

Véronique Aïache

L'ART
DE LA

Tendresse

Embrassez la douceur du monde



Flammarion

Véronique Aïache

L'ART DE LA TENDRESSE

Embrassez la douceur
du monde

Flammarion

Véronique Aïache

L'art de la tendresse
Embrassez la douceur du monde

Flammarion

© Flammarion, Paris, 2021
Tous droits réservés

ISBN Epub : 9782080243799
ISBN PDF Web : 9782080243805
Le livre a été imprimé sous les références :
ISBN : 9782080236692

Ouvrage composé et converti par [Pixellence](#) (59100 Roubaix)

Présentation de l'éditeur

La tendresse qui nous entoure ne demande qu'à être prise pour tout réparer.

Il suffit parfois simplement d'un mot, d'un geste, d'une attention ou d'une intention pour remplir un cœur de joie. Il suffit aussi d'un seul petit élan d'amour pour sécher bien des larmes. Il n'y a qu'à ouvrir ses bras et son âme pour accueillir les émotions du monde.

Apprendre ou réapprendre la tendresse commence par comprendre pourquoi elle nous est à ce point indispensable, pour asseoir notre identité. C'est aussi parler de la place essentielle qu'elle occupe dans un parcours de vie, de la bienveillance envers soi et à l'égard d'autrui. C'est enfin reconsidérer cette force précieuse, capable de réconforter le corps et les pensées quels que soient l'âge ou les circonstances.

Véronique Aïache est journaliste et auteure de nombreux ouvrages aux éditions Flammarion. Elle est entre autre l'auteure de *L'Art de la quiétude*, de *L'Art de ralentir*, de *L'Éloge de la solitude* dans la même collection.

L'art de la tendresse
Embrassez la douceur du monde

*À ma tendre maman.
À elle, qui m'a transmis l'art d'aimer les miens comme
toutes les belles choses qui m'entourent.*

Sommaire

Préambule

PREMIÈRE PARTIE - UN SOCLE POUR L'IDENTITÉ

Les racines du bonheur
De longs siècles d'ignorance
Le sceau de l'ocytocine
Les *big five* du caractère

DEUXIÈME PARTIE - NOTRE MONDE D'ÉMOTIONS

Chapitre 1
Les richesses de l'échange
Question de sensibilité ?
Baisser les armes
Les caresses de l'âme

TROISIÈME PARTIE - LES CHEMINS DE LA TENDRESSE

La thérapie du câlin
Secret de centaines
Les messages des massages
La magie de l'haptonomie
À la découverte de l'autocompassion

Épilogue

Avec mes plus tendres remerciements

Bibliographie

Préambule

Et si nous embrassions davantage la douceur du monde ?

Prendre quelqu'un dans ses bras. Juste pour le plaisir que procure cette singulière étreinte. Enlacer l'autre aussi pour lui dire du plus profond du cœur, « *je t'aime* », « *quelle joie !* », ou « *rassure-toi* » sans même avoir besoin de prononcer ces mots.

Nous connaissons tous ce bref moment de grâce, cet instant enchanteur qui unit deux personnes. Ce moment-là se produit chaque fois qu'un élan de prévenance vient cogner à notre porte et sonne comme un rappel à l'ordre de notre humanité. Ce moment-là est une caresse, un regard, une écoute, une phrase. Qu'importe. C'est en effet lui et non un autre qui nous permet d'embrasser les émotions du monde. C'est lui, cet élan, ce câlin, ce porte-parole de la bienveillance qui, dans un langage universel, traduit ce qu'il y a de plus affectueux en chacun d'entre nous. N'est-ce pas en effet dans la pureté de cette intention qu'une mère et son enfant se rejoignent ? C'est aussi grâce à elle que deux amis échangent leur complicité, que deux connaissances se souhaitent la bienvenue ou que deux amants communient et s'épaulent. Oui, c'est dans cette attention portée à autrui, voire aussi à soi-même ou aux beautés de l'univers, que chaque être peut se nourrir de tendresse et cajoler ainsi son âme.

Seulement voilà. La société à laquelle nous appartenons a laissé bien peu de place aux douceurs de l'existence. À commencer par celle d'avoir le temps... de prendre son temps. Finies les heures exquisées écoulées au rythme de chacun. Terminées les politiques du « faire peu mais faire bien » à la maison comme au travail. Jouissant désormais des pleins pouvoirs, la pression du rendement a forcé le citoyen à fournir jusqu'à plus soif s'il souhaitait garder sa place. Bien sûr, nous aurions pu nous adapter aux lois de notre époque comme l'humanité a coutume de le faire chaque fois qu'elle y est contrainte. Même pris en otages par la rapidité,

nous aurions pu apprendre à accélérer nos quotidiens sans que l'indifférence et la morosité nous prennent de vitesse. Il n'en est rien. Aux impératifs de la performance sont venus s'ajouter ceux de la mécanique. La machine ayant remplacé l'homme là où elle pouvait le faire, nous y avons perdu l'habitude de l'échange. De la saveur du contact est resté le goût des réseaux sociaux. Du plaisir de la conversation et des belles lettres, est restée la froideur des messages rédigés sur des claviers d'ordinateurs et de téléphones. Du régal du « fait-main » sont restés l'impatience, les micro-ondes et les numériques. Tour à tour, les poésies d'hier ont chacune tiré leur révérence, probablement sans savoir ce qui prendrait leur relève. Tour à tour aussi, les inhibiteurs de tendresse ont construit leurs murailles autour du collectif sans se soucier apparemment des conséquences sur l'individu. Et pourtant. Pour avancer coûte que coûte dans un monde que la modernité a construit, dans une époque qui ne tolère pas plus l'erreur que la rêverie, cet individu-là a dû se forger une carapace. Il a dû enfouir au fond de lui sa sensibilité comme il a dû tourner le dos à bon nombre de ses attentes. Et c'est sans doute parce qu'il s'est senti sans cesse agressé qu'il est devenu agressif. C'est aussi parce que pèse sur lui, l'insécurité de ses lendemains qu'il est devenu méfiant à l'égard de ses pairs. Un peu comme s'il avait voulu se détacher pour mieux se protéger, comme s'il avait souhaité prendre de la distance avec les autres pour ne pas risquer de trébucher sur son propre chemin. Voilà pourquoi, à l'heure où nous nous plaignons de vivre dans un monde qui se déshumanise un peu plus chaque jour, dans une société où l'individualisme cohabite avec la dureté émotionnelle, il est grand temps de se réconcilier avec la tendresse, comme avec les valeurs qui l'accompagnent.

N'est-ce pas en effet le moment idéal pour se rapprocher de l'essence même de notre espèce ? Celle sur laquelle l'être humain se construit dès les premiers jours de la vie. Celle qui façonne puis consolide l'identité. Celle encore qui panse les blessures de l'affect et donne un sens au chemin à parcourir en soi et parmi les autres. La tendresse n'est-elle pas le plus doux des remparts contre les tempêtes de la vie ?

Apprendre ou réapprendre la tendresse commence par comprendre pourquoi elle nous est à ce point indispensable, pour asseoir notre identité. C'est aussi parler de la place essentielle qu'elle occupe dans un parcours de vie, de la bienveillance envers soi et à l'égard d'autrui. C'est enfin cesser de l'appréhender comme un abus de faiblesse, arrêter de la voir comme une porte ouverte à l'asservissement, et de reconsidérer cette

force précieuse, capable de réconforter le corps et les pensées quels que soient l'âge ou les circonstances.

Première partie

Un socle pour l'identité

Qu'importe la force de caractère, le besoin de tendresse est universel.

Jonathan Pasquier

Les racines du bonheur

Le plus court chemin du plaisir au bonheur passe par la tendresse.

