

4 Être touché



FABRICE MASCAUX

Thérapeute psychocorporel et directeur de formation en « Relation d'aide par le toucher », il a fondé une plateforme de praticiens certifiés (toucher.fr). Il initie aussi des recherches scientifiques universitaires visant à démontrer les bienfaits du toucher.

Le processus

« Notre corps renferme nos tensions psychologiques actuelles et passées et les exprime à travers sa posture, sa respiration, le fonctionnement de ses organes et de ses énergies. En libérant les blocages corporels, le toucher modifie non seulement le vécu corporel, mais aussi intérieur, et incite à se positionner différemment dans sa vie », expose Fabrice Mascaux. Le fait d'être touché avec bienveillance sollicite les fibres nerveuses reliant la peau au cerveau. « La science a montré qu'une stimulation ciblée a des effets réflexes qui se répercutent sur les organes, eux-mêmes reliés à l'expression de nos émotions comme l'ont observé les médecines ancestrales orientales », ajoute-t-il. Cela réduit le taux de cortisol (ce qui diminue le stress), accroît ceux de sérotonine et de dopamine qui régulent l'humeur... Cela déclenche aussi une sécrétion d'ocytocine, hormone du lien, qui engendre notamment une sensation de sécurité. C'est pourquoi le « peau-à-peau » avec un nouveau-né favorise son développement. Adulte, un toucher respectueux peut nous reconnecter à cette sensation.

Les bienfaits psychologiques

De nombreuses études confirment que le contact tactile réduit le stress et l'anxiété. Il réconforte les personnes souffrant de solitude, réduit l'agressivité et augmente la confiance en l'autre. Son effet apaisant contribue aussi à diminuer l'agitation, par exemple chez des adolescents souffrant de TDAH (trouble du déficit de l'attention et d'hyperactivité). « La recherche montre également une amélioration des symptômes dépressifs et des comportements addictifs », ajoute Fabrice Mascaux. Le toucher accroît l'estime de soi. Y compris en mode automassage ! « Pratiqué en conscience, ce mieux-être que nous nous apportons permet

Élise, 57 ans

“J’ai compris quelles souffrances révélaient mon corps”

« J'étais en pleine rupture sentimentale quand j'ai débuté mes séances de Relation d'aide par le toucher. Je n'avais envie de rien, me retranchais dans la solitude.

J'avais déjà essayé la psychothérapie classique dans le but d'aborder mes échecs récurrents dans mes relations avec les hommes. Ce n'est pas facile de parler de soi ! Le toucher m'a permis d'exprimer par des larmes et des cris ce qui était retenu. C'était profond. La phase d'intégration verbale m'a aidée à comprendre quelles souffrances révélaient mon corps. J'ai pris conscience que je répétais une relation idéalisée avec mon père pour combler ses manques. C'est un grand nettoyage, mais le travail se poursuit. »

de combler nos besoins de manière autonome et de nourrir moins d'attentes vis-à-vis des autres », note l'expert.

Des méthodes qui l'appliquent

Elles revendiquent une approche psychocorporelle, comme la Relation d'aide par le toucher, qui recourt à un toucher spécifique associé à la respiration et à l'échange verbal, la somato-psychopédagogie, le *rolfing*... Ou purement manuelle, comme les massages (Art of touch, californien, shiatsu, ayurvédique, etc.), la kinésiologie ou l'ostéopathie. Plus originale : la câlinothérapie ! **A.R.**