



Selon les études, 5 à 10 minutes de câlins par jour seraient nécessaires pour se sentir heureux.

Un câlin, sinon rien!

Née dans les années 2000, la mode des étreintes gratuites ne s'est toujours pas éteinte, malgré le Covid et le temps qui passe. Focus, à l'occasion de la Journée internationale des câlins, sur l'un des gestes les plus importants de l'humanité.

TEXTE **PAOLO D'ANGELO ET SUZI VIEIRA**

Il n'a jamais vraiment compté, mais des étreintes, il en a donné plusieurs milliers. En 18 ans, armé de son panneau «Free Hugs», celui qui se fait appeler Yago a distribué des câlins gratuits à travers toute la Suisse romande, d'Yverdon à Lausanne et de Fribourg à Sion. En tout bien tout honneur! L'idée (un peu folle) lui est venue après avoir visionné une vidéo devenue virale sur YouTube, en 2006. On y voyait un Australien, Juan Mann, brandir une pancarte «Étreintes gratuites» dans les rues de sa ville natale peu après avoir atterri à l'aéroport local, sans personne pour l'accueillir, lui qui rentrait au pays enterrer un proche. «Je me souviens d'une scène vraiment très émouvante, où on voit ce grand gailard à genoux pour prendre dans ses bras une petite mamie venue vers lui. Je me suis dit que cela devait être chouette, qu'il fallait que j'essaye», nous confie l'animateur de Radio Nord Vaudois.

Partage et émotions fortes

Comme lui, des milliers de personnes se lancent alors à travers le monde, encouragées par la vidéo de Juan Mann, qui fait le buzz. Pourquoi? «Pour le partage, tout simplement. Et les émotions intenses que cela procure», répond le *free hugueur* romand de 45 ans. «L'étreinte est souvent courte et généralement très forte. Mais surtout, il y a dans cet échange spontané un relâchement qui fait qu'on est dans quelque chose d'assez authentique.»

En revanche, ce à quoi le Vaudois ne s'attendait pas, c'était que les gens lui fassent des confessions. «Certains, joyeux, venaient d'apprendre qu'ils

allaient être papas. D'autres, lourds de tristesse, avaient vécu des abus dans l'enfance. Je me souviens d'une jeune femme au manteau rouge avec capuche, victime d'inceste, qui s'était plaquée contre moi dans le hall de la gare de Lausanne, avant d'éclater en sanglots. Après ça, il avait fallu que je sorte prendre l'air quelques minutes, pour me remettre.»

Si l'étreinte est partage, elle l'est aussi bien de nos joies que de nos peines. «Ouvrir ses bras aux autres, c'est sympathique, c'est beau, poursuit Yago, mais c'est aussi très éprouvant au niveau émotionnel.»

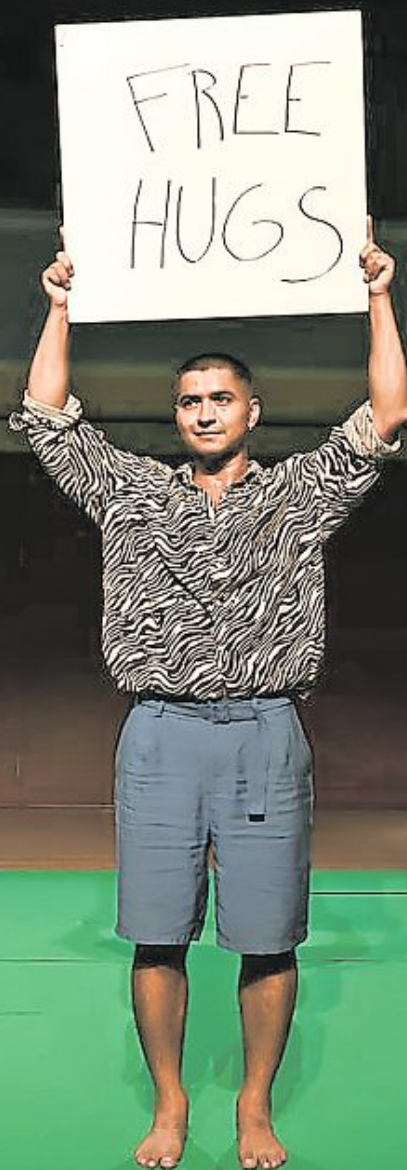
Pas étonnant dès lors que certains n'adhèrent pas du tout à la pratique des *free hugs* et passent leur chemin sans s'arrêter. «Dans nos sociétés de plus en plus individualistes, on se doit d'être fort et de se montrer indépendant. Beaucoup de gens ont peur de s'effondrer, de se trouver soudain vulnérables. Il y a quelque chose dans le câlin qui nous remue au plus profond de nous-même, qui nous renvoie à l'amour qu'on a reçu (ou pas) dans les