Grégoire Lacroix, *Les Euphorismes de Grégoire*

Nous débarquons tous là, le cœur rempli d'innocence et l'esprit vierge d'*a priori*. Le temps passé dans le ventre maternel n'a été que le préambule du livre de notre histoire. Une introduction paisible, rédigée sans autre consigne que celle de se laisser porter jour après jour par la douceur d'exister. Ce temps ne nous a rien enseigné au sujet du rôle à tenir ou d'une conduite à avoir à l'égard des autres. Il s'est juste contenté de s'écouler en inscrivant au plus profond de notre jeune conscience les besoins et les capacités primaires de notre espèce. Manger, dormir, bouger, entendre, toucher, sentir, ressentir. Ce temps – qui s'est cadencé au rythme des cinq milles nouveaux neurones créés chaque seconde par notre cerveau –, nous a appris en effet que nous avons un corps capable de sensorialité.

Quelques semaines après notre conception, nous avons commencé à éprouver le plaisir du toucher. Le geste encore à tâtons et la réalité imprécise, nous avons pourtant exploré les contours de notre anatomie en suçant notre pouce ou en palpant nos pieds et notre cordon ; nous avons aimé aussi sentir notre peau réagir au contact des parois de notre nid. Le goût et l'odorat, quant à eux, n'ont pas tardé à suivre. Grâce au liquide qui nous enveloppait, les parfums et les saveurs nous ont transmis leurs délicieux messages. Nous avons enfin capté des sons, puis avons acquis la perception des formes et des lumières. Autrement dit, deux notions de plus, ajoutées à notre lot de repères rassurants. Et nos premiers bagages de se remplir ainsi d'un bien-être infini. Hormis ces empreintes agréables, aucune autre information ne s'est pour l'heure enregistrée dans notre disque dur cérébral. Partant de là, notre petit corps a su qu'il existait seulement grâce aux différentes perceptions possibles dans les eaux calmes de notre mère. Au fur et à mesure, ces expériences sensibles

se sont inscrites dans notre mémoire pour commencer à façonner notre identité. Elles ont fait de nous des êtres d'émotions. Elles nous ont permis aussi d'apprendre à faire la différence entre le « toi » et le « moi », c'est-à-dire entre les ressentis provenant de notre propre organisme et les sensations déclenchées par les événements extérieurs. La pensée, quant à elle, ne s'est souciée de rien. Elle a juste profité de ce long bain de tendresse dans lequel l'être humain ancre ses toutes premières fondations.

L'heure de la naissance sonne bien sûr une autre étape. Celle d'un autre genre de découvertes, d'une autre sorte d'apprentissages. Celle de l'arrivée dans un monde aux allures assurément moins douillettes que le précédent. Certes, la transition est brutale. Elle oblige à quitter *manu militari* un petit coin de paradis pour débarquer sur un terrain vaste et froid. En moins de temps qu'il ne faut pour vraiment s'y préparer, nous nous sommes vus propulsés dans un univers où l'on n'a su ni à quoi se tenir ni à quoi s'en tenir. Perte soudaine de confort. Amputation des repères. Éloignement forcé du havre protecteur. Vulnérables à souhait suite à ce chamboulement, les jeunes êtres que nous sommes ont dès lors aspiré à une chose : retrouver la tendresse à laquelle ils sont tant habitués.

De longs siècles d'ignorance

Il aura fallu du temps avant que nos sociétés comprennent l'importance de la tendresse dans la vie de ceux et celles qui les composent. Pendant longtemps, ni les mœurs ni la science ne se sont souciées du rôle que pouvaient jouer l'attention, la douceur, le toucher et l'écoute dans les existences. Personne n'a établi la relation de cause à effet entre le manque d'affection et l'état de santé physique ou mental, entre l'absence d'intérêt porté à un nourrisson et la fréquence des décès infantiles. Et pourtant. Entre l'Antiquité et la Révolution industrielle, un bébé sur quatre mourait avant d'avoir atteint sa première année. Il décédait faute d'avoir pu se nourrir de l'amour de sa mère.

Il faut dire que les mentalités d'hier n'accordaient pas beaucoup de valeurs au monde de la petite enfance. En témoignent les coutumes de la noblesse du Moyen Âge chez qui une grossesse signifiait avant tout l'arrivée d'un héritier. Pour ces gens « bien nés », être maman se résumait à donner naissance. Les épouses de haut rang étaient là pour assurer la continuité de la lignée de leur mari. Rien d'autre. La femme enfantait, mais une nourrice du « bas peuple » prenait ensuite la relève auprès du nouveau-né. Difficile de dire aujourd'hui qui de la mère ou du bébé souffrait le plus de la séparation. Impossible d'imaginer à notre époque que l'un ou l'autre puisse se relever indemne de cette amputation. Toujours est-il que cette pratique imposée par l'ère médiévale, confortait l'aristocratie dans l'idée que le lait maternel des premiers jours était altéré par les douleurs de l'accouchement. Ce premier lait, un tantinet trop épais et jaunâtre aux dires des mères, était donc estimé plus nocif pour la santé du tout-petit, qu'un peu de miel dilué dans de l'eau. Quand bien même : indépendamment de cette ineptie héritée de la médecine antique, l'allaitement renvoyait symboliquement à une animalité que les citoyens de la haute société moyenâgeuse ne toléraient pas.

Expédiés dans les campagnes pour être collés aux seins d'une étrangère, les nourrissons qui survivaient à la rudesse du voyage, périssaient ensuite une fois sur quatre. Vues du XXI^e siècle, les causes de

leur mortalité sont bien sûr évidentes. Crasse, malnutrition, maladies et désintérêt. En revanche, pour les contemporains de Saint Louis, de Charles V ou de François I^{er}, seuls les richesses et le divin pouvaient dicter les lois des plus forts. Tout philosophe qu'il fut, Montaigne lui-même n'eut pas d'autre analyse de la situation : « *J'ai perdu deux ou trois enfants en nourrice, écrivit-il, non sans regrets, mais sans fâcherie.* » Voilà comment, accueillis dans des fermes sans confort, bien souvent au milieu d'autres petites bouches à nourrir, les bébés passaient le plus clair de leur temps emmaillotés dans leur solitude et parqués un peu comme du bétail dans des sacs en toile suspendus aux plafonds de l'habitat. Jamais de gestes tendres pour consoler des mauvais rêves. Jamais de voix aimantes pour féliciter des premiers sourires. Jamais de regards bienveillants pour guider dans l'éveil sur le monde. Aucun de ces émerveillements qui scellent à l'existence ne leur était accordé. Qu'ils pleurent de froid ou de faim, qu'ils dorment paisiblement, babillent ou bien se salissent, la présence de ces poupons importait souvent bien peu à ceux qui en avaient la charge. Qu'ils vivent ou trépassent, l'hygiène et le manque d'affection n'étaient pas considérés comme préjudiciable. Leur sort étant remis d'abord à la volonté de Dieu, la main de l'homme ne pouvait être responsable d'une affreuse hécatombe post-natale.

Les besoins affectifs de l'enfant ne seront guère mieux lotis avant le milieu du xx^e siècle. Et pour cause : les temps qui ont suivi le Moyen Âge ont emboîté leurs pas en ne concédant à *l'âge tendre* que son intitulé. Les petits ont longtemps continué à être considérés comme des personnes à part entière seulement vers 2 ou 3 ans, soit à partir du moment où ils savaient parler. En attendant que les sociétés révisent ce jugement en même temps qu'elles perfectionnaient leur médecine et leur industrie, la mise en nourrice a donc eu largement le temps de se répandre dans toutes les classes sociales. Par exemple, en 1780 et pour ne citer que le cas à Paris, moins de mille bébés ont pu goûter au bonheur d'être choyés par leur maman sur les vingt et un mille nés cette année-là. Quelques centaines seulement ont pu se nourrir, en effet, de présence et d'attentions, de gestes doux portés par un parent, de tendresse sécurisante donnée simplement par amour et indépendamment de l'allaitement. Résultat ? Deux tiers d'entre eux n'ont jamais fêté leur premier anniversaire. Cela dit, il est clair qu'en cette veille de Révolution, le peuple n'a guère la tête à gronder pour défendre sa progéniture ; il s'inquiète plus de crier famine que de protéger sa descendance. Le temps passé auprès d'un nourrisson est donc considéré comme perdu pour celles qui veulent garder leur poste d'ouvrière ou de domestique. Pour elles, le seul compromis possible

entre le gain d'argent et la maternité s'impose comme une évidence : faire un travail à plein-temps du commerce de leur lait. En quelques décennies, la gestion de l'offre et de la demande devient telle que l'État décide d'en faire son affaire ; il inaugure des Bureaux de Placement des Nourrices pour réglementer l'allaitement mercenaire sur tout le territoire.

