

Carole Dalmas  
Alix Lefief-Delcourt

*Sous la direction d'Anne Ghesquière  
Postface du Dr Jacques Vigne*

# LE FROID

## l'art de vivre en bonne santé

Un véritable  
chemin de bien-être,  
de joie et de santé,  
accessible à tous

● Editions  
EYROLLES

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est dirigé par Anne Ghesquière, auteure et éditrice,  
productrice du podcast Métamorphose qui éveille la conscience!

Mise en pages : Soft Office (38)  
Relecture/correction : Clotilde de Royer et Amélie Poggi  
Illustrations : © Shutterstock: itiir : thermomètre/AVIcon : flocon/  
Pani Lena : glaçons/Ony98 : bulles/Buddy Cat : Mudras (pp. 201 et 210)  
© Fanny Agrati : visage (pp. 178, 182, 184 et 203)

**Avertissement :** les conseils contenus dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. Les auteurs et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage.

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023  
ISBN : 978-2-416-00989-1

Carole Dalmas

Alix Lefief-Delcourt

*Sous la direction d'Anne Ghesquière*

*Postface du Dr Jacques Vigne*

# LE FROID

## **l'art de vivre en bonne santé**

Un véritable chemin  
de bien-être, de joie  
et de santé, accessible à tous

● Éditions  
**EYROLLES**



*À Maurice Daubard,*

*« Il y a des expériences qui sont impossibles à oublier, qui nous donnent un petit goût de ce que pourrait être l'exaltation. Parfois, nous avons le bonheur de rencontrer des personnes sur notre chemin qui vont modifier totalement notre perception de la Vie en nous faisant vivre leur passion. Quelle gratitude ! Parce que la passion est contagieuse, parce que la joie est notre source et parce que la passion ne peut qu'être accompagnée de ce qui nous définit ! Maurice tu fais partie de ces "Êtres" qui nous transmettent l'inestimable à travers leur exemplarité, leur courage, leur foi et leur humanité. Merci d'être celui que tu es. »*

(En 2015, après ma première retraite  
avec Maurice Daubard.)

*À toi, lecteur, qui commences cette aventure du froid avec moi,*

*À ma nièce, à mon neveu et à mes trois filleuls à qui je souhaite  
cette merveilleuse aventure pour garantir une vie joviale,  
amicale et audacieuse,*

*À mes parents, qui m'ont toujours encouragée et soutenue dans  
mes aventures.*

*Ce livre est le fruit d'un collectif car seul, rien ne se réalise. Même si nous pouvons être fières, avec Alix, de cet aboutissement, cet écrit ne nous appartient plus. À vous, lectrices, lecteurs, de maintenir la flamme de l'exploration en vous et de vous laisser infuser par le froid pour contribuer à votre santé joyeuse et audacieuse !*



# Sommaire

Avant-propos.....	11
Introduction.....	13
<b>PARTIE 1 – À LA DÉCOUVERTE DE LA PUISSANCE DU FROID .....</b>	<b>35</b>
1. Qu'est-ce que le froid? .....	37
2. Comment notre corps s'adapte-t-il au froid?.....	41
3. Apprivoiser le froid.....	51
4. Les pratiques du froid les plus répandues.....	67
5. Faire du froid un véritable art de vivre durable.....	77
6. Avant et après le froid.....	85
<b>PARTIE 2 – LES BIENFAITS DU FROID.....</b>	<b>91</b>
1. Des effets positifs sur notre santé globale.....	93
2. Les autres bienfaits du froid .....	109
3. Les bienfaits du froid sur notre mental .....	119
4. Quand le froid nous (re)connecte à notre environnement ....	139
5. Froid et performance: zoom sur la nage en eau glacée .....	145

