

# Les câlins peuvent-ils nous guérir ?

Ils ralentissent notre rythme cardiaque, font baisser la pression artérielle, nous rendent confiants et généreux et harmonisent nos relations. En plus, ils pourraient même nous faire maigrir avec leur effet coupe-faim ! Les câlins, les gestes tendres, les caresses et les étreintes bienveillantes entraînent une profonde harmonisation de notre cocktail hormonal. À la naissance, le contact physique est tout simplement indispensable au développement du bébé. À l'âge adulte, il participerait activement à prévenir ou guérir nombre de nos maux. Il y a urgence à réhabiliter notre toucher, ce guérisseur trop souvent oublié.

**F**in de l'été 2015 : au cours d'un festival, je me laisse entraîner dans une séance de Biodanza. Le programme : danses expressives, interactions entre participants les yeux dans les yeux, étreintes bienveillantes et même caresses, le tout en musique ! Notre guide, c'est le philosophe Bruno Giuliani. La cinquantaine, tonique et délié, il m'a étonné quelques instants plus tôt lorsqu'il m'a permis, grâce à mon logiciel de cohérence cardiaque, de mesurer l'ampleur des variations de son pouls au repos, signe objectif d'une exceptionnelle santé physique et émotionnelle. Pour ma part, outre l'amélioration de ma variabilité cardiaque, un autre phénomène m'intrigue. Ce week-end-là, j'ai un appétit d'oiseau...

C'est flagrant. Le soir, entre chants, danses et conversations enrichissantes, je ne ressens pas la faim. Je laisse largement passer l'heure habituelle de mon dîner et ne mange que par souci de convivialité. Le lendemain, même surprise : je laisse passer l'heure du repas de midi et me contente d'une frugale collation dans l'après-midi. J'oublie littéralement de me sustenter. Je me sens en pleine forme, tonique, joyeux et créatif. À la suite de ce week-end, pas de

rattrapage alimentaire. Je retrouve simplement mon appétit habituel. Sur le moment, j'ai attribué ce phénomène aux interactions heureuses dont j'avais profité. C'était probablement vrai mais j'étais passé à côté de certains détails...

L'année suivante, j'ai participé au même festival. Cette fois-ci, ce n'était pas de la Biodanza, mais divers ateliers artistiques ou corporels qui se terminaient le plus souvent par des accolades entre participants et, disons-le sans honte, des câlins parfois prolongés. Des *hugs*, comme disent les Américains qui le pratiquent à l'envi lors d'une journée nationale dédiée. Comme l'année précédente, je mangeai fort peu et me sentis de nouveau particulièrement joyeux et en pleine forme pendant plusieurs jours. M'étais-je nourri de câlins ? J'ai eu la réponse plus tard en enquêtant sur les thèmes de la naissance, de l'éducation et de la sexualité.

## 20 SECONDES DE CÂLINS POUR UN EFFET COUPE-FAIM

**R**écemment, plusieurs études ont révélé qu'une pulvérisation nasale d'ocytocine possède un puissant effet coupe-faim.

L'ocytocine est cette hormone que la femme sécrète à doses élevées pendant la grossesse et surtout au cours de l'accouchement. Déclenchant les contractions utérines, elle est indispensable à l'expulsion du bébé et permet la lactation tout en participant à l'attachement mère-enfant. Décrite comme l'hormone de l'amour, de la confiance et de la détente, elle agit également comme antidouleur. Or pas besoin de supplémentation pour bénéficier de ses effets. Il suffit d'aimer ! Lorsque nous tombons amoureux, nous sécrétons des doses élevées de ce neurotransmetteur qui favorise le lien d'attachement tout en nous coupant l'appétit, ce qui nous donne l'étrange impression de nous nourrir d'amour et d'eau fraîche. Nous nous sentons particulièrement bien : joyeux, confiants et énergiques. Cette sécrétion monte d'un cran au cours de l'acte amoureux, en même temps que la dopamine, autre hormone euphorisante qui atteint un pic au moment de l'orgasme avant de chuter peu après, entraînant une baisse d'énergie, voire un état de morosité. Mais tant que nous sommes amoureux, tant que l'ocytocine reste à un niveau élevé, nous ne subissons pas les effets déprimants de la chute de dopamine. L'ocyto-

cine nous protège pour un temps. Sous ocytocine, nous ne remarquons guère les travers de l'autre. Ça, c'est pour plus tard, sauf si nous déjouons les pièges tendus par nos hormones...

