

Le toucher

Le sens du toucher est incroyable. Il est double face. Nous ne pouvons être touchés sans toucher l'autre. Le contact est obligatoirement réciproque. Je peux voir sans être vu, je peux entendre sans être entendu, je ne peux pas être touché sans que tu me touches.

En réalité, il existe une troisième face. La symbolique de ce sens merveilleux. Je suis touché par toi, tu me touches, tes mots me touchent, ton histoire me touche, je suis touché par cette musique, ce paysage, cette œuvre d'art, le sourire d'un enfant... La vue, le son, l'odeur me touchent. Un sens qui touche par tous les sens. Qui touche le cœur jusque dans ses profondeurs.

Cette chimie du câlin contacte directement trois sentiments majeurs :

- Le sentiment de sécurité : l'ocytocine 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 ressuscite la conscience de ma valeur d'humain. Je suis digne d'exister.
- Le sentiment de lien : je suis touché alors je ne suis plus seul. L'ocytocine console notre sentiment de solitude existentiel. Être connecté physiquement à l'autre incarne le lien qui console. La présence de l'autre devient charnelle. La solitude s'éloigne un peu, beaucoup¹.

À l'aube de la vie, être touché fait vivre. Pour grandir, un bébé ne peut se passer de mains qui le touchent, le caressent, l'enveloppent. C'est par le toucher que progressivement se dessineront pour lui son image du corps et sa sensation d'être un être humain à part entière. La psychologie classique appelle « individuation » ce moment où le bébé prend conscience qu'il a une enveloppe corporelle propre, distincte des sensations tactiles du corps de l'autre. Mais, encore plus vital, il a été montré que les prématurés sans contacts physiques dans les premières heures de leur vie

1. Merci à Audrey Platania pour l'inspiration pour ce paragraphe. J'ai emprunté beaucoup de tes mots.

ont une probabilité plus élevée de ne pas survivre ou encore de garder des séquelles irréversibles et que des moments de contact peau à peau pour les grands prématurés dans les heures suivant la naissance stabilisent le fonctionnement cardio-respiratoire. Pour eux, le toucher est vital. Au sens propre. Et il le reste, pour nous les grands, pour toute la vie, mais on l'oublie.

Touche-moi, seulement vingt secondes. Dans les expériences, nombreuses, menées sur ce sens essentiel à notre survie, il a été déterminé que vingt secondes sont 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. Vingt secondes, et tout semble plus doux. Vingt secondes pour se sentir en sécurité, pour se sentir aimé. Vingt secondes pour une bouffée de bonheur !

Pensez aux *hugs*, quand on se prend avec chaleur dans les bras, ces grands câlins popularisés par les Américains. Pourquoi ça fait du bien ? Car quand l'intention est sincère, être pris dans les bras, être touché par un autre, même si on ne le connaît pas, déclenche toute notre D.O.S.E. d'hormones du bonheur intérieur : dopamine, ocytocine, sérotonine, endorphines.

Connaissez-vous Mère Amma ? Certains la considèrent comme une sainte. D'autres comme un gourou. D'autres encore comme une guérisseuse. Vous voyez comme les mots créent instantanément des représentations qui nous attirent ou nous bloquent ! Mère Amma, elle, déclare depuis toujours que sa seule religion est l'amour. Mère Amma est une femme exceptionnelle. Hors du commun. Hors du temps. Hors de tout ce que l'on peut penser, se représenter,

Si tu es avec quelqu'un quand tu lis ces lignes, touche-lui la main. Ne lui dis rien. Pas avant d'avoir ressenti. Si tu fermes les yeux, peut-être que ça t'aidera à sentir dans chacune de tes cellules ce lien infini. Peut-être un frisson te parcourra. Ou pas. Peu importe. C'est ton expérience de ce lien universel qui est essentiel.

S'enlacer soi-même

Cela peut paraître étrange, saugrenu. Pourtant, se toucher soi-même est un réflexe assez courant. Observez le nombre de fois, dans une situation banale et encore plus dans un moment stressant, comme nous baladons nos mains sur le corps. Nous passons rythmiquement la main sur nos cuisses. Nous frottons nos paumes l'une dans l'autre. Nous caressons les avant-bras. Nous effleurons nos joues. Nous cajolons notre nuque, nos cheveux. Autant de gestes de réconforts que nous accomplissons inconsciemment pour nous rassurer. Pourquoi ? Car ces gestes spontanés ne sont pas anodins, ils ont la vertu que nous leur prêtons : ils nous apaisent et nous font du bien. Se toucher soi-même déclenche le même cocktail d'hormones bienfaitantes que lorsque nous sommes touchés. Nous le ressentons différemment, mais physiologiquement les mécanismes sont identiques. Étonnant, n'est-ce pas ?

