

# Le komankonfeste du bain glacé

L'exposition volontaire au froid est une pratique simple et saine, qui prend tout son sens et sa puissance réalisée au quotidien, ou au moins intégrée à la vie quotidienne et à sa perception. La douche froide, par ses innombrables vertues que nous n'allons pas développer ici, est un moyen simple et efficace de pratiquer, et permet de se familiariser avec le froid tout en goûtant la profondeur de ses bienfaits. La douceur constante et vivifiante qu'elle et notre assiduité nous prodiguent vigorifie le corps et l'esprit, apaise l'âme et unifie l'être par l'assainissement de notre rapport au froid. Mais, de même qu'un joggeur ne connaît pas le véritable visage de sa discipline tant qu'il ne s'est pas surpassé en marathon, de même qu'on ne connaît pas vraiment quelqu'un avant d'avoir traversé avec lui des épreuves intimes, la douche froide ne permet pas de vivre le contact du froid dans toute sa complète envergure. Il y a pour cela, une autre pratique, plus intense, à la fois très similaire dans l'approche et très différente dans le ressenti : le bain glacé.

Le bain glacé, comme son nom l'indique, consiste à s'immerger dans de l'eau glacée, c'est à dire à 0°. C'est une pratique extrême mais, contrairement aux idées reçues, qui reste tout aussi accessible que la douche froide. Il est probable que cette pratique semble suicidaire voire impossible à votre esprit, voire même que ce-dernier pense être un fait avéré et démontré que cela ne puisse se faire sans d'atroce souffrances ni dégâts irréversibles sur le corps. Un scientifique qui voudrait tester la chose prendrait un échantillon plus ou moins représentatif de la population et calculerait combien de temps survivent ces personnes en moyenne. Hélas, l'expérience est déjà ratée avant même d'avoir commencé, car elle présuppose qu'il existe une résistance physique au froid indépendante de l'état d'esprit du baigneur, ce qui est totalement irréaliste. Les sujets du test, qu'ils acceptent de se sacrifier pour la science ou soient contraints d'y contribuer (lors d'un naufrage par exemple), n'auront certainement pas le calme et la détente nécessaires au bon déroulement du bain. Notre expert de laboratoire prouvera ainsi en toute rigueur que l'Homme ne peut survivre plus de 5 minutes à 0°. Si un peuple continental affirme qu'il est impossible de tenir plus de 10 secondes à la surface de l'eau, il fait bien rire les amateurs de natation, sans qu'il n'en soit moins exact que chacun de ses membres ne tiendrait pas plus de ce temps là. Ceux qui savent nager peuvent rester des heures dans l'eau, les autres quelques secondes, il n'y a pas à chercher plus loin. Il en est de même pour le froid, à la différence près que cela ne demande pas uniquement de la technique.



FIGURE 1 – Les écureuils préhistoriques, très friands de bain glacé, utilisaient des glands pour percer les lacs gelés et s'aménager ainsi un petit bassin personnel.

L'immersion dans l'eau glacée est semblable à l'apnée. L'essentiel de la pratique réside dans la détente. Même le champion du monde, malgré ses années d'expérience et d'entraînement, ne tiendrait plus d'une minute sans respirer dans un état de panique et n'importe qui pourrait tenir facilement plusieurs minutes après une séance de yoga. Comme pour toute les pratiques d'exposition au froid, il s'agit d'accepter, d'inviter, « to embrace » comme disent très justement les anglos-saxons, sans malheureusement pouvoir être traduits littéralement en français. Un acrobate, pour ne pas tomber de son fil, ne lutte pas contre la gravité même cela peut sembler en apparence être la finalité de sa discipline. À l'inverse, il l'accepte, l'utilise, l'apprivoise, il s'appuie carrément sur elle pour maintenir son équilibre. La gravité



