

SÉRIE. Traiter l'actualité n'est pas toujours drôle. D'aucuns accusent même les journaux de participer au climat anxiogène qui règne dans nos sociétés. Alors profitons de l'été pour aborder des sujets apaisants et réconfortants. Dans ce troisième épisode, la série «Un peu de douceur» nous embarque dans un voyage plein de tendresse à la découverte des «superpouvoirs» des câlins. Offerte en prime, «La minute du psy» explique pourquoi certaines activités nous font tant de bien et pourquoi notre esprit y est sensible.

Rien de mieux qu'un câlin pour renouer avec la tendresse

Certains métiers sortent de l'ordinaire. C'est le cas de celui de **Katia Siciliano**: cette native du Jura bernois, qui a longtemps vécu en Gruyère, est câlinothérapeute. Dans son petit cabinet, ouvert en 2017, elle reçoit celles et ceux qui ont besoin de tendresse.

ANN-CHRISTIN NÔCHEL

BIEN-ÊTRE. Katia Siciliano a vécu pendant dix-sept ans à Marsens. La Prévôtoise d'origines s'était installée en Gruyère pour faire ses études d'infirmière en psychiatrie. Un métier qu'elle a ensuite exercé pendant de nombreuses années avant de «tout plaquer». Il y a sept ans, la quinquagénaire a mis les voiles direction Ballaigues, un village du Jura vaudois. Elle s'est alors lancée comme câlinothérapeute, une activité professionnelle pour le moins originale.

Sur le papier, ça fait rêver: apporter de la tendresse à celles et ceux qui viennent dans le petit cabinet aménagé chez elle. Mais la pratique reste encore aujourd'hui marginale. Née d'une mère franc-comtoise et d'un père napolitain, Katia Siciliano dorlote ses patients en provenance de toute la Suisse romande et de France voisine. Elle se déplace également à domicile. Il s'avère qu'elle est aujourd'hui la seule spécialiste à pratiquer la thérapie par la tendresse en Suisse romande.



«Les câlins, au bout de vingt secondes seulement, libèrent de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement et du bonheur.» **KATIA SICILIANO**

Tout le monde – si tant est que l'on soit adulte – est bienvenu chez la Prévôtoise. Passent ainsi entre ses mains des personnes souffrant de pathologies (comme le burn-out ou la dépression), des résidents d'hôpitaux en soins psychiatriques ou d'EMS et des personnes en situation de han-

dicap. Mais aussi tous ceux en quête de tendresse, même s'ils ne présentent pas de troubles particuliers. «Certains souffrent de solitude ou de blessures liées à l'enfance, comme des privations ou des carences affectives difficiles à combler par la suite.»

Le consentement au cœur

Dans la pièce où flotte une douce odeur de lavande, trône un lit couvert de coussins. Sur la table, flyers et livres sur le pouvoir des étreintes nous font de l'œil, tout comme la charte «que chaque patient doit signer avant la séance».

La Prévôtoise est catégorique: «La câlinothérapie passe par une tendresse absolument platonique. Il y a zéro sensualité dans ce que je propose.» Mais plutôt une technique particulière de toucher, qui se rapproche du câlin maternel. «C'est pour cela que je fixe un cadre très clair dès le premier échange téléphonique.» De fait, aucune activité sexuelle, ni nudité, ni attouchement des zones couvertes intimes ne sont autorisés. La notion de consentement est elle aussi essentielle:



«Ce qui compte, c'est d'être à l'aise.» Durant une séance de câlinothérapie, Katia Siciliano s'adapte aux besoins de ses patients. Elle peut mettre la main contre l'épaule de l'autre, être côte à côte, tête contre tête ou même dos à dos. THOMAS DELLEY

position non plus, rien de défini: «Je peux mettre ma main contre l'épaule de l'autre, on peut être côte à côte, tête contre tête ou même dos à dos.»

Il n'y a d'ailleurs ni posologie ni durée recommandée. «Je vais au rythme de la personne: on peut parler ou ne rien dire, pleurer ou rigoler, mais le plus important, c'est d'être à l'aise. Il suffit parfois de passer une heure à se tenir la main pour que les tensions disparaissent.» Pour aider celles ou ceux qui ont du mal à se détendre, Katia Siciliano est aidée de *Rose-Alice*, un chat abyssin qui ronronne en abondance. «Comme ça, je combine la câlinothérapie avec la ronronthérapie!»

