

Devenez Créateur de joie et d'amour grâce au toucher



« Imaginez que vous vous donnez soudain le droit d'être furieusement heureux. Oui imaginez une seconde que vous n'êtes plus l'otage de vos peurs, que vous acceptez les vertiges de vos contradictions. Imaginez que vos désirs gouvernent désormais votre existence, que vous avez réappris à jouer, à vous couler dans l'instant présent. Imaginez que vous savez tout à coup être léger sans jamais être frivole. Imaginez que vous êtes résolument libre, que vous avez rompu avec le rôle asphyxiant que vous croyez devoir vous imposer en société. Vos avez quitté toute crainte d'être jugé. Imaginez que votre besoin de faire vivre tous les personnages imprévisibles qui sommeillent en vous soit enfin à l'ordre du jour. Imaginez que votre capacité d'émerveillement soit intacte, qu'un appétit tout neuf, virulent, éveille en vous mille désirs engourdis et autant d'espérances inassouvies. Imaginez que vous allez devenir assez sage pour être enfin imprudent. Imaginez que la traversée de vos gouffres ne vous inspire plus que de la joie. »

Alexandre Jardin, Le Zubial

Question : Pourquoi le câlin est-il un outil thérapeutique incroyablement efficace ?

Osho :

L'homme a besoin d'être un centre d'attention. C'est l'un des besoins les plus fondamentaux des êtres humains. Si on ne prend pas soin de lui, l'être humain meurt. S'il ne sent pas qu'il est important pour quelqu'un, au moins pour quelqu'un, toute sa vie devient insignifiante.

Aussi, l'amour est la plus grande thérapie qui soit. Le monde a besoin de thérapie parce que le monde manque d'amour. Dans un monde vraiment vivant d'amour, aucune thérapie ne serait nécessaire, l'amour serait suffisant, plus que suffisant.

Le câlin est simplement un geste d'amour, de chaleur, d'affection. La sensation de chaleur qui se déverse de l'autre personne fait dissoudre de nombreuses maladies en vous, fait fondre l'égo froid comme de la glace. Cela vous fait retrouver l'enfance.

De nos jours, les psychologues sont bien conscients du fait que si un enfant n'est pas étreint, embrassé, il va manquer d'une certaine nourriture. Tout comme le corps a besoin d'aliments, l'âme a besoin d'amour. Vous pouvez satisfaire à tous les besoins matériels de l'enfant, lui donner tous le confort matériel, si les câlins manquent, l'enfant ne deviendra pas un être en pleine santé. Au fond de lui, il restera triste, ignoré, négligé, abandonné. Il aura reçu de bons soins, mais il n'aura pas été materné.

Il a été observé que si un enfant ne reçoit pas de câlins, il commence à se replier sur lui-même — il peut même en mourir — bien que tout le reste soit à sa disposition. Sur le plan corporel, il reçoit tous les soins, mais aucun amour n'entoure l'enfant. Il devient esseulé, il devient déconnecté de l'existence.

L'amour est notre connexion, l'amour est notre racine. Tout comme vous respirez — pour le corps, c'est absolument essentiel : arrêter de respirer et vous n'existez plus — de la même manière, l'amour est le souffle intérieur. L'âme vit par l'amour.

L'analyse n'y parviendra pas. L'esprit et la clarification, la connaissance et l'érudition n'y parviendront pas. Vous pouvez savoir tout ce qu'il faut savoir sur la thérapie, vous pouvez devenir un expert, si vous ne connaissez pas l'art d'aimer, vous restez uniquement à la surface du miracle de la thérapie.

(...) Le câlin est un simple geste d'unité — même le geste apporte une aide. Si ce geste est vrai — pas seulement un geste, mais votre cœur y est aussi présent — il peut être un outil magique, il peut faire des miracles. Il peut transformer une situation dans son ensemble, instantanément... Le câlin est tout simplement l'une des choses les plus importantes.

(...) Quand vous aimez une personne, la seule verbalisation n'est pas suffisante, les mots ne suffisent pas, quelque chose de plus substantiel est nécessaire, les mots ne sont qu'abstraits. Vous devez faire quelque chose. Tenez la main, étreignez la personne, embrassez-la, prenez-la dans vos bras. Cela vous aidera tous les deux — si vous pouvez vous fondre tous les deux dans l'embrassade, vous allez redevenir plus jeunes, plus frais, plus vivants. C'est tout le processus de la guérison.

L'analyse est la voie du mental, le câlin est la voie du cœur. Le mental est la cause de toutes les maladies et le cœur est la source de toute guérison.

- OSHO

On peut vivre sans voir, on peut vivre sans entendre, on peut ne pas sentir ni goûter ; on ne peut vivre sans "toucher" et « être touché ».

L'importance du toucher

« Le mot « toucher » est à l'origine dérivé du vieux français « touche ». Le dictionnaire Oxford English le définit comme « *l'action ou l'acte de toucher (de la main, du doigt, ou avec toute autre partie du corps); la faculté de sentir un objet matériel.* » Le toucher se définit donc comme « *l'action ou l'acte de sentir quelque chose de la main, etc* ». La forme active du mot est « sentir ». Bien que le toucher ne soit pas en soi une émotion, ses éléments sensoriels induisent des changements d'ordre nerveux, glandulaire, musculaire et mental, qui l'apparentent à une émotion. Pour cette raison, le toucher n'est pas ressenti comme une simple modalité physique, une sensation, mais effectivement comme une émotion. Quand nous disons que nous avons été touchés, en particulier par un beau geste ou par un acte de sympathie, c'est l'état d'émotion que nous désirons décrire. Et quand nous parlons d'une personne « touchée au vif », il s'agit là encore d'émotion. Le verbe « toucher » signifie aussi être sensible aux sentiments humains. Être « chatouilleux » veut dire être hypersensible. « Rester en contact » veut dire rester en communication avec quelqu'un, quelle que soit la distance. A l'origine, c'est à cela que devait servir le langage : permettre à l'homme de rester en contact avec son prochain. Les sensations que l'enfant éprouve au contact du corps de sa mère constituent son premier mode de communication, son premier langage, son premier contact avec les autres êtres humains, l'origine du « tact humain ».