Car rien ne nous interdit d'entretenir une sécrétion régulière d'ocytocine. Pour cela, nous avons les câlins, les caresses, le toucher bienveillant. Mme Edwige Moisan, professeur de Biodanza en Bretagne, conseille aux couples de s'accorder trois fois par jour ou plus une étreinte tendre de 27 secondes au moins, temps à partir duquel se réveille à coup sûr la sécrétion d'ocytocine : « *Sept secondes pour que le corps se détende et dise oui. Vingt secondes pour que l'harmonisation physique et cérébrale se fasse.* » Ce simple rituel, selon elle, participe activement à l'harmonie du couple. De son côté, le Dr Frédéric Saldmann, dans son livre « *Votre santé sans risque* », préconise des hugs de 20 secondes pour obtenir une dose « *coupe-faim* ». « *Vous serez étonné de l'effet !* », s'enthousiasme-t-il. « *L'ocytocine déclenchée par le hug baisse l'anxiété et apporte une sérénité essentielle pour mieux maîtriser l'appétit.* »

## QUAND LA CARESSE SAUVE LES COUPLES

**E**t l'appétit sexuel ? À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le Dr Alice Stockham Bunker, une obstétricienne de Chicago, constatant les difficultés provoquées par les naissances multiples dans les familles pauvres, proposa une méthode inédite de contrôle des naissances. Plutôt que les étreintes passionnées, elle conseilla aux couples de privilégier un contact physique affectueux. Pour ce qui est du sexe, il s'agissait de ne pas rechercher les stimulations ou l'excitation ni même l'orgasme,

mais une union douce et prolongée des organes sexuels. La conscience, au lieu d'être focalisée sur les fantasmes ou la zone génitale, était placée dans les sensations de tout le corps... Appelée Karezza (caresse en italien), la méthode connut un fort engouement au début du XX<sup>e</sup> siècle. Car non seulement elle constituait un moyen de contraception, mais elle semblait également améliorer les relations de couple et même la santé !

“  
**Lorsque nous tombons amoureux, nous sécrétons des doses élevées d'ocytocine qui favorise le lien d'attachement tout en nous coupant l'appétit, ce qui nous donne l'étrange impression de nous nourrir d'amour et d'eau fraîche.**  
 ”

Dans son livre *Karezza, l'art de l'amour*, le Dr J. William Lloyd évoquait un courant d'énergie sexuelle que les amants étaient invités à convertir en sentiment de joie et d'amour, permettant de se satisfaire sans orgasme. « *Vous ne penserez même plus à vous contrôler parce que vous n'aurez plus aucun désir d'orgasme et votre partenaire non plus* », affirmait le docteur. Une perspective qui apparaîtra peu enthousiasmante à la plupart d'entre nous. C'est pourtant à des préconisations voisines qu'aboutit le couple de sexologues américains William Masters et Virginia Johnson dans les années soixante. Après avoir étudié en laboratoire des centaines

de personnes pratiquant une activité sexuelle, ils mirent au point un protocole en deux semaines au profit des couples confrontés à des difficultés sexuelles ou relationnelles. Le cœur de la méthode était le « *Sensate Focus* » (focalisation sur les sensations). En pratique, il s'agit de se donner des rendez-vous amoureux, même si le désir est absent et de se livrer à tour de rôle à une série de caresses, au départ non sexuelles. Après une progression précise et en fin de parcours seulement, le contact sexuel se fait. Cinq ans après la session de deux semaines, 80 % des couples venus en consultation se déclaraient encore épanouis dans leurs interactions. À l'opposé du modèle dominant, la méthode Masters et Johnson, tout comme la Karezza, considère qu'il n'est pas indispensable que le pénis soit en érection pour une union sexuelle heureuse, tant que l'attention est portée sur les sensations dans l'instant et la tendresse. Tombée dans l'oubli pendant de nombreuses années, la Karezza a refait son apparition en 2003. On doit cette renaissance à Marnia Robinson et Gary Wilson, un couple qui diffuse via Internet de nombreux articles pratiques et scientifiques sur le sujet. Longtemps affligé d'alcoolisme, dépressif, Gary estime avoir guéri en adoptant de nouvelles habitudes sexuelles, tandis que Marnia a vu disparaître ses infections urinaires chroniques.

## LA CARESSE IDÉALE MESURÉE EN LABORATOIRE

**L**es effets physiques de la caresse ont été étudiés avec le plus grand soin par des chercheurs suédois. L'équipe d'Hakan Olausson de l'université de Göteborg a en effet découvert un type de terminaisons nerveuses spécifi-

quement dédiées au contact avec l'autre. Situées dans les zones pileuses, le dos et les avant-bras, ces fibres du toucher-caresse appelées « nerfs CT » envoient leurs signaux électriques en direction de l'insula postérieure, une petite région du cerveau essentielle au déclenchement des émotions positives. Quand ces fibres sont stimulées par une caresse, elles font progressivement naître une sensation de plaisir diffus. Progressivement, car à la différence des autres fibres du toucher fin qui envoient leurs signaux aux zones du cerveau spécialisées dans le traitement des données affectivement neutres à 240 km/h, celles du toucher affectif les émettent à la vitesse de 3 km/h. Les chercheurs ont également découvert que la caresse idéale est effectuée à une vitesse de plus ou moins 2,5 cm par seconde, avec une pression modérée et par une main affichant une température équivalente à celle du corps caressé, soit environ 32 degrés. Tels sont les paramètres qui déclenchent le plaisir et la sécrétion d'ocytocine.

