

Se toucher

Toucher et être touché ne sont pas un luxe, mais deux besoins absolument essentiels à notre développement. Le contact entre deux personnes secrète dans le cerveau des substances comparables aux opiacés utilisés pour combattre la douleur.

Une caméra placée dans un service de grands prématurés a révélé que, malgré l'interdiction de toucher les bébés, une infirmière de nuit les prenait chaque soir dans ses bras. Elle les câlinait. Ces bébés-là grandissaient une fois et demie plus vite que ceux des autres services. Lorsque l'on retire un bébé singe à sa mère, il perd ses facultés d'apprentissage et sa santé se dégrade. Le scandale des orphelins de la dictature roumaine, entassés dans des hôpitaux sans autres soins que de la nourriture et du change, a laissé 150 000 enfants prostrés et plus petits que le reste de leur génération.

Pour survivre, nous avons besoin de quatre contacts physiques avec un autre humain par jour. Huit correspond à une

262

3 kifs par jour

bonne dose d'entretien et douze nous permettent de nous épanouir. Un contact de « qualité » dure 6 secondes minimum.

Se prendre dans les bras diminue le stress, augmente l'intimité et réduit même la douleur. Lors d'une étude effectuée en 1999, des participants ont reçu l'instruction de pratiquer cinq étreintes par jour pendant un mois. Elles étaient toutes plus heureuses à la fin de l'étude. Dans nos contrées, se prendre dans les bras est culturellement moins courant que de se faire la bise. Mais j'avoue qu'un vrai gros câlin avec mes très proches est inégalable. C'est un instant où tout le monde gagne en épanouissement. Si je touche, je suis touchée et inversement.

FLORENCE SERVAN-SCHREIBER

★
3
KIFS
PAR JOUR
ET AUTRES RITUELS
RECOMMANDÉS PAR LA SCIENCE
POUR CULTIVER LE BONHEUR

MARABOUT