



**Quatre solutions pour
surmonter le silence autour des
violences domestiques qui
impliquent Wim Hof**

Hélène Youssefi

Pourquoi je me désolidarise de Wim Hof : violences domestiques physiques et psychologiques minimisées et invisibilisées malgré leur objectivation à deux reprises

J'ai été instructrice officielle de la méthode Wim Hof pendant quatre ans, de 2021 à 2024, et j'ai formé des centaines de personnes à cette pratique qui consiste à avoir chaud dans le froid grâce au souffle et au mental. Depuis janvier 2019, je pratique cette méthode tous les jours. Pourtant aujourd'hui, j'annonce **que je me désolidarise complètement de Wim Hof et de la marque qui porte son nom.**

C'est une décision difficile, avec des conséquences lourdes, à la fois financières et symboliques pour moi. **Mais des événements graves ont provoqué une dissonance cognitive trop forte avec mes valeurs**, et j'ai besoin d'en parler publiquement. En 2012 et 2015, Wim Hof a été condamné pour des violences domestiques, physiques et psychologiques, des faits objectivés par la justice. Pourtant, en septembre 2024, quand un article par *De Volkskrant* (journal Néerlandais réputé pour son sérieux) a remis ces faits en lumière et sollicité son point de vue, **Wim Hof a choisi de minimiser ses violences et de rejeter la responsabilité sur ses victimes.** Depuis, dans chacune de ses prises de parole officielles sur le sujet, il persiste à minimiser les actes qu'il a lui-même commis et **à se présenter comme une victime « d'assassinat de personnage public » selon ses termes.**

Tout le monde sait, mais presque tout le monde se tait

Sur le moment, j'ai essayé de comprendre pourquoi il avait choisi ce discours défensif au lieu d'assumer ses responsabilités. J'ai voulu ouvrir un dialogue pour chercher des solutions. **J'ai partagé mes interrogations** avec Innerfire (l'entreprise de Wim Hof) et plusieurs ami.es instructeur.ices. Mais à presque chaque tentative, **je me suis heurtée à un mur de silence ou d'évitement.** Je n'ai trouvé du soutien qu'auprès d'un instructeur, sur la dizaine que j'ai contactée. Or **ces attitudes de silenciation collective contribuent à perpétuer un système de violence qui m'est intolérable.**

Prendre la parole : exposer les faits, comprendre les mécanismes, agir pour un avenir commun avec des solutions concrètes pour tout le monde

C'est pourquoi aujourd'hui, **je prends la parole publiquement pour soutenir les victimes de violences domestiques, mettre en lumière les mécanismes de minimisation et de silenciation à l'œuvre, et proposer des solutions concrètes pour les dépasser.** C'est une démarche ambitieuse, mais réaliste et nécessaire, ne serait-ce que pour proposer un monde plus pacifié à mon fils et nos enfants. **Cela vous concerne, qui que vous soyez, parce que les violences systémiques ne sont jamais isolées : elles touchent et engagent toute la société, collectivement.**

Dans ce texte, je vais :

1. Revenir sur le contexte des évènements, avec des faits sourcés.
2. Analyser les réponses de Wim Hof et celles de son entourage.
3. Proposer des solutions concrètes pour agir, que vous soyez pratiquant·e, instructeur·rice, ou simple observateur·rice extérieur·e à cette méthode.

Une invitation à agir en connaissance de cause

Ce texte n'est pas une attaque, ni un jugement. Je l'écris avec l'amitié, le respect et la tendresse que j'ai pour les instructeur.ices, Innerfire, les stagiaires, les pratiquant.es et même Wim Hof. Mais surtout, je l'écris par solidarité avec toute personne victime de violences domestiques, qui sont les seules personnes à plaindre et à soutenir ici. **Ce texte est une invitation à regarder en face les implications de nos actes individuels à un niveau collectif, et à agir en connaissance de cause. Nous avons tous une marge de manœuvre pour contribuer à un monde où les violences domestiques sont reconnues et activement combattues.** Il ne s'agit pas d'être parfait.e, mais de reconnaître une responsabilité partagée pour un monde pacifié. Et ça commence par nommer les choses.

Les faits : des violences physiques et psychologiques objectivées en 2012 et en 2015

Violences physiques sur son beau-fils adolescent objectivée par des experts en 2012

Wim Hof était en train de jeter un vase à la figure de son beau-fils Christiaan qu'il venait de frapper, quand la police est arrivée. C'était en 2010, et en 2012, la justice a **objectivé** ce **fait** de violence physique et lui a soumis :

- une sentence de 3 semaines de travaux d'intérêts généraux
- une amende
- une interdiction de s'approcher de la famille de son ex. compagne (Caroline) pendant deux semaines, notamment parce qu'il avait proféré des menaces de mort

Violences psychologiques sur son propre enfant objectivée par des experts en 2015

En 2015, une institution de protection de l'enfance aux Pays-Bas a reconnu que son propre fils Noah, qu'il a eu avec son ex compagne Caroline, avait subi des violences psychologiques si fortes, que Wim a interdiction de le voir depuis. Aujourd'hui, Noah à 23 ans, ce n'est donc plus un enfant mais bien un adulte et selon son témoignage pour le journal Néerlandais *De Volkskrant* (réputé pour son sérieux), il refuse toujours de voir son père.

Ces faits ont refait surface en 2024 parce que Caroline, l'ex-compagne de Wim Hof, et leur fils Noah ont refusé que leur histoire soit utilisée dans un film célébrant la gloire de Wim Hof.

En août 2023, Caroline a reçu un courrier d'un producteur anglais : elle y apprenait qu'elle jouait un rôle important dans un film en cours sur la vie de son ex compagnon où Joseph Fiennes (l'acteur principal de *Shakespeare in love*) incarnerait Wim Hof. Puisque le film est censé retracer le parcours de Wim Hof et que sa relation avec Caroline a duré 10 ans, le producteur a jugé important d'avoir la version de l'ex compagne avant d'avancer plus dans la production du récit. Selon un email que tous les instructeurs Wim Hof ont reçu le 30 septembre 2024, ce producteur a perdu son travail pour ce film parce qu'il « avait insisté pour inclure Caroline Hak dans le scénario. »

Mail envoyé par Innerfire le 30 septembre 2024, à tous les instructeurs Wim Hof : un producteur remercié, semble-t-il, pour avoir voulu inclure la version de Caroline dans le script du film

” Il y a également des suggestions selon lesquelles le long métrage sur Wim Hof aurait été mis en pause en raison des récentes allégations. Cependant, **le film était déjà en suspens car le précédent scénariste avait insisté pour inclure Caroline Hak dans le scénario.** Un nouveau scénariste a été engagé l'année dernière, mais il n'a pas encore livré le script, et le contrat préliminaire doit être prolongé. Genesis Pictures a simplement confirmé que le film est actuellement en pause.