La peau est le plus grand organe du corps et est littéralement la surface du cerveau. Découlant du même feuillet embryonnaire dans le développement pré-embryonnaire (l'ectoderme), la peau et le cerveau migrent aux deux pôles opposés de notre constitution physique, l'un à la surface, l'autre enfoui sous les couches de tissu conjonctif, d'os et de muscles. Comme si, reconnaissant sa propre importance et fragilité, le cerveau se protège lui-même par l'organisme, tandis que la peau et les tissus nerveux, découlant tous de l'ectoderme, prolongent la portée du cerveau jusqu'à notre périphérie physique.

La signification de la relation entre le cerveau et la peau est l'une des relations développementales et physiologiques les plus importantes à comprendre. Les sensations que la peau transmet au cerveau orientent sa croissance de façon très directe. Un manque de stimulation sensorielle au cours des cinq premiers mois de la vie peut entraver le développement du système nerveux central au point d'entraîner un retard mental et même la mort.

Le toucher est en fait une nourriture. Effectués avec lenteur et délicatesse, le travail sur le corps, les massages, le contact de la peau contre la peau, sont aussi cruciaux

au développement que le lait maternel. On comprend mieux dans ce contexte le potentiel illimité de la stimulation naturelle du processus de guérison par un travail sur le corps.

La peau est à la fois protectrice et interactive. C'est un organe de l'immunité (une barrière contre les bactéries), de la régulation de la température (par la transpiration), et plus important encore, elle contient de nombreux récepteurs sensoriels cruciaux du corps, fournissant au cerveau des informations vitales sur l'état du monde extérieur. Le sens du toucher, traité par la peau, est la « mère » des cinq sens, puisqu'il apparaît en premier dans le développement embryonnaire. Les yeux, les oreilles, le nez, et la langue, sont tous couverts d'une sorte de peau pourvue de récepteurs nerveux spécialisés interprétant le « contact » de notre environnement, comme les quatre autres de nos sens.

« La peau est la surface du cerveau; toucher la surface remue les profondeurs. Je ne peux toucher la peau d'un organisme sans éveiller l'intégralité de cet organisme. C'est-à-dire que d'une part, la peau est la principale frontière de nos êtres physiques, et que d'autre part, elle est à bien des égards le principal seuil des interactions reliant notre monde intérieur au monde qui nous entoure. La stimulation de ce seuil est aussi nécessaire que l'eau, la nourriture ou l'oxygène. Sans stimulation appropriée de notre peau, nous dépéririons.

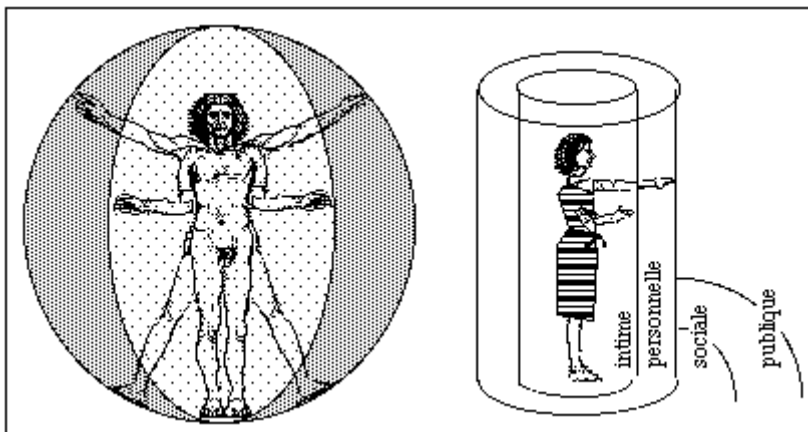
Comment touchons-nous ?

Une grande diversité de récepteurs répartis sur l'ensemble de la peau nous renseigne en permanence sur le monde extérieur. Environ 50 par mm² de peau, inégalement répartis : le bout des doigts est particulièrement bien fourni.

Les corpuscules de Meissner : privilégient les parties du corps dépourvues de pilosité, et réagissent rapidement aux stimulations.

Les corpuscules de Pacini: réagissent très vite aux changements de pression. Ils se trouvent près des jointures.

Les disques de Merkel: réagissent aux pressions constantes et continues, et se trouvent sous la surface de la peau.



L'importance du toucher chez l'enfant

Les nourrissons privés de contact périssent, même s'ils sont nourris et protégés. Quand ils sont faiblement stimulés, ils sont atteints d'un « nanisme de privation », avec des anomalies de développement sévères qui ressemblent beaucoup à celles causées par la malnutrition chronique. Les adultes expérimentalement privés de sensations tactiles deviennent mentalement dérangés. Il y a « quelque chose dans le contact de la chair avec la chair » dont nous avons absolument besoin pour nous développer. »

« Tous les jeunes mammifères se pelotonnent et se blottissent contre le corps de leur mère, de leurs compagnons ou de n'importe quel autre animal familier. Cette habitude permet de supposer que les stimulations cutanées sont pour eux un besoin biologique important, tant pour le développement de leur corps que pour celui de leur comportement. Presque tous les animaux aiment qu'on les caresse, qu'on stimule leur peau agréablement d'une manière ou d'une autre. Les chiens semblent être insatiables dans leur appétit de caresses, les chats en réclament tant et plus et ronronnent, de même que d'innombrables animaux sauvages et domestiques apprécient visiblement les caresses au moins autant que l'autoléchage. *[La marque de confiance ultime qu'un chat puisse offrir à un humain est de se frotter contre une jambe].*

Dans la traite du lait, il est bien connu que les vaches traitées à la main donnent finalement un lait plus abondant et plus riche que les vaches traitées à la machine. » (p.29)

« Quand un bébé naît, une mère naît. » Il est largement prouvé qu'à ce moment-là, et dans les mois qui suivent, son besoin de contacts corporels dépasse celui de l'enfant. Le Dr Harlow a observé que lors des premiers mois, le besoin de contact corporel de la mère singe rhésus dépasse celui de l'enfant, ce qui forme une protection maternelle. Chez la mère humaine, le besoin de contact rapproché est sans aucun doute plus important et dure beaucoup plus longtemps que chez les autres mammifères, ce qui a non seulement des fonctions psychologiques importantes, mais aussi des fonctions physiologiques, comme l'arrêt de l'hémorragie du post-partum, la contraction de l'utérus, le détachement et l'expulsion du placenta, l'amélioration de la circulation, etc.]

