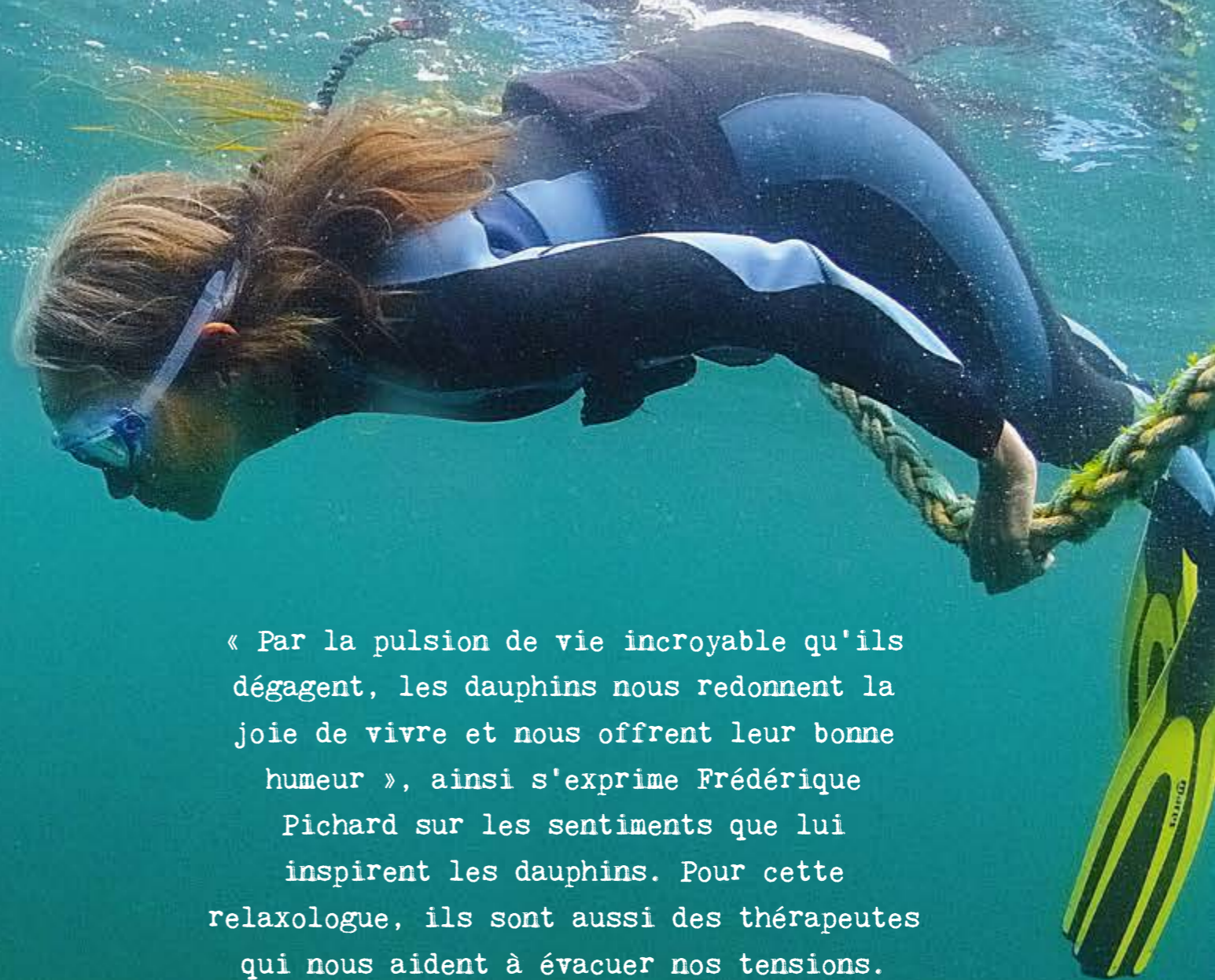


# Danse avec les dauphins

Plongée dans le monde  
des émotions



« Par la pulsion de vie incroyable qu'ils dégagent, les dauphins nous redonnent la joie de vivre et nous offrent leur bonne humeur », ainsi s'exprime Frédérique Pichard sur les sentiments que lui inspirent les dauphins. Pour cette relaxologue, ils sont aussi des thérapeutes qui nous aident à évacuer nos tensions.



**FRÉDÉRIQUE PICHARD**  
EST RELAXOLOGUE ET SPÉCIALISTE  
DE LA COMMUNICATION ENTRE  
LES HUMAINS ET LES DAUPHINS.

F

Frédérique Pichard a 25 ans quand elle rencontre son premier dauphin en Polynésie : « C'était un gros dauphin en semi-captivité qui pesait 350 kg, sa présence dégageait quelque chose de très puissant, il s'est approché de moi alors je me suis mise à l'eau. L'eau et la lumière se réfléchissaient sur sa peau tendue qui m'invitait à la caresser mais je ne m'y suis pas autorisée. Une grande tranquillité émergeait de lui, je me sentais en totale confiance. Surtout, son regard est venu traverser le mien comme s'il traversait le temps. Je m'en rappellerai toute ma vie. » Des années plus tard, la relaxologue apprend que depuis plusieurs semaines, Dony, un dauphin libre et sauvage, dit « ambassadeur », se trouve près de chez elle à Royan : « Je suis allée le voir avec ma fille. Il n'était pas très loin du rivage. En même temps qu'on nageait vers lui, il nageait vers nous.

