

MOINS TENDRE

SENS INTERDIT DEPUIS
LA PANDÉMIE, *LE TOUCHER*
EST SOCIALEMENT INCORRECT.

DANS CETTE ÉPOQUE EN MANQUE
DE DOUCEUR, CHACUN CHERCHE À
RASSASIER CE BESOIN VITAL DE CHALEUR
HUMAINE. *UN CÂLIN SINON RIEN.*

« **MOI, J'AI BESOIN D'AMOUR / DES BISOUS, DES CÂLINS** / J'en veux tous les jours » chantait Lorie en 2002. « Que du love, love » lui répond, en écho, Angèle en 2023. Accueillir quelqu'un que l'on aime bien en se lovant dans ses bras, faire un câlin à ses enfants, toucher avec affection l'avant-bras ou l'épaule d'un ami, quoi de plus réconfortant et de plus délicieux au monde ? Pourtant, depuis la crise du Covid, c'est comme si nous étions durablement privés de contacts physiques. L'irruption du virus dans nos vies a transformé nos interactions sociales. Finie la bise à deux, trois ou quatre reprises : désormais, on se *check*, on se *hug*, on se *air kiss* (en évitant de se toucher). On se garde d'embrasser les anciens, et les étreintes entre amis semblent aussi incongrues qu'une remarque mal venue ou un geste déplacé. Serions-nous devenus câlins-incompatibles ?

RÉPRIMER nos élans vers l'autre

« Avec le Covid, le toucher a été diabolisé, assimilé à la mort, avance Céline Rivière, psychologue, auteure de *La Câlinothérapie* (Éd. Michalon). La peur est venue s'immiscer dans chacun de nos gestes spontanés. Il nous a fallu réprimer nos élans vers l'autre. Les loupés (s'avancer pour faire la bise ou tendre la main) nous ont plongés dans l'angoisse, la culpabilité, et placés face à un sentiment de rejet. Prendre de nouvelles habitudes plus hygiéniques n'a pas été sans conséquences sur le plan physique comme psychologique. » Une recrudescence de dépressions, d'attaques de panique ou de remises en question fondamentales, tel est le lourd tribut, selon la thérapeute, qu'a imposé la crise sanitaire à nos cerveaux privés de chatteries. Les chiffres affolants concernant notamment la santé mentale des jeunes (plus d'un





EST LA
VIE?



Les Bisounours, qui fêtent leur 40 ans, un univers douillet où tout le monde serait gentil.

jeune sur cinq a connu en 2021 des symptômes dépressifs) illustrent ce marasme. Car, loin de n'être qu'une cerise sur le gâteau de notre bien-être, le câlin, qui apporte chaleur, amour et réconfort et nous relie à l'autre, est un bienfait bien plus essentiel qu'on ne le pense. Notre besoin de tendresse et de consolation est même impossible à rassasier, pourrait-on dire en plagiant le titre du livre culte de Stig Dagerman, et relève d'un mécanisme très archaïque de survie. Une étude fondatrice sur l'attachement réalisée en 1958 sur des bébés macaques a ainsi démontré son importance. Enlevés à leur mère, les petits avaient le choix entre deux figures maternelles de substitution : l'une en fil de fer munie d'un biberon, l'autre en fourrure chaude. Blottis contre la seconde, délaissant la première pourtant équipée de nourriture, les bébés ont ainsi apporté la preuve que le toucher est un besoin primaire avant même celui de s'alimenter. « Un enfant humain qui vient au monde est impuissant, ajoute Céline Rivière. Il a besoin des autres pour assurer sa survie. Il est obligé de s'attacher à eux, d'être porté pour échapper aux prédateurs. » Les caresses libèrent donc l'ocytocine, l'hormone de l'attachement et de l'amour qui apporte confiance en soi, permet de lutter contre le stress, et favorise les liens sociaux. Un organisme bien chouchouté est même moins malade qu'un autre...