→ **Page 24**

«Un free hug procure des émotions très intenses»



YAGO GOLAZ
ANIMATEUR DE RADIO NORD VAUDOIS
ET FREE HUGUEUR OCCASIONNEL



«En Argentine, les
embrassades font
partie du quotidien»

ELVIO AVILA
DANSEUR ET DRAMATURGE

**L'artiste Elvio Avila raconte
sur scène le manque
de contact physique dont
il souffre en Suisse.**

→ premières années de notre vie et qui peut dès lors réveiller des blessures», relève de son côté Katia Siciliano, l'une des rares câlinothérapeutes suisses – et sans doute la seule romande.

Apparue dans le monde anglo-saxon au tournant des années 1990-2000 (alors que la recherche scientifique s'intéresse de plus en plus au toucher et à ses bienfaits), la câlinothérapie est «une thérapie de la tendresse platonique, c'est-à-dire non sensuelle, non sexuelle, non érotique», explique Katia Siciliano. Dans son cabinet à Ballaigues (VD), cette ancienne infirmière en psychiatrie dispense des séances allant de trente minutes à une heure, parfois deux, respectivement facturées 60, 120 et 240 francs.

Câlinothérapeute: des bras pour le moral

Avant la rencontre, un entretien téléphonique a lieu pour poser le cadre. Les mouvements sont tendres et maternels. Les mains ne passent jamais sous les vêtements, les zones érogènes sont bannies. Et la notion de consentement est essentielle. «Pour chaque geste, je demande à la personne si elle m'autorise à lui prendre la main, à mettre mon bras sur son épaule, à ce que nos têtes se touchent, à ce que ma jambe se colle à la sienne, etc. Et à tout instant, on peut revenir en arrière: les gens peuvent se détacher de moi, dire quand ça ne va pas – ou plus. Je leur apprend à dire non», raconte celle qui a découvert ce métier via un article de presse sur les maternités américaines (où des «câlineuses» sont engagées depuis longtemps pour cajoler les bébés prématurés ou nés de parents toxicomanes).

Aucune séance ne se ressemble, tant en termes de positions (un livre intitulé *The Cuddle Sutra* en propose une belle sélection) que de réactions. «On peut parler, pleurer, rire, garder le silence, s'endormir, énumère Katia Siciliano. Certains patients se mettent à fredonner des berceuses, d'autres me demandent de leur écrire des choses dans le dos comme faisait leur mère. Le câlin a quelque chose



«La Suisse n'est pas le pays le plus tactile»

KATIA SICILIANO
CÂLINOTHÉRAPEUTE
À BALLAIGUES (VD)

de très régressif, il renvoie sans doute à l'étreinte maternelle originelle.»

Mère, c'est d'ailleurs ce que veut dire, en hindi, *Amma*, le nom donné à la célèbre gourou indienne qui a fait de l'étreinte sa religion et dont les tournées mondiales sont dignes d'une Taylor Swift. Depuis 25 ans, des millions de personnes sur la planète, des États-Unis au Japon en passant par le Kenya ou la Suisse, la vénèrent et sont prêts à faire la queue pendant des heures, voire des jours entiers, pour dix secondes de câlin avec elle.

Pour autant, ce pouvoir prêté au câlin n'a rien d'ésotérique. Câlinothérapeutes et *free hugueurs*

peuvent en effet s'appuyer sur la science pour justifier les bienfaits de leur pratique. Les recherches menées sur le sujet en psychologie le montrent: l'étreinte est l'une des formes de communication non verbale les plus puissantes. Le contact physique déclenche toute une série de mécanismes biologiques. «Après seulement vingt secondes de câlin, détaille Katia Siciliano, le cerveau libère de la sérotonine, hormone-clé de notre bien-être, et de l'ocytocine, qui renforce le sentiment d'attachement. On se sent en sécurité et aimé, ce qui renforce l'estime de soi et aide à combattre la dépression.» L'ocytocine inhibe aussi le cortisol, l'hormone → **Page 26**



Recevoir et faire des câlins permet de sécréter de l'ocytocine, l'hormone liée à l'amour, l'empathie et l'attachement.