Je tiens à saluer le comportement du producteur anonyme, qui a eu la décence d'informer Caroline et Noah de l'existence du projet de film, sachant probablement que cet acte lui coûterait son contrat.

Le courage de briser le silence : Caroline parle des souffrances malgré les accusations de Wim Hof, consciente des risques face à des millions de followers

Caroline savait qu'elle affronterait une tempête émotionnelle et sociale en osant défier publiquement une figure adulée, mais elle a choisi d'agir pour défendre son histoire et celle de ses enfants. **Elle savait pertinemment que son témoignage attirerait sur elle un flot de critiques, de doutes et d'accusations.** En racontant son histoire et celle de son fils Noah, Caroline a accepté de mettre en lumière ses propres traumatismes, **de revivre les douleurs infligées par son ancien compagnon, et de risquer d'être accusée de mentir par une communauté attachée à l'image de Wim Hof.** Elle savait que **beaucoup préféreraient ignorer ou disqualifier sa parole plutôt que de remettre en question un modèle admiré.**

Ce qui a poussé Caroline et son fils Noah à prendre la parole semble bien éloigné de toute cupidité ou quête de gain personnel (il est d'ailleurs difficile de voir quel avantage ils pourraient en tirer, surtout face à la présomption de culpabilité dont on les crible). Pourtant, c'est un argument que j'ai entendu à plusieurs reprises lorsque j'ai tenté d'aborder le sujet avec mes collègues instructeur.ices. **La motivation claire de Caroline et Noah, c'est donc la volonté de ne pas voir leur image contribuer à la gloire de quelqu'un dont le comportement passé les fait encore souffrir aujourd'hui, selon leur témoignage à De Volkskrant :**

”

[Caroline] venait tout juste de commencer une thérapie pour traiter les traumatismes liés aux années de violences qu'elle avait subies de la part de son ex-mari, et maintenant ça. Ses trois enfants – un fils (Christiaan) et une fille (Nathalie) issus d'un précédent mariage – ont également été bouleversés en apprenant l'existence du film. Noah, en particulier, a été profondément affecté. Les expériences de son enfance lui ont laissé un trouble de stress post-traumatique (TSPT), et il ne veut plus être confronté à son père. Encore moins à travers un film qui recevra probablement une attention mondiale.

[...]

Même s'ils n'ont pas vu ni parlé à Hof depuis onze ans, Caroline et ses enfants luttent encore quotidiennement avec de profonds sentiments d'insécurité et d'infériorité. [...] Il leur est douloureux de voir que l'homme responsable de ces souffrances a aujourd'hui autant de followers. L'annonce du film, qui pourrait encore renforcer l'image héroïque et bienveillante de Hof, a été la goutte d'eau pour eux. Quelques mois après avoir été approchée par le producteur, Caroline, en concertation avec ses enfants, a contacté De Volkskrant pour raconter leur histoire

J'ai découvert cette histoire récemment, et au-delà des témoignages, ce qui m'a profondément marquée, c'est la manière dont Wim Hof a choisi d'en parler aujourd'hui. Plutôt que de reconnaître la souffrance des personnes avec qui il a vécu et de présenter des excuses, il a minimisé les faits, comme nous le verrons plus loin. Cette posture m'a interpellée et m'a poussée à questionner ma place au sein de cette communauté.

J'ai donc pris une décision difficile : quitter une organisation qui représentait la moitié de mes revenus pour rester en accord avec mes valeurs. C'est un choix que je fais avant tout pour mon fils de sept mois, car je veux lui montrer qu'il est possible de poser des limites face à la minimisation des violences.

Wim Hof nie toute violence malgré leur objectivation par la justice : c'est dystopique.

Wim a porté plainte contre *De Volkskrant* à la suite de la parution de l'article où Caroline revenait sur les raisons pour lesquelles elle et sa famille refusent de voir leurs personnages associés à un film à la gloire de Wim Hof. Avant la parution de l'article, *De Volkskrant* avait

envoyé quarante questions à Wim Hof, auxquels il a eu le temps de répondre soigneusement, avec un avocat selon le communiqué de presse envoyé à tous les instructeurs par innerfire le 1er octobre 2024 :

Extrait du communiqué de presse envoyé à tous les instructeurs par innerfire le 1er octobre 2024 : « Wim Hof a répondu de manière approfondie »

” Avant la publication, *De Volkskrant* a contacté Wim Hof au sujet des allégations. Wim Hof a répondu de manière approfondie à l'ensemble des 40 questions posées par le journal.

Il a répondu de manière « approfondie » : il a donc eu le temps de réfléchir à ce qu'il écrivait avant de l'envoyer au journal. **Or, malgré l'objectivation en 2012 et 2015 de deux faits de violences domestique, Wim Hof écrit à *De Volkskrant* « il n'y a pas eu de violence. »** Je cite :

Passage dans *De Volkskrant* qui revient sur la négation de toute violence de la part de Wim Hof dans ses réponses « approfondies » malgré leur objectivation

” Dans sa réponse écrite aux 44 questions posées par *De Volkskrant*, **Wim Hof nie avoir jamais été violent**. Il considère les accusations comme une manipulation de la part de Caroline. « Il est évident qu'elle est en croisade et qu'elle veut maintenant donner une image différente de ce qui s'est réellement passé. »

C'est dystopique parce que Wim Hof nie des faits objectivés par la justice, invisibilisant ainsi les victimes et invalidant leurs souffrances. Ce déni public, venant d'une figure influente, perpétue la minimisation des violences domestiques et envoie un message dangereux : la vérité des faits peut être réécrite pour protéger une image, au détriment des victimes et de la justice.

Wim Hof accuse la mère de Noah de manipulation, tandis que Noah, devenu adulte, affirme que son refus de voir son père découle des violences psychologiques qu'il a subies – une réalité confirmée en 2015 par le Conseil néerlandais de protection de l'enfance, qui a retiré à Hof son droit de visite pour ces mêmes violences.