ASSAUT DE BISOUNOURS et de câlinothérapies

En sifflant la fin de la partie des câlins, la crise sanitaire nous aurait donc plongés dans un abîme de solitude, voire d'abandon, égal à celui que peut éprouver l'enfant isolé physiquement. Mais si nous nous sommes habitués malgré nous à nous tenir à carreau des caresses, des signaux faibles indiquent que notre envie de tendresse frémit toujours. Ainsi les Galeries Lafayette ont-elles accueilli un pop-up store Bisounours, au décor joyeusement pop et coloré, pour célébrer les 40 ans de gentillesse

et de bienveillance sans nuage des nounours arc-en-ciel... Les hôtels Novotel ont lancé un programme autour de la câlinothérapie, et Elsa Wolinski et Marianne Moing, toutes deux chroniqueuses à *Bel & Bien*, sur France 2, ont imaginé le site *BonjourCalins.com*, un menu de 21 jours de câlins audio pour se faire titiller l'oreille. Allô maman doudou ? Autres indices que la douceur n'a pas disparu d'une actualité mondiale particulièrement brutale : cette image d'un Mbappé malheureux après la défaite des Bleus en finale de la Coupe du monde, réconforté par un Emmanuel Macron tactile ; Michelle Yeoh et Jamie Lee Curtis – oscarisées pour *Everything Everywhere All at Once* – s'étreignant à n'en plus finir sur les photocalls de Los Angeles ; ou encore les câlins distribués par Amma, cette gourou indienne qui a donné plus de vingt mille embrassades à la chaîne pour régler les problèmes du monde. « Il y a aussi toute l'explosion des nouvelles spiritualités, où le toucher prend en général une place très importante, remarque Brune Ouakrat, prospectiviste et planneur stratégique chez Peclers Paris. Dans la plupart des retraites de "microdosing" (méthode qui consiste à prendre des substances hallucinogènes), on trouve des séances de câlinothérapie. » Aux États-Unis et en France se développent aussi des *cuddle party* (des « soirées câlins ») où les gens se retrouvent pour apaiser un coup de blues ou se faire des câlins dans le respect du consentement de chacun. Pourtant, convertis aux écrans, les individus peinent à sortir de leur bulle pour aller faire un pas vers l'autre et le cajoler. « On est dans une société clairement de plus en plus individualiste, poursuit Brune Ouakrat. Il y a un désengagement très fort : ainsi, selon un récent sondage, 31 % des jeunes renoncent à faire l'amour par flemme. Et on n'a jamais autant parlé, par le biais des marques ou des applis, d'auto-érotisme et de masturbation. Avec cette période post-Covid et post-MeToo, on a l'impression aussi qu'il faut demander le consentement de l'autre pour le toucher. Avant, dans la rue, il nous arrivait de tapoter l'épaule de son voisin, maintenant, on ne se l'autorise plus, car on a l'impression que ce serait porter atteinte à son intimité. On vit dans une société de plus en plus aseptisée. » Une société qui pourrait bien se mettre à ressembler à la société japonaise, où s'enlacer en public n'est pas concevable.

“Un CÂLIN est une façon d'arrêter le temps et d'être avec L'AUTRE, uniquement avec lui”

Céline Rivière, psychologue

et où le contact avec l'autre est vécu comme une intrusion. Appli pour se connecter avec les autres sans dire un mot en envoyant des halos de lumière (Heallo), plateforme digitale pour réapprendre à aimer et à écouter l'autre (Peoplehood), bouche connectée en silicone pour s'embrasser à distance, main artificielle pour se toucher sans crainte de virus, couvertures lestées pour dormir avec une pression douce comme une caresse : en matière de tech, les initiatives explosent. « On parlait de *skin hunger* (besoin de contact) après le confinement et, oui, on a renoué avec le pouvoir du câlin, mais cela passe par des palliatifs, commente Brune Ouakrat. Comme ces *cuddlers* (câlineurs) professionnels, ces gens payés pour faire des câlins, de plus en plus répandus aux États-Unis, ou ces bains thérapeutiques pour bébés qu'on offre en France en cadeau de naissance : il s'agit ni plus ni moins de payer une personne pour donner un bain d'eau chaude calmant à son nourrisson, et le câliner à notre place. »