Vingt secondes suffisent

Les vertus des câlins sont nombreuses: baisse de la tension artérielle, diminution du stress et de la pression sanguine, renforcement du sys-

tème immunitaire, augmentation de la sensation de bien-être... Cette liste non exhaustive est révélatrice des bienfaits du contact à l'autre par le toucher, que ce soit sur la santé physique ou mentale, relate la câlineuse, prenant comme référence l'ouvrage de la neuropsychologue Céline Rivière.

«Les câlins, au bout de vingt secondes seulement, libèrent de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement et du bonheur.» La quinquagénaire parle d'un «bien-être immédiat». Ils agiraient même comme «un antidépresseur naturel». En effet, explique-t-elle, si chaque individu recevait huit étreintes d'une durée de vingt secondes tous les jours, «on pourrait diminuer la prise de nombreux médicaments, comme les anxiolytiques ou les antidépresseurs».

Katia Siciliano précise d'emblée: «Je ne remplace aucun

médicament, aucun médecin ni aucun thérapeute.» Elle remarque cependant quasi à chaque fois un réel relâchement chez les personnes qui passent le pas de sa porte. «Si quelqu'un repart avec un sourire et a réussi à renouer un tant soit peu avec la tendresse, alors c'est gagné.»

«Les mentalités évoluent»

En Suisse, constate la câlineuse, prendre quelqu'un dans ses bras n'est pas toujours naturel ni aisé. «Il y a certainement un côté culturel qui fait que l'on se touche moins. On est également plus pudique que dans les pays du Sud par exemple.»

Pour certains, la tendresse est même perçue comme une faiblesse. «Pourtant, le câlin est aussi essentiel à l'épanouissement et au développement que respirer, boire ou manger.»

Dans les pays anglo-saxons, ce type de pratiques est reconnu. «Ici nous avons encore un peu de chemin à faire, même si les mentalités évoluent.» Depuis quelque temps, Katia Siciliano remarque en effet un intérêt grandissant de la part du monde médical. Elle a ainsi déjà été appelée par des hôpitaux psychiatriques ou des EMS pour proposer des séances de câlinothérapie en chambre. Certains médecins lui envoient aussi leurs patients.

Pour la Prévôtoise, se lancer dans cette voie était «une évidence qui a changé ma vie et ma relation au monde». Son plus grand souhait pour la suite? «Que le regard change sur le câlin et que la tendresse se propage au-delà de mes séances. C'est une forme de communication et, souvent, la communication non verbale est beaucoup plus vraie que les mots.» ■

Le savoir du cœur, bras dessus bras dessous

“On les découvrait avant-guerre chez l'animal, pas l'humain. Elles auraient disparu durant l'évolution, pensait-on. Il fallut attendre les années 1990 pour les mettre en évidence, sur le visage, la nuque, l'avant-bras: des fibres nerveuses à transmission lente, optimalement activées par un toucher doux, lent, et... à 32°C, la température de la peau.

La peau, un organe social

Ces véritables capteurs de caresse font de notre peau un organe social. Déjà, le cerveau, affairé à prévoir notre mouvement par rapport à l'environnement, met un éteignoir aux sensations du toucher sur notre propre corps pour

bien le distinguer du toucher d'autrui.

Et, comparée à celle des récepteurs cutanés, qui détectent texture, température, etc., la circuiterie du toucher affectif aboutit encore à une région cérébrale, nommée insula, qui jauge la valeur affective des sensations.

Le toucher a l'intelligence émotionnelle requise pour nos liens sociaux. Sinon, réfléchissons-y, comment pourrait-on montrer que des inconnus, empêchés de se voir et de se parler, et dont l'un doit communiquer un sentiment uniquement en touchant l'avant-bras de l'autre, réussissent mieux qu'au hasard à signifier la colère, la peur, le dégoût, la gratitude?

LA MINUTE DU PSY

La gestuelle de l'étreinte est bien réglée aussi. Le plus souvent, un bras passe par-dessus l'épaule de l'autre, de sorte qu'il y a des câlins droitiers et gauchers, et plus de câlins offerts à droite bien sûr. Mais devinez qui des hommes ou des femmes préfèrent le câlin asymétrique mais plus intime des bras autour du cou, bras autour de la taille?

Nous ne pouvons pas toucher sans être touchés de retour. Affaire de tact, le sens du toucher demande une grande sensibilité.



LAURENT ROSSIER



Psychologue psychothérapeute et docteur en psychologie, Laurent Rossier enseigne à l'Université de Fribourg. CHLOÉ LAMBERT