

Jeanne Siaud-Facchin

La
guérison
émotionnelle



Odile
Jacob

Dans nos vies, toutes nos vies, quelles que soient nos vies, la tendresse est de l'amour pur, de l'amour juste pour de l'amour. Un amour doux. Un amour soyeux. Un amour chaleureux. Un amour généreux. Un amour compatissant. Un amour consolant.

La tendresse, on la reçoit, on la donne. Comme souvent. Donner de la tendresse nous fait du bien. Elle nous relie à l'autre. Elle ouvre notre cœur. Elle crée de la douceur. Un échange de douceur, ou de douceurs, au pluriel. Recevoir de la tendresse est un cadeau. Tout devient plus apaisé. Notre sentiment de sécurité affective est activement renforcé. Nous sommes aimés. Nous avons le droit d'être aimés.

Nous avons besoin de cette tendresse pour être consolés. Quand personne autour de nous ne peut nous la donner, nous avons quelques moyens pour la simuler. S'entortiller dans un plaid moelleux, se plonger dans un bain chaud et parfumé avec des huiles qui apaisent, se blottir auprès du feu d'une cheminée et sentir les flammes qui nous lèchent la peau, s'enduire doucement le corps d'une crème soyeuse à l'odeur réconfortante en étant attentif à tous les contacts de notre main avec la moindre parcelle de notre peau, se faire masser par un professionnel, dans un institut, où tout est prévu pour créer un cocon douillet, un doudou, celui que nous avons conservé ou un nouveau que nous allons apprendre à aimer...

Qu'est-ce que nous pourrions encore inventer ?

Faire un cadeau, pour rien, par tendresse.

Offrir un moment à quelqu'un, surtout quand on est sous pression, par tendresse.

Partager un sourire, même avec un inconnu, par tendresse.

Passer voir un ami, par tendresse.

Tout pour une caresse

Le mot seul évoque la douceur. La caresse est un concentré de tendresse. La caresse effleure l'âme. Il ne s'agit pas de parler de la caresse érotique dont la fonction, essentielle, est tout autre. La caresse ici est celle que l'on reçoit ou que l'on donne pour exprimer profondément son affection, parfois sa compassion. La caresse active toute une cascade de processus physiologiques et psychologiques. Par la peau qui conduit le message au cerveau, par l'activation émotionnelle qui tranquillise le cœur et le corps, par le sentiment de sécurité

affective éprouvé, par la perception de l'attention de l'autre, par le lien qui se crée, par la présence qui reconforte, par la peur de la solitude qui s'éloigne, par les neurones du ventre qui stimulent le nerf vague et envoient une onde de reconfort. Avec une caresse, le système parasympathique s'active, les tensions se relâchent, les battements de cœur ralentissent, les hormones du bien-être se répandent. Les ondes alpha, celles qui nous apaisent et nous détendent, entraînent un état de relaxation douce.

Tout pour une caresse, tout cela dans une caresse.

Et, une caresse, avec la main, procure aussi une salve de bien-être à celui qui la prodigue. Celui qui caresse est lui aussi touché, stimulé.

Une caresse, c'est comme dire à l'autre « je suis là, ne t'inquiète pas, je prends soin de toi ».

Une caresse, c'est vouloir du bien à l'autre, ce fameux mot de bienveillance, *bene volens*, en latin, *ti voglio bene*, je te veux du bien, disent les Italiens.

Une caresse est un témoignage sincère d'affection, sans attente.

Une caresse est un antidote puissant quand on a tant besoin de consolation.

La peau a besoin de caresses, c'est un ingrédient vital pour se sentir vivant, aimé, aimant. La peau a besoin de ces stimulations pour assurer son rôle, son rôle d'enveloppe protectrice. Notre peau est notre fine barrière avec le monde. L'extérieur est au-delà de la peau.

Les caresses que l'on donne aux bébés sont essentielles pour leur vie et leur survie. Comme chez les mammifères qui lèchent leurs nouveau-nés, non seulement pour les nettoyer, mais pour stimuler toutes leurs fonctions vitales. Leurs organes sont mis en route par ces coups de langue

attentifs et prolongés. Nos bébés seront eux aussi soutenus dans leur développement par les caresses qu'ils auront reçues. Les bébés carencés sont parmi ceux qui n'ont pas été caressés. Les caresses qu'ils pourront recevoir plus tard les aideront à relancer leurs forces vitales et leur confiance en la vie.