Par la suite, Wim Hof a donné une interview au *Daily Mail* parce qu'il considère *De Volkskrant* biaisé (j'y reviendrai). Dans un mail adressé aux instructeurs le 10 octobre 2024, cet article du *Daily Mail* est présenté comme celui qu'il reviendrait de montrer aux stagiaires qui auraient

des questions au sujet de cette affaire. Or, même dans cet article, Wim Hof continue à distordre complètement les faits.

Citation de l'article du Daily Mail recommandé par Wim Hof comme réponse ou alternative à l'article dans *De Volkskrant* : Wim Hof se présente comme une victime et remet en question les compétences des experts en protection de l'enfance, qu'il accuse d'avoir été influencés par Caroline.

” Wim déclare : « [Noah] a été manipulé par sa mère d'une manière qui m'a empêché de le voir. » [...]

Et pourtant, en 2015, le Conseil néerlandais de protection de l'enfance a conclu que Hof avait perdu son droit de visite parentale. Selon le dossier cité par le journal néerlandais, cette décision était due au fait qu'il avait commis des « violences psychologiques envers son fils », aujourd'hui âgé de 21 ans et étoile montante du ballet au Bayerisches Staatsballett à Munich.

La parole de Noah est systématiquement écartée

Il est profondément troublant de voir à quel point la parole de Noah est systématiquement écartée, alors qu'elle a été validée par des professionnels de la protection de l'enfance en 2015. Ces institutions sont composées d'experts spécialement formés pour reconnaître les traumatismes et distinguer un enfant réellement en détresse d'un cas de manipulation parentale. Et pourtant, en 2024, alors qu'il est adulte et continue de refuser tout contact avec son père, sa parole est toujours niée, comme si elle n'avait aucune valeur.

Et même si l'aliénation parentale était en jeu ?

Je ne nie pas l'existence du concept d'aliénation parentale, et je ne dis pas qu'il est impossible que Caroline ait influencé Noah.

Mais cet argument ne doit pas être utilisé pour détourner la discussion et éviter de parler des violences de Wim Hof. Les deux sujets peuvent exister en même temps, même si le concept d'aliénation parentale est très controversée dans la communauté scientifique, justement parce qu'il est souvent utilisé pour occulter la responsabilité d'un parent violent.

Wim Hof, lui, ne se remet jamais en question. Il nie toute responsabilité dans les violences qu'il a infligées et se présente comme la victime d'un complot orchestré par son ex-femme. **Il ne parle jamais de Noah comme d'un individu ayant son propre ressenti, sa propre autonomie de pensée. Pourtant, selon Noah lui-même, c'est bien le comportement de son père qui l'a conduit à couper les ponts.**

Le fait est que Wim Hof ne s'est jamais interrogé publiquement sur sa propre responsabilité dans cette rupture. Au lieu de cela, il accuse uniquement Caroline.

Pourquoi n'a-t-il jamais dit :

"Je regrette que Noah ait souffert. Même si je pense que sa mère l'a influencé, je comprends qu'il ait pu ressentir un mal-être et j'espère un jour qu'on pourra se parler."

Pourquoi son discours se limite-t-il à :

"Caroline l'a monté contre moi, il ne sait pas ce qu'il fait."

Un vrai dialogue commence par reconnaître la souffrance de l'autre. Quand quelqu'un coupe les ponts avec nous, il y a deux questions à se poser :

Qu'est-ce que l'autre a fait pour en arriver là ?

Qu'est-ce que moi, j'ai pu faire pour qu'il en arrive là ?

Wim Hof ne se pose que la première question. Cela invisibilise complètement la parole de Noah dans tous les cas, que sa mère l'ait influencé ou non.

Quand l'agresseur se fait victime : une inversion glaçante des rôles

Ce déni constant, allié à une réécriture des faits pour se positionner en victime, est glaçant. Wim Hof détourne l'attention de ses propres responsabilités en invisibilisant non seulement les souffrances de Noah mais également son choix en tant qu'adulte de couper tout contact. **Ce n'est pas simplement une manipulation des faits, c'est une tentative d'inverser les rôles entre agresseur et victime, au mépris des décisions des institutions compétentes et de la parole d'un jeune homme qui tente de se reconstruire.** Cette posture publique ne fait que renforcer un système où les violences domestiques peuvent être minimisées, niées et transformées en stratégie de communication, au détriment des vérités objectivées et des victimes qui continuent d'en subir les conséquences.

En plus de nier les violences psychologiques, Wim Hof banalise les violences physiques et efface le rapport de domination entre un homme de 51 ans et un adolescent de 18 ans

Wim Hof réduit les violences physiques avec son beau-fils Christiaan à une simple « lutte entre deux hommes adultes », effaçant ainsi le rapport de domination évident entre un adulte de 51 ans et un adolescent de 18 ans et banalisant le recours à la violence physique pour régler un conflit « entre hommes ».

Ce que l'on sait :

- En 2010, Wim Hof a refusé de quitter le domicile de Caroline alors qu'elle lui avait demandé à plusieurs reprises de le faire. Quand *De Volkskrant* lui a demandé en 2024 pourquoi il refusait de partir, il a répondu : « Je l'aimais, je ne voulais pas partir. »
- Caroline explique qu'elle a ensuite appelé son fils parce qu'elle avait peur du comportement Wim. Puis, Christiaan est arrivé et Wim Hof l'a frappé.
- Un juge a reconnu que cet événement est arrivé et l'a sanctionné.
- En 2024, Wim Hof réduit cet événement à « une simple altercation entre deux hommes ».

Peu importe ce que l'on pense de Caroline, rien ne justifie qu'un homme public continue à réécrire l'histoire pour se poser en victime et en « figure d'homme » et effacer la douleur de ses victimes.

Passage du Daily Mail où Wim Hof réduit des violences à un « incident de lutte » entre deux hommes

”

Concernant l'accusation selon laquelle, en 2010, il aurait attaqué Christiaan, le fils de Caroline alors âgé de 18 ans, Wim affirme qu'il ne s'agissait de rien de plus qu'un « incident de lutte » entre « deux hommes adultes ».