LES APPLIS ou l'illusion du lien

Selon Céline Rivière, aucune appli ne remplacera pourtant la main ni la chaleur humaine. « Les câlins apportent un sentiment de sécurité, dit-elle, et seul le toucher en a le pouvoir. Les applis sont tout le contraire, elles sont l'illusion du lien. Si, parfois, elles peuvent permettre de se sentir moins seuls, la plupart du temps elles nous confrontent au rejet et entachent la confiance en soi. Un être sur une appli n'est plus “spécial”, il est facilement remplaçable. Un câlin est une façon d'arrêter le temps et d'être avec l'autre, uniquement avec lui. Le toucher est un mode d'expression qui se passe des mots, il touche directement le cœur et aucune appli ne permet de ressentir cela. » Magali Mathé, thérapeute et coach (magalimathe.com), a animé pendant cinq ans des ateliers câlins, où sont venues plus de 6 000 personnes en quête de gestes tendres. Des personnes qui, parfois, n'avaient pas (ou peu) été câlinées pendant leur enfance, et qui venaient se faire dorloter. Peu avant le Covid, elle a fermé ses ateliers, non pas parce qu'elle ne croyait plus au pouvoir du toucher, très peu exploité, selon elle, dans nos sociétés occidentales, mais parce qu'elle pressentait que la notion de douceur était bien plus universelle que cela. Depuis, en travaillant sur les mémoires transgénérationnelles, elle propose des thérapies pour retrouver « accès au champ

de la tendresse, rencontrer cette douceur intérieure, cette volupté à soi qui transforme sa relation à la vie ». Car, pour elle, avoir accès à son Bisounours intérieur ressemblerait presque à un programme politique destiné à révolutionner le monde. « On a souvent associé la tendresse, avec un soupçon de mépris, à la faiblesse, dit-elle. On voit bien à quel point, dans cette société, on est pris par l'idée de performance, ce gage du toujours plus. Avec la tendresse, il n'y a plus à démontrer quoi que ce soit : ce que je sais faire, ce que j'ai appris, comment je suis beau, etc. La performance est une façon d'essayer de se faire remarquer au monde, la tendresse, c'est une manière d'être remarquable. Ce n'est pas le même projet de société. La douceur appelle à une société plus solidaire, plus fraternelle. » Pour survivre, affirme carrément la psychothérapeute américaine Virginia Satir, nous aurions besoin de « quatre câlins par jour, huit pour se maintenir, et douze pour se développer et s'épanouir ». Câlineurs de tous les pays, unissez-vous ? Un vœu qui s'avère peut-être nécessaire. « Car au fond, à l'heure du grand départ, poursuit Magali Mathé, qu'est-ce qui fera que nos vies auront été réussies ? L'amour partagé avec les autres, les souvenirs que nous gardons dans nos cœurs, rien d'autre. » Comme le chantait Marie Laforêt, « On peut vivre sans richesse / Presque sans le sou [...] / Mais vivre sans tendresse / On ne le pourrait pas / Non, non, non, non / On ne le pourrait pas. » ●



L'ÈRE DU AIR KISS

UNE AUTRE MANIÈRE de prendre un vent ? De faire souffler le néant ? Ou d'éviter de se salir la joue avec une tonne de fond de teint ou avec la trace d'escargot baveuse du baiser qui nous a précédé ? Cérémonial à la *Ab Fab* (photo) pour créatures de mode ou vieux routiers du showbiz

faussement cool, le *air kiss* (ce faux baiser que l'on simule sans se toucher) est devenu une alternative possible à l'agaçant check de rappeur ou de basketteur (il faut bien viser, sous peine de devoir s'y reprendre à deux fois) démocratisé par la crise sanitaire. Baiser en suspension, bisou fantôme qui nécessite qu'on se penche vers l'autre, qu'on forme la bouche en cul-de-poule et qu'on fasse bien claquer le « smack » à dix centimètres de chaque joue, surtout sans la toucher, le *air kiss* a ses détracteurs comme ses aficionados. Avec son drôle de nom de compagnie aérienne, il nous ferait presque décoller.