C'est la force des caresses, donner confiance en la vie. C'est le message intime de la caresse quand on est grand aussi : la vie est là, tu n'es pas seul. Nous avons reçu le message de la peau et de ses récepteurs, tout va bien, tu peux être tranquillisé.

Les caresses, nous pouvons les donner, à tout moment. Nous pouvons même caresser quelqu'un du regard, caresser un projet qui nous tient à cœur, caresser des yeux un paysage... Nous pouvons caresser un animal, qui nous le rendra bien, caresser un tissu velouteux, la fourrure d'une peluche, un galet rond et doux, une surface lisse et tendre... La caresse elle-même, par les récepteurs tactiles dans la paume de notre main, nous procure un réconfort. Celui, d'abord physiologique, qui entraîne l'apaisement psychologique.

Une caresse à portée de main ? Voici une proposition facile à mettre en œuvre et qui procure du réconfort à long terme. Je vous explique. Choisissez un objet qui vous plaît. Un galet de plage, un carré de soie, une micropeluche... Ça y est ? Installez-vous confortablement, tranquillement. Prenez l'objet dans votre main, regardez-le dans ses moindres aspects, les différences de textures, de couleurs, ses formes pas tout à fait les mêmes quand on le bouge, approchez-le de votre bouche et caressez-le du bout de vos lèvres, du bout de votre nez. Sentez-le aussi, écoutez-le, oui, ça peut sembler bizarre, mais tout fait du bruit, même imperceptible.

Maintenant, convoquez mentalement un souvenir de tendresse. Une tendresse qui vous a profondément rasséréiné. La tendresse de bras qui s'enlacent autour de vous, d'être proches ou plus éloignés, la tendresse d'un moment partagé, la tendresse d'un paysage, la tendresse d'un animal, la tendresse d'un bébé... Donnez-vous le temps qu'il vous faut.

Fixez-le. Comme si vous aviez un tableau en face de vous dans lequel vous pouvez plonger. Un tableau vivant, animé, coloré. Vous y êtes ? Alors c'est le moment d'associer toutes les sensations éprouvées pendant ce moment de tendresse et l'objet que vous avez choisi.

Encore. Je le caresse cet objet et je me laisse envahir, transporter par toutes les émotions d'apaisement de mon moment chéri. Encore. Jusqu'au bout de mes pieds, jusqu'en haut de mon crâne, dans chaque parcelle de mon corps, j'inscris le moindre frémissement de cette tendresse éprouvée. Encore. Les yeux fermés, c'est souvent plus facile.

Voilà, l'objet est programmé. Ce n'est pas de la sorcellerie, ce sont des neurosciences. La resynchronisation des sensations déjà éprouvées se dévoile en imagerie cérébrale. Un contact tactile avec votre objet et le monde de douceur vous envahit de nouveau.

Vous doutez ? Et si vous essayiez ?

La peau, c'est moi

Nous avons l'habitude d'être en contact avec notre peau. Nous la voyons, nous la touchons, nous l'habillons, nous l'entretenez. La peau est le plus grand organe de notre corps et c'est le seul entièrement visible à l'œil nu. La peau nous enveloppe, nous assemble et contient tout notre corps.

Ce qui est extraordinaire est son lien étroit avec le cerveau. La peau et le cerveau sont à l'origine la même cellule, la première à se développer au cours de la gestation. Peau et cerveau ne font qu'un avant, progressivement, de se diviser pour créer des organes distincts.

Comprenez-vous mieux combien notre peau est le prolongement de notre cerveau ? C'est vrai, c'est un résumé un peu abrupt, mais le fond reste neurobiologiquement vrai. Ainsi, lorsqu'on touche la peau on communique directement avec notre mental, notre esprit, nos émotions, notre mémoire, nos souvenirs, et tout ce qui se trame à chaque instant dans notre tête et notre cœur !

Nos expressions traduisent cette proximité : je me sens mal dans ma peau, je l'ai dans la peau, celui-ci a la peau dure, et celui-là, j'aurai sa peau... Magie du langage populaire, le langage qui sait.

Le « moi-peau », comme l'a proposé le premier le célèbre psychiatre Didier Anzieu, dans les années 1970, devient tout ce que nous sommes, ce qui nous permet d'exister, ce qui lie tout ce que nous vivons, ce qui nous met en lien avec le monde.

Quand ma peau est touchée, je suis touché au plus profond de moi.

Les mains sur la peau touchent l'âme à vif.

CHRISTIAN BOBIN.