*Il dit ne pas se souvenir que Christiaan ait souffert d'un nez en sang ou d'un œil au beurre noir, comme le prétend Caroline, mais ajoute : « Vous savez, quand on lutte, ce genre de chose peut arriver. Ils en ont fait toute une histoire. **C'était très biaisé.** » Cependant, l'infraction était suffisamment grave pour impliquer les autorités, et il admet avoir payé une amende de 350 €, effectué 40 heures de travaux d'intérêt général et reçu une interdiction de contact de deux semaines en 2012. Wim affirme qu'il a également immédiatement présenté ses excuses à Christiaan, qui aurait ensuite demandé et reçu 2 000 € pour un ordinateur portable destiné à ses études.*

L'année suivante, Wim dit avoir continué à voir Caroline : « Je n'en ai plus jamais entendu parler jusqu'à ce que cette histoire biaisée ressorte cette semaine. »

En réduisant l'agression à un « incident » et en niant les blessures physiques évoquées par Christiaan, Wim Hof invalide les expériences de sa victime et minimise l'impact émotionnel et psychologique que cet événement a pu avoir. Cela renforce les dynamiques systémiques qui réduisent au silence les victimes de violences domestiques.

« C’était très biaisé » : Wim Hof nie des faits objectivés par la justice et transforme les faits en une question de point de vue qui serait « biaisé »

Cette posture est problématique à plusieurs niveaux. D’abord, elle banalise des actes de violence physique en les transformant en une simple divergence de points de vue. Ensuite, elle envoie un message dangereux : celui que la vérité des faits peut être relativisée, même lorsqu’elle est reconnue et sanctionnée par des institutions judiciaires. Enfin, elle invisibilise les souffrances des victimes en leur déniaient la légitimité de leur parole et en transformant l’agresseur en une pseudo-victime d’un récit prétendument biaisé.

Une telle attitude renforce un système dans lequel les violences, particulièrement dans un contexte familial ou domestique, sont minimisées ou niées. Elle contribue à perpétuer un climat où les agresseurs peuvent se dédouaner de leurs responsabilités tout en laissant les victimes porter le poids de leurs traumatismes dans l’indifférence collective.

Communiqué de presse d’Innerfire (l’entreprise de Wim Hof) : Wim Hof accuse *De Volkskrant* de diffamation (mais ça ne change rien aux faits objectivés)

Communiqué de presse du 1er octobre 2024 aux instructeurs : un message problématique qui minimise les faits, invisibilise les victimes et détourne le problème des violences domestiques vers la victimisation médiatique de Wim Hof.

” Wim Hof porte plainte pour diffamation et calomnie

Samedi dernier, De Volkskrant a publié un article sur Wim Hof, contenant de graves accusations de violences domestiques dans une relation passée. Wim Hof déclare ne pas se reconnaître dans ces accusations.

Avant la publication, De Volkskrant a contacté Wim Hof au sujet des allégations. Wim Hof a répondu de manière approfondie à l'ensemble des 40 questions posées par le journal.

Dans ses réponses, Wim Hof et d'autres ont indiqué à plusieurs reprises qu'au moins une des sources de De Volkskrant était peu fiable et avait déjà diffusé de fausses informations à son sujet. Par l'intermédiaire de son avocat, Wim Hof a averti De Volkskrant à l'avance que le journal ne devrait pas publier d'accusations sans avoir mené sa propre enquête approfondie. Le journal ne devrait pas offrir une tribune à une source émettant de graves accusations si cette source est peu fiable et que les accusations ne sont pas étayées de manière supplémentaire. Néanmoins, De Volkskrant a publié ces accusations fausses

sans mener sa propre enquête. Les réponses détaillées fournies par Wim Hof ont soit été exclues, soit mentionnées très brièvement dans l'article. D'autres sources qui se sont exprimées positivement sur Wim Hof ont également été omises ou mentionnées de manière succincte. En conséquence, une image partielle et incorrecte a été présentée.

Le communiqué de presse d'Innerfire, tout en cherchant à discréditer l'article dans *De Volkskrant*, met en avant la prétendue partialité du journal et la fiabilité douteuse de certaines sources. Par ailleurs, dans une communication adressée aux instructeurs, Innerfire détaille les mesures prises en réponse à cet article dans un PDF envoyé à tous les instructeurs en pièce jointe d'un mail daté du 10 octobre 2024 :

” *Quelles mesures l'organisation prend-elle en réponse à cet article ? Une histoire biaisée a récemment été publiée, mettant en avant de graves accusations contre Wim. Nous avons donné une interview exclusive au Daily Mail pour partager les expériences de notre famille et présenter un récit plus équilibré des événements. Vous pouvez lire l'interview [\[ici\]](#). Comme nous l'avons communiqué, nous poursuivons actuellement une action en justice.*

Cependant, le choix de s'adresser au *Daily Mail*, un tabloïd britannique connu pour son sensationnalisme et sa fiabilité controversée, interroge. Par exemple, en 2017, la version anglophone de Wikipédia a décidé de ne plus considérer les articles du Daily Mail comme des sources fiables, en raison de préoccupations concernant sa fiabilité et son approche journalistique : [lien](#). **Pourquoi privilégier ce média pour défendre l'image de Wim Hof, alors même que l'article dans *De Volkskrant* émane d'une publication reconnue pour son sérieux et son approche rigoureuse ?** Cette stratégie soulève des questions sur la volonté réelle de transparence d'Innerfire et sur l'équilibre du récit qu'ils prétendent vouloir offrir.

Pourtant, *De Volkskrant* ne se limite pas à rapporter des accusations : il contextualise et inclut des points de vue divers, y compris ceux qui défendent Wim Hof. Un exemple frappant est la question des accusations de violence concernant sa première épouse, Olaya. Ces accusations, portées par son frère Rob, sont accompagnées d'autres témoignages et d'un examen des déclarations passées de Wim Hof, qui révèlent des incohérences troublantes sur les circonstances du décès d'Olaya. Ces éléments méritent d'être analysés avec attention.

Les incohérences autour du décès d'Olaya, la première épouse de Wim Hof : Wim Hof conteste les accusations de violence tout en changeant sa version des faits

Wim Hof critique *De Volkskrant* pour avoir rapporté les accusations de son frère Rob, qui affirme que Wim était déjà violent avec sa première femme, Olaya. Aujourd'hui décédée, **les circonstances de sa mort suscitent des interrogations**, d'autant plus que les versions fournies par Wim Hof au fil des ans divergent. **En 1998, il avait déclaré à *De Volkskrant* que son épouse était morte dans un « accident de voiture banal ».** Puis, en 2022, il affirmait lors d'une interview qu'elle s'était jetée d'un immeuble, « huit étages plus bas ».