<b>PARTIE 3 - À LA DÉCOUVERTE DU YOGA DU FROID .....</b>	<b>149</b>
1. Mon approche .....	151
2. Qu'est-ce que le yoga du froid? .....	159
3. Zoom sur le <i>tummo</i> (ou <i>gtumo mo</i> ).....	193
4. Pratiquer le yoga du froid chez vous : votre programme en cinq jours.....	199
 Moment d'écriture .....	213
Conclusion .....	215
Postface du D <sup>r</sup> Jacques Vigne .....	219
Remerciements.....	229
Annexes .....	231
Bibliographie .....	237

# Introduction

Le froid a mauvaise réputation. Nous avons commencé à nous en protéger dans les temps très anciens. Nous avons inventé tant de stratégies pour nous réchauffer : le feu, maîtrisé depuis près de 800 000 ans<sup>1</sup>, les vêtements de peaux, le chauffage ou encore le Gortex réduisent cette sensation qui peut être si désagréable. Aujourd'hui encore, notre réflexe naturel est de le fuir, comme s'il était pour nous le vecteur des maladies : « Couvre-toi, ne prends pas froid ! » Comment le froid pourrait-il, après toutes ces évocations, devenir l'ami de tous les jours qui stimule, qui dynamise, qui guérit, qui nettoie, qui renouvelle ? Car, comme vous le comprendrez au fil de cette lecture, sa présence dans nos vies peut être une garantie de notre maintien, voire de notre expansion de bien-être et de conscience. Et en l'invitant dans notre quotidien, comme un ami dont on prend soin, peut-être deviendra-t-il un art de vivre, nous apportant lucidité, vitalité et joie ?

---

1. On a longtemps cru que le feu avait été domestiqué par l'homme il y a 450 000 ans. Mais une étude israélienne récente a trouvé des preuves de son utilisation pour cuire les aliments il y a 780 000 ans. I. Zohar et al., « Evidence for the cooking of fish 780 000 years ago at Gesher Benot Ya'aqov, Israel », *Nature*, 2022.

Le froid est, au premier plan, une qualité élémentaire naturelle et donc accessible à tous, gratuitement ! Il devient une médecine préventive de santé globale, il nous autonomise, nous responsabilise et nous libère en humanisant notre mode de vie qui devient plus propice aux convivialités et à la solidarité. Au fil de son apprivoisement, il met en lumière ces espaces qui ne circulent plus en nous, dans notre corps physique mais également les espaces construits par nos peurs et nos illusions. En s'ouvrant à son contact, dans un geste d'accueil enthousiaste réveillant notre feu intérieur, nos existences endormies se dynamisent en courants d'Être. Le froid déploie alors toute sa générosité à notre égard, si bien qu'une journée sans exposition nous apparaît comme un manque.

En éprouvant le froid, nous allons devenir plus ouverts, plus réceptifs et sensibles à nous-même, aux autres et donc à notre environnement. Cet environnement que nous serons moins tentés de détourner pour nos propres fins : c'est aussi en ça que le froid deviendra un art de vivre ou pas. Dans cette démarche, nous sommes conviés à sortir de notre chrysalide, dans un désir de muter, de nous transformer, d'« alchimiser » nos croyances limitantes dans un élan plus créatif pour nous extraire de nos attachements au confort et notre tendance à réifier notre propre corps.

Le froid apprivoisé n'est plus un concept, mais l'initiateur d'un mode de vie durable favorisant une santé globale et joyeuse. Il nous inspire, il nous rassemble intérieurement et extérieurement en nous reliant à notre véritable nature et aux éléments. Il s'exprime comme un vecteur de joie et de rires collectifs. Avec le temps, se développe une curiosité de plus en plus aiguisée à son égard ce qui pourrait nous conduire vers une démarche extrême. Pourtant, cet art de vivre nous maintient dans cette écoute sensible du vivant plutôt que dans une compétition sans fin.

Le froid se révèle un véritable guide, une boussole intérieure, un fil rouge dans notre quotidien, toujours à notre disposition où que l'on vive, à la campagne ou en milieu urbain.