De son côté, la jeune population continuera de plus belle son triste déclin. Et ce, malgré les protestations d'une poignée de penseurs qui ont prêché comme ils pouvaient les vertus éthiques de l'allaitement maternel. « Sales et ignorantes, ces nourrices mercenaires ! » « Traîtresses contre nature et sans cœur », ces soi-disant « grandes dames » qui refusent leur lait à leurs enfants ! Sous la plume de Jean-Jacques Rousseau, leur croisade prend des allures de noble plaidoyer. Dans son traité d'éducation *Émile ou de l'éducation*, l'écrivain philosophe s'indigne : « *Celle qui nourrit l'enfant d'une autre au lieu du sien est une mauvaise mère : comment sera-t-elle une bonne nourrice ? (...) Mais que les mères daignent nourrir leurs enfants, les mœurs vont se réformer d'elles-mêmes...* » Malgré ces sursauts de contestations, l'Académie de médecine ne prend pas les armes et continue de laisser proliférer ce marché légal. Le berceau, décrit par l'historien de l'époque Jules Michelet, resta donc encore pour la plupart des enfants « *un petit moment de lumière entre la nuit et la nuit* ».

Ainsi, il faut passer le milieu du XIX^e siècle pour que la France s'inquiète – enfin ! – du portrait pandémique de la situation. Le pavé est jeté dans la mare en 1866 par la publication d'un texte de Charles Monot. Médecin de formation et politicien de métier, ce dernier souhaite alerter les pouvoirs publics en agitant les statistiques sous leur nez. Les chiffres de la mortalité infantile sont trop éloquentes pour être ignorés plus longtemps. Son message est entendu. Mieux, il commence à réveiller les consciences. Huit ans plus tard, une loi initiée par le docteur Théodore Roussel est votée au parlement : « *Tout enfant, âgé de moins de deux ans, qui est placé moyennant salaire en nourrice, en sevrage ou en garde hors du domicile de ses parents, devient, par ce fait, l'objet d'une surveillance de l'autorité publique, ayant pour but de protéger sa vie et sa santé.* »

Avant de s'inverser sensiblement, la courbe poursuivra pourtant sa funeste dégringolade jusqu'au XX^e siècle. Certes, l'entrée en vigueur de la loi Roussel a permis de freiner un peu le désastre en imposant aux nourrices d'accueil la visite régulière d'inspecteurs médicaux. Certes aussi, une assistance gratuite pour les femmes enceintes a été mise en place par le Gouvernement afin de venir en aide aux plus démunies ; dans

les grandes villes, des dispensaires ont ouvert leurs portes aux enfants malades et ont enseigné l'hygiène infantile aux jeunes mamans ; des initiatives privées offrent du matériel de puériculture pour tenter de dissuader de l'abandon en orphelinat. Quant aux patrons d'usines, ils ont commencé à assurer pendant six semaines après l'accouchement, le maintien du salaire à leurs ouvrières.

De nombreuses mesures ont en effet été prises à la fin du XIX^e siècle pour rectifier le tir et rajeunir l'âge moyen de la population. Des mesures visant à réduire la mortalité infantile au profit de la santé politique et économique de la Nation. C'était bien sûr là où le bât blessait qu'il devenait urgent d'agir. C'était en aidant les mamans à garder leurs enfants en vie que la crise démographique pouvait se résoudre. On a donc appris aux jeunes mères comment gérer les besoins d'un nouveau-né, comment le laver et le nourrir correctement. On leur a enseigné l'importance de la pesée, du sommeil à heure fixe et de l'obéissance. On leur a expliqué les techniques de tétées. Tous les accents ont été mis sur les attentions logistiques de la maternité en pensant qu'elles suffisaient à maintenir l'état de santé d'un petit être humain. Grosse erreur, commise par ignorance, puisque l'on ne sait que depuis moins d'un siècle qu'un enfant a principalement besoin de douceur, de présence, d'écoute, de réconfort et d'échange pour ne pas dépérir. Autrement dit, il a besoin de tendresse pour rester en vie. Seulement voilà : depuis que le mot a fait son entrée au XVII^e siècle dans nos dictionnaires pour décrire « *un attachement qui se manifeste par des paroles douces et des gestes affectueux* », sa notion un peu mièvre n'appartient qu'aux amoureux. Elle se réfère seulement aux sentiments que partagent deux adultes. Aux mots et aux caresses qui servent de délicats traits d'union entre la rencontre et le sexe. La tendresse, telle que la « Belle Époque » la conçoit, n'a pas sa place en dehors de ça. Pas plus auprès d'un enfant que d'une personne âgée, pas davantage auprès d'un ami que d'un compagnon à quatre pattes.

L'arrivée de la psychanalyse dans l'univers pédiatrique à la Seconde Guerre mondiale changera néanmoins la donne. La découverte de notre système endocrinien aussi. L'une révélant aux sociétés l'implication de l'affect dans la construction mentale de l'individu. L'autre éclairant le monde médical sur le rôle prédominant des « hormones du bonheur » dans l'équilibre de l'organisme. La combinaison des deux donnera naissance aux premières théories de *l'attachement* et mettra pour la première fois en lumière l'enjeu capital de la tendresse dans la vie de chacun.

Le sceau de l'ocytocine

L'homme s'attache bien plus par ce qu'il donne que par ce qu'il reçoit.

Paul Brulat, *Les Pensées choisies*

Qu'on le veuille ou non, qu'elle se taise sous la tyrannie de notre éducation ou se faufile comme elle peut entre les mailles de notre tempérament, quelle que soit la manière dont nous utilisons les pouvoirs qu'elle nous confère, nous portons tous en nous la capacité d'aimer. Qu'importe notre histoire ou l'époque qu'elle traverse. Nous sommes tous au départ, dotés de cette merveilleuse aptitude à nous sentir habités d'une façon ou d'une autre par la simple présence de l'autre. L'être humain est ainsi fait. Programmé pour s'attacher et se reproduire. Génétiquement conçu pour ressentir aussi la plénitude du partage, le désir du contact et la joie de donner. Il est formaté dans ses cellules pour établir la connexion entre ce qu'il a de plus intrinsèque en lui et le monde qui l'entoure. Sans amour, du moins sans la chimie qui le fait naître, il n'y aurait donc ni alchimie ni magie possible entre les individus. Sans les hormones que notre cerveau fabrique, il n'y aurait ni attachement envisageable ni nécessité du lien. Sans la conscience que nous avons d'aimer, il n'y aurait ni tendresse ni bienveillance à défendre au nom de notre équilibre intérieur.

Anatomie de l'attachement

L'attachement. Celui qui cimente un parent et son enfant. Celui aussi qui pousse irrémédiablement vers l'autre sans que la névrose ou les liens du sang ne s'en mêlent. Celui encore qui apaise, rassure, dynamise ou comble de bonheur par le simple fait d'y penser. C'est de cette forme

d'attachement dont il est question lorsque la science explique les raisons que le cœur ignore.