n'est pas son ennemi ; bien au contraire, son art n'a de sens que par elle, et plus généralement, il ne pourrait même pas exister sans elle. Le baigneur de glace, comme l'acrobate, doit trouver l'équilibre de sa paix intérieure pour reposer sur le fil de sa conscience, en dépit des remous de la fraîcheur. Comme pour la douche froide, il doit avant tout accepter le froid, le ressentir et ce avec confiance et douceur, en cherchant la détente à son contact. Si les appréhensions face au bain glacé sont en général bien plus grandes que pour la douche froide, la prise de contact effective avec l'eau glacée est paradoxalement bien plus aisée, même si cela peut sembler difficile à croire ! On a tous au moins une fois rentré le ventre, les bras pliés en équerre à l'horizontale, des grimaces plein la figure, en sentant la houle d'une mer un peu frisquette venir nous chatouiller le nombril, dont l'on redoute et retarde tant l'immersion. On a tous aussi déjà retiré prestement le pied d'un bain en sentant une vive et fraîche douleur s'emparer de nos orteils. Et malgré tout, ces deux expériences restent douces et partielles en comparaison de l'immersion du corps tout entier dans l'eau glacé ; on les imagine combinées exponentiellement dans cette pratique barbare, brutale, qui ne pourrait n'être autre qu'une torture. Et bien, curieusement, non. Les difficultés rencontrées dans ces deux cas disparaissent quand on les cumule, par ce bienfait mystérieux de l'épreuve, qui oblige à abandonner les mauvaises habitudes que l'on arrive à compenser dans la facilité, changeant alors complètement notre perception et notre approche du problème. C'est le même phénomène que celui qui force quelqu'un à utiliser une brouette quand sa cargaison devient trop lourde pour être portée à bout de bras, se fatiguant ainsi moins pour une charge supérieure, combiné à celui qu'on éprouve au réveil, quand on a de la peine à ouvrir ne serait-ce qu'une paupière et qu'on saute du lit sans encombre à l'instant où l'on se rend compte que le réveil n'avait pas sonné et qu'on est en retard.

Concrètement, il s'agit d'abord de trouver un bassin avec une eau à 0°, ce qui n'arrive pas forcément tous les jours. On peut le fabriquer artificiellement, dans sa baignoire ou dans une piscine gonflable par exemple, en ajoutant suffisamment de la glace dans son bain. C'est un pis aller surtout utile aux pauvres âmes vivant dans les pays tropicaux. Pour les autres, il suffit d'attendre l'hiver pour se baigner. J'ai personnellement une préférence très marquée pour les lacs d'altitude que l'on rencontre au détour d'une randonnée. Le cadre naturel, la qualité de l'eau et de l'air ajoutent beaucoup à la richesse de l'expérience. Une fois en face du bassin, sans plus aucun obstacle matériel entre lui et nous, il suffit d'y aller. Comme pour la douche froide, les obstacles du type « J'ai déjà un peu froid », « Je viens de manger », « Je suis un peu fatigué », « J'ai pas mangé ce matin », « J'ai un peu mal à la cuisse » ne sont pas des obstacles matériels. Ce n'en sont pas moins des obstacles, mais d'ordre émotionnel ou spirituel. Il n'y a pas de raison de les dénigrer comme cela peut être fait dans l'éducation pseudo-virile (ils sont d'ailleurs en général plus dur à franchir que les barrières), ni de les chérir comme peuvent le faire ceux qui se complaisent dans la faiblesse. Il s'agit simplement de reconnaître leur vraie nature. Ces obstacles deviennent infranchissables dès qu'on les considère comme matériels, ce qui empêche d'utiliser les bons outils pour les dépasser. Quelqu'un qui confond la mer avec la campagne peut aisément démontrer qu'il est impossible de la traverser, et s'énerve quand on lui propose un bateau. Le dernier exemple peut paraître grossier, mais si l'on reste pas concentré, la confusion qui s'empare de notre esprit à l'approche de l'eau n'en est pas moins grande, à la subtilité près que la difficulté à franchir ces obstacles réside précisément dans leur appétence à masquer leur vraie nature et à se faire passer à nos yeux pour matériels.

