

Dr Mark Harper

# LA NAGE EN EAU FROIDE

8 SÉANCES POUR RETROUVER  
SON ANCRAGE ET LA SANTÉ

*Dangles*  
EDITIONS 

# SOMMAIRE



Avant-propos .....	11
--------------------	----

## PARTIE I

### Le pouvoir transformateur de l'eau

CHAPITRE 1. C'EST DRÔLE .....	17
C'est drôle .....	19
Une (brève) histoire des thérapies par l'eau froide .....	22
Sarah, la BBC et la thérapie par l'eau froide .....	25
La naissance du programme <i>Chill</i> .....	28
La cure de nage en eau froide .....	30
CHAPITRE 2. SE REVITALISER ET RAJEUNIR .....	35
L'eau est magique .....	36
Une douche continue de bien-être: réorientation, transformation et connexion .....	40
La réorientation .....	41
La transformation .....	43
La connexion .....	48

<b>CHAPITRE 3. TROUVER SA COMMUNAUTÉ.....</b>	<b>53</b>
Mieux ensemble.....	58
Comme une famille.....	61
<b>CHAPITRE 4. RÉSILIENCE ET RÉGÉNÉRATION.....</b>	<b>65</b>
L'augmentation des maladies liées au mode de vie dans le monde.....	69
Une cause commune: l'inflammation.....	72
Résilience et renouveau.....	76
Adopter le froid pour garder sa fraîcheur d'esprit.....	79

## PARTIE II

# Le protocole de nage en eau froide

<b>CHAPITRE 5. POUR COMMENCER.....</b>	<b>87</b>
Planifier: trouver un point d'eau, se fixer un calendrier.....	88
Trouver un ami ou un groupe de nageurs.....	90
Un bon kit de nage: évaluez votre équipement.....	91
<b>CHAPITRE 6. SIX RÈGLES POUR UNE NAGE EN EAU FROIDE SÛRE ET AGRÉABLE.....</b>	<b>97</b>
Règle 1: avant d'entrer dans l'eau, sachez déjà comment en sortir.....	98
Règle 2: réchauffez-vous avant d'entrer.....	100
Règle 3: immergez votre corps avant la tête.....	105
Règle 4: concentrez-vous sur votre respiration.....	108
Règle 5: sortez, séchez-vous et réchauffez-vous.....	110

## PARTIE III

## La cure de nage en eau froide

<b>CHAPITRE 7. « ME RÉTABLIR DANS LA MER »</b> .....	<b>121</b>
La douleur est simple, la douleur est complexe.....	124
La nage en eau froide: une nouvelle approche pour gérer la douleur .....	130
« La fraîcheur de l'étang est mon tramadol »: la cure de nage en eau froide, selon grant .....	132
« Je sens que je peux lâcher prise »: la cure de nage en eau froide, selon david.....	135
<b>CHAPITRE 8. « ÇA RESSEMBLE AU PARADIS »</b> .....	<b>141</b>
Les vitamines de la mer.....	145
« La douleur disparaît comme par enchantement »: la cure de nage en eau froide, selon Beth .....	148
<b>CHAPITRE 9. « ALERTE, VIVANT, ET AVEC UN SENTIMENT D'EUPHORIE ET D'ACCOMPLISSEMENT »</b> .....	<b>151</b>
Réinitialiser ces circuits neuronaux indésirables et interconnectés.....	153
« Revigorés et exaltés pour plusieurs jours »: la cure de nage en eau froide, selon Laura, Nikki et Martin .....	156
<b>CHAPITRE 10. « JE ME SENS HEUREUX, JE ME SENS FORT ET JE ME SENS ENTIER »</b> .....	<b>161</b>
Prendre le dessus sur la vie quotidienne.....	164
« La meilleure chose qui soit »: la nage en eau froide comme remède.....	167

<b>CHAPITRE 11. «ÇA M'AIDE À ME SENTIR PLUS ANCRÉE ET PLUS FORTE» .....</b>	<b>173</b>
Mental Health Swims: la cure de nage en eau froide, selon Rachel .....	177
« Un océan d'euphorie silencieuse »: passer du cerveau gauche au cerveau droit .....	181
« Plus calme, plus doux, à nouveau entier »: la cure de nage en eau froide, selon Sam.....	184
<b>CHAPITRE 12. «LA NAGE ET LA SOCIALISATION M'ONT BIEN PLUS AIDÉE QUE LES CACHETS» .....</b>	<b>187</b>
Comprendre la dépression et la cure de nage en eau froide.....	191
Ataraxie: calme et équanimité.....	195
Conclusion .....	201
Lectures complémentaires et ressources.....	205
Remerciements.....	211
Notes .....	215