Tout commence en 1906 avec la découverte de sir Henry Dale. Chercheur en neurosciences, l'éminent Britannique se retrouve un jour être l'heureux témoin d'une chatte mettant bas. Plus intéressé par le travail de la jolie féline qu'ému par les bouilles ébouriffées de la progéniture, Dayle observe l'enchaînement des contractions en tâchant de comprendre comment elles se déclenchent et s'intensifient jusqu'à l'expulsion des fœtus. Ses connaissances en matière de biologie moléculaire lui permettent rapidement de conclure qu'un utérus se serre et se relâche sous l'effet d'une hormone spécifique. Cette même hormone intervient aussi dans le processus de succion/montée de lait. Elle existe par ailleurs chez le chat comme chez tous les autres mammifères. À commencer par l'homme. Puisqu'il se doit de nommer l'objet de son étude, le spécialiste choisit de prendre *okus* et *tokos* dans le vocabulaire grec. Deux mots anciens traduits respectivement par *accouchement* et *rapide*, et contracté en « ocytocine » dans un langage plus scientifique. Cette première révélation sur les rouages de l'enfantement sera loin d'être la dernière sur le rôle de l'ocytocine dans l'organisme. Grâce aux recherches qui ont succédé à celles de Dayle, on sait maintenant que cette molécule produite par une petite glande située à la base du cerveau intervient dans le fondement même de la relation à l'autre. Produite en masse au moment de l'accouchement et de la tétée, mais aussi pendant la grossesse, lors d'un orgasme, d'un massage, d'une stimulation olfactive ou d'un élan de tendresse, l'ocytocine contribue à sa manière au processus de l'attachement. Rebaptisée « hormone de l'amour », « hormone de l'attachement » ou encore plus poétiquement « la grande facilitatrice de vie », elle explique presque à elle seule le besoin vital que nous avons d'aimer et être aimé.

Les secrets de notre cerveau social

Du haut de ses réflexions métaphysiques, Aristote déjà pensait que l'Homme est une espèce grégaire, incapable de s'épanouir émotionnellement sans un minimum de bienveillance portée par autrui. Quand il écrit « *Personne ne choisirait de posséder tous les biens de ce*

monde pour en jouir seul, car l'homme est naturellement fait pour vivre en société. », le génie grec inaugure à sa manière le temple de l'affection. Des millénaires après lui, l'explication de l'importance de l'interaction sociale ne se contente plus d'être philosophique. Les connaissances biologiques que les sciences ont acquises sur l'ocytocine permettent de savoir que la santé physique et mentale de l'être humain repose pour beaucoup sur la qualité de l'échange qu'il tisse avec son entourage. Le premier à s'être penché scientifiquement sur le rôle de l'affection répond au nom de John Bowlby. Né au début du ^{xx}e siècle dans une famille londonienne aisée, ce futur psychiatre est remis aux bons soins d'une nourrice selon la tradition de l'époque. En attendant d'être envoyé en internat à l'âge de 7 ans, John grandit en ne voyant sa maman qu'une heure par jour, soit après le sacro-saint *tea time* britannique, et à peine davantage pendant les vacances d'été. À l'instar des autres mères de familles bourgeoises, cette dernière considère en effet que l'affection n'existe que pour rendre les enfants insupportables et capricieux. Partant de là, il est préférable pour le salut de leur éducation de ne pas s'occuper d'eux. Mieux vaut les laisser pleurer dans leur berceau pour qu'ils « se fassent les poumons » et n'imposent pas plus tard leurs lois. Mieux vaut ne pas les choyer, les embrasser, les câliner et les écouter pour leur apprendre « à la dure » qui détient l'autorité. Le jeune Bowlby grandit donc ainsi auprès de sa nounou avec ses frères et sœurs, mais sans traces d'amour de sa mère. Cette privation conditionnera son choix de carrière et le marquera au fer-blanc pour le restant de ses jours. Un diplôme de médecine en poche, il se spécialise en psychiatrie et se consacre aux enfants en souffrance. Après la Seconde Guerre mondiale, sa notoriété parvient à l'Organisation Mondiale de la Santé qui le charge de mener une étude sur les besoins des orphelins. Son rapport met en évidence que les nourrissons ne peuvent pas connaître un développement social et émotionnel normal s'ils n'établissent pas de relation d'attachement avec au moins une personne en charge de prendre correctement soin d'eux. Autrement dit, un tout-petit privé de tendresse deviendra, s'il survit à cela, un adulte détruit intérieurement. John Bowlby jette là les dés de la *théorie de l'attachement* sur laquelle le monde psychiatrique s'appuie encore aujourd'hui.

Bien que difficilement contestable, sa mise en lumière n'apparaît cependant pas suffisante pour tout le monde. Moins d'une décennie après les travaux de Bowlby, le psychologue John Harlow veut démontrer, expériences à l'appui, que la tendresse est tout aussi essentielle à l'organisme, que l'air et la nourriture. Peu soucieux de l'éthique et de la

protection animale, il ne trouve rien de mieux à faire que d'utiliser à ses fins des petits singes de laboratoire. Voilà comment deux pauvres macaques à peine nés se voient séparés de leurs génitrices au profit de deux mères artificielles. La première ? Une sorte de peluche moelleuse à souhait, dotée d'une fausse mamelle vide ; la seconde, un genre de figurine en métal munie d'une tétine remplie de lait. Partant de là, il restait à observer le comportement des bébés avec leurs référents de substitutions pour savoir qui de la nourriture ou de la réconfortante douceur allaient l'emporter. La réponse ne tarde pas à venir : les petits singes ont passé le plus clair de leur temps blottis contre le mannequin doux et chaud et ont attendu de n'en pouvoir plus tenir de faim avant de s'approcher de la version en métal pour téter. En grandissant ainsi, étranglés d'anxiété et de chagrin, les petits primates sont devenus des adultes psychotiques, allant de comportements autistiques à de l'automutilation.

Certes totalement abjecte, l'expérience d'Harlow a néanmoins elle aussi fait bouger les lignes de la psychiatrie pédiatrique. Son impact sur l'époque d'après-guerre a permis de réviser les traitements réservés aux enfants dans les écoles et les orphelinats. Elle a permis de comprendre qu'il ne suffisait pas de nourrir, de loger et de blanchir un enfant pour qu'il grandisse correctement. Il était également essentiel de le cajoler de toute une âme d'adulte pour qu'il s'épanouisse.

Précieuse ocytocine

Sans vouloir vous assommer de données médicales complexes et assurément moins attrayantes qu'une douce narration, il me semble important d'expliquer ici – et succinctement, je vous rassure ! – la fonction des hormones dans l'organisme. Pour faire simple, ces précieuses petites substances chimiques sont, pour la plupart d'entre elles, fabriquées par le cerveau puis envoyées *via* le sang, aux différents organes pour leur transmettre des messages. Chacune d'elles ayant une mission bien précise, leur taux de production et leur fréquence de diffusion s'adapte en fonction des besoins quotidiens. Pour illustrer de quelques exemples, un pic de cortisol permet de réagir face à une situation de stress ; une déferlante d'endorphines a des vertus analgésiques ; un flux de somatotrophines permet aux os de grandir et aux muscles de fournir un effort ; une montée de dopamine décuple l'attention,

la mémoire et le plaisir ; une avalanche de sérotonine apaise de l'anxiété et met de bonne humeur. *Et cætera*. Quant à l'ocytocine, notre star ès tendresse, elle permet comme nous l'avons vu, de stimuler les contractions de l'utérus lors de l'accouchement et les montées de lait lors de la tétée. Mais ce n'est pas tout, puisqu'elle intervient aussi dans le processus d'attachement. Voire dans d'autres fonctionnalités. Reste à comprendre comment sa magie opère.

En fait, l'ocytocine, qui est fabriquée en masse au moment de l'accouchement ou de l'orgasme, est libérée dans le sang pour activer les spasmes dans les organes génitaux ou la production de lait et les contractions de l'utérus. Cependant, la maternité et ce qui la précède ne détiennent pas le monopole de cette hormone : masculins ou féminins, tous les cerveaux en produisent à tout âge et en continu. Cette quantité d'ocytocine qui n'est pas dédiée au coït ou à la délivrance, demeure pour sa part dans notre matière grise. Dite « intercérébrale », elle sert alors de messenger au système nerveux. Comprenez par-là qu'elle fait office de fil conducteur entre une information reçue, l'émotion qu'elle suscite et le comportement qui en découle. Ainsi, l'ocytocine intervient dans toutes les informations qui proviennent du domaine relationnel. Quelle que soit la nature des échanges avec autrui, que ceux-ci soient filiaux, professionnels, amicaux ou amoureux, cette hormone va agir pour faire baisser dans l'organisme le niveau du cortisol, responsable du stress, et augmenter celui de la sérotonine – pourvoyeuse de bien-être et de relaxation – et activer la production de dopamine, commanditaire par excellence du plaisir et de la motivation. Par effet domino, la température corporelle et la tension artérielle se régulent, les enzymes digestives et le système immunitaire fonctionnent correctement et le curseur des humeurs est maintenu dans le positif. Ces sensations agréables diffusées dans l'organisme seront pur profit sur le comportement. Elles contribueront, à leur manière, à activer tous les leviers de la tendresse et de l'attachement et à faire en sorte de préserver l'équilibre de notre santé physique et mentale.