Mais les effets des caresses ont une limite. Au-delà de 80 secondes, les études montrent qu'elles cessent d'être perçues comme agréables. Elles possèdent cependant des effets médicalement reconnus. Après plusieurs tests réalisés sur un groupe de personnes en bonne santé, le Dr Line Löken, membre de l'équipe de Göteborg et auteur d'une autre étude, constate : « *Les impulsions résultant des caresses amortissent les impulsions de douleur.* » Tous ces éléments expliquent pourquoi les couples qui s'étreignent souvent sont moins sensibles au stress extérieur. Mais comment recevoir ces précieuses étreintes quand on vit seul ? Des chercheurs canadiens suggèrent que c'est le massage qui s'en rapprocherait le plus. Ils ont montré qu'avec 45 minutes de massage

par semaine, le taux de lymphocytes, les globules blancs chargés de notre défense immunitaire, augmente de 87 %. Ils ont aussi observé une baisse du cortisol, du rythme cardiaque et de la pression artérielle, éléments indicateurs d'une baisse de la sensibilité au stress. En attendant les câlins sur ordonnance, il y a déjà la kinésithérapie...

De leur côté, les sociétés traditionnelles n'ont pas attendu les études scientifiques pour pratiquer les caresses et le toucher tendre. Chez les Massaïs, ce peuple d'éleveurs nomades qui vit entre le Kenya et la Tanzanie, il est de coutume de prendre la main de son interlocuteur et de lui caresser doucement l'avant-bras pendant une conversation pour signifier le lien qui unit tous les êtres humains. Chez les Berbères, deux amis qui cheminent ensemble se tiennent naturellement la main. Il faut dire que dans ces sociétés, le sens du toucher a été entretenu dès l'enfance. En Inde, il existe une tradition de massage quotidien des bébés, le Shantala. Considéré comme essentiel par l'Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne, pour stimuler les systèmes respiratoire, circulatoire et digestif des nouveau-nés, il est pratiqué quotidiennement au cours des premières semaines de la vie.

Ce toucher ritualisé obéit à un protocole précis pour stimuler les centres énergétiques du corps. En Europe, ce massage néonatal a été introduit par le Dr Frédéric Leboyer. Revenu d'Inde où il l'avait découvert ainsi qu'une tradition de l'accouchement naturel tout en douceur pour le bébé et la maman, ce gynécologue obstétricien – il est décédé à l'âge de 98 ans le 25 mai dernier – allait développer une méthode d'accouchement inédite dans le milieu hospitalier de l'époque.



Frederick Leboyer

Outre la pénombre et la relaxation pendant le travail, la méthode du Dr Leboyer prévoyait que le nouveau-né soit placé immédiatement et délicatement sur le ventre de sa mère pour qu'il continue à en sentir la chaleur et les battements cardiaques. La coupure du cordon et les premiers soins étaient reportés à plus tard. Dans son ouvrage « *Pour une naissance sans violence* », Frédéric Leboyer s'appuyait sur une étude menée sur 1 000 enfants par la psychologue Danielle Rapoport confirmant l'excellente santé des bébés nés selon cette méthode. D'autres montrèrent qu'ils étaient plus vigoureux et gagnaient plus de poids au cours des trois premiers jours après la naissance que les bébés « classiques ». Après avoir suscité une vive controverse, la méthode Leboyer influença progressivement la pratique obstétrique au point que le « *peau à peau* » d'après naissance a été fort largement adopté dans les maternités.

## POURQUOI LES BÉBÉS AFRICAINS NE PLEURENT-ILS PAS ?

**D**ans les sociétés traditionnelles, on n'ignore pas le besoin vital de contact physique du bébé. Si l'adulte appréhende le monde essentiellement par la vue et l'ouïe, il n'en est pas de même pour le jeune enfant pour qui le toucher est encore dominant. Le premier sens développé chez l'embryon est en effet le toucher