Innerfire affirme que Rob Hof avait déjà porté de fausses accusations contre Wim Hof par le passé. Cependant, **dans ce contexte de double discours de Wim Hof à propos de la mort d'Olaya, il semble intellectuellement honnête de mentionner les dires de Rob, tout en précisant dans l'article que Wim Hof les conteste formellement et que son frère jumeau, André, évoque plutôt des négligences que des violences.**

Malgré le fait que Wim Hof répète que *De Volkskrant* est « unilatéral » (*one-sided*), *De Volkskrant* cite entre autre, le point de vue d'André Hof qui vient nuancer celui de Rob Hof

” *D'autres personnes ayant connu le couple à l'époque dressent un tableau moins clair. « Ils étaient en difficulté financière, et les enfants ne recevaient pas leurs chaussures de sport à temps, » raconte André, le frère jumeau de Wim. « Olaya aurait probablement été mieux avec quelqu'un qui ne serait pas exclusivement concentré sur ses propres objectifs. On pourrait appeler cela de la négligence. Je n'ai jamais vu Wim commettre de violences physiques. Wim Hof qualifie ces accusations « d'absurdes » et affirme qu'elles sont « totalement infondées. »*

De Volkskrant est un média respecté aux Pays-Bas, connu pour son journalisme d'investigation rigoureux. En mentionnant les faits contestés, tout en intégrant les démentis et les nuances apportées par d'autres sources, *De Volkskrant* adopte une approche journalistique qui renforce la crédibilité de l'ensemble de l'article. Ils n'ont pas simplement relayé les accusations, mais les ont également contextualisées et confrontées à d'autres points de vue.

Laura Hof affirme qu'elle a été victime de violences domestiques de la part de Caroline et que Noah a été manipulé par elle : c'est grave et important de l'aborder, mais cela ne change rien aux faits objectivés par la justice, ni à leur minimisation par Wim Hof.

En larmes, Laura Hof déclare sur le site officiel de la méthode Wim Hof ([lien vers sa vidéo](#)) qu'elle a été victime de violences physiques et psychologiques graves de la part de Caroline. Laura est une personne que j'apprécie sincèrement. Lors d'une ascension en montagne pendant un stage en Pologne où j'assistais Wim Hof, j'ai partagé des moments d'échanges profonds et beaux avec elle. Je respecte beaucoup Laura ainsi que sa famille.

Si les violences qu'elle évoque sont avérées, elles sont graves, et Caroline devrait les reconnaître et présenter des excuses sincères. Mais je ne m'étendrai pas davantage sur son témoignage, non par manque de considération ou d'empathie, mais parce qu'il ne change rien aux faits objectivés par la justice à l'encontre de Wim Hof ni à leur minimisation.

Je comprends que le témoignage de Laura puisse émouvoir et susciter une réaction instinctive de défense envers Wim Hof. Son récit est bouleversant et mérite d'être entendu dans le cadre adéquat. Cependant, lorsqu'elle affirme que **De Volkskrant a « cancelled »** son témoignage

et que l'article relèverait de la diffamation pure, il est important de préciser que **ces accusations sont infondées**.

Pourquoi De Volkskrant n'a-t-il pas inclus davantage le point de vue de Laura ? (même s'il aurait pu)

On peut penser en toute honnêteté intellectuelle que la réponse réside dans l'asymétrie des rapports de pouvoir entre les deux parties. **Wim Hof, Laura Hof et leur famille jouissent d'une notoriété mondiale et d'un immense soutien de la part de millions de personnes à travers le globe**. Ils bénéficient d'une plateforme médiatique massive et d'une communauté prête à défendre leur image, même face à des faits graves.

À l'inverse, **Caroline et Noah n'ont aucune communauté, aucune visibilité ni aucun réseau comparable**. Leur parole ne bénéficie d'aucune amplification médiatique ni d'un soutien similaire. **Inclure le témoignage de Laura dans cet article aurait contribué à renforcer cette asymétrie de pouvoir, en détournant l'attention des faits objectivés et en ajoutant un biais en faveur de la version défendue par Wim Hof.**

Cet argument est également valable pour mon propre texte : si je ne m'étends pas davantage sur le récit de Laura, ce n'est pas pour le discréditer ou le minimiser, mais parce qu'**il est essentiel de maintenir le focus sur les violences domestiques objectivées commises par Wim Hof et sur leur minimisation systématique**.

Il ne s'agit pas ici de « **cancel** » qui que ce soit. La souffrance de Laura est réelle, elle a le droit d'être entendue et traitée avec respect et *De Volkskrant* aurait pu en tenir compte. Mais il est crucial de rappeler que **cette souffrance ne doit pas être utilisée pour détourner l'attention des faits principaux** : les violences reconnues par la justice, la minimisation de ces faits par Wim Hof, et les mécanismes de silenciation qui en découlent.

En conclusion, si le témoignage de Laura a évidemment le droit d'exister, il ne doit pas servir à détourner l'attention des violences domestiques objectivées qui ont été commises par Wim Hof et minimisées en 2024. Au contraire, il doit être compris comme une dimension supplémentaire dans une dynamique familiale complexe, sans occulter la responsabilité de Wim Hof dans les faits qui lui sont reprochés et qui, eux, restent indiscutables.

Des accusations de violences très graves par Caroline non-objectivées par la justice mais importants à contextualiser

Comme pour le témoignage de Laura, il est important de mentionner les accusations formulées par Caroline à l'encontre de Wim Hof, même si elles n'ont pas été objectivées par la justice. Caroline a porté plainte pour violences physiques et psychologiques en 2010 (Wim Hof n'avait pas notoriété alors), évoquant des incidents graves tels que :

- Des coups portés à l'estomac alors qu'elle était enceinte de Noah,
- Une gifle au visage,
- Un épisode impliquant un coup avec une poêle chaude.

Ces accusations ont été examinées par les autorités compétentes, notamment par le procureur, qui a étudié les rapports de police, les preuves médicales et les témoignages de thérapeutes soutenant les déclarations de Caroline. Toutefois, contrairement à l'incident de 2010 impliquant le beau-fils de Wim Hof, **ces accusations ont été classées sans suite, faute de preuves suffisantes pour engager des poursuites : c'est commun dans ce genre d'affaire, et ça ne veut pas dire que ce n'est pas arrivé.**

Si ces faits étaient avérés, ils seraient extrêmement graves. **Mais comme ils n'ont pas été reconnus par la justice, je choisis ici, par souci de rigueur et d'équilibre, de ne pas les inclure dans mon analyse principale. Mon texte s'appuie uniquement sur les faits objectivés par la justice en 2012 et 2015, car ces derniers sont indiscutables et suffisent à révéler des problématiques systémiques dans la posture de Wim Hof et de ceux qui choisissent de minimiser ou de passer sous silence ces violences.**

Il est cependant essentiel de rappeler que, si ces accusations s'avéraient fondées, cela viendrait aggraver encore davantage le tableau déjà troublant. Mais ce n'est pas nécessaire pour constater l'urgence de briser le silence autour des faits déjà établis.