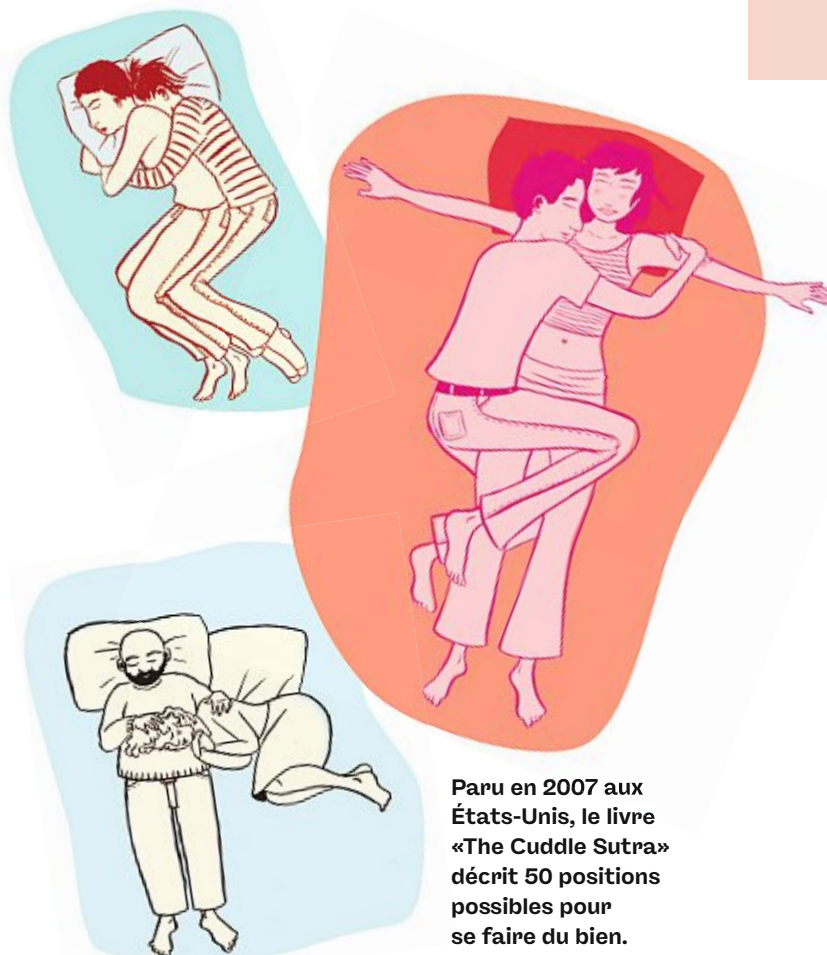


Honorée par les Nations unies, la gourou indienne Amma attire les foules grâce à ses câlins prodigués à la chaîne lors d'événements de masse.

Ce sont les câlins de sa famille qui ont donné à Jonathan Sabbatini la force de poursuivre ses rêves de football professionnel.

«Un câlin, c'est un vrai shoot de confiance»

JONATHAN SABBATINI
JOUEUR DE L'AC BELLINZONA



Paru en 2007 aux États-Unis, le livre «The Cuddle Sutra» décrit 50 positions possibles pour se faire du bien.

→ du stress. Et selon les travaux du chercheur américain Sheldon Cohen de l'université Carnegie Mellon en Pennsylvanie, le lien social induit dans les câlins contribue également à booster le système immunitaire et à faire baisser la tension artérielle.

