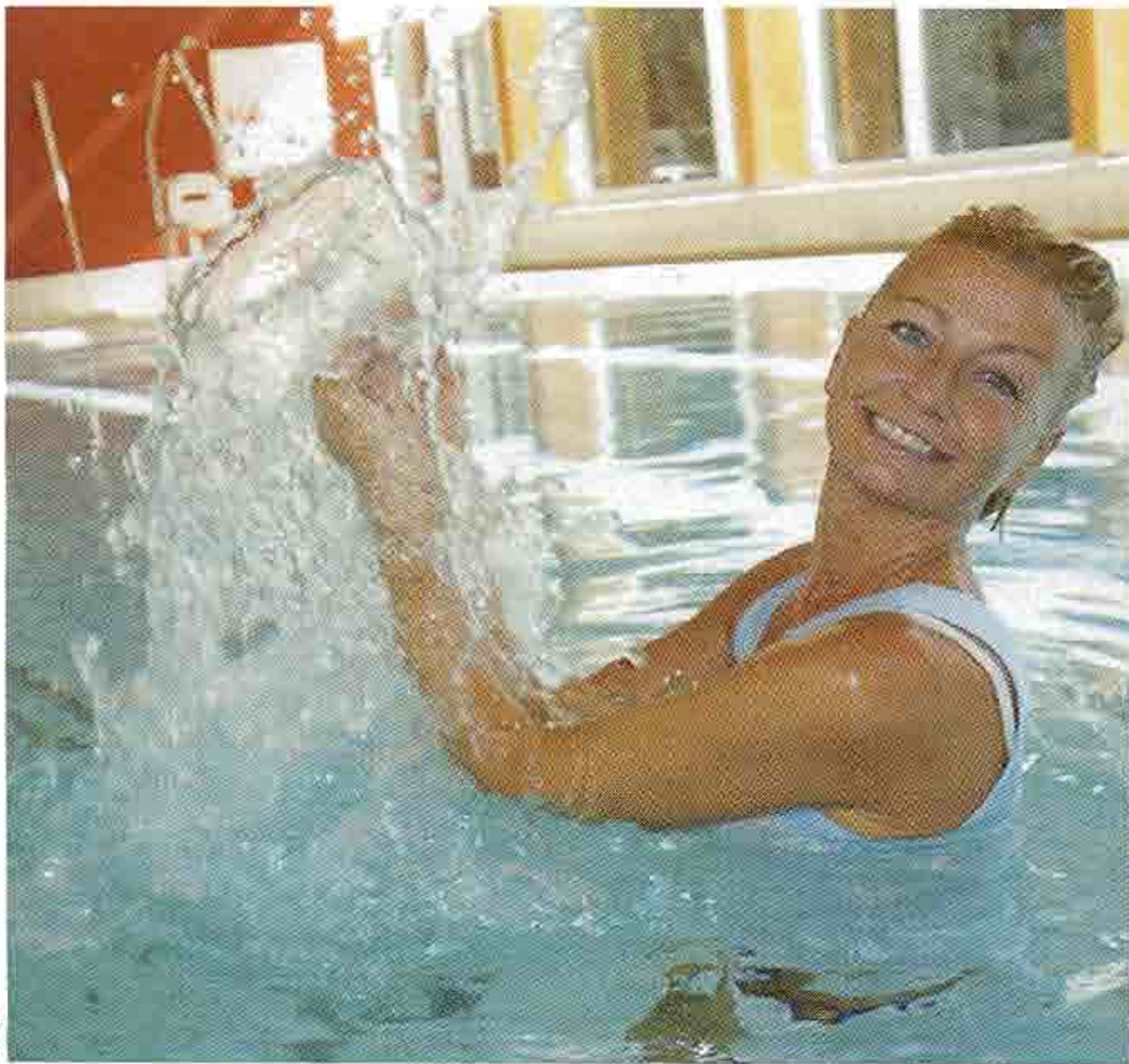
L'eau : l'élément évident

« La natation s'est imposée à moi le plus naturellement du monde. J'ai toujours éprouvé un immense bien-être à être en immersion. Je n'ai pas développé l'aspect compétition, car pour moi l'eau, la mer, la piscine étaient synonymes de détente, de jeux et certainement pas d'effort. C'est d'abord auprès des enfants que je me suis rendu compte de mes facilités à enseigner l'aisance en immersion. Tout d'abord avec ma petite sœur, puis ce fut le tour de mes trois enfants, et de leurs camarades. Les autres parents étaient stupéfaits de voir mes enfants barboter sans difficulté très tôt. » Après avoir pris conscience de ses prédispositions certaines, Britt se décide à développer une méthode en empruntant au yoga de nombreuses bases de respiration ainsi que certaines techniques de réflexologie. Dans son activité quotidienne de maître-nageur, on lui demande de plus en plus souvent de donner des cours particuliers, ce qui l'amène à s'intéresser aux personnes souffrant d'aquaphobie.

Une Swimming Therapist

Aquaphobie signifie l'angoisse de se noyer... Avoir peur de l'eau est une réalité pour des millions de personnes. Que cela relève d'un traumatisme ou que cette peur soit inexplicée, des person-

nes peuvent réussir à dépasser définitivement cette angoisse. « Ce qui m'a particulièrement intéressé dans l'aide aux aquaphobes, c'est le travail au-delà de la peur. Pour mes clients, l'eau est synonyme de mort certaine. Et quand ils arrivent à passer un été au bord de la mer, sans avoir une angoisse perpétuelle, ma satisfaction est incommensurable. Au départ nous discutons de leurs pires craintes, en aucun cas je ne minimise leurs angoisses, qui seraient pourtant des plus absurdes pour le commun des mortels. Ensuite, selon le degré de la phobie, nous commençons progressivement le travail d'immersion en piscine. » Et les témoignages d'élèves sont souvent euphoriques, les termes : nouvelle naissance, redécouverte du corps, plaisir sensuel, sont fréquents après une thérapie réussie. « Le contact avec l'élément tant craint se traduit par une immense joie. Souvent mes clients reprennent plus de confiance dans leur vie personnelle, certains reprennent en main leur vie affective et d'autres négocient des augmentations de salaire ! » Face à une demande internationale toujours croissante, cette sirène venue du froid entreprend chaque année, des cours à travers le monde « ça m'a pris près de 20 ans avant de l'admettre, mais je pense être investie d'une mission. Je possède un don et je me dois de l'exploiter afin d'aider au mieux ceux qui en ont besoin. »



