



## ÊTRE CÂLINÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ

AUJOURD'HUI, 21 JANVIER, C'EST LA JOURNÉE MONDIALE DES CÂLINS. POUR LES PERSONNES QUI EN MANQUENT, LA CÂLINTHÉRAPIE EST PARFOIS UNE OPTION ENVISAGÉE PAR LE MONDE MÉDICAL. L'UNE DES RARES PRATICIENNES SUISSES, KATIA SICILIANO, NOUS EN LISTE LES BIENFAITS

TEXTE FABIENNE ROSSET ILLUSTRATION ELSA GUILLET

**B**aisse de la tension artérielle, renforcement du système immunitaire, diminution du stress et donc augmentation de la sensation de bien-être: les vertus du contact à l'autre par le toucher, qui stimule la création d'ocytocine, sont multiples. «Si chaque individu recevait huit câlins par jour, dont un d'au moins vingt secondes, on pourrait éviter la prise de nombreux médicaments ou en tous les cas diminuer la prise d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs par exemple!» s'exalte Katia Siciliano, infirmière en psychiatrie de formation, qui s'est réorientée professionnellement pour devenir câlinothérapeute il y a sept ans. «J'ai bien conscience que je ne remplace aucun médicament, aucun thérapeute, aucun médecin, mais ce que je constate, c'est que les gens qui arrivent parfois en mauvais état chez moi repartent avec le sourire. C'est déjà pas mal.»

Depuis quelque temps, la câlineuse observe avec joie que le monde médical, plutôt frileux en Suisse jusque-

là, commence à s'intéresser à cette thérapie, qui implique une technique de toucher particulière. «La câlinothérapie, c'est la thérapie par une tendresse qui est absolument platonique», explique la thérapeute jurassienne bernoise installée dans le canton de Vaud. Une forme de câlin qui se rapproche du câlin maternel donc. Chaque patient doit respecter une charte et un contrat de base en prenant son rendez-vous, «pour s'assurer que la personne a bien compris les limites de la séance».

### Le consentement au cœur des câlins

Si dans les pays anglo-saxons, il existe des câlineuses pour les bébés prématurés de mères toxicomanes qui exercent dans les maternités notamment, en Suisse, ce n'est pas le cas. Katia Siciliano est encore aujourd'hui une des rares spécialistes à pratiquer la thérapie par la tendresse en Suisse romande, voire la seule. Elle reçoit des adultes en cabinet et se déplace aussi à domicile selon les besoins.

« J'AI CONSCIENCE DE NE REMPLACER AUCUN MÉDICAMENT, NI AUCUN MÉDECIN, MAIS JE CONSTATE QUE LES GENS QUI ARRIVENT PARFOIS EN MAUVAIS ÉTAT CHEZ MOI REPARTENT AVEC LE SOURIRE. »

Katia Siciliano, câlinothérapeute

Pourtant, les mentalités évoluent et certaines portes s'ouvrent. «Récemment, j'ai eu la chance de faire une séance de câlinothérapie dans un hôpital psychiatrique en chambre, se réjouit-elle. Les CMS et les EMS me contactent. Je travaille aussi en partenariat avec Caritas, dont les bénéficiaires ont 30% de rabais sur une séance, et certains médecins m'envoient leurs patients.»

Dépression, anxiété, sommeil ou juste besoin de contact à force de solitude: peu importent finalement les raisons qui amènent celles et ceux à venir se faire câliner, selon Katia Siciliano. L'essentiel étant que ces personnes soient au clair sur leurs attentes. L'entretien en ce sens qui précède tout premier rendez-vous est primordial, selon la thérapeute.

### Une progression pour être à l'aise

«Chaque séance est différente. Elle peut commencer par une accolade à l'arrivée au cabinet par exemple, suivie d'exercices de respiration et de consentement. Je vais à leur rythme, on peut parler, ne rien dire, pleurer, rigoler. Ce qui compte, c'est d'être à l'aise. Je peux mettre la main contre l'épaule de l'autre, on peut être tête contre tête, dos à dos.»

La séance découverte dure quinze minutes, la première séance trente minutes. Une progression nécessaire pour être à l'aise. Ça m'est aussi arrivé de faire des séances de deux heures. Mon chat peut aussi jouer les médiateurs pour les personnes qui le souhaitent. La ronronothérapie, c'est excellent, car les ronronnements du chat exercent un effet positif sur «l'humain en raison de la fréquence des vibrations».

Et puisque tout est principalement question de bien-être, il n'y a ni posologie, ni rythme, ni durée qui soient recommandés en matière de câlinothérapie. «Il suffit parfois avec certaines personnes de passer une heure à se tenir la main pour que les tensions disparaissent», confie Katia Siciliano. Pour ce qui est du coût d'une heure de séance, il est de 120 fr., non remboursés par les assurances maladie pour l'instant. ●

Infos sur [calinotherapie.ch](http://calinotherapie.ch)

Lire aussi la chronique *Sexpressions* en page 33

## MAIS ENCORE...

### Ménopause

#### ESPACE DE PAROLE DÉDIÉ

Au registre de la santé des femmes, et des tabous qui vont avec (*lire ci-contre*), la ménopause – et la périménopause (*ndlr: la période allant des premières irrégularités menstruelles aux toutes dernières règles qui marquent la ménopause proprement dite*) – a une place de choix. Un comble, puisqu'en Suisse plus de 40% de la population féminine a plus de 50 ans et est donc concernée par des symptômes liés à ce changement hormonal. Pour partager en toute liberté, un nouvel espace de parole initié par deux amies en collaboration avec Bénévolat Vaud se tiendra à Lausanne le 27 février.

Une initiative à saluer. [FR] [infoentraidevaud.ch](http://infoentraidevaud.ch)

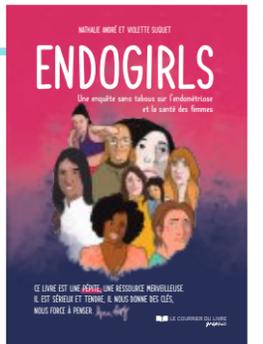


### Endométriose

#### UN LIVRE ENQUÊTE

Alors qu'elle touche près de 10% des femmes dans le monde selon l'OMS, l'endométriose est un tabou et reste méconnue. L'enquête menée par la journaliste Nathalie André et illustrée par Violette Suquet s'articule autour de Rose, journaliste qui, un jour, décide de se pencher sur cette maladie dont on parle si peu. Abasourdie par le nombre de femmes qui répondent à son appel à témoignages, elle cherche à comprendre pourquoi il faut en moyenne sept ans à chaque femme souffrant d'endométriose pour être diagnostiquée. Une enquête fouillée qui mêle témoignages de neuf «endogirls», interviews d'experts en santé et ressources pour appréhender la maladie et accompagner celles qui en souffrent. [FR]

«Endogirls», Nathalie André et Violette Suquet, Éd. Le Courrier du Livre Graphic, en librairie le 25 janvier.



PHOTOS: DR