Harlow et ses collaborateurs firent une découverte étonnante, lorsqu'ils retracèrent l'histoire des cinq guenons qui n'avaient pas assumé leur rôle maternel. Ils constatèrent alors qu'aucune d'elles n'avait eu l'occasion de développer une relation normale de mère à enfant, ni d'enfant à enfant; aucune n'avait eu de mère à elle. En conséquence leurs contacts physiques avec d'autres singes étaient restés très

limités. Deux de ces mères s'étaient montrées complètement indifférentes à leurs enfants, les trois autres violentes et abusives.

L'absence de contacts corporels normaux et satisfaisants pendant l'enfance peut empêcher la femelle à l'âge adulte de développer une relation normale avec son propre enfant. De même, la brutalité maternelle provient peut-être d'une expérience sociale insatisfaisante avec d'autres enfants avant l'âge d'un an.

Mieux encore, ces chercheurs se sont aperçus qu'aucune des mères, elles-mêmes orphelines de mère, ne développait un comportement de femelle normal, comme par exemple se mettre en position et réagir. Elles étaient mères malgré elles. Comme nous le verrons plus tard, on a pu établir chez l'humain le parallèle avec ces comportements aussi étroitement liés entre eux, et leur signification est pratiquement la même que chez le singe. » (p.34)

Pour s'épanouir l'enfant a besoin d'être touché, pris dans ses bras, caressé, cajolé; il a besoin qu'on lui parle, même s'il n'est pas nourri au sein. Le toucher, des caresses, des étreintes, sont très importants car même si bien d'autres choses lui manquent, il semble que ce soient là des sensations sécurisantes dont il a besoin fondamentalement pour survivre et avoir un minimum de santé. On peut survivre à des privations sensorielles extrêmes dans d'autres domaines, comme par exemple à l'absence de lumière et de bruit si les stimulations sensorielles de la peau subsistent. » (p.69)

« En 1939, Mary Shirley a publié les résultats d'une étude réalisée au *Centre d'études de l'enfance de Harvard*, à Boston, et portant sur des enfants prématurés parvenus à l'âge de la crèche et du jardin d'enfants. Elle nota que ces enfants faisaient preuve d'une acuité sensorielle plus élevée que les enfants nés à terme, mais avaient en comparaison un peu de retard dans le contrôle de leur activité manuelle ou linguistique et dans la maîtrise de leur corps, en position et en mouvement. Ils contrôlaient plus tard et plus difficilement leurs sphincters anal et vésical. Leur capacité d'attention était brève. Ces enfants étaient enclins à une grande émotivité. Ils se montraient nerveux, anxieux, et souvent timides. Pour résumer ses observations, Shirley écrivait que les enfants prématurés posaient nettement plus de problèmes de comportement au cours de leur vie pré-scolaire que les enfants portés à terme. Ces problèmes se manifestaient entre autres par une hyperactivité, un contrôle tardif de l'anus et de la vessie, de l'énurésie, une distraction et une timidité excessive, un sens de la contradiction marqué, une hypersensibilité au bruit et le fait de sucer son pouce. »

« Vous pouvez toujours reconnaître un Mécanisme de Défense Primitif par sa rigidité et son inflexibilité – le fait qu'il ne s'adapte pas à la situation RÉELLE à portée de main – et qu'il divise le monde en noir et blanc.

Ces types de programmes ont **leur origine dans les toutes premières années de la vie de la personne, principalement la première année**, et sont un résultat de la

tentative de l'enfant de faire face au stress qui augmente dans son interaction avec la réalité externe.

Les défenses primitives s'organisent elles-mêmes autour de la structure la plus simple qui est « se sentir bien est bon, se sentir mal est mauvais. » C'est tout ce que l'enfant peut réellement connaître dans son état limité de cognition.

Donc, un mécanisme de défense primitif est quand une personne continue à organiser les choses de cette manière : noir et blanc, bon et mauvais, et ainsi de suite.

Un autre aspect du mécanisme de défense primitif est que l'enfant – étant un enfant – n'a aucun concept de lui-même. Il est impuissant et totalement dépendant de quelqu'un d'autre pour répondre à ses besoins.

Ainsi, **l'enfant apprend sur lui-même par rapport à la manière dont le monde extérieur interagit avec lui.** S'il se sent mal et qu'il n'y a aucun soulagement à sa souffrance, il en vient à percevoir le monde et lui-même comme « mauvais. » Ceci induit un stress énorme sur l'organisme.

