

La câlinothérapeute qui vous recharge les batteries

DRÔLES DE JOBS (1/8) Katia Siciliano est une des rares en Suisse à proposer des séances de tendresse aux personnes malades ou souffrant de solitude

VIRGINIE NUSSBAUM [@Virginie_Nb](#)

Poignées de main, bises, étreintes... pendant trois mois, la pandémie nous a privés de tout contact physique. Une carence brutale qui a mis en évidence les bienfaits du toucher sur l'équilibre mental. Katia Siciliano ne peut qu'approuver. Son métier, c'est justement ça: prendre des inconnu(e)s dans ses bras. Depuis 2017, cette Prévôtoise installée près de Vallorbe travaille comme câlinothérapeute – l'une des rares en Suisse. Un lit blanc,

une montagne de coussins, une bonne odeur de lavande. C'est dans ce petit cabinet, chez elle, qu'elle «dorlote» ses patients lors de séances qui peuvent durer jusqu'à une heure.

Si le concept peut paraître étrange, il lui est apparu comme une évidence. Infirmière de formation, elle découvre la câlinothérapie via le monde anglo-saxon (où des «câlineuses» sont engagées depuis longtemps pour cajoler les bébés à la maternité), et la figure de Mata Amritanandamayi, une gourou indienne qui a fait de l'étreinte sa religion.

La pratique n'a pourtant rien d'ésotérique. «C'est prouvé scientifiquement: après vingt secondes de câlin, la production d'ocytocine, l'hormone du bonheur, s'intensifie, la pression artérielle baisse et la respiration ralentit», précise Katia Siciliano. Après une formation en ligne, elle décide de tout



lâcher pour se lancer. Trois ans plus tard, elle parvient à en vivre.

Ceux qui font appel à elle viennent de France voisine comme du Valais et souffrent d'une maladie, de dépression ou se sentent simplement seuls. «Certains n'ont pas été câlinés enfants, ou ne le sont pas dans leur couple

et leur entourage, explique Katia Siciliano. Plus on grandit, plus on se gêne. Mais la tendresse n'est pas une faiblesse!»

Avant la rencontre, un entretien téléphonique permet de cibler leurs attentes mais aussi de poser le cadre: pas de gestes à connotation sexuelle. Les

mouvements sont tendres et maternels, la notion de consentement essentielle. «Il s'agit d'un amour neutre, qui vient du cœur», résume Katia Siciliano. Pour éviter les mésaventures, une charte est signée et la rencontre parfois filmée.

Aucune séance ne se ressemble, tant en termes de positions (un livre, malicieusement intitulé *The Cuddle Sutra*, en propose une jolie sélection) que de réactions. «Des personnes pleurent, d'autres rigolent ou ne disent rien.»

Certaines s'endorment, aussi, la timidité initiale se muant en détente. Et c'est bien là l'objectif. «Je ne prétends rien guérir, mais apporter du bien-être, recharger les batteries», sourit Katia Siciliano. Qui a décidé d'attendre encore un peu pour rouvrir son cabinet. Câliner avec masque et désinfectant? Très peu pour elle. ■