Nous sommes en face du bassin et nous avons cultivé assez de confiance et de curiosité pour vouloir tenter l'expérience. Il s'agit maintenant de se concentrer. Même si la pratique est loin d'exclure la joie et la bonne humeur, il vaut mieux la prendre au sérieux pour commencer. Même si ce n'est pas indispensable, je recommande de faire son premier bain glacé en compagnie d'un initié, qui se baigne réellement en même temps, et non pas qui explique ce qu'il faut faire bien au chaud derrière son écharpe. À ce stade, les mots deviennent dérisoires face à l'exemple réel et concret. Cela donne un référentiel sur lequel s'appuyer, cela précise et concrétise l'imagination et infirme les fantasmes et appréhensions. Attention, cela ne veut pas dire qu'il faille faire exactement comme lui, l'exposition au froid est une pratique avant tout personnelle et subjective. Il s'agit plutôt de se laisser imprégner par son calme et sa confiance. Attention également à garder une distance avec ce qu'il dégage : certaines personnes, même de bonne foi et très expérimentées, peuvent inconsciemment projeter leurs doutes sur vous et succomber à l'orgueil du sachant. Cela peut arriver à tout le monde, c'est ce qui fait la richesse de l'exposition au froid, même le plus aguerri des pratiquants repart à zéro à chaque nouvelle expérience, un peu comme pour l'amour. Un bon initiateur doit tout faire pour inciter à aller chercher les choses au fond de soi-même et à



vivre sa propre expérience, et non pas à faire de l'ingérence en essayant d'imposer une pseudo-protection rassurante à son "disciple". La présence d'un groupe peut également être très positive et cultiver en nous une confiance que l'on peine à développer seul. Il existe de plus en plus de stage proposant d'initier au bain glacé suivant différentes approches (yoga toumo, méthode Wim Hof, etc...) à des prix plus ou moins justifiables, mais qui sont parfois les seuls à rendre les choses possibles. S'initier seul est faisable mais guère recommandable si l'on a peu d'expérience spirituelle, moins pour des raisons de sécurité que parce que l'expérience peut vite se transformer en épreuve de force et se dénaturer, biaisant ainsi les fruits qu'elle portera en nous.

Revenons à l'expérience en tant que telle. Pour se concentrer, il s'agit de se vider l'esprit et de ne penser à rien. Prendre le temps de méditer, ne sentir aucune pression, ni des autres, ni de son amour-propre, sentir uniquement de la liberté et du calme. Ne pas chercher à anticiper ni à préparer ce qui va suivre. Être dans le présent. Pour cela, chacun sa méthode et son vécu. Je déconseille par contre vivement d'essayer de visualiser mentalement la baignade comme le préconisent certaines pratiques psychologiques, sauf peut-être si l'on a déjà vécu une expérience traumatisante liée à l'eau froide. Sinon, cela revient à renforcer les peurs qui sommeillent encore et attendent que notre pied touche l'eau pour nous sauter dessus. Plus l'esprit sera calme et vide, plus le bain sera facile et agréable. Les personnes compétitives peuvent se sentir au contraire galvanisées par l'excitation de l'épreuve et rentrer dans l'eau facilement sans avoir cessé d'y penser, mais cette facilité est illusoire et limitante comme un mauvais geste au tennis, et peut les faire passer à côté de toute la portée de l'expérience. Ils doivent au contraire y renoncer pour pouvoir profiter de toute la profondeur spirituelle de l'expérience. Plus ils utiliseront la confiance issue de leur esprit de compétition, et plus il leur sera difficile d'y renoncer. C'est la raison pour laquelle ces personnes là ont particulièrement besoin d'un initiateur, d'autant plus qu'elles n'en ressentent que faiblement la nécessité. Idéalement, la confiance doit uniquement provenir de la paix intérieure, pas de l'extérieur ni de sentiments liés à l'extérieur comme la fierté, la jalousie, le besoin de reconnaissance ou d'imitation.