La tiédeur suisse

«Malheureusement, la Suisse n'est pas le pays le plus tactile», soupire la câlinothérapeute nord-vaudoise. D'ailleurs, ce n'est pas Elvio Avila, danseur argentin installé à Bâle depuis un an et demi, qui dira le contraire! Il a mis en scène le manque de contact physique dont il souffre sous nos latitudes dans un spectacle, intitulé *Umarmung* («étreinte», en allemand), joué à l'automne dernier au Studio Foce de Lugano. «Si j'étais resté en Argentine, je n'aurais jamais abordé un sujet comme l'étreinte. À Mendoza, la ville où j'ai grandi, au pied des Andes, c'est un geste naturel et quotidien», nous explique-t-il. Les embrassades sont le signe de notre appartenance à la communauté. Et de souligner: «Dans mon spectacle, j'explore le désarroi intérieur et l'insécurité émotionnelle que j'ai ressentis dans un pays où ce geste est trop rare. Je fais part aussi de la solution que j'ai trouvée pour y pallier: l'auto-câlin!» On peut ainsi «leurrer le corps en s'étreignant soi-même, et obte-



nir les mêmes bénéfices que lorsqu'on se fait câliner par quelqu'un d'autre», confirme Katia Siciliano.

Tout comme Elvio Avila, le footballeur Jonathan Sabbatini, ancien pilier du FC Lugano passé récemment à l'AC Bellinzona, est originaire d'Amérique latine. «J'ai été élevé par mes grands-parents et ma mère. Quand j'ai quitté l'Uruguay pour l'Europe, j'étais submergé par leurs étreintes, qui m'ont donné la force, le courage et la détermination pour ne jamais abandonner mes rêves.»

Dans le football, on se sert dans les bras après chaque but: «C'est un vrai shoot de confiance, confie le joueur. Dans les tribunes également, on voit les supporters se tomber dans les bras alors qu'ils ne se connaissent même pas!»

En juin dernier, lors de la séance de tirs au but de la finale de la Coupe de Suisse, qui opposait le FC Lugano au FC Servette, le milieu de terrain rate son penalty. Il reçoit alors une avalanche de câlins, sur le terrain et en dehors, pour le consoler. «Une dame m'a pris très fort dans ses bras. Son étreinte a fait sortir à la fois sa douleur et la mienne, se souvient le malchanceux. Cette vague d'affection est gravée dans ma mémoire à jamais. Les gens ont compris à ce moment-là que j'avais besoin de ce geste, et je leur en suis très reconnaissant.» ●

«Le câlin exprime notre besoin d'appartenance à la communauté»

Pour l'anthropologue Francesco Paolo Campione, ce geste fondateur est aux antipodes de notre société numérique et mondialisée.

Comment définir l'étreinte?

C'est une forme de communication non verbale, qui passe par le corps. Elle fait partie de ce qui nous structure en tant qu'humain et en tant qu'être social. Voilà pourquoi elle transcende les cultures et les générations.

Dans son livre *Un Medioevo di abbracci* («Un Moyen-Âge d'étreintes»), l'historienne italienne Virtus Zallot la décrit comme «un geste de l'âme»...

Le geste est un acte social. Il exprime la capacité de l'individu à entrer en relation avec les autres. Aujourd'hui, nous faisons de moins en moins d'étreintes véritables et de gestes envers les autres.

Pourtant, les accolades sont devenues courantes chez les jeunes ces dernières années. Ils se prennent dans les bras pour se saluer, ce que ne font pas leurs aînés.

C'est une lueur d'espoir. Sans doute cette tendance exprime-t-elle notre très profond besoin de réconfort, de solidarité et aussi d'amitié: toutes des valeurs qui sont antagonistes avec la société consumériste, mondialisée et superficielle qu'est devenue la nôtre aujourd'hui. Espérons

qu'une prise de conscience opère parmi les nouvelles générations!

La technologie se mêle de plus en plus au réel. Nos vies deviennent chaque jour un peu plus numériques. Comment l'ignorer?

La technologie est quelque chose que nous avons créé et qui fait partie de notre vie. Cependant, elle cohabite avec une autre dimension tout aussi présente en nous, et intemporelle celle-là: le besoin d'appartenance à une communauté, avec ses particularités culturelles et ses valeurs propres. L'être humain ne peut pas être universel, il a besoin de vivre à son échelle. À force de vouloir trop uniformiser le monde, on risque de détruire ce qui fonde et constitue notre humanité profonde. **PDA**



FRANCESCO PAOLO CAMPIONE
ANTHROPOLOGUE ET
DIRECTEUR DU MUSEO
DELLE CULTURE À LUGANO