Tu as de la peine ? Tu as besoin d'être consolé ? Tu rêves de bras protecteurs qui t'enlacceraient avec douceur ? Essaie. Allonge-toi, c'est plus cocooning, ou reste là où tu es si tu préfères. Mets tes bras autour de toi. Pose la tête sur ton épaule. Caresse-toi les bras avec tes paumes. Serre

fort. Encore. N'aie pas peur d'avoir l'air ridicule. Ne te juge pas. Tu es seulement avec toi. Ton corps sait. Ton corps va t'apporter du réconfort. Ton corps va sécréter des tas de processus chimiques qui vont apaiser ton cœur. Fais-lui confiance. C'est ton corps. Il t'aime. Il ne te veut que du bien.

Se faire masser, un soin du cœur ?

J'ai souvent envie de proposer à mes patients écorchés d'aller se faire masser. Je suis convaincue que le toucher pourrait doucement raccommoder leur cœur en lambeaux. Rassembler les morceaux. L'enveloppe rassurante des mains qui massent redonne au corps sa fonction princeps et protectrice. Le toucher fondamental procuré par un massage apaise la sensation de vide, de manque, de trou. Oui, certains patients donnent cette impression d'avoir été criblés de balles de souffrance et que leur corps est transpercé. Le toucher remplit à nouveau le corps meurtri et le cœur peut reprendre toute sa place. La blessure l'a rétréci, les mains le dilatent.

Le massage a un immense pouvoir consolateur. J'ai entendu tant de témoignages. Cette option thérapeutique manque nettement dans les accompagnements psychologiques. Bien sûr, les possibilités de massage existent. Mais pour que le massage remplisse sa noble fonction, il doit être pratiqué par un maître de cet art. Un massage ne peut être résolument thérapeutique qu'à la condition d'être pratiqué par un thérapeute corporel formé avec cette intention

de soin. Il en existe peu. À quand une école de massages thérapeutiques avec une solide formation en psychologie ?

Malgré tout, même les massages dans un institut esthétique, un massage thaï ou chinois peuvent faire un bien fou et donner à notre corps ce sentiment protecteur. Le secret pour le rendre un peu plus thérapeutique est de rester présent aux sensations. Revenir encore et encore aux sensations tout le long du massage. Sans parler surtout. Rester dans son corps. Favoriser l'intéroception. Tout ce qui se passe à l'intérieur de soi.

Vous pouvez tenter si vous ne l'avez encore jamais fait. C'est plus cher qu'une séance de cinéma, mais beaucoup plus efficace qu'une soudaine envie de shopping pour se consoler. Les mains ont un réel pouvoir magique pour éveiller en nous la douceur de la consolation qui s'infuse et se diffuse.

L'hypersensibilité de Camille lui fait vivre sa vie dans des grands hauts et des grands bas. Elle est sportive professionnelle. Son corps a toujours été son instrument de réussite. Elle a appris à le contrôler, à le maîtriser. Aujourd'hui, son cœur a explosé. Après des mois d'une relation passionnée, la relation s'est violemment fracassée sur leur incompatibilité à s'accorder. Elle aime ce garçon à la folie. Elle parle d'un feu qui lui brûle les entrailles et consume son corps tout entier. Elle pleure en hurlant comme un animal blessé. Camille choisit d'avalier des plaquettes d'anxiolytique pour trouver l'apaisement. Hospitalisation courte. Retour à la case départ. Son cœur brisé menace d'éclater. Physiquement. C'est insoutenable à vivre, et Camille ne voit pas comment cette blessure ne pourrait pas être mortelle et l'empêcher de vivre pour toujours. Tous les outils thérapeutiques que je déploie dans une alliance forte avec cette patiente resteront insuffisants jusqu'à ce que je sois sauvée – enfin c'est elle

qui l'a été ! – par Valentine. Une rencontre fortuite avec une thérapeute-masseuse engagée dans le soin avec une foi à toute épreuve pour ajuster son talent au besoin intime de chaque patient. Je lui confie Camille qui, petit à petit, parviendra à réinvestir pleinement son corps que ses entraînements sportifs assortis de soins kinésithérapiques, massages compris, à intention de performance, avaient totalement instrumentalisés. Malgré son immense hypersensibilité, Camille vivait hors sol, hors de son corps, qui ne pouvait pas être le réceptacle profond de ce qu'elle vivait émotionnellement et ne pouvait assurer sa fonction protectrice et consolatrice. En se réconciliant profondément avec ce corps étranger, Camille a amplifié sa respiration et sa capacité à absorber les chocs émotionnels. Sa souffrance ne s'est pas envolée, mais elle a pu enfin prendre une place dans son corps plutôt que de la consumer. Le processus de consolation pouvait commencer.

Touche-moi des yeux

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. Un regard bienveillant, qui ne juge pas, qui accepte tout. Un regard qui dit « Je t'aime », « Qui que tu sois, je t'aime ». Avez-vous déjà essayé ?

Nous avons tous fait l'expérience d'un regard doux qui nous réchauffe, même un regard furtif, ou, expérience inversée, d'un regard noir qui nous glace. Nous avons tous fait