Enfin, quand on se sent prêt ou porté par l'impulsion du groupe, on se dirige vers le bassin. Comme pour la douche froide, l'immersion doit se faire en un seul geste fluide. Pas de plongeon ni de tergiversation. Il s'agit de rentrer dans l'eau d'un seul coup, tranquillement, sans se presser ni ralentir, de la même façon que l'on descend un escalier. Il ne faut surtout pas réfléchir, et garder au maximum l'esprit vide, tout en s'enfonçant jusqu'au cou, l'immersion de la tête n'est pas nécessaire et plus délicate. Je déconseille vivement les étapes, elles ne sont justifiées que par les peurs, surtout si vous avez pris l'habitude d'en faire à la mer. Si le bain n'est pas assez profond, il faut mieux s'accroupir que de garder une partie du corps hors de l'eau. Il est plus facile pour le corps de ne gérer qu'un seul milieu extérieur (la tête mise à part) et gérer uniformément sa température. La préparation spirituelle est extrêmement efficace et il n'aura aucun problème à s'adapter si l'on reste calme. Du moment que l'on ne cède pas à la panique, le corps et l'esprit ne craignent rien pour des temps d'exposition aussi court. C'est là le seul danger du novice, de se mettre à douter puis à paniquer au milieu de l'immersion, ce qui peut faire des dégâts psychologiques et spirituels important sur la confiance en soi, la confiance en son corps et sa capacité à rester calme. Il ne faut pas sous-estimer le pouvoir de la préparation mentale ni l'impact de la pensée et de son influence sur le corps (les deux sont en réalité une seule et même chose), dans un sens comme dans l'autre d'ailleurs. Il existe une sorte "d'effet placebo inversé", qui peut nous faire créer des engelures dans le désir inconscient de prouver au monde à quel point notre cas est différent et plus difficile à vivre. Une exposition prolongée à l'eau glacé provoque évidemment de telles blessures, même pour le plus sage et expérimenté d'entre nous, mais si ces blessures apparaissent en moins de deux minutes, on peut être sûr et certain qu'elles sont les fruits de notre psychologie. Si malgré tout on doute de ce fait, ce qui est légitime, on peut simplement, pour un premier bain, rentrer et sortir immédiatement, sans complexe. Il n'y a pas de performance, de culpabilité, ni de jugement. Tout ce qui compte, c'est la détente et de ne pas se mentir à soi-même.

Une fois dans l'eau, il faut autant que possible garder l'état méditatif, rester concentré, la respiration toujours calme et détendue. Pas de souffle rapide et bruyant que peuvent adopter naturellement les gros bras, c'est une façon de refuser le froid. Lentement, inspirez, expirez, sentez. En faisant cela, l'état méditatif sera non seulement maintenu, mais démultiplié, vous sentirez propulsé dans un autre monde.



Tout paraît d'un coup plus calme, plus tranquille, plus simple. On se sent merveilleusement bien. Le temps passe à la fois très vite et très lentement. Toutes les peurs qui précédaient le bain ont disparu. On sent comme le vide de l'infini emplir chacune de nos cellules par des frissons délicieux. Vous comprendrez un fois dans l'eau, l'état me semble impossible correctement à décrire avec des mots, et j'ai moi-même de la peine à m'en souvenir tant l'expérience est *autre*, un peu comme quand on prend une drogue hallucinogène. Le bien-être que l'on ressent dans l'eau glacée est le principal danger de cette pratique, car elle peut nous pousser à rester trop longtemps. Mais cela concerne plus les habitués, car en général, les peurs reviennent à la charge dès que la concentration fléchit un petit peu. Ayant changé de fusil d'épaule, elles ont pris des forces et nous poussent petit à petit à sortir, nous faisant revenir à la temporalité et au danger encouru (dont elles ignorent totalement la réalité vu qu'elle disaient quelques minutes auparavant avec une assurance de médecin que l'on courrait à notre perte en ne les écoutant pas), comme un prophète annonçant tous les jours la fin du monde, et créent petit à petit en nous un conflit interne. La question de savoir si l'on sort ou si l'on reste, totalement inexistante dans les premiers instants du bain tant l'être est unifié, va grossir et finir par l'emplir tout entier, jusqu'à devenir si bruyante que notre esprit va être forcé de se la poser et d'y répondre. Avant, il n'y avait aucun problème, aucune hésitation. Mais quand elle arrive, que ce soit après 2 secondes, 2 minutes ou 20 minutes, la question nous force à faire un choix, à réfléchir, à envisager l'avenir, à imaginer des conséquences, etc... A ce moment, une partie de nous est déjà sortie du bain, et il me semble approprié pour sortir le reste, même s'il peut être très intéressant de demeuré encore un peu. Quoique l'on choisisse, le plus important est ensuite de se poser la question, honnêtement et à soi-même : Pourquoi ? Pourquoi je sors ou pourquoi je reste ? De quoi ai-je peur ? Que veux-je me prouver à moi-même ? Il n'y a pas de bonne réponse, c'est une question personnelle infiniment subjective. Cette question est en général difficile à répondre, et encore plus dur à se poser, mais c'est elle qui va nous faire avancer et permettre à terme de faire durer plus longtemps cet état de quiétude consciente si agréable et si authentique, qui est la vraie expérience du bain glacé. Peu importe la durée où l'on "tient", ce qui compte, c'est justement le temps que l'on a pas l'impression d'avoir à tenir.

