



le billet de la Psy

Par **Audrey Platania-Maillot**, psychologue clinicienne.

Le monde dans un câlin

Toucher au corps, toucher au cœur

20 secondes de câlin.

C'est le temps minimum pour bénéficier de sa magie.

20 secondes de câlin

C'est le temps minimum pour que les corpuscules tactiles de notre épiderme captent le message, transmettent l'information au système nerveux central et qu'en retour une vague d'apaisement se diffuse dans toutes nos cellules.

20 secondes de câlin

C'est le temps minimum pour qu'une hormone entre en action... Une hormone reine : L'ocytocine.

Hormone de l'amour, non pas au sens amoureux ou sexualisé, mais l'amour au sens de la tendresse, de la douceur qui enveloppe, qui sécurise et qui apaise.

Véritable antagoniste du cortisol (l'hormone du stress) l'ocytocine jaillit du contact épidermique tendre. Elle est un véritable antidépresseur naturel. Que ce soit pour celui qui initie un câlin ou celui qui le reçoit, la potion magique est la même.

Cette chimie du câlin contacte directement trois sentiments majeurs :

- Le sentiment de sécurité : l'ocytocine par sa présence désactive les circuits de la peur. Elle nous procure une profonde sensation d'apaisement. Là, tout de suite, contre toi, ma peur s'évapore le temps d'un instant. La peur relâche ses griffes et je reprends mon souffle.
- Le sentiment de valeur : l'ocytocine renforce l'estime de soi et plus profondément encore le sentiment d'exister. Là, tout de suite, contre toi, le toucher me connecte à mes sensations corporelles. J'existe, je le sens dans mon corps. Ta présence contre moi fait vibrer ma présence au monde et lui donne du poids et de la valeur.
- Le sentiment de lien : être touché, c'est être moins seul. L'ocytocine recouvre pour un instant notre profond sentiment de solitude. Connecté au sens propre, le toucher est ce qui donne du corps au lien. La présence de l'autre devient charnelle. La solitude s'efface un peu, beaucoup.

La force du toucher

Le câlin est un langage universel. Un langage non verbal que nos corps comprennent instantanément.

Il y a des moments où les mots nous manquent. Des temps de vie qui laissent sans voix. Notre pensée est figée, sidérée. Revenir au corps est alors la meilleure, voire la seule réponse.

Un contact, une main qui caresse, des bras qui s'ouvrent. Juste un câlin. Quand vous ne savez plus comment faire ou quoi dire pour aider ou consoler quelqu'un, tenter de lui faire un câlin, de le toucher tendrement, reste la meilleure option.

Au-delà de la culture, de nos différences, nos besoins sont identiques. Depuis l'expérience d'Harry Harlow, qui a montré les dégâts majeurs d'une privation de contact physique pour le développement de l'enfant, toutes les études vont dans ce sens. Le câlin, l'ocytocine, permet un développement plus harmonieux, améliore la confiance en soi, la régulation des émotions, la curiosité, l'apprentissage, le déploiement du potentiel. Il renforce également le système immunitaire : les câlins permettent de lutter contre la déprime, les rhumes, la grippe... Les bébés prématurés qui ont été largement câlinés montrent un poids supérieur à 50 % par rapport aux autres.

Bref le câlin ce n'est pas une option, c'est à la base même de notre survie.

Ne me touche pas !

Le câlin est d'une telle puissance sensorielle que parfois, pour certains, il en devient insupportable. Le toucher devient danger. Résistance épidermique, débordement émotionnel, le toucher angoisse, tant il renferme en lui un relâchement profond. Il y a des moments, il y a des personnes, pour qui le toucher vient menacer toute une vie de lutte et de barricade érigée pour tenter de survivre. Au creux, il y a tant de peurs. Tenir l'autre à distance devient une arme.

Et pourtant... pourtant malgré toutes ces résistances, reprendre le chemin de l'ocytocine résonne au contraire comme une urgence. Comment dépasser les carapaces ? Comment déverrouiller les portes blindées ?

Il ne s'agit ni de forcer, ni d'abandonner. La réponse est dans la voie du milieu. Comme souvent. Réapprivoiser doucement. L'ocytocine ne se trouve pas uniquement dans les grandes démonstrations, les « big hug », les accolades collées/serrées à l'américaine !

La tendresse se cache aussi dans les petits recoins.

Il suffit parfois d'un regard pour réactiver le chemin de l'ocytocine. Un regard incarné, tendre. Une écoute, une présence, un sourire. Puis petit à petit, une caresse furtive, une main sur l'épaule. Comme le petit prince avec le renard, la tendresse du toucher s'apprivoise. Sans jamais abandonner, un pas en avant et on se réajuste.

Passer par la médiation d'un animal, peut également aider. Câliner un chat, un chien est un premier pas. Une peluche pourquoi pas. Une couverture très douce aussi.

Réapprendre la force du lien est le chemin, quel qu'en soient les peurs.

Être tendre et savoir poser des limites, c'est possible !

« Faire un câlin, être tendre, et puis quoi encore ! C'est la porte ouverte à une éducation laxiste ! C'est le meilleur moyen de se faire marcher dessus dans la vie ! »

Et voilà, peut-être, toute la confusion qui engendre tant de dysfonctionnements dans les relations humaines.

Nous avons parfois cette représentation qu'un cœur tendre est voué à souffrir. Qu'être une personne tendre, c'est être bien trop gentil. « *Trop bon, trop con* », résonne la voix populaire...

Alors exit la tendresse, il faut poser des limites, se faire respecter, être ferme au risque d'être écrasé...

Quelle confusion dramatique.

Être tendre ou poser des limites ? En réalité, ce n'est pas l'un ou l'autre. C'est l'un et l'autre. L'un ne doit jamais empêcher l'autre. Frustrer certaines demandes, dire non, affirmer ses positions avec fermeté. Oui bien sûr. C'est essentiel dans l'éducation et dans nos vies en général. Mais sans jamais perdre la connexion à cet autre. Nous sommes sur deux registres différents. Être une personne tendre ne veut pas dire tout accepter. Être tendre signifie que quels que soient les mouvements émotionnels qui traversent notre relation, la colère ou la frustration, ce lien n'est jamais coupé et ma tendresse reste intacte, disponible.

Je n'ai pas besoin de te faire mal pour me faire comprendre, au contraire... L'ocytocine reste l'ingrédient relationnel le plus puissant. C'est elle qui ouvre toutes les issues, qui crée tous les possibles. Là où le cortisol enferme, éloigne et empoisonne nos relations, nos corps, nos vies.

« Nous avons besoin de 4 câlins par jour pour survivre, 8 câlins par jour pour fonctionner, 12 câlins par jour pour croître »

Virginia Satir