Alors que nous sommes des créatures d'habitudes hautement émotionnelles, le froid favorise cette écoute du sensible en nous et développe notre contact intime avec la nature. Il nous tend les bras pour revenir de nos déséquilibres dans l'espace calme et joyeux qui est à la source de notre être. Il devient un refuge, une sagesse supérieure invitant au déploiement d'une force intérieure dont nous sommes tous dotés.

## Mon histoire avec le froid

*« C'est une perception de l'âme par l'âme... cela nous donne la joie produite de l'union de ce qui est semblable... L'homme que la connaissance du monde ne conduit pas plus loin que ne peut le faire la science ne comprendra jamais ce que l'homme doué de vision spirituelle peut trouver dans ces phénomènes naturels. [...] Lorsqu'un homme ne se rend pas compte de sa parenté avec le monde, il vit dans une prison dont les murs lui sont hostiles. »*

Rabindranâth Tagore

Personnellement, je n'ai pas choisi le froid. C'est lui qui m'a choisie. Il est venu à moi pour me réveiller, pour me sortir d'un attachement au confort bien trop engourdissant. Avant de l'introduire dans ma routine avec créativité en tant que « yoguini exploratrice du froid », je suis sortie de ma zone de confort pour faire le constat de cette intelligence phénoménale du corps à s'autoréguler et s'autorégénérer. Le froid est devenu mon guide. De multiples rencontres auspicieuses m'ont permis de peaufiner mes pratiques.

À l'âge de 35 ans, je me suis rendu compte qu'il m'était extrêmement douloureux de passer du temps à faire quelque chose dicté par les autres et dont le sens m'échappait souvent. Pour moi, le « sens » signifie que l'activité pour laquelle j'œuvre doit s'orienter vers un développement de l'être, une évolution dans notre aventure humaine. J'ai alors fait le choix de cesser une activité qui devenait avec le temps de plus en plus

alimentaire pour me consacrer à l'accompagnement du mouvement et de la respiration avec la pratique du yoga, avec en plus aujourd'hui l'accompagnement thérapeutique avec le froid et la marche. Le yoga a été pour moi une réconciliation avec mon corps afin de pouvoir plonger dans cet intime palpitant et profond, puissamment animé. Il m'a permis de canaliser la foisonnante énergie qui m'habitait. Je me suis appuyée sur mes compétences de voyageuse pour organiser des périples en Inde. J'étais très animée par la rencontre de ce que j'estime être le plus grand cadeau de l'Orient, la connaissance de l'esprit. Le questionnement sur le « Qui suis-je ? » ne me quitte plus depuis des années. Il est toujours une quête spirituelle.

Concernant la pratique du yoga du froid, elle est pour moi avant tout une *sâdhanâ*<sup>1</sup>, un cheminement spirituel, un accomplissement et un épanouissement. Mais ce froid est également une aventure, une aventure à la reconquête du soi et du partage avec les participants qui se joignent à moi pour cette exploration au sein de TumoSpirit et Terre du Yoga.

Le froid, je l'aime au quotidien comme une médecine, comme un ami qui me veut du bien. Mais cela n'a pas toujours été le cas. Lorsque je dis qu'il m'a choisie, c'est surtout parce que je n'ai jamais eu l'intention de l'aborder de cette manière. Mes premières expositions se sont faites dans la douleur car je n'y étais pas préparée du tout. De manière spontanée, je n'y serais jamais allée. J'étais bien trop frileuse et peureuse. Je n'aimais pas le froid, comme la plupart d'entre nous ! Mon conditionnement au froid était viscéral et le confort me convenait parfaitement.