« Normalement, la chaleur du corps de la mère communiquée au bébé le réconforte, au contraire l'absence de cette chaleur l'inquiète. Lorsque, plus tard, dans la vie, nous parlons d'une personne « chaleureuse », par opposition aux personnes « froides », ce n'est pas, pensons-nous, une simple figure de rhétorique. Comme Otto Fenichel le disait : La chaleur des corps, en situation érotique en particulier, est liée aux premières expériences d'érotisme oral et constitue l'élément principal de la sensation sexuelle primaire. Toucher la peau du partenaire, ressentir la chaleur de son corps demeure une composante essentielle de toute relation amoureuse. Elle est particulièrement importante dans les formes primitives de l'amour où les personnes sont de simples instruments à obtenir du plaisir. Le plaisir intense que l'on retire de la chaleur et qui se manifeste souvent par une pratique névrotique du bain se rencontre habituellement chez les personnes qui présentent simultanément d'autres symptômes de tendances passives-réceptives, entre autres, l'instabilité de leur confiance en eux-mêmes. Pour ces personnes, avoir besoin d'affection signifie avoir besoin de chaleur. Ce sont des personnalités « glacées » qui « fondent » dans une ambiance chaleureuse et qui peuvent rester des heures assises dans un bain chaud ou sur un radiateur. »

« La stimulation tactile est une sensation fondamentalement nécessaire pour le développement du comportement harmonieux d'un individu. La carence en stimulations tactiles pendant la petite enfance aboutit à une incapacité grave à établir des relations et un contact avec les autres. Procurer à un individu, même adulte, ce dont il a besoin pour le rassurer, et lui donner la conviction qu'il est désiré, qu'il existe, le réinsère dans un canevas de valeurs avec les autres et le rend ainsi plus solide. Certaines personnes ont des contacts et des relations difficiles avec autrui. Elles sont gauches dans leur relation corporelle avec les autres, lorsqu'elles leur serrent la main, leur prennent le bras ou les embrassent et pratiquement dans toutes leurs démonstrations tactiles d'affection. Si elles sont ainsi, c'est principalement qu'elles n'ont pas eu de contact corporel avec leur mère. »

« L'enfant qui n'est pas épanoui tactilement devient en grandissant un individu un peu rustre, non seulement physiquement dans ses relations aux autres, mais aussi psychologiquement et au niveau de son comportement. Ce genre de personne manquera probablement de « tact », de ce sens que le dictionnaire définit comme une « délicatesse spontanée. »

Une expérience a été réalisée sur des rats :

- Les rats cajolés apprennent mieux et grandissent plus vite,
- Les rats cajolés ont plus de cholestérol et de cholinestérase dans le cerveau, ce qui indique un développement nerveux plus avancé, en particulier au niveau de la formation des gaines de myéline,

- Les rats cajolés font preuve de plus de vivacité, de curiosité et résolvent mieux les problèmes,

- Les rats cajolés ont un meilleur système immunitaire (probablement à cause d'une réaction du thymus),

- Les rats cajolés ont de meilleures aptitudes d'apprentissage et de mémorisation,

Il en va de même chez les humains, comme le prouve la différence entre des enfants élevés en orphelinats et des enfants élevés en famille (étude de Province et Lipton).

Enfin, le syndrome de la privation maternelle se traduit aussi par des retards de croissance.

« Le processus de naissance représente une longue succession de chocs, que chaque nouveau-né subit, et rien n'est mieux calculé pour adoucir les effets de ces chocs que les caresses de la mère à l'enfant et la tétée qu'elle lui donne dès la naissance, aussitôt que possible. Lorsqu'il est ainsi rassuré au niveau de sa peur, les effets du choc de la naissance vont progressivement se dissiper. Mais si on ne l'aide pas, les effets du choc vont persister et affecter plus ou moins son développement et sa croissance ultérieurs.

Le langage de la peau

Le langage humain a tellement perçu l'importance du toucher que de nombreuses expressions populaires en soulignent le trait :

Entrer dans la peau d'un personnage

Faire la peau à quelqu'un

Caresser dans le sens du poil

Avoir la main heureuse

C'est une peau d'vache

défendre sa peau - sauver sa peau - tenir à sa peau - être bien dans sa peau - lui faire la peau - avoir la peau dure - avoir une susceptibilité à fleur de peau - avoir quelqu'un dans la peau - faire peau neuve - être écorché vif...

On dit de quelqu'un qui provoque notre émotion qu'il nous touche, d'un personnage qu'il est touchant.

Il existe un véritable langage de la peau, depuis l'émotion qui fait rougir ou au contraire pâlir, jusqu'aux sueurs qui témoignent d'une peur, fondée ou non.

Rien n'établit mieux notre pouvoir d'exister que les liens émotionnels : l'affection exprimée physiquement et surtout le fait d'être tenu dans les bras, caressé avec amour.

Nous apprenons à toucher, à sentir, à vivre à travers nos sensations.

Nous apprécions le plaisir physique, la douceur d'une caresse, la tendresse d'un contact, la chaleur d'être blotti contre quelqu'un.

Nous visons à créer des relations basées sur la confiance. Lorsque notre besoin de contact n'est pas satisfait, notre peau le fait savoir par diverses manifestations.

Le corps à corps nous est indispensable. En être privé, nous plonge dans la mélancolie : nous somatisons notre anxiété.

Que de douleurs du cou, du dos, de spasmes de l'estomac, du côlon, que de migraines ne sont que l'expression d'un manque de contacts, de caresses.

Les contacts agréables stimulent la libération de substances chimiques, les endomorphines, qui procurent du plaisir.

Le toucher active la bonne humeur, chasse la tristesse, relance la joie de vivre, restaure l'énergie psychique : c'est un "thymoanaleptique".

Redonner la parole à la main, ouvre notre espace relationnel à l'autre. En effet, serrer la main, caresser l'épaule sont des gestes simples qui témoignent de notre sympathie, de notre compréhension et ont une grande importance car ils rassurent. Physiquement, c'est la main qui nous permet de modifier et de maîtriser notre environnement. La souplesse et la flexibilité de la main, dues à l'extrême complexité de sa structure anatomique permet un très grand nombre de mouvements.

Psychologiquement, elle est capable d'intentions et d'analyses : prendre, donner, apprécier, évaluer, palper, caresser, frapper, protéger, montrer, échanger... etc.

Sa sensibilité particulièrement riche et fine lui permet de remplir son rôle d'écoute avec une précision incomparable. (La surface du cortex cérébral, qui correspond à la sensibilité de la main, est aussi étendue que celle de la totalité des aires des autres parties du corps (bouche exceptée).