*C'était comme des retrouvailles avec un ami. Il s'est immédiatement mis contre moi comme s'il voulait se réfugier. J'ai glissé mes bras sous son corps et il s'y est abandonné. Ma fille, qui avait 6 ans, a posé ses mains sur lui et on est resté comme ça immobiles un moment. Sa peau était douce, ni chaude ni froide, très fluide. Puis ma fille est sortie de l'eau, Dony m'a alors entraînée dans une sorte de danse. C'est le meilleur cavalier que j'ai jamais eu. J'étais allongée sur son dos et l'entourais de mes bras tandis qu'il nageait. Au bout d'un moment, il s'est retourné, ventre à la surface de la mer et il m'a emmenée très lentement en me tenant entre ses deux nageoires. Cela m'a mis dans un état de grande quiétude, de relaxation profonde. J'étais presque endormie. »*

#### Une sensation de calme immédiate

Cette sensation est induite par la flottaison qui permet de relâcher les tensions mais pas seulement. Des études sur la « thérapie assistée par les dauphins » (TAD), dont les premiers programmes se sont développés en Floride à la fin des années 1980, montrent que les sons et les ultrasons que les dauphins émettent pour s'orienter et communiquer sont capables d'engendrer des modifications physiologiques visibles sur les électro-encéphalogrammes. « Après le contact avec les dauphins, on observe une augmentation de la synchronicité entre les deux hémisphères ainsi qu'une augmentation des ondes lentes de type Alpha et Theta », écrit la chercheuse en psychologie cognitive Florence Gaunet. Des travaux sur des dauphins en captivité comparent la fréquence de leurs ondes cérébrales à celles des moines bouddhistes qui méditent intensément. « On se sent immédiatement bien en présence de ces animaux. Les personnes très excitées, stressées, que j'emmène à la découverte des dauphins sauvages se calment rien qu'en les regardant », témoigne Frédérique Pichard. Le Dr David Nathanson, pionnier de la delphinothérapie, a démontré que la relation avec un dauphin permettait de produire des endorphines et de réduire l'anxiété. Une étude de l'université de Leicester au Royaume-Uni, publiée dans le *British Medical Journal*, constate également que nager avec des dauphins remonte le moral. Le test a porté sur 25 patients atteints de dépression ayant arrêté leurs antidépresseurs depuis au moins un mois. La moitié a nagé avec les dauphins une heure par jour pendant deux semaines, l'autre moitié a nagé sans les animaux. Les symptômes dépressifs ont davantage

« Les dauphins sont solidaires entre eux : si un dauphin est blessé et a du mal à respirer, deux autres se glissent sous son ventre et le ramènent à la surface. De même quand une dauphine accouche, deux marraines surveillent le déroulement de la naissance et aident le nouveau-né à remonter à la surface pour prendre son premier bol d'air. Contrairement à l'homme qui a surtout développé son cerveau gauche, celui de la raison, ils ont une intelligence sensorielle, intuitive, extrêmement aboutie. »



COLL. PERSONNELLE / ISTOCK



Lorsque je plonge avec Dony, je me cale sur sa fréquence vibratoire et je suis très rapidement en état de relaxation profonde. Les dauphins émettent des ultrasons, dont certains ne sont pas perceptibles par l'oreille humaine, qui favorisent la production dans le cerveau de neurotransmetteurs du bien-être. Ils procurent un état de grand calme, et ce silence intérieur peut nous permettre de nous reconnecter à notre être profond.

À SAVOIR



**Les ambassadeurs sous protection**

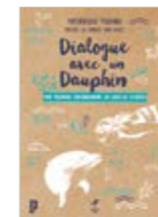
L'association Institut Dony a été créée en 2006 par Frédérique Pichard pour sensibiliser le public et les autorités à la protection des dauphins « ambassadeurs » qui, en s'approchant des côtes, peuvent être en danger. D'autre part, elle organise des stages de relaxation à la découverte de son « dauphin intérieur » à Fouras (Charente-Maritime) et des voyages en mer aux Açores et au Mexique à la rencontre de dauphins sauvages. Elle intervient aussi en milieu scolaire et dans les entreprises. Informations sur [www.institutdony.org](http://www.institutdony.org)

