

PAS TOUCHE ! JAMAIS
L'EXPRESSION N'A EU UN
TEL IMPACT DANS NOS
QUOTIDIENS ET NOS
RELATIONS. UN MANQUE
DE CONTACT QUI N'EST
PAS SANS CONSÉQUENCE
SUR NOTRE BIEN-ÊTRE.
POURQUOI NE PEUT-ON
PAS VIVRE SANS
TOUCHER ? ET QUELLES
PISTES POUR RETROUVER
LE CONTACT ?
ON VOUS DIT TOUT.

PAR SANDRINE COUCKE-HADDAD

NOTRE
EXPERTE



CÉLINE RIVIÈRE
psychologue
clinicienne, diplômée
en thérapie neuro-
émotionnelle, en
neuropsychologie
et en neurosciences,
auteure de
« Catinothérapie »,
éd. Michalon.

L'IMPORTANCE DU TOUCHER

3 bonnes raisons de (re)créer le contact

Embrassades, poignées de main ou simple paume posée sur l'épaule semblent appartenir au monde du passé, celui d'avant la crise sanitaire. Le hic ? Nous avons besoin de contact physique autant que de parler, boire ou manger. « *Toucher nourrit le lien*, indique la psychologue Céline Rivière, *quand on touche quelqu'un, c'est qu'on lui manifeste de l'intérêt. Et on peut difficilement s'en passer.* » Le toucher est en effet plutôt spontané. S'empêcher de toucher parce qu'il faut respecter les gestes barrières, c'est se placer en hyper vigilance constamment, surveiller ses gestes. « *Toutes les théories de l'attachement se fondent sur le toucher. Harry Harlow, psychologue américain, a ainsi été le premier à montrer chez les petits singes (et par extension chez l'Homme) que la privation de contact physique empêchait le développement social des tout-petits.* »

1. SE SENTIR SOUTENU (OU SOUTENIR)

Le toucher est la forme la plus simple et directe pour être en lien avec l'autre, car il rompt l'isolement. Dans les moments difficiles de la vie, que ce soit un deuil ou l'annonce d'une maladie, lorsque l'on n'a pas ou plus les mots, on étreint la personne. Dans les grands moments de joie aussi. « *Quand une personne est débordée par ses émotions, constate Céline Rivière, la seule chose qui peut la calmer est de créer un contact, en posant une main sur le bras, l'épaule, le genou.* » Sans toucher, difficile de construire une bulle sécurisante. D'ailleurs, au Japon où culturellement le toucher est rare, les manques se font cruellement sentir. « *C'est le premier pays à avoir ouvert des bars à câlins et des bars à chats, note notre spécialiste, tant le besoin de contact physique est prégnant.* » Et, quelles que soient les cultures, le réconfort passe avant tout par le toucher. « *Quand on sent*



Peau à peau

Dès les premières secondes de vie, le peau à peau avec la maman est aujourd'hui privilégié. À raison. Sauf en cas de césarienne, où il est plus courant de séparer la mère de l'enfant. Une étude publiée dans la revue « *Acta Paediatrica* » en janvier de cette année montre que les bébés qui bénéficient d'un peau à peau avec leur papa après un accouchement par césarienne ont des fréquences cardiaques plus stables et un état d'éveil plus rapide.



une fragilité, on touche presque instinctivement, continue Céline Rivière. Il y a des situations où l'on n' imagine même pas ne pas toucher : un enfant qui vient de se faire mal, l'être aimé qui craque... »

2. COMMUNIQUER

Le toucher participe à la communication non verbale. « *Il n'y a pas de mensonge dans le toucher, car c'est un contact chaleureux qui doit être consenti et bienveillant* », explique la psychologue. C'est en outre le premier sens à se développer chez l'humain, dès le deuxième mois de grossesse, le premier contact, le premier « dialogue » entre le bébé et sa mère. Un sens qui perdure tout au long de la vie sans s'altérer, contrairement à la vue ou l'audition. Les soignants ont d'ailleurs mis en place ce que l'on appelle le « toucher relationnel » dans de nombreuses structures de santé. Le but ? Rétablir un contact avec des patients qui ne peuvent plus communiquer verbalement. Une politique de soin qui a fait ses preuves ces dernières années, notamment auprès des personnes âgées et des malades atteints d'Alzheimer.

3. FAIRE DESCENDRE LA PRESSION

Notre peau est couverte de récepteurs (corpuscules de Pacini par exemple, qui sont les récepteurs du toucher fin) qui sont directement reliés à notre système nerveux. Ces récepteurs sont les premiers à recevoir l'information provoquée par le toucher et à déclencher la sécrétion d'ocytocine. « *Cette hormone de l'attachement et du bien-être booste la confiance en soi, stimule le système immunitaire et fait redescendre le stress en contrant l'effet du cortisol.* » C'est l'une des raisons pour lesquelles on se sent apaisé après un massage. Le Programme hospitalier de recherche clinique (PHRC) en soins infirmiers de la région Auvergne a étudié en 2009 l'impact du toucher (une pratique professionnelle qui vise à adopter des gestes rassurants avec un toucher plus enveloppant, calme et apaisé) pendant les soins sur la douleur et l'anxiété et conclut que les patients ayant bénéficié de cette approche ressentaient globalement moins de douleur et d'anxiété pendant les soins. ■

Toucher sans risque ?

Entre le zéro contact et le free hug (câlin avec des inconnus, concept lancé en 2004 à Sydney, en Australie), quelles possibilités s'offrent à nous en pleine pandémie ?

• LE CONTACT AU SEIN DU FOYER

« *Refuser de se toucher dans la sphère familiale et amoureuse peut avoir des conséquences dramatiques*, insiste Céline Rivière, *car ce sont les lieux de sécurisation par excellence, des espaces où l'on peut se libérer de la pression.* »

La thérapeute recommande au contraire de développer le toucher au sein du foyer (tant que cela n'augmente pas le risque face au virus, bien sûr) pendant les périodes où le monde extérieur devient plus stressant et plus angoissant.

• LE CONTACT SÉCURISÉ

Il est toujours possible de pratiquer un massage thérapeutique ou un massage bien-être. On veille simplement à respecter strictement les protocoles sanitaires mis en place.