

CÂLINOThÉRAPIE: BRISER LE TABOU DE L'ÉTREINTE

Prendre quelqu'un dans ses bras en dehors de la sphère intime n'est pas facile. Et pourtant, cet acte fort simple a de nombreuses vertus. Explications de Katia Siciliano, câlinothérapeute.

«C'était rassurant de se sentir entourée. A tel point que je me suis endormie après une dizaine de minutes. Cela m'a fait du bien.» C'est le souvenir que Chantal* a gardé de sa séance de câlinothérapie avec Katia Siciliano. Après une formation d'infirmière en psychiatrie, la quadragénaire est devenue en 2017 câlinothérapeute. «Atelier câlin, massage, bio-danse ou encore soirées pyjamas câlins avec les copines, j'ai toujours aimé le toucher. Après avoir rencontré Mata, alias Amma (Mère), une gourou indienne, le mot câlinothérapie a surgi dans une séance de méditation comme une révélation», raconte Katia Siciliano.

A son domicile à Ballaigues ou à l'extérieur, elle propose une séance d'une heure de thérapie par le câlin. Pour les non avertis, le mot câlin est défini dans le dictionnaire comme «un contact physique, une caresse tendre et affectueuse entre deux personnes et qui implique généralement une étreinte avec les bras ou une grande proximité».

DISTANCES SOCIALES

Cette proximité spatiale renvoie à la notion de la distance entre deux personnes. L'anthropologue américain Edward T. Hall a répertorié 4 sortes de distances sociales entre les personnes: intime (0 à 45 cm), personnelle (45 cm à 1,25 m), sociale (1,25 à 3,65 m) et publique (plus de 3,65 m). Trouver la «bonne distance», quel que soit le contexte (médical, professionnel, amical, etc.), ne va pas de soi aujourd'hui: «Nous sommes dans une société où le contact physique est principalement réservé à la sphère intime, à la famille, aux enfants, et encore..., et entre les partenaires amoureux. Chez nous, quand on se salue, on tend la main et, spontanément, on fait un pas en arrière», explique le psychologue fribourgeois Yves-Alexandre Thalmann.

Alors que les bars et les ateliers à câlins se sont développés aux Etats-Unis et au Canada il y a une dizaine d'années, Katia Siciliano fait figure de pionnière en Suisse romande, voire en Suisse. Elle offre du réconfort, de la détente ou un toucher «maternel»: «On peut commencer assis ou dos à dos, et je demande à la personne si elle souhaite que je lui touche les

mains, l'épaule. Chaque séance est différente. Je constate que les gens se détendent rapidement.»

LES VERTUS

Dans son livre, «La câlinothérapie: une prescription pour le bonheur», la psychologue et neurologue Céline Rivière explique que, lors d'un câlin, notre corps libère de l'ocytocine, l'hormone de l'amour et du bonheur, favorisant la confiance en soi, le bien-être en général. Elle entraîne aussi une chute du taux de cortisol ou hormone du stress.

La câlinothérapie s'avère être un bon calmant pour les personnes stressées, angoissées, voire dépressives. Pourrait-elle remplacer les séances chez le psy ou les antidépresseurs? Yves-Alexandre Thalmann répond: «Un travail psychologique n'est pas physique. On choisit une thérapie avec un cadre précis, et c'est dans ce cadre que le professionnel peut aider le patient à avancer dans la direction qu'il souhaite. Dans ce sens-là, la câlinothérapie me semble être un complément.»

Les vertus des étreintes régulières sont nombreuses et, entre autres, elles boosteraient le système immunitaire, surtout chez les prématurés. Si l'on considère que les enfants ont besoin de câlins pour se développer, pourquoi ne pas en prescrire aussi aux adultes? «Prendre les patients dans ses bras, ce n'est pas le rôle des thérapeutes ni des soignants», analyse le psychologue. Le Fribourgeois précise: «Je conseillerais à un patient d'aller dans des lieux où les personnes sont formées à le faire.» La câlineuse Katia Siciliano estime au contraire que le contact physique est aussi important que le langage verbal.

Peut-on câliner tout le monde? «Je n'exclus pas les personnes avec des pathologies physiques ou psychiques. Mais, il est important que les gens ne s'attachent pas à nous. Au cours de l'entretien téléphonique précédant la séance, ma sensibilité et mon intuition m'aiguillent sur les attentes du client. Ensuite, pour signer le contrat, ce dernier doit être capable de discernement et majeur.»

DES CONDITIONS PRÉCISES

Se faire toucher n'est pas chose aisée dans notre société moderne et hypersexualisée où câlin et sexe sont souvent confondus. Pour éviter les dérapages, un contrat définit le cadre de la séance: pas de baisers, pas de sexualité, pas de mains sous les habits; être à l'heure; pas d'ébriété ni de drogues.

Réhabiliter le câlin dans notre société virtuelle n'est pas l'objectif premier de la câlinothérapie. Bien qu'en réalité, cette dernière pourrait y contribuer, tout comme les free hugs (câlins gratuits) dans la rue, ainsi que la Journée internationale des câlins, le 21 janvier.

Samantha Medley

* Prénom d'emprunt.

Un site: www.calinothérapie.ch.



Photo: Fotolia/vesnafoto.

Les étreintes régulières boosteraient le système immunitaire.