"Avoir la main heureuse" - "de bonnes mains" - "du tact" - "laisser son empreinte" -

"avoir le tour de main" - manier "avec des gants de velours" - "toucher juste" -

"toucher une réalité du doigt" sont l'apanage de tout être humain qui s'en donne les moyens.

La peau représente également un lieu de mémoire

Combien de conflits intérieurs se disent aussi par des éruptions cutanées, des psoriasis, des allergies de toutes sortes, comme si la peau était en quelque sorte une mémoire avertie et qui nous informait de notre état intérieur en le donnant à voir à l'extérieur.

La peau joue ainsi une sorte de rôle de mémoire complémentaire.

Elle est marquée par le temps, "se souvient" par des cicatrices physiques ou affectives. Elle change avec l'âge, se plisse au fil de nos satisfactions et de nos peines. Elle durcit quand elle refuse le toucher, s'anime pendant l'amour dont elle est l'écrin et prend une qualité de velours quand l'être est satisfait.

La peau, par sa couleur, sa texture, son élasticité, son odeur, peut inviter au contact. Mais elle peut aussi faire écran à la relation à la suite des méfaits du vieillissement : son aspect (ridé, flasque, rugueux, velu), sa couleur (pâle ou blafarde, terreuse ou violacée), son odeur, ses taches. Nos expériences de jeunesse induisent nos attirances : on ne glorifie que la peau de bébé.

Authentique organe de communication, la peau qui a toujours faim de quelque chose, à tout âge, a un rôle relationnel important. Elle est un organe déterminant dans le développement du comportement humain. Elle est l'organe fondamental de notre économie psychique et joue un rôle dans la maintenance de notre équilibre. D'où l'importance de toucher ce tissu qui s'exprime, vit, lance des messages du corps de l'être humain qui l'habite.

Jusqu'à notre mort, notre épiderme demeure une source intarissable de joies : **le besoin d'être caressé ne s'émeuse pas.**

La caresse est un langage. Échange authentique, elle balaie la solitude et satisfait le besoin profond de communion auquel tout être aspire. Tant que dure la vie, en tout être, continue de briller cet élan qui le pousse vers les autres pour donner ou recevoir plaisir et affection.

Tenir quelqu'un dans ses bras, être tenu dans les bras de l'autre, constitue la méthode la plus directe pour obtenir aide et tendresse. Chacun peut et doit, quelque soit son âge, y avoir recours.

La peau qui reçoit doit recueillir tous les messages des doigts ; la main qui donne doit écouter tout ce qui vient de la surface cutanée.

Une main douce, touche une personne et lui permet d'en être touchée : la chaleur au creux de nos mains est bien plus efficace que les mots.

Cultures et toucher

Mode instinctif et culturel des contacts, le toucher diffère suivant les époques et les ethnies, tisse la trame des relations humaines, perpétue aussi certains schémas aliénant de la communication. Le toucher - ou l'absence du toucher - a une signification symbolique et culturelle qui est un comportement appris.

On observe un codage différent selon les sociétés.

Certains Indiens Américains interprètent une poignée de main vigoureuse comme un acte agressif et sont choqués par une poignée ferme et prolongée.

Les Vietnamiens peuvent craindre de heurter l'épaule de quelqu'un puisqu'ils croient que l'âme peut quitter le corps à la suite d'un contact physique et qu'une maladie peut en résulter. C'est la tête de l'être humain qui est pour eux le siège de la vie, elle est donc très personnelle.

Whitcher et Fisher rapportent dans une étude hospitalière que les femmes montrent des réactions étonnamment positives au fait d'être touchées, se manifestant par un abaissement de leur pression sanguine et de leur niveau d'anxiété préopératoire.

N'Guyen et Coll et Hollender (Cité par Diane Saulnier dans S'accommoder des pertes sensorielles : le toucher, Université de Montréal.) expliquent que chez la femme, le toucher effectué par un individu de sexe opposé est considéré comme l'expression d'amitié, de chaleur, d'amour, de réconfort et de protection. La population féminine montre une plus grande réceptivité que le sexe masculin au contact tactile en provenance des personnes étrangères. Les hommes, eux, craignent l'envahissement de leur territoire, si aucune justification du toucher ne leur est offerte au préalable .

Sans tenir compte du sexe, il a été démontré que ceux qui sont le plus mal à l'aise avec le toucher, sont ceux qui sont le moins à l'aise avec les autres moyens de communication et ont le moins confiance en eux (J. Newman, Soins infirmiers interculturels).

D'autres études ont montré que ceux qui touchent le plus, sont les moins soupçonneux et craignent le moins les motivations et les intentions des autres. Ce sont eux aussi qui ont le moins d'anxiété et de tension dans leur vie quotidienne. Les messages relationnels négatifs et les tabous ennemis du contact gestuel entrent en jeu pour freiner le contact, de même que le regard et/ou le jugement d'un tiers. Nous avons reçus lors de notre enfance des interdits culturels et ils se sont inscrits dans notre histoire. Ils font partie de notre imaginaire corporel et constituent des barrières, des paramètres, des interdits qui nous empêcheront d'entrer en contact ou de partager la tendresse.

La signification que l'on accorde au toucher dépend du vécu de chacun, de son éducation. Les facteurs tels que l'âge, le sexe, la situation (Dans certaines situations, le toucher peut être déconcertant car il est signe de pouvoir : il est habituellement considéré comme peu convenable qu'un inférieur touche un supérieur.) et le besoin de se sentir proche de quelqu'un, influencent directement les réactions de l'individu. L'ensemble crée des difficultés à oser : oser aller vers l'autre, oser recevoir.

Le message que communique le toucher dépend à la fois de l'attitude des personnes en présence et de ce que veut dire "toucher" pour chacune d'elles.

Le soignant utilise le toucher de manière délibérée, avec empathie, centré sur la personne âgée et attentif à ses réactions de façon à éviter d'être perçu comme indiscret.