Ma rencontre avec Maurice Daubard a été déterminante. Il est l'initiateur de cette transformation dans mon rapport au froid. À l'époque, ce vieil homme de 84 ans, surnommé « le yogui des extrêmes », m'a conduite dans des expériences de froid que je n'aurais jamais imaginé vivre. Je le connaissais déjà

---

1. *Sâdhanâ* se traduit littéralement par « le moyen d'accomplir quelque chose ». Il s'agit d'avoir une pratique régulière, une habitude de vie, pour en apprendre quelque chose chaque jour.

depuis une petite dizaine d'années, je l'avais rencontré à Zinal en 2007, mais je n'avais aucune idée de ses prouesses vis-à-vis du froid. Il le côtoyait pourtant depuis plus de 60 ans et c'est lui qui l'avait sauvé de la mort (une prédiction qui lui avait été faite par son médecin à 18 ans!). Maurice était malade de la tuberculose. Entre 18 et 23 ans, sa vie a été rythmée par de multiples séjours dans des sanatoriums. Un jour, il a rencontré un homme, disciple de Lanza del Vasto<sup>1</sup>, qui s'était guéri de la même maladie en se plongeant dans le Danube glacé. Cet homme l'a beaucoup inspiré. Dès lors, il a décidé de faire du froid son quotidien. Maurice a vécu toute sa vie avec un poumon nécrosé et a quitté son corps en mai 2022, à l'âge de 93 ans! Depuis des années, il transmettait avec cœur ce que le froid lui avait enseigné. Il jouait avec, comme un enfant joyeux, et nous faisait découvrir avec malice que le corps a des ressources insoupçonnées et que la détermination est fondamentale. Un jour – c'était la fin de l'année –, j'ai appelé ce vieux yogui pour lui souhaiter mes vœux, en pensant que ce serait peut-être sa dernière année. Je l'entends encore me dire avec sa voix espiègle : « Mais Carole, tu n'es jamais venue à l'une de mes retraites ? » Je lui promis alors de venir le rejoindre pour découvrir sa pratique plus sérieusement sur les hauteurs enneigées d'Aoste. Zaklina, une amie serbe, non yoguini, témoin de cette conversation et séduite par sa voix, me fit part de son enthousiasme pour se joindre à moi. Lors de cette première retraite, nous n'avions vraiment aucune idée de ce qui nous attendait.

La première étape, le soir de notre arrivée, fut de creuser une baignoire dans la neige, dans une forêt avoisinant l'hôtel où nous logions. Un des participants me fit comprendre que nous nous y retrouverions le lendemain à l'aube, vêtu de nos maillots de bain, pour méditer pendant une heure. Ma première réaction fut de rire. Puis l'inquiétude me gagna et ne me lâcha pas de la nuit. Était-il sérieux? Nous étions à plus 1 800 mètres d'altitude, l'hiver était rude cette année-là et la

---

1. Lanza del Vasto est un écrivain français d'origine italienne qui militait pour le réveil spirituel, la vie simple et le pacifisme.

neige généreuse. Les températures avoisinaient les  $-10^{\circ}\text{C}$  et sans doute moins encore en ressenti avec le vent qui nous honorait de sa fraîcheur et de son murmure. Mais non, ce n'était pas une plaisanterie. À 7 h 30, nous étions tous dehors, pour certains encore habillés et pour d'autres, déjà en petite tenue. Arrivés à proximité de nos baignoires, Maurice était déjà là, dévêtu, sur son petit promontoire de neige avec, à ses côtés, le drapeau tibétain. Il nous accueillit dans la joie, avec ses encouragements et son rire qui résonne encore dans ces lieux si imprégnés de sa présence.