Si je choisis de ne pas m'appesantir davantage sur ces accusations non reconnues par la justice, c'est parce que cela risquerait de détourner l'attention des faits avérés. Mon objectif est de centrer le débat sur ces violences objectivées et sur leur minimisation par Wim Hof, car elles constituent le cœur de cette problématique.

Il est important de comprendre que dénoncer les faits avérés ne signifie pas nier ou minimiser d'autres souffrances. Mais cela signifie rester rigoureux et focalisé sur ce qui est indiscutable et déjà suffisamment grave pour exiger une prise de responsabilité individuelle et collective.

Reconnaître la puissance de la méthode sans excuser Wim Hof : l'enjeu du discernement

Dire que Wim Hof a commis des violences domestiques objectivées par la justice ne signifie pas que la méthode Wim Hof est mauvaise en soi. Cela dit, il est très problématique que cette méthode porte son nom, car contribuer à sa diffusion revient indirectement à renforcer la célébrité de l'homme et, par extension, à invisibiliser ses violences. C'est pour cette raison que, personnellement, je me suis complètement désolidarisée de la marque. Je comprends cependant que ce ne soit pas possible pour tous les instructeurs, notamment pour des raisons financières.

Cependant, il est important de souligner que le silence de la majorité des instructeurs ne semble pas être motivé par des contraintes économiques. En réalité, la plupart des instructeurs dans le monde exercent cette activité par plaisir ou passion, et non par nécessité financière.

Dire que l'abbé Pierre a été accusé de violences sexuelles ne remet pas en cause le travail remarquable d'Emmaüs. De la même manière, reconnaître les violences de Wim Hof ne devrait pas effacer les bienfaits que la méthode apporte à certains. Mais refuser de parler de ces violences, ou pire, chercher à les minimiser sous prétexte des « bienfaits » qu'incarne leur

auteur, revient à perpétuer un schéma où des actes inacceptables sont excusés au nom d'autres accomplissements. C'est précisément ce mécanisme qui normalise et invisibilise les violences systémiques, et c'est contre cela que je prends la parole. C'est pour cela qu'Emmaüs s'est désolidarisé de l'Abbé Pierre.

Le problème n'est pas de dire « la méthode Wim Hof a des effets bénéfiques » ou « Emmaüs fait un travail remarquable ». Le problème, c'est de dire « puisque ces choses sont bonnes, alors les violences doivent être mises sous silence ou relativisées ».

Or, on peut tenir les deux réalités ensemble : la méthode Wim Hof a permis à des milliers de personnes de mieux gérer leur stress et d'explorer leur rapport au froid. Mais son fondateur a également commis des violences domestiques qu'il nie et continue de minimiser. C'est précisément parce que ces figures ont une influence considérable qu'il est crucial de ne pas leur accorder une impunité morale sous prétexte de leur impact positif.

Refuser de choisir entre la reconnaissance d'un travail et l'exigence d'une responsabilité, c'est refuser de perpétuer ce système de silenciation. C'est accepter de regarder la complexité en face, et c'est la seule façon d'avancer vers un monde où le talent, le charisme ou les accomplissements ne justifient pas l'invisibilisation des violences.

Conclusion : les faits sont des faits, pas « une question de point de vue »

Même si vous ne croyez pas en la sincérité de ma démarche,

Même si **Wim Hof** a apporté une méthode au monde qui aide des milliers des personnes à gérer leur stress,

Même si **De Volkskrant** était biaisé,

Même si **Rob Hof** mentait sur toute la ligne,

Même si **Laura Hof et sa famille** avaient réellement subi des violences de la part de Caroline,

Même si **Caroline** était une personne difficile à vivre et qu'elle avait manipulé Noah,

Même si Wim Hof ne l'avait pas frappé au ventre alors qu'elle était enceinte de lui, ni giflée, ni attaquée avec un poêle chaude,

MÊME SI TOUT CELA ÉTAIT AVÉRÉ, cela ne change rien aux faits indiscutables :

1. **Les violences domestiques commises par Wim Hof en 2010 et objectivées par la justice en 2012.**
2. **Les violences psychologiques reconnues par une institution de protection de l'enfance en 2015, qui ont conduit son fils Noah à couper tout contact avec lui, une décision qu'il maintient aujourd'hui à l'âge adulte.**

Ce que Wim Hof et sa défense mettent en place relève d'une stratégie bien connue : le « **whataboutism** », en français « et au fait, à propos de ? ». Ce mécanisme consiste à détourner l'attention des faits avérés en pointant d'autres sujets périphériques : « Et au fait, Rob Hof n'était pas très fiable ? Et au fait, Caroline a peut-être été toxique ? Et pourquoi pas après la parution de mon texte, « et au fait, à propos d'Hélène Youssefi ? » Même si ça semble être la suite logique du comportement actuel de l'avocat d'Innerfire, ainsi que de la majeure partie de la communauté, peu importe parce que ça ne change rien aux faits.

Mais la stratégie de l'avocat de Wim Hof et de la communauté peut changer. L'avocat (ainsi que tout le monde), peut voir que son client peut gagner avec l'esquisse de solutions que je propose. Ce serait une victoire pour lui, Wim Hof, la famille Hof, Caroline, Noah, leur famille, la communauté et les victimes de violences domestiques en général.

Or malheureusement pour l'instant, la stratégie adoptée par Wim Hof détourne l'attention des violences objectivées, minimise la gravité des faits et déplace la responsabilité de l'agresseur vers les victimes. Elle envoie un message particulièrement toxique à ses millions de suiveurs :

- **Que frapper un adolescent de 18 ans, musclé ou non, est excusable si votre compagne est « pénible » ;**
- **Que refuser d'entendre les souffrances de son propre enfant, qui ne veut plus vous voir depuis dix ans, est acceptable si vous pouvez blâmer la mère.**

Mais cette responsabilité ne repose pas uniquement sur Wim Hof. Innerfire, les instructeur.ices, les stagiaires et toutes les personnes informées, qui choisissent de détourner le regard ou de garder le silence, **participent aussi, par leur inaction, à ce cycle de violence et de silenciation collective.**

Et pourtant, il existe des solutions.