et la plus grande zone du cortex à la naissance est entièrement dédiée au contact, particulièrement le contact maternel. Autrement dit, un bébé est rassuré essentiellement quand il est au contact de la peau de sa mère. Un besoin souvent oublié en Occident, mais pas chez des peuples traditionnels qui portent les enfants et ignorent le landau. En 1975, l'exploratrice Jean Liedloff, après avoir passé plusieurs mois auprès de la tribu amazonienne des Yekwanas, a publié « *Le Concept du continuum – La recherche du bonheur perdu* », un ouvrage dans lequel elle relatait deux caractéristiques de l'éducation des jeunes Yekwanas : le portage permanent et l'allaitement inconditionnel. En pratique, un bébé demeurait en contact constant avec sa mère qui le portait tout au long de la journée tout en vaquant à ses occupations. L'allaitement se prolongeait autant de temps et aussi souvent que le sollicitait l'enfant. Et les séparations étaient laissées à l'initiative de ce dernier. Résultat : de jeunes enfants confiants, calmes et rapidement autonomes. À la suite des observations de Jean Liedloff, nombre de familles américaines tentèrent de transposer le « concept du continuum » chez elles. Certes, un tel modèle demeurait le plus souvent incompatible avec la reprise du travail. Mais les mères (ou les pères) qui parvenaient à le mettre en œuvre constataient une autonomie, une sécurité et un sens des responsabilités plus précoces chez ceux de leurs enfants qui en avaient bénéficié. Mieux, cet état de confiance semblait se prolonger par la suite. Ignorant ces découvertes, certains soignants recommandent encore de ne pas trop prendre le bébé dans les bras quand il pleure ou

de ne pas le porter continuellement afin d'éviter qu'il devienne dépendant. Un site Internet que je ne nommerai pas, au sujet des bébés de moins de trois mois qui pleurent souvent lorsqu'ils ne parviennent pas à trouver le sommeil, donne le conseil suivant : « *Il est préférable de le laisser pleurer afin de ne pas perturber la mise en place de son petit rythme. En le laissant pleurer, vous l'aidez à trouver un sommeil plus profond.* »

“  
**Dans les sociétés traditionnelles, on n'ignore pas le besoin vital de contact physique du bébé.**  
 ”

Un avis fermement récusé par le psychologue Boris Cyrulnik, initiateur du concept de résilience : « *En laissant pleurer un bébé, on ne lui apprend qu'une seule chose : le désespoir.* » Face à des avis aussi contrastés, l'observation des peuples traditionnels permet d'arbitrer. Celui qui voyage en Afrique entendra rarement un nourrisson pleurer. Rien d'étonnant à cela. Le portage du bébé étant une norme culturelle, le besoin de contact de l'enfant est satisfait en permanence. Pour les femmes africaines, le bébé ne pleure que pour trois raisons : l'inconfort ou la douleur physique, la faim, ou le besoin de contact. Sur le site Internet Oummi Maternelle, dédié au maternage bienveillant, Claire K. Nialaest, ostéopathe d'origine Kenyane installée au Royaume-Uni, relate son expérience de jeune maman. Revenue au Kenya pour y élever son bébé

et encore sous l'influence de ses lectures d'ouvrages occidentaux sur l'éducation, elle dut affronter les pleurs de son enfant, jusqu'à ce qu'elle délaisse ce qu'elle croyait savoir au profit des habitudes de son pays : porter en permanence l'enfant au cours de ses activités quotidiennes, dormir avec lui et l'allaiter à la demande, quel que soit l'âge ou l'heure de l'allaitement précédent. Résultat : les pleurs devinrent rapidement exceptionnels. Devenue conseillère téléphonique informelle de ses amies britanniques, elle suscita l'étonnement à son retour en Angleterre, tant par le calme de son enfant que par son habitude d'allaiter à tout moment et sans complexe, alors que les femmes anglaises se cachent pudiquement aux toilettes pour le faire...

Certes, il peut être malaisé de désobéir à la norme sociale pour adopter les traditions autochtones, mais au moins pouvons-nous nous employer à réhabiliter le sens du toucher. Et ce à tous les âges de la vie. Car ce qui est vrai pour les bébés l'est pour tous, les personnes âgées ou malades notamment. Alitées au long cours ou en fauteuil roulant, ces dernières développent très souvent des escarres. Un mal que l'on attribue médicalement aux frottements répétés mais dont la prévention passe notamment par des massages. Des caresses pour éloigner les escarres ? Peut-être pour éloigner le malheur, tout simplement.

**Emmanuel Duquoc ■■■**

**Références :**

Unmyelinated tactile afferents signal touch and project to insular cortex, H. Olausson et col, Nature Neuroscience 5, 900 - 904 (2002) - Coding of pleasant touch by unmyelinated afferents in humans ; Line S Löken et col. Nature Neuroscience 12, 547 - 548 (2009)  
 Published online: 12 April 2009 | doi:10.1038/nrn.2312  
 Diego, M., Field, T., Hernandez-reif, M., Shaw, K., Friedman, L., & Ironson, G. (2001). HIV Adolescents Show Improved Immune Function Following Massage Therapy. International Journal of Neuroscience, 35-45.  
 Site Internet de Marnia Robinson et Gary Wilson sur la Karezza : [reuniting.info](http://reuniting.info).  
 Site Internet du maternage bienveillant : [www.oummi-maternelle.com](http://www.oummi-maternelle.com)