Les *big five* du caractère

Sème un acte, tu récolteras une habitude ; sème une habitude, tu récolteras un caractère ; sème un caractère, tu récolteras une destinée.

Dalai Lama

La tendresse reçue fait-elle de nous des êtres tendres pour autant ? Tous ces gestes, ces mots, ces attentions qui nourrissent l'identité dès le berceau, ont-ils le pouvoir de façonner des individus capables de les transmettre à leur tour ? Autrement dit, qui de la biologie, de l'éducation ou du tempérament de chacun décide de la place plus ou moins accordée à la douceur dans le quotidien ? Difficile de ne pas se poser ces questions tant la nature humaine offre de variantes affectives. Il est curieux en effet de voir que chez des petits que les parents cajolent, les uns se montrent friands de câlins et de bisous tandis que les autres les réprouvent. Curieux aussi de savoir qu'à l'inverse, la privation de tendresse dans l'enfance ne présage en rien de l'aridité de l'âme adulte. On peut ne pas avoir – ou très peu – reçu d'affection et savoir quand même en donner. Par ailleurs, une personne peut également faire preuve de bienveillance à l'égard des autres, mais être résolument dure vis-à-vis d'elle-même ; un individu peut avoir l'accolade facile et le toucher généreux, mais l'intention hypocrite ; un autre est à même de s'émouvoir tout en s'interdisant de le montrer... D'où viennent alors ces « tout ou rien » puisque nous sommes tous censés au départ avoir un même besoin vital de caresses sur le corps et l'esprit ?

Quid de l'inné ou de l'acquis ?

Aux dires de Jean-Louis-Auguste Commerson : « *Pour apprécier les divers caractères des hommes, il faut remonter à ce qu'ils ont tété dans leur enfance* ». Aux dires des experts en neuropsychologie qui se sont

plus récemment penchés sur la question, le propos de cet écrivain du XIX^e siècle est facilement démontable. Toutes les études sur ce sujet ont conclu qu'il est vain de chercher à déterminer si un comportement précis est d'origine génétique ou environnemental. Autrement dit, il est impossible de savoir précisément si un individu est bienveillant ou cruel, serein ou anxieux, fonceur ou paresseux... à cause de ses gènes ou bien s'il le devient à cause de son histoire. Autant vouloir, affirment-elles, séparer deux couleurs de peinture après les avoir mélangées. Cependant, il a été aussi énoncé clairement que tout comportement humain résulte de la combinaison de l'inné et de l'acquis. L'individu naît en effet avec un tempérament de base génétiquement programmé et non modifiable, sur lequel son vécu intervient tout au long de la vie en augmentant ou en diminuant les données initiales. Un peu comme une plaque de cuisson disposant de différents feux à ajuster selon le plat à cuisiner.

Hippocrate, en son temps, avait lui aussi fait la différence entre ce bagage génétique dont nous héritons et les événements extérieurs qui viennent le moduler d'un bout à l'autre de l'existence. Au sujet du tempérament, le père de la médecine considérait qu'il résulte, quel que soit le trait qui le prédomine, de la combinaison de quatre fluides corporels : le sang, le mucus, la bile jaune et la bile noire. Deux mille cinq cents ans après lui, les spécialistes rejoignent à leur manière cette théorie de tronc commun à tous les membres de notre espèce, mais ils le découpent pour leur part en cinq branches majeures. Ils disent en effet que tous les individus, de tous sexes, époques ou géographies, naissent avec les mêmes bagages remplis à parts égales de cinq traits de tempérament réunis sous l'acronyme OCEAN :

O comme ouverture d'esprit : il se réfère à la capacité que nous avons à nous intéresser à la nouveauté et à l'apprécier. Il nous rend curieux du monde et à l'aise avec les changements.

C comme conscience : il s'agit de notre propension à gérer nos agissements et nos impulsions. Cet aspect fait de nous des personnes potentiellement fiables, organisées et disciplinées.

E comme extraversion : cette caractéristique nous confère la possibilité d'être enthousiastes, friands de la compagnie des autres et enclins à avoir confiance en soi.

A comme amabilité : voilà notre part la plus tendre. Celle qui est à même de nous rendre compatissants et attentionnés ; altruistes et modestes ; indulgents et sympathiques.

N comme névrose : c'est dans cette dernière case que se rangent les penchants de l'instabilité émotionnelle. Cela se traduit par la facilité à la

colère, l'anxiété, la morosité...

Les variations des *big five*

Cinq grands traits communs que l'on appelle les *big five*. Cinq piliers majeurs de la personnalité qui se combinent de façon unique et propre à chacun. Nous avons donc tous en nous une part d'extraversion, de névrose et d'amabilité. Nous possédons tous la conscience et l'ouverture d'esprit aussi. Reste à savoir pourquoi les uns s'expriment plus que les autres. Pourquoi par exemple, certains seront plus sensibles au monde de la tendresse que d'autres ? En fait, le curseur de chaque *big five* se positionne là où les contextes extérieurs l'orientent. Autrement dit, la courbe de leur intensité évolue en fonction des divers événements de la vie, des rencontres faites, des épreuves à dépasser, de l'éducation reçue... mais aussi – et contre toute attente – de l'alimentation et de l'exposition à la pollution. Certes, plus un cerveau est jeune, plus il est facilement malléable par les facteurs provenant de son environnement. Partant de là, la période prénatale, l'enfance, la puberté et l'adolescence sont résolument les périodes les plus décisives dans l'évolution des cinq dimensions. Est-ce dire pour autant que les curseurs sont impossibles à bouger une fois devenu adulte ? C'est à nouveau du côté de la science qu'il faut se tourner pour avoir la réponse. Ou plus exactement, du côté d'une étude menée en 2006 par le psychiatre américain David Rettew. Après avoir observé plusieurs jumeaux âgés de 12 à 18 ans, l'universitaire a montré que les facteurs génétiques conditionnent cinquante-neuf pour cent du névrotisme et de l'extraversion contre quarante et un pour cent induits par l'environnement. Quant aux autres traits de tempérament, ils s'équilibrent à parts égales, soit cinquante/cinquante, entre l'inné et l'acquis.

Bonne nouvelle puisque cela signifie que nos gènes ne figent pas notre identité et qu'il nous reste une marge de manœuvre sur la moitié de ce qui constitue notre personnalité. Quel que soit notre âge, les différentes techniques de psychothérapie peuvent en effet réussir à modifier certaines connexions de neurones dans notre cerveau et inscrire ainsi des changements de comportement. Mieux, il semble même qu'il soit possible d'agir non pas sur le câblage de nos neurones, mais sur les chromosomes qui les constituent. En étudiant les bases biologiques de nos émotions, les scientifiques ont identifié les facteurs génétiques qui favorisent notre

rapport aux autres et notre propension au bonheur. Partant de là, un changement minime du gène récepteur de notre amie ocytocine permettrait d'améliorer notre empathie et notre sociabilité.

Deuxième partie

Notre monde d'émotions

La tendresse est un mouvement qui nous entraîne à suivre un chemin bordé de sensations et de sentiments où se trouvent mêlés bienveillance, acceptation, abandon, mais aussi confiance, stimulation, étonnement, découverte.

Jacques Salomé – *Apprivoiser la tendresse*

Sentir son cœur se mettre à battre plus fort grâce à la simple présence d'une personne aimée. Avoir la délicieuse impression d'être plus léger que l'air, juste parce qu'un regard complice nous adresse un sourire. Frissonner de plaisir sous la chaleur d'une main ou se laisser surprendre par des flammes qui dansent de joie dans le ventre. Voilà ce que nous procurent nos émotions. Des ressentis soudains et souvent furtifs qui ne sont ni prévisibles ni contrôlés, ni commandés par nos pensées. Des sortes de secousses sensitives qui se diffusent dans nos chairs comme pour répondre du tac au tac aux événements du quotidien. À tous les événements, cela va de soi. Ceux qui vont des meilleurs aux moins agréables.