Des solutions individuelles et collectives, accessibles à chacun.e. Il est possible pour tout le monde de passer de l'indifférence au courage, de la minimisation à l'action concrète. **Cela demande une certaine volonté d'affronter l'inconfort... ça devrait être plutôt accessible pour des gens qui disent aimer prendre des bains glacés, non ?**

Innerfire, Wim Hof lui-même, les instructeur.ices, les stagiaires, mais aussi chaque suiveur ou pratiquant de la méthode, **tous ont un rôle à jouer pour ne plus alimenter ce système qui invisibilise les victimes. C'est là où le changement peut s'amorcer.**

QUATRE SOLUTIONS

I) Wim aurait pu (peut toujours) prendre sa part de responsabilité individuelle dans le système des violences domestiques

En 2024, Wim Hof aurait pu dire :



C'est vrai, c'est arrivé. Je ne vais pas chercher à minimiser ces faits ni à détourner la discussion vers d'autres sujets. Ce que j'ai fait était inacceptable, et je tiens à le reconnaître sincèrement. J'ai commis des actes de violence physique qui ont eu des conséquences graves pour les personnes qui comptent ou ont compté énormément dans ma vie, dont mon propre fils Noah, et pour cela, je suis profondément désolé. Je comprends que mon fils ait pris ses distances et qu'il ressente une souffrance qui l'a amené à couper tout contact avec moi. Même si je crois que certains éléments par rapport à sa mère ont pu influencer cette rupture, je ne peux pas ignorer que, quelles qu'en soient les causes, la douleur qu'il a vécue est réelle. Plutôt que de nier son expérience, j'aimerais qu'il sache que je suis prêt à écouter, à comprendre et à assumer mes responsabilités, quelles qu'elles soient. Mon intention n'a jamais été de lui nuire, mais je reconnais que mon rôle dans notre relation, passé ou présent, mérite d'être interrogé. S'il choisit un jour de s'exprimer, je serai là pour l'entendre sans chercher à me justifier.

Je comprends aujourd'hui que mes actions en 2010 étaient le reflet d'une incapacité à gérer mes émotions et d'un manque de conscience des dynamiques de pouvoir qui existaient dans ma famille. Ce n'est pas une excuse, mais je veux montrer à mes enfants, à ma communauté, et à moi-même que nous sommes capables de changer, de grandir et si mon fils Noah, sa mère, son frère et sa sœur l'acceptent, de réparer, même quand le mal est fait.

Je souhaite utiliser ma plateforme pour ouvrir un dialogue honnête sur la gestion des émotions et les violences masculines. Enseigner des techniques de respiration ou d'exposition au froid ne suffit pas pour accompagner l'humanité vers une existence plus respirable. Nous devons aussi apprendre à nous responsabiliser, à reconnaître nos erreurs et à trouver des moyens non violents, pacifiques, de résoudre nos conflits. Si je peux encourager d'autres hommes à regarder en face leurs propres comportements et à entreprendre ce travail, alors peut-être que ces erreurs, ces fautes, aussi douloureuses soient-elles, auront servi à quelque chose.

*Je tiens aussi à m'excuser auprès de ma famille, **non pas en paroles, mais par des actions concrètes**. Je sais que cela prendra du temps, et je m'engage à faire le travail nécessaire pour leur montrer que je suis sérieux dans ma démarche.*

Aux personnes qui me suivent, je vous invite à ne pas me prendre comme modèle parfait, mais à voir en moi une personne imparfaite qui essaie de devenir meilleure. La responsabilité que nous avons en tant qu'êtres humains est d'apprendre de nos erreurs et de bâtir un monde où de telles violences ne se reproduisent pas. Cela commence par la reconnaissance de nos torts, et c'est ce que je fais aujourd'hui.

Cette réaction aurait eu une influence très pacifique sur les millions de personnes qui le suivent. Cela aurait ouvert la voie à une discussion cruciale sur les violences systémiques et la responsabilité individuelle.

II) Innerfire aurait pu (peut toujours) instaurer des protocoles pour protéger la vulnérabilité des stagiaires et prévenir les violences sexistes et sexuelles

InnerFire pourrait instaurer des protocoles de sensibilisation aux rapports de pouvoir entre les instructeurs et les stagiaires, notamment en matière de violences sexistes et sexuelles, qui sont malheureusement fréquentes dans des environnements similaires. J'ai moi-même été victime de ces violences, à la fois en tant qu'institutrice et en tant que stagiaire. Il s'agirait d'informer sur ce que sont les violences sexistes et sexuelles, comme cela se fait dans les ONG qui travaillent avec des populations vulnérables et reconnaissent l'importance de ces rapports de force.

Ces protocoles seraient d'autant plus essentiels dans un cadre où les stagiaires sont souvent en maillot de bain, pratiquent des exercices de respiration extrêmement puissants qui les mettent dans un état de vulnérabilité psychologique, et s'exposent à des environnements de froid intense, renforçant encore davantage cette vulnérabilité. Reconnaître et encadrer ces dynamiques de pouvoir pourrait non seulement protéger les participants, mais aussi renforcer la crédibilité et la responsabilité d'InnerFire en tant que communauté internationale.

III) Les instructeur.ices auraient pu (peuvent toujours) écrire sur leurs réseaux sociaux et leurs sites pour reconnaître l'existence de ce qui est arrivé et le lire avant chaque stage qu'ils donnent pour donner de la voix aux victimes silenciées par Wim Hof, souvent considéré comme un demi-dieu par les pratiquants de sa méthode

Les instructeur.ices pourraient copier-coller ce texte sur leurs pages de communication et le lire avant chacun de leur stage :



Wim Hof a été condamné en 2012 et 2015 pour violences domestiques.

En 2012, il a frappé le fils de son ex-compagne, un adolescent de 18 ans, alors qu'il en avait 51. Il a qualifié cet incident de simple "bagarre entre hommes", minimisant totalement le rapport de domination évident entre lui et son beau-fils. Pourtant, la justice l'a condamné : amende, travaux d'intérêt général et interdiction d'approcher la famille pendant deux semaines, notamment en raison de menaces de mort.

En 2015, une institution néerlandaise de protection de l'enfance a interdit à Wim Hof de voir son propre fils Noah. Pourquoi ? Parce que Noah avait subi des violences psychologiques si graves qu'il ne voulait plus avoir de contact avec son père. Aujourd'hui adulte, Noah maintient ce refus.