Le toucher peut prendre la forme d'une poignée de main, d'une caresse, d'un massage ou tout simplement d'un bras offert en guise de support. Le toucher nous "connecte" à la personne âgée en démontrant notre disponibilité et rassure en témoignant intérêt, encouragement, confiance, douceur et sécurité.

À la différence de la vue et de l'ouïe, la communication tactile induit nécessairement une réciprocité, ce qui lui confère une place particulière : elle est plus appréciée par la personne âgée quand le soignant se laisse toucher à son tour. Être touché est très valorisé, recherché et toucher signifie partager tendresse, intimité, enthousiasme et bonheur.

Toucher par une agression physique ou intrusion envahit l'espace, l'intimité personnelle et place autrui en position d'infériorité (relation négative).

Toucher n'est jamais un acte neutre, sans portée.

Simple en apparence, il peut construire et détruire l'individu : dégoût, peur, plaisir, désir sont autant de réactions qui déterminent la qualité de la communication.

Exercice de réflexion

Et vous que vous procure le toucher ? Quels souvenirs cela vous évoque t'il ?

Le câlin en pratique

C'est chaud, c'est doux, c'est bon... Qu'est-ce que c'est ? C'est un câlin, bien sûr ! Et qu'il nous soit donné par notre maman, notre meilleur ami ou notre amoureux, ça reste tout aussi merveilleux. Si la tête joue bien sûr un grand rôle dans les émotions que déclenchent ces gestes d'affection, notre corps y est aussi pour quelque chose.

Au contact chaleureux d'un autre organisme, notre système endocrinien se met à sécréter un savant cocktail hormonal à base de dopamine, l'hormone du plaisir, et

d'ocytocine, le fluide de l'attachement et du sentiment de réconfort. Résultats : sous l'effet de cette chaîne de réactions, nous nous sentons soudain mieux.

Comment ça marche ? Parsemée de nombreux récepteurs baptisés « corpuscules de Pacini », notre peau ressent chaque micro pression et vibration déclenchées par le contact d'un autre corps. Si le phénomène est encore loin d'être totalement élucidé, l'hypothèse la plus probable est que ce mouvement se transmet ensuite au nerf parasympathique qui, logé dans le crâne, va lui-même activer tout un réseau de réactions stimulantes dans l'ensemble de l'organisme.

Le Dr. Harald Traue du département de psychologie de la Clinique universitaire de Médecine et Psychothérapie de Ulm (Allemagne) explique que le contact physique peut mener à la libération de l'hormone du bonheur, la célèbre endorphine. Cela augmente non seulement le bien-être, mais a également un effet sur les douleurs.

Mais il faut savoir que pour en ressentir les bienfaits, le câlin doit se poursuivre plus de 10 secondes, alors que la durée moyenne d'un câlin est de 3 secondes. D'après le docteur en psychologie Jan Astrom, à l'origine d'une étude publiée dans la revue *Comprehensive Psychology*, seulement 10 secondes de tendres contacts quotidiens contribuaient à résorber l'hypertension, à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires, à atténuer le stress, à diminuer la fatigue, à éloigner la dépression et même à renforcer notre système immunitaire. De plus, les câlins doux et tendres nous rendent plus joyeux et contribuent à réduire le stress. Beate Ditzen de l'Université de Zurich a révélé que chez les individus qui font régulièrement des câlins, le cortisol, l'hormone du stress, était moins présente. Un câlin a donc aussi le pouvoir de nous aider à nous détendre, à nous sentir en sécurité et à apaiser nos peurs et notre anxiété.

N'hésitez pas à offrir un câlin à une personne qui pourrait en bénéficier, à prendre un enfant dans vos bras ou le bercer, à caresser un chien ou un chat, à danser avec notre partenaire, à vous coller près de quelqu'un ou simplement prendre un(e) ami(e) par les épaules.

Je propose donc de faire une séance de câlin maintenant.



Le toucher dans la vie de couple

L'activité sexuelle, dans les sociétés occidentales – on pourrait même dire l'obsession frénétique du sexe qui caractérise la culture occidentale – n'est pas dans beaucoup de cas l'expression d'un intérêt sexuel, mais bien plutôt une tentative pour satisfaire le besoin de contact physique. Une étude révèle que plus de la moitié des femmes ont recours à la sexualité pour amener un homme à simplement les enlacer. (cf. Hollender)

« Le monde occidental identifie l'amour et le sexe, l'attirance sexuelle devient un moyen de réaliser « l'amour ».

Se tenir par la main, s'effleurer avec amour ou s'enlacer sont des gestes permettant de communiquer sans équivoque son affection à son partenaire. Le sens du toucher est une manière fondamentale d'entrer en contact avec le monde extérieur, et ce de la naissance jusqu'à la mort. Les caresses ont un effet direct au niveau physiologique, cognitif et comportemental chez l'être humain. Un geste tendre a pour effet d'améliorer l'humeur du partenaire. Dans la vie de tous les jours, nous sommes occupés par des tâches variées et notre d'humeur peut être influencée par d'innombrables facteurs; pourtant même de petits gestes tendres ont une influence positive sur les émotions. De plus, ce n'est pas seulement l'humeur de celui ou celle qui reçoit la caresse qui est améliorée, mais également de celui ou celle qui la donne.

D'après les résultats d'une étude de l'université de Fribourg, les caresses sont une forme d'interaction: les partenaires échangent un geste tendre et les deux en tirent parti. Il a été montré que leurs sentiments d'affection, de proximité et d'intimité augmentent, ce qui explique en partie l'influence positive sur l'humeur. Les caresses jouent alors un rôle prépondérant dans la régulation des émotions. De surcroît, l'étude a montré que la quantité de ces gestes tendres échangés au quotidien a des conséquences sur le long terme. Il est possible de mesurer, six mois plus tard, une amélioration du bien-être psychologique chez le partenaire. «La plupart des études et des thérapies de couple se focalisent sur la communication verbale. Pourtant, le toucher occupe une place importante dans les relations humaines. Sans passer par la parole, cette manière de communiquer est rapide, directe et très expressive.