Comme chacun sait, la vie offre autant d'intentions délicates qu'elle impose son lot de contextes anxiogènes. Devant les uns ou les autres, les émotions adéquates se manifestent. Par opposition aux premières décrites plus haut et appelées « positives », les émotions dites « négatives » se traduisent de leur côté par des sensations déplaisantes, voire parfois aussi douloureuses. Qui n'a jamais vécu cette inquiétude qui semble vouloir écraser les poumons ? Et cette colère prête à faire éclater des veines où le sang se met à bouillir. Qui n'a jamais eu cette gorge serrée sous le joug du chagrin ou ce dos qui se glace sous l'effet de la peur ? Aussi diverse que variée, notre « émodiversité » est donc composée de ressentis Jekyll et de sensations Hyde. Autrement dit, notre système émotionnel offre une palette d'émotions capables de s'adapter à toutes les situations. D'un point de vue purement biologique, c'est à l'hypothalamus que l'on doit les réactions physiques induites par les informations extérieures. C'est cette petite région située au cœur du cerveau qui reçoit les données et les traite en activant un réflexe organique. Ces derniers vont de l'accélération du rythme cardiaque à des pics de productions d'adrénaline ou de cortisol qui sont toutes deux, rappelons-le, les hormones produites par le stress. Lorsque l'émotion déclenchée est négative, comme par exemple la colère,

l'inquiétude, la tristesse ou la frustration, elle impacte sur les vaisseaux sanguins et les fait se contracter : la peau pâlit et la température corporelle baisse. À l'inverse, les émotions positives comme la joie, la gratitude, la sérénité et l'amour ont un effet de dilatation sur les vaisseaux. Le sang afflue alors dans la peau, elle rosit et se réchauffe.

Il est important de savoir que lorsque des flots d'émotions négatives malmènent en permanence l'organisme, celui-ci finit par se fatiguer et peinera à la longue à les gérer convenablement. Le risque est alors qu'il développe des pathologies plus ou moins sévères, allant de l'épuisement à la déprime, en passant par des fragilités cardiovasculaires. En revanche, plus le corps emmagasinerait d'émotions positives, plus ses capacités cognitives s'amélioreraient. Comprenez par-là que les cumuls de ressentis agréables nous rendent créatifs, avenants et optimistes. Logique. Il est plus facile d'être de bonne composition lorsque notre mental baigne dans l'allégresse. Ce qui est en revanche plus étonnant à découvrir, c'est que le bonheur émotionnel impacte, pour sa part, sur notre état de santé physique.

Les premiers travaux qui en attestent remontent aux années 1990, même si les données qui ont alors été récoltées ressemblent plus à des fruits placés là par hasard qu'à de réelles preuves de laboratoire. Dirigée par une équipe de chercheurs américains et menée dans un monastère, la *nun study* – traduisez par *étude des nonnes* – avait pour but, au départ, d'étudier les causes à effets entre la vieillesse et la sénilité. La maladie d'Alzheimer n'ayant à ce moment-là révélé que très peu de ses secrets, les scientifiques souhaitaient savoir si elle était – ou non – liée à l'âge. Pour ce faire, ils se sont contentés de lire entre les lignes de lettres écrites par les nonnes au temps de leur prime jeunesse et d'y chercher des indices. À défaut de receler des informations sur la perte de mémoire due à la maladie, les textes ont révélé que les émotions positives rallongeaient l'espérance de vie. En effet, les nonnes dont l'écriture traduisait le bonheur au moment d'entrer au couvent avaient gagné presque dix ans de vie sur leurs consœurs plus moroses et moins convaincues de leur choix.

Depuis la *nun study* et ses célèbres découvertes épistolaires, la recherche sur les liens existants entre les émotions positives et la longévité n'a pas fait mentir Voltaire qui disait qu'être heureux était bon pour la santé. Sans aller jusqu'à affirmer que les émotions positives pouvaient avoir raison de certaines maladies, il a quand même été prouvé qu'elles permettaient à l'organisme de mieux résister à diverses infections. Par ailleurs, en dehors des coups de pouce donnés à notre système immunitaire, les doux ressentis induits par l'enthousiasme, la sérénité, la gratitude, l'attachement... diminueraient aussi les risques

d'accidents cardiovasculaires et cérébraux. Et d'expliquer : une montée de stress qui entraîne celle du taux de cortisol dans le cerveau, accélère les palpitations du cœur et augmente la tension artérielle. La production d'ocytocine et de sérotonine déclenchée par une émotion positive annule les effets de l'hormone délétère. Résultat, sous l'influence du bonheur et de la chimie qu'il produit, le rythme cardiaque s'apaise et la tension se régule. Et l'harmonie intérieure peut ainsi reprendre ses droits.

Que doit-on conclure de tous ces énoncés ? Que faut-il retenir des secrets de notre corps ou de ceux de notre cœur ? Doit-on prendre une dose de tendresse comme on se fait prescrire une cure de vitamines à l'approche de l'hiver ? Oui et non. Oui, parce qu'aux dires des scientifiques, seul le bonheur eudémonique influence nos cellules. Lui qui passe par l'accomplissement existentiel en soi et avec les autres, contrairement au plaisir hédoniste qui consiste à fuir la souffrance par la quête de satisfaction immédiate. Non, parce qu'il ne sera jamais question ici de glorifier la tyrannie du bonheur ou celle de la pensée positive comme d'autres peuvent le faire. Et ce, sans se soucier ensuite que l'on culpabilise de ne pas réussir tous les jours à avoir la sagesse d'être heureux.

Les richesses de l'échange

Ce qui est en dedans partagé donne en dehors un sentiment de volupté.

Alain Laugier

Voyez comme la nature est peuplée d'êtres tendres lorsque rien ne les empêche de s'exprimer. Voyez par exemple comme nos amis les bêtes laissent parler leur instinct lorsqu'il s'agit de veiller affectueusement sur leur progéniture ou de faire preuve de bienveillance à l'égard de leur clan. Qu'ils se câlinent entre eux pour se réconforter ou se blottissent dans nos bras par pur élan d'affection, les bébés comme les adultes du monde animal savent – d'ailleurs peut-être mieux que nous – ce qu'il est possible de puiser dans l'échange. Sans avoir besoin que leurs pensées s'en mêlent, sans réfléchir au bien-fondé de leurs actes, ils savent le plus naturellement du monde que la douceur donnée et/ou reçue est la sève du vivant. De notre côté, qu'avons-nous perdu sur le chemin de notre évolution pour brimer à ce point la plus jolie part de notre animalité ? Qu'avons-nous fait de la pureté de l'intention pour oublier à ce point tous les bienfaits du partage ? Bien sûr, les uns répondront qu'être civilisé oblige à la maîtrise de soi. Impossible, même si l'envie est là, d'aller ronronner entre les chevilles du premier inconnu qui passe. Impossible, même si l'impulsion est là, d'enlacer un étranger en détresse sans passer pour un illuminé ou un pervers. Les autres avanceront des arguments plus éthologiques en affirmant que l'animal, contrairement à l'homme, n'agit que par instinct de protection de son espèce. Il se comporte ainsi uniquement parce qu'il cherche à se reproduire ; il ignore tout des règles sociales, du qu'en-dira-t-on et des rouages de l'affect.

Quoi qu'il en soit, peu m'importent les théories lorsqu'il est question d'absolu. Je ne peux m'empêcher d'être convaincue que les animaux détiennent les clés du rapport serein à l'autre. C'est, selon moi, dans l'authenticité de leurs relations qu'ils puisent la richesse de leur destinée. C'est aussi dans leur capacité d'attachement qu'ils se connectent aux

essentiels. À savoir, vivre intensément le moment présent sans douter de soi ni de ses lendemains.

