

CÂLINEZ, C'EST BON POUR LA SANTÉ!

La Journée internationale des câlins a eu lieu le 21 janvier dernier, avec des «Free Hugs» offerts dans les villes et des ateliers de câlinothérapie. L'occasion de revenir sur cette pratique, qui améliore le bien-être et la santé, avec Katia Siciliano, spécialisée dans ce domaine.

La câlinothérapie, le concept peut surprendre, mais cette pratique est davantage reconnue depuis quelques années (lire «Diagonales» n° 127, «Câlinothérapie: briser le tabou de l'étreinte», février 2019). Aux Etats-Unis, la notion du câlin, sans connotation sensuelle ou sexuelle, a pris une forme «publique» depuis 1986, avec la création du National Hugging Day par le révérend Kevin Zaborney. L'idée initiale était de se faire plus de câlins en famille et avec ses amis, dans une société américaine très normée en matière de rapports sociaux. La tendance a pris de l'essor, et des formations à des fins thérapeutiques ont été mises sur pied dans les pays anglo-saxons. En Europe, le concept de câlinothérapie a gagné en reconnaissance, en particulier en Allemagne, depuis une dizaine d'années. En Suisse romande, Katia Siciliano exerce cette pratique depuis 7 ans. Infirmière en psychiatrie depuis une vingtaine d'années, elle s'est spécialisée dans cette approche après une formation aux Etats-Unis et en Angleterre. «La câlinothérapie est de plus en plus reconnue comme étant un vecteur de mieux-être, constate-t-elle. Récemment, le service médical d'un hôpital psychiatrique m'a autorisée à retrouver une patiente hospitalisée, en complément à sa prise en charge. C'est plutôt réjouissant pour la reconnaissance de cette pratique, qui peut agir en soutien à d'autres approches. Mais je reste très mesurée: la câlinothérapie ne peut pas soigner, elle améliore surtout l'état et le bien-être de la personne.»

HORMONES DU BONHEUR

L'apport des câlins est démontré au niveau de l'activité neuro-hormonale. Dès que quelqu'un est pris dans les bras pendant au moins vingt secondes, le cerveau va libérer des hormones. Tout d'abord, l'ocytocine, appelée communément hormone de l'attachement ou du bonheur. L'effet d'apaisement et la sensation de bien-être sont immédiats. Un effet antidépresseur, notamment, qui atténue les conséquences du stress et de son hormone, le cortisol. «Avec le câlin, les autres hormones libérées sont la sérotonine, l'endorphine et la dopamine, détaille



© Rachel Silveston Photography

Katia Siciliano, en pleine séance de câlinothérapie.

Katia Siciliano. Elles vont booster le système de défense, elles vont agir sur les pulsations cardiaques, la pression artérielle et la fréquence respiratoire, en les abaissant. Tout cela a des effets sur les douleurs, la patience, l'anxiété, la dépression, l'estime de soi, le sommeil... entre autres!»

Le câlin semble également renforcer directement le système immunitaire. La psychologue Céline Rivière est auteure de «La câlinothérapie:

une prescription pour le bonheur». Elle explique: «Une étude a été menée par une équipe de chercheurs américains de l'Université Carnegie Mellon à Pittsburgh. Elle a révélé qu'on est moins enrhumé, moins touché par la grippe et tous ces petits virus qui s'attrapent en hiver, lorsqu'on est touché, câliné.»

La sensation d'isolement peut également être atténuée avec cette pratique. «Durant la covid, la distance sociale exigée, notamment entre les grands-parents et les petits-enfants, a mis en évidence le besoin du toucher, du contact physique, constate Katia Siciliano. Quand on est carencé, cela pose plus de problèmes. Davantage de personnes s'en sont rendu compte. En fait, il faudrait huit câlins de 20 secondes par jour pour être très heureux. Mais les gens n'ont pas pris l'habitude de ce réflexe. Ils préfèrent prendre des comprimés...»

Laurent Donzel

«La câlinothérapie: une prescription pour le bonheur», Céline Rivière, Editions Michalon, 2015. www.calinothérapie.ch.



© Shutterstock / 265shadesOfGreen

La pratique des free hugs existe depuis de nombreuses années, dans le monde entier. Elle est très prisée des anglo-saxons. Ici, à New York.