Le toucher est multidimensionnel. On peut l'utiliser pour exprimer bien des facettes de l'amour. Et l'amour est une immense force de guérison. On peut également aborder le toucher comme une méditation qui vous portera au-delà de l'espace temps. Un certain Shiva, Maître Tantrique, d'il y a quelque 5000 ans en Inde, parle d'une très belle méditation sur le toucher. Si vous l'essayez, vous serez surpris de réaliser jusqu'où peut vous mener une méthode aussi simple, jusque dans les profondeurs des mystères de l'existence.

« Pendant la caresse, douce princesse ou doux prince, entre dans la caresse comme dans une vie sans fin. » Shiva

Le toucher est chose extrêmement simple, et chacun peut en ré-apprendre le langage. Nous utilisons sciemment le mot ré-apprendre, parce que lorsque nous étions de jeunes enfants, ce langage nous était naturel.

Le don de la caresse est aussi et surtout la plus belle manifestation d'un couple épanoui ; c'est un don gratuit, surtout s'il n'est pas fait avec l'arrière pensée d'avoir un rapport sexuel ; il s'agit de rendre son partenaire heureux, en sachant que s'il est heureux, alors nous en serons gratifié de maintes façons : tendresse, dévouement, sensualité, bonne humeur, et découverte de l'autre et de soi-même. Déchargé de l'obligation du rapport sexuel, la place est libre pour les jeux créatifs et l'inventivité.

Les femmes mais les hommes aussi

Les femmes en particulier en sont friandes, en aucun cas les caresses ne sont pour elles un préliminaire à un acte sexuel.

La raison est peut-être due à leur sensibilité affective, mais surtout à leur sensualité plus diffuse sur tout l'ensemble de leur corps.

Plus difficile pour les hommes qui se "crispent" vite sur le fait de "concrétiser" l'acte, sans quoi ils se sentent frustrés.

A vous mesdames, de leur faire découvrir à quel point des caresses relaxantes et reconstituantes peuvent les combler et leur faire oublier un instant la charge pulsionnelle concentrée dans leur sexe.

Après tout, sa peau est aussi sensible que la vôtre, il lui suffit d'accepter un peu sa part féminine et il se laissera aller tout comme vous.

Nous parlons du massage-message...

Nous sommes tous, plus ou moins familiarisés avec la tension musculaire souvent localisée dans le muscle trapèze où nous portons littéralement le poids du monde mais aussi dans divers endroits du corps, selon la psychologie corporelle propre à chacun.

Rudolf Steiner signale que lors de l'expiration, dans les expressions de soupir et de soulagement, dans la parole, le chant, le massage, c'est la vie psychique à l'état de veille qui prend forme.

Les humains que nous sommes goûtent différemment et de façon singulière l'universel. Nous avons chacun notre signature, nos particularités, nos musiques. Le toucher, entre autres, nous permet d'exprimer ce que nous avons d'unique en nous.

Deux touchers ne peuvent être semblables. Nous y apportons l'ensemble de nos expériences et le reflet de cette fabuleuse mémoire qui nous habite. Nos mains n'ont pas la même histoire, pas la même pulsation et ce corps que nous sommes n'est pas tout à fait de la même arqile que celui du voisin.

Nos mains peuvent prendre soin de ces sculptures que sont nos corps, en réactualisant la sensation de leur origine, pétrissant, effleurant, caressant, rassurant nos secrets d'humains enfouis dans nos chairs. Apprenons le regard et le geste qui ne jugent pas, qui n'enferment pas, qui aident et encouragent chacun à se reconnecter à sa réalité intérieure.

Le toucher qui m'est donné me touche intérieurement. Je suis touché d'être touché.

Si notre corps a besoin de soleil et de ses rayons pour croître harmonieusement, si la lumière joue un rôle important dans notre état d'humeur, il en est de même pour le toucher. Nos mains peuvent être des mains ensoleillées, et la chaleur qu'elles apportent peut faire fondre durablement ces métaux lourds qui nous handicapent et nous privent d'une relation d'amour à la vie.

« Soyez ivre, ivre de vie, du vin de l'existence. Ne restez pas sobre. La personne sobre est une personne morte. Buvez le vin de la vie. Il a tant de poésie, d'amour et de sève. Vous pouvez faire apparaître le printemps à n'importe quel moment. Vous n'avez qu'à appeler le printemps et laisser le soleil, le vent et la pluie entrer en vous. » Osho Rajneesh

Vivre un massage, c'est l'opportunité d'un retour à soi, doux, paisible, positif, sans challenge ni défi, dans le respect du rythme de chacun.

Il y a la respiration située dans le ventre, celle de notre incarnation, de nos rires, que l'on utilise pendant notre sommeil, de notre sexualité, celle de nos instants de calme ; il y a la respiration située dans notre thorax, celle de nos émotions, de la relation, de nos pleurs, qui se tend, s'accélère et se fait plus courte lorsque l'environnement devient hostile ; et la respiration située sous nos épaules, celle des rêves, de notre spiritualité, de nos aspirations, de notre capacité à grandir, qui se déploie si nous déposons à terre tous les poids qui nous font plier le dos et baisser la tête.

Le corps n'est pas un lieu d'esthétique, c'est un lieu d'histoire. Notre histoire, cette succession d'évènements, de ressentis, de mémoires et de sensations.

Lorsque l'on touche une personne, c'est l'enfant en elle qui est touché. C'est l'enfant en arrière-plan qui exprime son besoin fondamental d'être touché, câliné, rassuré, entendu, exclusivement, et qui fait le bilan de ses manques. Même adulte, notre corps a besoin de revenir à la sensation du temps passé dans le ventre maternel. Ces piqûres de rappel que sont les caresses et le toucher en général font le lien entre ce souvenir et l'arrivée sur terre. Le toucher nous aide à nous incarner.