*un des trois a fait demi-tour, s'est mis face à moi et m'a regardée dans les yeux puis il est reparti. J'ai eu l'impression qu'il me disait "N'aie pas peur, continue!". Alors qu'en deux ans, j'avais perdu mon mari et mon père, je suis rentrée de voyage avec une belle énergie.* »  
 Bienveillants, doux, familiers... les dauphins pourraient aussi sécuriser et jouer le rôle d'« éléments transitionnels » pour les enfants autistes, selon Daniel Meir, pédopsychiatre à l'hôpital de Jérusalem. Ce spécialiste de l'autisme travaille avec le Dolphin Reef d'Eilat en Israël, où un programme d'accompagnement des enfants autistes ou handicapés a été mis en place pour stimuler leurs réactions via un dauphin. À l'issue de ce programme, les enfants atteints de troubles autistiques sont plus autonomes, moins angoissés, leur attention et leur expression verbale sont améliorées, leur comportement est moins stéréotypé, leur contact visuel est meilleur. « *Les dauphins ne soignent pas, mais ils peuvent faire progresser les enfants autistes qui ont une sensibilité plus développée que nous et qui peuvent être plus réceptifs à leurs ultrasons et à leur intelligence sensorielle* », souligne Frédérique Pichard. Les travaux du Dr Nathanson indiquent également qu'ils facilitent l'apprentissage des enfants souffrant de lésions cérébrales. Un petit garçon qui ne verbalisait pas a fourni plus de réponses correctes aux tests lorsqu'il interagissait avec le dauphin qu'avec sa mère.



**Exercice de relaxation**

**Allongez-vous dans un endroit calme. Choisissez un CD comme *Dauphins et Baleines Biosphère*.**  
**À l'inspiration, accompagnez votre respiration en conscience avec votre souffle.**  
**Si des pensées apparaissent, accueillez-les, restez en contact avec votre souffle.**  
**Expirez en même temps que le reflux des vagues.**  
**À la prochaine inspiration, portez votre attention sur votre cœur puis expirez.**  
**Votre respiration se ralentit, vous vous sentez protégé par la force et l'infinie douceur des dauphins dont vous entendez les sons.**  
**Toute votre Mer intérieure ressent le calme des grandes profondeurs, les dauphins vous entourent.**  
**Au loin, vous entendez le chant des baleines qui se répand dans toutes les cellules de votre corps et vous enveloppe.**  
**Continuez à respirer en conscience, sentez le mouvement des vagues en vous.**  
**Ressentez dans votre cœur le chant des baleines et respirez pleinement à pleins poumons.**  
**Visualisez un trait de lumière qui part de votre cœur vers celui des baleines, laissez-vous baigner par ses sons. Puis inspirez et expirez doucement pour vous réveiller tranquillement.**



À LIRE

**Dialogue avec un dauphin.**  
 Une relation extraordinaire au-delà de l'espèce, Frédérique Pichard, éd. Le Souffle d'Or, 2019.

disparu dans le premier groupe, dont les participants n'avaient pas repris de médicaments après trois mois. Pour les chercheurs, ce résultat est dû à la fois aux émotions créées par l'interaction avec les dauphins et au fait qu'ils considèrent positivement les êtres humains. Frédérique Pichard le sait bien : « *Les dauphins dégagent une pulsion de vie incroyable, ils nous offrent leur bonne humeur. Or, la joie rend plus léger, elle donne confiance, fait danser et s'émerveiller toutes les cellules de notre corps... Ce sont aussi des êtres très empathiques et attentionnés. Une fois, un dauphin m'a stoppée au niveau de mes palmes: en nageant sans regarder devant moi, j'allais me fracasser la tête contre un rocher. Au cours de mes voyages, j'ai pu constater que si une personne du groupe est fragilisée physiquement ou psychologiquement, ils vont aller vers elle tout de suite et rester plus longtemps à ses côtés. Ils sentent tout. Un jour, j'étais avec un chef d'entreprise très autoritaire, qui voulait tout tout de suite. Les dauphins ne sont pas venus vers lui dans l'eau, ils l'ont fait attendre au moins 20 minutes. Ça m'a sidérée.* » Cette capacité à scanner notre intérieur, Nadine, en a fait l'expérience l'année dernière lors d'un séjour aux Açores avec la relaxologue : « *J'ai eu la chance de croiser trois dauphins bottlenose dont la particularité est d'être très joyeux. À l'instant même où je pensais que j'aimerais bien en voir un dans les yeux,*

**Nous reconnecter à notre cœur d'enfant**

Ces mammifères à l'énergie si positive pourraient-ils également nous faire sortir de notre bulle matérialiste ? La spécialiste en est persuadée : « *Les dauphins peuvent nous reconnecter à notre cœur d'enfant, ce que j'appelle notre "dauphin intérieur" et qui n'est autre que celui qui vit le moment présent. Happés par notre vie quotidienne, nos peurs, notre volonté de tout contrôler, nous avons perdu cette spontanéité. Est-ce un hasard si, dans sept cas sur dix, les dauphins sont les animaux préférés des enfants... Quand ils sont dans l'eau avec eux, il n'y a pas les uns et les autres, juste des joueurs réunis par l'envie de s'amuser. Je n'ai jamais rencontré d'êtres aussi authentiques et pleinement présents. Les dauphins vivent dans le monde de la sensualité alors que nous sommes en permanence dans le mental. Nous vivons dans un monde anxieux, les dauphins peuvent nous permettre de retrouver le monde des sensations, du ressenti, des émotions, du corps... Les dauphins me touchent en plein cœur. Ils sont une porte d'entrée pour lâcher prise et nous faire prendre conscience du lien essentiel qui nous unit à la nature.* »

**JEANNE RAY**