À ce stade, je n'avais aucune compréhension de l'exercice que nous étions en train d'explorer. Le petit vélo dans ma tête a commencé à tourner. Je fis alors l'expérience du dialogue intérieur très conscient : « Que suis-je venue faire ici ? Ils sont complètement dingues ! » Je m'assis dans la baignoire, avec un tapis de yoga pour seul isolant afin de ne pas être en contact direct avec la neige et la glace. Le souvenir des résistances et des contractions en moi est encore présent aujourd'hui. Le froid était glacial ce matin-là. Habituellement de nature joviale et maîtrisant assez bien mes oscillations émotionnelles, je ne rigolais plus. J'observais avec confusion, sans savoir si c'était du désarroi ou de l'admiration, le zèle des uns et des autres qui se retrouvaient quasi nus dans l'immobilité totale. Ce vieux yogui était tombé sur la tête, c'était évident. Cette première expérience est encore si fraîche dans ma mémoire ! Je n'aurais jamais imaginé à ce moment-là que le froid deviendrait mon allié dans la vie. Mais le froid m'a choisie. Je n'ai jamais voulu m'y exposer volontairement et je n'étais absolument pas prête à le faire. L'Homo confortabilis que je suis n'aurait jamais eu une idée aussi saugrenue. Mais l'invitation du vieux yogui a sincèrement changé ma vie. En me proposant de venir sur « son tapis de neige » en Italie, à plus de 1 800 mètres, j'ai découvert des capacités inattendues de mon corps et de mon esprit. Heureusement que je n'avais aucune idée de ce qu'il allait proposer lors de sa retraite, je n'aurais décemment jamais accepté cette épreuve. Comme tout cela est étrange... C'est de manière souvent fortuite que les pépites apparaissent dans la vie

et je peux vraiment dire avec un peu d'humour que le «vieux yogui» m'a fait un cadeau de neige doré.

Les trois premiers jours ont en réalité été ce que l'on peut appeler un «ténébreux séjour». Dans mes premières expositions, j'ai été conduite à observer mes propres mécanismes de défense et à ne rien pouvoir faire pour les dépasser. J'étais comme tétanisée lors de mon premier bain, je sais avec recul que mon nerf vague dorsal avait bien fait son travail. À la vitesse de l'éclair, je me suis immergée dans l'eau à 2 °C et en suis ressortie aussi vite avec le diaphragme bloqué, incapable de respirer pendant quelques secondes. C'est finalement haletante et vacillante que je suis revenue sur la terrasse comme une petite chose sans défense sous la froidure qui enveloppait tout mon être. Je n'avais aucune idée, à ce moment-là, de la force que pouvait nous procurer la préparation mentale. De nature non compétitive, je n'avais jamais vraiment abordé cet aspect. J'ai compris que le dépassement était surtout celui de mes peurs. Il me fallait vérifier si elles étaient bien justifiées. Le troisième jour, j'ai renoncé à la baignade en eau gelée. Ce matin-là, même le soleil frissonnait dans l'air glacé. Droit comme un «i», le vieux yogui, déjà dénudé, nous attendait toujours aussi joyeux, sur la terrasse ventée de cette symphonie qui n'en finissait pas. À peine assise, je me suis effondrée en pleurant toutes les larmes de mon corps. Maurice s'est levé pour me rejoindre et m'a fait un baiser affectueux sur la joue en me disant que je pouvais toujours revenir au chaud quand je voulais. Je devais bien faire pitié pour qu'il vienne me soutenir paternellement de cette manière. Son geste de douceur, dans un moment si rude, m'a autorisée à ne pas rentrer au chaud mais à lâcher un peu plus mes résistances, à me relier à mes ressources intérieures et à m'établir finalement dans cette chaleur au cœur de mon corps pour qu'en résulte enfin une grande paix. C'était la clé du moment.

Le quatrième jour, tout a basculé, ce fut un renversement, une métanoïa. Le cocktail d'hormones avait finalement opéré et plutôt que de me sentir à l'étroit, contractée, en lutte dans ce corps à corps avec l'espace qui m'entourait, je me sentais dans

un corps plus résilient. Une immense joie me parcourut. Le froid n'était plus l'ennemi à combattre mais devenait la force noble du maître. Cette exaltation me faisait toucher ce qui en moi était bien «en-vie». La sensation du vivant me permettait de nouveau d'être en lien avec les autres, de leur parler, de les prendre même dans mes bras, alors que cela faisait trois jours que je ne parlais plus à personne tellement tout était instable, agité et troublé en moi, tellement je devais me mobiliser pour affronter le terrible froid et pour ne pas renoncer à cette retraite sur-le-champ. Plus tard, la rencontre avec cette sensation poignante se révélera être un bel outil pour oser vivre, pour risquer l'inconfort sans vouloir l'éviter à tout prix, en tentant de me rapprocher de la partie émotionnelle de mon corps : les sensations. Par ailleurs, j'ai appris grâce au froid à me confronter à l'autre sans plus craindre de lui déplaire ou encore à accueillir la gêne que la discorde peut occasionner.