Un autre facteur qui pousse à sortir est la connaissance de ce qui suit le bain. Car contrairement à la douche froide, où la fin est exaltante, la véritable épreuve du bain glacé commence à son issue. Le corps, même s'il est incroyablement capable de s'isoler thermiquement, s'est tout de même légèrement refroidi, mais on ne le sent pas immédiatement en sortant. D'abord, le bien-être du bain persiste quelque peu, nos pieds nous semblent être devenus des blocs de béton, nos membres sont un peu endoloris. Puis, seulement, vient le froid, mais de l'intérieur, et l'on se met à trembler, possiblement assez violemment. Il importe alors de garder la concentration, même c'est plus délicat car elle apparaît comme moins nécessaire, on pense avoir terminé. Plus l'esprit restera vide, moins cette étape sera difficile. Quoiqu'il arrive, il ne faut surtout pas rechercher de chaleur extérieure tout de suite ! Il faut rester en maillot de bain (ou tout nu, encore mieux pour le bain glacé) à côté du bassin, même s'il fait  $-2^{\circ}$ , et d'abord retrouver pleinement ses sensations corporelles. Tant que le corps est refroidi, il va rester isolé thermiquement de l'extérieur, et le contact de la chaleur restera sans effet. Le corps doit d'abord se réchauffer lui-même, de l'intérieur. Pour cela, on peut courir, faire du yoga, crier, danser, tout en essayant de garder la concentration. Toujours le même refrain, il faut accepter le froid, particulièrement en cet instant, ne pas fuir la sensation et aller chercher son feu intérieur, même si c'est plus facile à dire qu'à faire. Celui qui irait se réfugier sous des couvertures juste après le bain risque paradoxalement de grelotter pendant des heures. Plus on a d'expérience et de concentration, moins on tremble (tout en sentant toujours autant le froid), jusqu'à pouvoir ne plus trembler du tout. Mais peu importe de claquer des dents ou pas, encore une fois, c'est la perception subjective qui compte, et l'honnêteté avec laquelle on la reçoit. Le corps va se réchauffer petit à petit, et quand on sent à peu près normal, on peut envisager de se rhabiller, voire de rentrer au coin du feu, même si l'idéal est de réussir à se réchauffer complètement seul.

Et voilà, le bain glacé est terminé. Enfin presque, il va laisser un bien être profond dans le corps, et quelques traces dans l'esprit, qu'il peut être intéressant d'observer. Ces-dernières sont plus facile à observer chez les autres, et se matérialisent dans des phrases du style : « Ah, je suis content, je suis resté au moins 5 minutes ! » ou « Eh bah, t'as tenu vachement longtemps toi ! » ou encore « La dernière fois, je suis resté plus longtemps, mais là je le sentais moins bien ». Ces phrases à demi-justificatives, même prononcées avec conviction, servent toujours à exprimer des sentiments inavoués et révèlent toujours bien plus que les mots qu'elles contiennent. Toute action véritable se passe de justification, et tout justification



révèle la vérité qui n'a pas pu s'exprimer dans l'action. Il ne s'agit pas de les refouler ni de les juger, mais d'observer nos réactions à celles des autres ainsi que les nôtres, que l'on ne va pas pouvoir s'empêcher de formuler. Ce sont des aides précieuses pour répondre au fameux "Pourquoi ?", question centrale derrière toute pratique spirituelle ; plus on met de profondeur dans son énoncé, plus elle s'efface devant la vérité.