

J'ai testé un bain glacé grâce à la méthode Wim Hof

le 19 juillet 2018 à 14h38



Gettyimages



S'immerger dans un bain d'eau glacée ? Je m'en pensais totalement incapable avant d'avoir testé la méthode Wim Hof (l'homme de glace). Une préparation mentale qui permet de résister au froid mais qui a aussi des vertus anti-stress.

Articles associés



J'ai testé pour vous... la réflexologie plantaire

J'ai testé l'hypnose contre le stress

J'ai testé le gommage anti-stress

Insomnie : j'ai testé la cure stress et sommeil

J'ai testé les patchs défatigants

« A partir d'aujourd'hui, terminez votre douche par de l'eau froide. » Le mail de Stephane Janssoone, instructeur Wim Hof*, reçu une semaine avant la séance, me déclenche une bouffée d'angoisse, moi qui ai l'habitude de transformer ma salle de bains en hammam. J'ai déjà vendu l'idée à la conférence de rédaction, plus question de faire machine arrière.

Une semaine de douche tiède plus tard (chut !), je suis allongée sur un tapis de gym en présence de l'instructeur. **Wim Hof**, un Néerlandais surnommé l'« Homme de glace », a mis au point une méthode qui consiste à se soumettre à des températures extrêmes pour repousser ses limites et en tirer des bienfaits santé, notamment sur le **système immunitaire**.

Deux heures pour apprivoiser le froid

Avant de se plonger dans l'eau glacée, c'est parti pour une préparation mentale de deux heures. On va s'entraîner à gérer notre cerveau reptilien, celui qui nous commande de fuir devant le danger (l'eau glacée). On commence par la « *respiration Wim Hof* » : façon commando, le coach guide notre souffle pendant que l'on pratique de profondes inspirations en formant une vague qui part du ventre jusqu'aux épaules en sollicitant toute la cage thoracique, pour ensuite rester en apnée le plus longtemps possible.

Puis on passe aux assouplissements. Grâce à la **respiration**, je me décoince et mon mental prend peu à peu le contrôle. On termine par des postures de **yoga** acrobatiques que je ne crains même pas d'expérimenter. Pleinement concentrée, je me glisse dans un bain à 0 °C.

Mon mental prend le contrôle

Focalisée sur mon souffle, je parviens à chasser l'impression de froideur. Je sens seulement la caresse des glaçons autour de moi et quelques picotements sur l'épiderme dus à la morsure du froid. En sortant de la séance, je me sens comme Superwoman, capable de franchir des sommets à la seule force de la volonté. Je comprends mieux pourquoi cette méthode a des vertus antistress.

La souffrance se lit sur les visages

Devant les visages grimaçants des autres participants, je m'interroge : à quoi bon s'infliger un tel choc thermique, à part si j'ai prévu de me baigner dans la Baltique cet été ? Pourtant, savoir puiser des ressources en soi pour apprivoiser le froid peut être utile au quotidien. Me voilà prête à suivre le fameux conseil de prendre une douche froide de temps en temps pour profiter de ses vertus dynamisantes. Voire baisser un peu mon chauffage l'hiver prochain...

Mon verdict

En deux heures seulement, j'ai puisé en moi la force de me dépasser. Une expérience étonnante dont je suis ressortie avec un immense sentiment de fierté. Rien de tel pour booster sa **confiance en soi**.

* Instructeurs formés à la méthode Wim Hof sur wimhofmethod.com.

A lire aussi :

[Les bienfaits du froid sur la santé](#)

[Contre le mal de dos, si on essayait la méthode Mézières ?](#)

A voir aussi