Une immersion en douceur et en confiance afin d'apprivoiser l'élément tant craint.

Progressive familiarization with a trusted enabler to overcome the fear of water.

kend at the Piol Pool in Nice.

Water, the obvious element

"Swimming took hold of me the most natural way in the world, I always felt an immense sense of well-being when immersed in water. I didn't develop the competitive side because for me, water, sea and swimming pool were synonymous with relaxation and enjoyment, certainly not effort. I first realized I had an ability to help people feel at ease in water with children, initially with my little sister, then with my own three children and their friends. The other parents were amazed to see my tiny children splashing about without any problem." Once Britt became aware of this predisposition, she decided to develop a method by borrowing many of yoga's breathing exercises

along with certain reflexology techniques. As a swimming instructor she was increasingly asked to give private lessons, and this led her to take an interest in people suffering from aquaphobia.

A swimming therapist

Aquaphobia means fear of drowning, a fear of water that's very real for millions of people, but whether it's the result of traumatism or has no logical explanation, they can overcome it for good. "What interested me about helping aquaphobics was working beyond fear. For my clients, water is synonymous with certain death, so when they succeed in spending a summer beside the sea without feeling perpetually anxious, my satisfaction is boundless. Initially we discuss their fear, and I never minimize an anxiety that seems

utterly absurd to ordinary people. Then, depending on the degree of phobia, we start progressively working on immersion in the swimming pool." Her pupils are often euphoric after successful therapy, frequently using phrases like "new birth", "rediscovery of the body" and "sensual pleasure". "Contact with the element they're so afraid of translates into an immense joy. Often my clients gain more confidence in their private lives, some take their love lives in hand, others negotiate salary raises!" Faced with a growing international demand, this siren from the North gives classes the world over every year. "It took me almost 20 years to admit it, but I think I really have a mission. I possess a gift and I feel I have to use it to help others." contact: britt@brittsvoem.dk