Ma semaine de retraite auprès du vieux yogui s'est donc terminée sur une note inespérée, sur l'improbable, sur «l'inconnu», dans la confortable chaleur ardente du cœur ! Pour moi, c'est la magie de ce que nous enseigne le froid. Il étire notre capacité à nous ouvrir dans les situations inhospitalières pour en savourer ce qui se cache derrière... Et c'est bien dans l'effort que l'on goûte sa récompense. L'entraînement, comme dans beaucoup de domaines, s'avère être le secret. Cette semaine a marqué un virage dans l'histoire de ma vie, il y a un avant et un après. J'ai compris que, dans le froid comme dans la vie, la posture intérieure est essentielle. Et que la détermination me permet de me mobiliser pour que tout mon être soit au rendez-vous de cette précieuse vie. À chaque instant, j'essaie, comme le froid le fait si bien, de me convoquer intégralement et instantanément pour vivre l'expérience au sein de mon propre corps.

Au retour de cette retraite, j'étais vraiment résolue à m'exercer, bien que je me demandais si la détermination serait assez forte pour continuer la pratique seule. Ces années d'exposition ont fait leurs preuves et je remercie le froid d'avoir développé ma motivation qui se confirme être assez stable et

constante, même s'il y a des pauses pendant certaines périodes. L'exercice de cette première retraite m'a valu tant de peurs, de souffrances et d'efforts, tant de dépassements mais aussi tant d'ivresse et d'exaltation que j'ai persévéré contre vents et marées. La joie et l'enthousiasme que l'exposition procure sont si précieux pour œuvrer dans le monde ! Cela semble paradoxal, mais le froid procure cette ardeur qui nous soutient dans nos actions et qui est tant communicative et contagieuse. Il accroît nos horizons qui ont tendance à se rétrécir avec le cumul des printemps. L'Homo confortabilis que je suis dans mes tendances doit prendre conscience qu'il a tout intérêt à faire un effort et que c'est dans l'inconfort que le retournement se fait. Pendant une année et demie, je me suis baignée tous les jours à la recherche de la sensation, de la chaleur du sang qui coule sous ma peau, dans les lacs, les rivières, les mers et pris des douches froides. J'ai fait de cette pratique ma *sâdhanâ*. Au bout de ce temps, force était de constater que ce qui était censé me vitaliser finissait par me desservir, me sécher. À mon détriment, j'ai appris que le dosage était primordial. Un bain froid tous les jours se révélait trop rude pour mon corps. L'eau glacée est l'exercice le plus exigeant dans les expositions volontaires. Et, pour atteindre l'équilibre dans cette pratique, cela m'a demandé d'aiguiser mes vacillements émotionnels, mes ressentis et ma curiosité en auto-bienveillance. Il m'a fallu réajuster les temps d'exposition et revenir à une écologie intérieure, à une écoute plus sensible dans ce processus d'apprentissage singulier au sein de ce lieu d'étude qu'est mon corps. Aujourd'hui, je reste convaincue qu'un jour sans froid est comme un jour sans joie car il me manquera ce pétilllement et cet éclat intérieur qui exaltent ma journée différemment. Toutefois, cette disposition à m'établir au centre de mon être afin de ne jamais trop m'en éloigner pour m'y ressentir vibrer me semble si appréciable dans ce langage toujours plus affiné du retour osseux et musculaire, tissulaire et cellulaire de mon corps. C'est une dynamique en évolution constante, qui se construit à travers ce que nous faisons au quotidien. Il ne s'agit pas tant d'être parfaite dans cette démarche mais de faire les choses avec sincérité, assiduité, cœur et conviction.