La douceur du moment présent

Il existe un temps où l'homme savait s'enrichir même en demeurant pauvre. Pas besoin de lingots ou de palais flamboyant pour se sentir puissant. Pas besoin de flatteries ou de peuple à soumettre pour réussir à donner un sens au destin. Pour cet homme-là, rien n'était plus précieux que la conscience de l'instant. Rien n'avait plus de valeur à ses yeux que de se savoir en vie. La peur qu'il avait de la quitter, l'inquiétude qu'il avait de sa propre mort, se conjurait par sa volonté d'ancrage dans les réalités. Comme un pied de nez adressé aux royaumes du néant, il pratiquait chaque jour yoga et méditations pour que son corps ne perde pas de vue son âme. Et c'est avec toute l'humilité dont il était capable, qu'il rendait hommage aux beautés de la nature ; il communiait aussi avec elles pour mieux s'en imprégner. Si d'aventure cela n'était pas suffisant pour le rappeler à l'ordre du vivant, il n'hésitait pas à interrompre ses banquets au moment le plus joyeux et amenait un squelette au milieu de ses convives en scandant : « *Bois et réjouis-toi, car mort tu seras tel* », en témoignant Montaigne.

Cet homme-là était égyptien au temps des pyramides. Cinq mille ans avant notre ère faite de smartphones et d'illusions, ce contemporain de pharaons avait déjà compris bien des choses essentielles à propos de l'existence. Il avait compris qu'à trop traîner ses guêtres dans les vestiges du passé ou à se fourvoyer dans les labyrinthes du futur, la pensée passait forcément à côté du présent sans le voir. Il savait qu'en dédaignant le « ici et maintenant », il se privait de tous les bijoux qui le font scintiller et de toutes les émotions qui le colorent.

Les siècles se sont écoulés depuis le passage sur Terre de cet homme du Nil, mais son concept du « ici et maintenant » n'a rien perdu de sa valeur. Le *hic et nunc* dans sa traduction latine, reste toujours le Sésame de notre monde sensoriel et de notre équilibre intérieur.

De tous les philosophes, psychiatres, sages prêcheurs ou gourous d'Internet, c'est sans doute à Eckhart Tolle que l'on doit l'explication la plus cohérente sur l'importance du moment présent dans notre quête d'accomplissement. Auteur à millions d'exemplaires de livres sur la question, l'écrivain conférencier part du principe que : « *Notre vie tout*

entière n'existe que dans le présent. Il n'y a rien d'autre. Tout se produit dans l'instant, même lorsque l'on se le remémore puisque c'est dans le "ici et maintenant" que l'on convoque ses souvenirs. Idem pour le futur : c'est ici et maintenant que notre pensée s'y projette ». Une fois le concept temporel admis sur la non-existence du passé et du futur, reste à comprendre en quoi le présent est si nécessaire à la réalisation de soi. Pourquoi faire à tout prix acte de présence dans cette réalité, alors que cette même réalité nous fait parfois tant de mal ? Pour répondre à cette question, rappelons-nous de ce tout petit être découvrant son monde dans le ventre de sa mère. C'est à travers les plaisirs que lui procuraient ses sens qu'il avait pris conscience qu'il était en vie. C'est en touchant, goûtant, sentant et ressentant qu'il avait su que son *moi* existait. Une fois sorti de son sanctuaire maternel, ses besoins étaient restés pratiquement les mêmes pour qu'il demeure en vie. Toucher, mais surtout être touché par des mains aimantes ; goûter mais aussi savourer la présence d'un parent ; sentir mais plus que tout, ressentir la tendresse qu'il pouvait inspirer. Ce sont toutes les émotions transmises par ses sens et vécues dans son présent qui lui ont permis de s'épanouir et de trouver son point d'ancrage.

Ce qui est valable pour l'enfant, le reste pour l'adulte. Ce sont nos yeux, notre peau, nos oreilles, notre nez et nos papilles qui nous connectent au monde. Ce sont nos sens qui nous procurent le plaisir de l'instant et nous font savoir que nous sommes bien vivants. Ils nous permettent de nous sentir exister plutôt que de nous donner l'impression de seulement fonctionner.

Il n'en faut donc pas plus pour que la magie de la tendresse opère. Ne possède-t-elle pas ce pouvoir absolu de solliciter nos sens ? Cette main que l'on sent se poser sur la joue et qui réchauffe instantanément le cœur ; ces bras qu'on enlace autour d'un enfant pour le féliciter et qui le remplissent en même temps de fierté et de joie ; ce regard ou cette voix qui enveloppent tendrement un ami, un parent, un conjoint comme on ouvre sa porte pour offrir un refuge au milieu d'une tempête. Toutes les émotions que l'on fait naître en même temps en soi et chez l'autre dans ces moments de partage ne seront que douceurs. Toutes ces sensations agréables et vécues simultanément viendront forcément s'inscrire dans le « ici et maintenant ». Impossible en effet d'êtreindre en ayant l'esprit qui vagabonde dans la nostalgie d'hier ou dans l'inquiétude de demain. Impossible aussi d'être enlacé en pensant en même temps aux courses à faire ou aux films déjà vus. Des plus profonds aux plus futiles, tous les chagrins, contraintes, angoisses ou regrets quitteront quelques instants

l'esprit pour le laisser se reposer. Et au-delà de tout, au-delà de l'infini bien-être que la tendresse procure en soi, elle possède aussi l'extraordinaire capacité de le diffuser autour de soi. Ne serait-ce que par la complicité qu'elle installe entre deux êtres et qui consolide davantage encore leurs liens.

La magie du toucher

Peu importe sa couleur, sa nature ou son âge. Quel que soit le pays et l'époque où elle naît, la peau peut être considérée pour chaque cœur qui bat comme le vêtement de son âme. Bien plus subtile qu'un quelconque entrelacs de cellules, en dehors de ses apparences ou de son éclat, indépendamment des courbes qu'elle épouse ou de la tendreté de sa structure, c'est en effet elle et elle seule qui permet d'établir le contact entre la conscience et les chairs. Et ce, jour après jour, à tous moments de la vie. Quand il fait froid dehors, elle fait par exemple le lien entre une étoffe moelleuse et le réconfort qu'elle procure. Si l'heure est aux baisers et à la volupté, elle embrasse alors le velours d'un partenaire et fait danser les pensées. Et quand c'est l'aurore qui joue avec les pastels de l'été, elle les transforme en caresses pour détendre les muscles. Inutile d'en dire davantage pour comprendre que la peau sert de divine médiatrice entre l'intérieur de l'identité et l'extérieur qui l'enlace. C'est sans doute pour cela que c'est elle, plus que tout autre de nos cinq sens, qui nous donne la conscience d'exister : elle nous offre la magie du toucher.

Ce toucher, justement, qu'a-t-il de si particulier pour occuper le devant de nos scènes sociales et émotionnelles ? En quoi conditionne-t-il, plus que la vue, le goût ou l'ouïe, nos humeurs, nos désirs ou nos états d'esprit et de santé ? Pourquoi les ressentis qu'il procure sont-ils si capitaux dans notre équilibre psychique ? Et la science de nous répondre au sujet de ce miracle de la nature : le cerveau et la peau ont la même origine embryonnaire. Cette explication un peu brute de poésie signifie concrètement que notre enveloppe charnelle et notre matière grise sont toutes deux composées de la même famille de cellules. C'est donc en pays de reconnaissance qu'elles peuvent communiquer entre elles, en permanence et facilement. Partant de là, lorsque notre peau appréhende une texture, une température, une forme, une vibration ou un impact, notre cerveau comprend le message sans avoir besoin de traducteur ou

d'intermédiaire pour le décoder. Il y répond donc instantanément *via* un ressenti, une sensation ou une émotion. Comprenez par-là qu'il y répond par un feu de Bengale aux couleurs d'ocytocine, de dopamine, de sérotonine et d'endorphines. Des hormones que l'on sait être celles du bonheur et qui battent son plein dès que le cerveau se régale des messages de la peau.