Malgré cela, Wim Hof accuse son ex-compagne Caroline d'avoir manipulé leur fils contre lui, balayant d'un revers de main les conclusions des experts et surtout, le silence persistant de Noah. Même si l'aliénation parentale était réelle, cela n'efface pas le fait qu'il n'a jamais montré la moindre volonté de reconnaître qu'il pouvait avoir une part de responsabilité dans le refus de Noah de le voir.

Pourquoi ces faits refont-ils surface en 2024 ?

Un film à la gloire de Wim Hof est en préparation depuis des années. Lorsque Caroline a été contactée par un producteur qui souhaitait inclure sa version des faits dans le scénario, ce dernier a été écarté du projet. Refusant que leur image serve à glorifier quelqu'un dont le comportement passé continue de les faire souffrir, Caroline et Noah ont décidé de parler.

Ces révélations, publiées dans un article du journal De Volkskrant, ont été suivies par une réponse de Wim Hof, qui nie les violences et se positionne en victime d'un supposé acharnement. Ce discours invisibilise les souffrances réelles de ses

victimes et perpétue le mécanisme bien connu où les agresseurs se présentent comme les véritables victimes pour échapper à leurs responsabilités.

Je prends la parole aujourd'hui pour démystifier la figure de Wim Hof et soutenir les victimes de violences domestiques, particulièrement dans un contexte où l'asymétrie des forces est totale : Wim Hof bénéficie de millions de followers qui l'adulent et ferment les yeux sur ces faits graves. En parler, c'est déjà un début pour défendre les victimes et lutter ces violences systémiques pour un monde plus pacifié.

IV) Briser le silence : agir collectivement contre la minimisation des violences et assumer votre responsabilité individuelle

Les stagiaires et pratiquant·es de la méthode peuvent jouer un rôle essentiel dans la lutte contre le silence qui entoure ces violences.

Ils peuvent copier-coller ce message et l'envoyer à l'adresse support@wimhofmethod.com :



Subject: *Accountability Regarding the minimization of domestic victims' suffering*

Dear Innerfire Team,

I am writing to express my deep concern regarding the recent handling of serious allegations of domestic violence against Wim Hof, as well as the subsequent responses from both Wim Hof and Innerfire. I just read Hélène Youssefi's article, which referred to your interview in the Daily Mail, your press release, and Laura's response on your website. I still don't understand why you chose this narrative.

As a practitioner of the Wim Hof Method, I believe it is essential for any organization to demonstrate accountability, transparency, and a commitment to ethical principles—especially when such serious issues are brought to light. The accusations against Wim Hof, which include two cases of violence recognized and sanctioned by the justice system in 2012 and 2015, raise profound concerns.

*What troubles me even more, however, is the public minimization of these facts by Wim Hof and the apparent shift in focus from the suffering of the victims to his own victimization in the narrative presented. **The real problem is this that your behavior suggests to millions of followers :***

- That hitting an 18-year-old adolescent, muscular or not, is excusable if your partner is "difficult";

- That refusing to hear the suffering of your own child, who has not wanted to see you for ten years, is acceptable if you can blame the mother.

As an organization that promotes well-being and resilience, Innerfire has a responsibility to address these issues openly and take action to ensure that such behaviors are neither normalized nor ignored. Specifically, I would like to understand:

Why has Innerfire not publicly acknowledged the suffering of the victims, including Noah, whose distress has been recognized by child protection experts?

Why has the focus of the organization's communication shifted to defending Wim Hof without adequately addressing the gravity of the allegations?

Why is Innerfire not implementing the clear and concrete solutions proposed by Hélène Youssefi?

I am asking these questions not as an attack but as a call for integrity. The Wim Hof Method has had a profound impact on my life, as I'm sure it has on many others. However, to truly stand for resilience and strength, it is imperative to confront uncomfortable truths, acknowledge harm, and work toward justice and healing for all parties involved.

I urge you to take these concerns seriously and provide a detailed response addressing how Innerfire plans to navigate this situation moving forward. Silence, minimization, or deflection are not acceptable responses to issues of this magnitude.

Sincerely,

Vous avez le pouvoir d'agir : relayer les informations de ce texte, poser des questions aux instructeurs qui vous ont formées, ou encore envoyer des emails    Innerfire pour interroger leur silence et leur minimisation des faits. Ces actions, même individuelles, créent une dynamique collective de responsabilisation et peuvent pousser Innerfire à reconnaître les faits et agir en conséquence.

Arrêtez de considérer que c'  st aux autres de parler ou de dénoncer à votre place, comme si cela ne vous concernait pas. Vous comptez : votre parole de même que votre silence font pencher notre avenir collectif dans une direction plutôt que dans une autre. Ce silence collectif alimente le cycle de minimisation des violences. Lorsque quelqu'un vous confie avoir été victime de violences systémiques, sexistes ou sexuelles, faites l'effort conscient de dépasser le réflexe immédiat de douter de sa parole. Adoptez une posture d'écoute et reconnaissez la souffrance exprimée. Remettez en question la présomption de culpabilité qui pèse encore trop souvent sur les victimes, particulièrement lorsque les faits ont été objectivés par des institutions spécialisées.

Prenez également le temps de réfléchir à l'impact collectif de vos choix individuels : choisissez-vous l'indifférence confortable ou l'engagement, même inconfortable ? Chaque action compte. C'est en prenant vos responsabilités à votre échelle que vous contribuez à briser le cycle des violences minimisées et invisibilisées. Parce que les violences systémiques concernent tout le monde, et parce qu'un monde plus juste et respectueux se construit ensemble.

SOURCES

- **De Volkskrant** : <https://www.volkskrant.nl/kijkverder/v/2024/the-outside-world-knows-wim-hof-as-the-eccentric-iceman-his-family-suffered-domestic-violence~v1176564/>
- **BBC** : <https://www.bbc.com/news/articles/c89ldpkzlxzo>
- **The Times** : <https://www.thetimes.com/life-style/celebrity/article/wim-hoff-ex-partner-abuse-accusations-cf3l6x5xv>
- **The Guardian** : <https://www.theguardian.com/world/2024/oct/01/wim-hof-biopic-on-hold-after-claims-of-domestic-abuse-against-cold-water-guru>
- **Laura Hof's speech** : <https://www.wimhofmethod.com/wims-story-beyond-headlines>
- **Réponse de la famille de Wim Hof dans le Daily Mail** : <https://www.dailymail.co.uk/news/article-13928357/Wellness-guru-Wim-Hof-blasts-abuser-accusations-vindictive-baseless-character-assassination.html>