Ni l'âge, ni la situation sociale, ni les croyances, ni notre histoire, ne doivent nous empêcher de toucher ou d'être touchés. La conscience que nous mettons dans nos mains peut nous aider à franchir sans nous blesser les barbelés soigneusement disposés par nos peurs et les peurs de nos partenaires. Pour exister, pour se sentir solides et construits, pour avoir foi en l'avenir, nous devons de tout temps et à différents niveaux avoir été nourris d'amour et être reconnus dans notre vérité.

Le massage du pied

Notre vécu s'inscrit dans les pieds : les émotions et la manière de les vivre provoquent des tensions musculaires modifiant notre posture.

Si le corps se penche en avant ou en arrière, l'appui des pieds sur le sol se modifie et des callosités se forment à certains endroits et d'autres s'affaiblissent. Les signes sont là, les pieds révèlent le potentiel génétique et ce que la personne en fait.

Les pieds possèdent des centaines de terminaisons nerveuses qui seraient en relation avec toutes les parties du corps. D'où l'importance de la relaxation des pieds pour arriver à maîtriser le stress.

À tout heure, le massage de la main

La main est la véritable carte d'identité de l'homme et sa position extrême en fait le reflet de l'ensemble du corps.

Dans la journée, existent de nombreux moments opportuns à saisir pour caresser la main: nous la serrons pour saluer ; nous la tenons pour guider mais aussi pour soutenir moralement ; nous la palpons, la tapotons pour reconforter ou marquer l'aide que nous voulons apporter.

Facilement accessible, la main, sensible à l'extrême et intime, se prête merveilleusement bien au massage.

Le massage de la main est particulièrement relaxant, à la fois, parce que cette partie du corps, de par son activité incessante tout au long du jour, a l'habitude du contact mais aussi parce qu'elle présente des liaisons réflexes avec tout le reste du corps. La région du cerveau qui commande les mains est singulièrement étalée, ce qui dénote leur sensibilité et leur importance fonctionnelle.

Le massage commence quand nous prenons la main : il convient de s'y arrêter, de masser chaque détail afin que chaque fibre musculaire soit stimulée, d'ouvrir la paume, d'écarter comme pour agrandir et allonger encore les lignes de vie.

Le massage du visage, un soin de beauté

Le visage est la partie du corps la plus intime, après les zones érogènes. C'est lui qui donne la première impression, celle qui reste imprimée dans l'esprit des gens. Les muscles faciaux, trahissent toutes les nuances émotionnelles. Sous l'influence du stress, ils sont involontairement figés en une sorte de masque rigide, une "cuirasse". Cette cuirasse ne réagit à aucune crème ni poudre ; la seule échappatoire est la relaxation des muscles sous-cutanés du visage par le massage.

Le massage du visage permet de se restructurer (d'être dans la dimension spirituelle). Pour celui qui a envie de quitter un scénario (boulimie), lui masser la figure est un support. Il peut au travers de nos doigts, de nos paumes, du contact que nous avons, sentir toute la délicatesse, tout le respect et tout l'intérêt que nous lui portons. Avec nos mains chaudes enduites d'un soupçon de crème, nous massons le visage, ce qui stimule, relâche les muscles, atténue les rides provoquées par la crispation et tonifie la peau. Un sentiment de plaisir est lisible sur le visage de la personne et le soin de beauté est dépassé en soin de santé.

On commence le massage par une imposition de ses mains (contact léger, pression douce) soit à plat, l'une sur l'autre, sur le front, soit les deux pouces superposés au milieu du front doigts réunis sur les tempes (le 3^e oeil bouddhiste).

La position assise engendre souvent des tensions du cou qui disparaîtront facilement par des mouvements tournants. Aussi, réaliser, sans forcer, dans cette zone, un massage et des mobilisations passives lentes (rotation, flexion, étirement par appui

sur les points d'Arnold et glissement en remontant vers le sommet du crâne) sont la source d'un bien-être important.

Toucher le visage, c'est toucher l'être au plus profond de lui.

Laissez-vous masser le visage et vous verrez comme c'est émouvant, comme les sensations sont étonnamment agréables. Ensuite, regardez-vous dans un miroir : les muscles peauciers sont détendus, vos traits sont reposés, votre teint vif.

L'auto-massage ou DO-IN, pour "se faire la main"

Le DO-IN, d'origine japonaise est une pratique d'entretien et de remise en forme. Il permet d'améliorer l'acuité sensitive et d'acquérir une meilleure connaissance de son propre corps dans l'espace.

Le but que vise cette activité est de créer un climat de bien-être favorable, une prise de conscience de soi, une mise en condition qui permettent de développer les qualités d'attention et de concentration. À travers le mouvement, l'énergie vitale est stimulée et certaines tensions réduites.

Effectuer sur soi l'étirement des doigts des mains afin de bien "ouvrir" les articulations aide l'énergie qui stagne aux extrémités du corps, à se libérer. Masser la main et plus particulièrement insister sur des points réflexes permet de stimuler l'activité de certains organes.

Masser sa tête est une occasion de prendre conscience de l'image de son visage. Masser la tête, représentante de la personnalité, de la créativité et du caractère, procure une détente générale.

« la manoeuvre fraîcheur" consiste à faire les gestes habituels et spontanés de la toilette

Se toucher permet de retrouver l'harmonie entre les différentes zones du corps et l'esprit, à la recherche d'une image corporelle saine et énergétique.

Le massage abdominal diminue le stress

L'abdomen est une zone sensible et donc vulnérable. Son vécu est très diversifié, car il est à la fois un lieu d'échange, un lieu de création et un lieu de stockage.

Le massage abdominal est très relaxant car il concerne le plexus solaire, mais il est plus considéré comme massage digestif.

Le mal de dos, souvent, est en réalité la conséquence d'un dysfonctionnement abdominal. Si les intestins, par exemple, ne fonctionnent pas bien, les muscles environnants seront tendus et cette tension va à son tour affecter la colonne vertébrale. En se pétrissant le bas-ventre, on détend la zone intestinale mais on rend également un fier service aux vertèbres lombaires.