Le contact, partenaire incontestable de l'émotion. La tendresse, porte-parole atemporel de la peau. La richesse intérieure, fruit succulent de l'échange. De toutes les formulations qu'il convient de trouver pour louer les mérites du bonheur tactile, il est peut-être une métaphore à retenir plus que d'autres. Ne dit-on pas « je suis touché(e) par ce visage, cette scène de vie, cet élan de gentillesse que l'on m'adresse... » pour dire que nous sommes émus ?

Il y a maintenant ce que l'on touche et ceux que l'on touche. En quoi poser simplement sa main sur le bras ou sur l'épaule d'une connaissance peut créer une connivence ? Comment expliquer les pouvoirs de l'accolade en dehors du cercle de l'intime ? Quelles sont les vertus du massage sur le moral du massé ? Certes, si la tendresse peut s'inscrire dans toutes les mentalités, la culture du toucher quant à elle, varie d'une époque à une autre. Et surtout d'une société à une autre. Il y a en effet des pays qui la jugent impudique et qui en condamnent toutes les démonstrations, et puis d'autres qui au contraire, auront un comportement social aussi chaleureux que leur climat. Les uns seront-ils pour autant plus malheureux ou en moins bonne santé que les autres ? Assurément pas. En revanche, il est certain que les individus habitués socialement à se serrer la main, à se prendre dans les bras ou à se taper dans le dos disposent d'un langage non verbal plus prolifique que les autres. Aux dires des comportementalistes, ces gestes qui font baisser le taux d'agressivité, visent inconsciemment à désamorcer les conflits éventuels entre les individus. Leur propos est d'ailleurs cautionné par les historiens. Ces derniers avancent, de leur côté, que les démonstrations haptiques doivent toutes leur origine à la poignée de main. Cette manière de saluer est en effet entrée dès le second siècle *via* les mœurs médiévales, en même temps que les premiers codes de la chevalerie. À l'époque, saluer en serrant avec sa main droite celle de l'autre était un gage de paix. C'était en effet avec celle-là que les hommes maniaient leur arme.

Il n'y a bien sûr plus à craindre aujourd'hui ni les glaives ni les épées, mais la tradition demeure comme le signe de la volonté d'instaurer un échange harmonieux.

De la tendresse à l'harmonie, il n'y a donc qu'un geste à faire pour réunir deux personnes. Quoi de plus parlant qu'une peau qui en rencontre une autre ? Il n'y a qu'à écouter cette main d'homme posée galamment sur les reins d'une femme pour entendre qu'il aimerait la séduire. Et les mots prononcés par des doigts qui se serrent sur un bras en guise de complicité ou de bienveillance. Sans oublier cette paume qui recouvre une épaule pour être tantôt valorisante et tantôt rassurante. En fait, quels que soient les messages que l'on veut faire passer par un autre biais que la parole, toucher revient à sentir l'âme de l'autre en faisant en même temps vibrer la sienne. Ce toucher est une arme douce et merveilleusement mystérieuse, même si Aristote le disait *adelon*, ce qui signifie en grec inapparent, obscur, secret et nocturne.

L'état pur du réconfort

En ouvrant ses yeux sur le monde, Sudhamani n'avait assurément pas la moindre idée du destin qui l'attendait. Elle ignorait tout du chemin qu'elle allait parcourir et du rôle qu'elle camperait une fois adulte, sur la scène de l'humanité. Les grands yeux noirs de cette jolie petite âme se sont donc posés seulement sur le doux visage de sa maman. Ils se sont ouverts un beau jour de 1953 sur les terres de Bouddha, là, quelque part entre la mer des Laquedives et les merveilles du Kerala, non loin des tapis blancs de sable qui bordaient son village. Fille aînée d'un père pêcheur, la fillette s'est très vite montrée différente des enfants de son âge. À l'insouciance des jeux et sans que les siens comprennent pourquoi ou lui apprennent comment, elle s'est mise à préférer consacrer son temps à la méditation. Avant même de savoir lire, elle a composé aussi des chansons dédiées à l'amour et à la bienveillance.

Sudhamani grandit et avec elle son attirance pour la foi. Contre l'avis de ses parents, elle s'intéresse aux mondes de la spiritualité comme à la pratique du bhatki yoga. Dans la langue sanskrit, *bhatki* signifie *dévotion*. Dans son ambiance familiale, cette discipline, ou toutes celles qui s'en approchent, n'est ni la bienvenue ni tolérée pour les individus de son sexe. « *En Inde, on attend d'une femme qu'elle soit discrète et on dit que même les murs ne devraient pas l'entendre, expliquera-t-elle plus tard. Ma famille ne pouvait comprendre que je sois si ouverte et avenante, ils ignoraient totalement les principes de base d'une attitude spirituelle.* »

Sudhamani a 9 ans quand sa mère tombe malade et se voit contrainte au repos éternel. Désignée pour prendre la relève maternelle, la petite fille « pas comme les autres » doit quitter l'école et se consacrer à la logistique de ses frères et sœurs. Un destin tout tracé ? Pas vraiment. Il a suffi qu'elle aille un jour faire des courses dans son village pour que tout bascule. C'est alors que la misère lui assène de toutes ses forces un premier uppercut pour que sa vie prenne un nouveau départ. Être nez à nez avec l'indigence se révélera insupportable pour elle. Voir ses semblables meurtris de faim et de souffrances sera au-delà de ce qu'elle pourra encaisser. N'ayant que sa volonté pour leur porter secours, elle décide alors de distribuer dans son voisinage, du moins autant qu'elle peut, la nourriture et les vêtements supplémentaires dont sa famille dispose. Ce ne sera pas tant la générosité dont la gamine fait preuve qui choquera sa famille, que sa façon d'enlacer pour les reconforter tous ceux et celles qu'elle aborde. Il est vrai que les mœurs du pays sont sans appel : une jeune fille indienne ne doit pas toucher d'autres personnes, surtout si ces personnes sont des hommes ou des « intouchables ». Bien sûr, Sudhamani se moque éperdument de la loi des castes. Il n'existe pas pour elle de hiérarchie d'importances dans l'humanité, pas de classification de valeurs à considérer en fonction de l'emplacement ou de la richesse du berceau. Toutes les âmes méritent d'être consolées dès lors qu'elles sont en peine. Du haut de son jeune âge, elle se fiche aussi des coups reçus de son père ou de la colère de ses frères. Tout ce qui compte est de faire ce que lui dicte son cœur. « *Par moi coule un fleuve incessant d'amour* », dira-t-elle un jour. Et comme rien n'arrêtera l'adolescente, son père finira par lui concéder leur étable pour qu'elle y aménage un petit temple. C'est là qu'elle prodiguera ses premiers *darshan*. Là que tous ceux qui le souhaitent viendront recevoir sa bénédiction aux allures de câlin. Une étreinte de quelques secondes, qui permettra aux dires des pèlerins, de sentir la douceur de l'univers couler dans leurs veines.

Trente ans et près de quarante millions de câlins plus tard, la petite étable a laissé place à l'un des temples les plus fréquentés de la planète. Sudhamani est devenue Mata Amritanandamayi, mais c'est sous le nom d'Amma que ses fidèles la vénèrent. Cette *mahatma* – traduisez par grande âme – n'a en effet jamais cessé de distribuer ses étreintes et de reconforter à tours de bras, tous ceux qui le souhaitaient.

Prêcheuse de la bienveillance, porte-parole des bienfaits de l'échange, cette femme peu ordinaire a fait de la tendresse une profession de foi. Ceux qui ont eu la chance à travers le monde d'être enlacés par elle disent avoir vécu une expérience spirituelle hors du commun. Quid de ceux qui

n'ont pas – encore – eu ce privilège ? Comment faire pour se remplir de réconfort sans parcourir la planète à la rencontre d'Amma ? Il n'y a qu'une réponse, aussi simple qu'elle soit. Rentrez chez vous après une dure journée de travail et abandonnez le poids de vos pensées sur l'épaule d'un être aimé ; serrez un enfant ou un ami contre votre cœur pour voir leurs inquiétudes s'apaiser ; accueillez sur vos genoux un compagnon à quatre pattes pour sentir vos tensions s'assoupir... Il suffit en effet de peu de chose pour que le réconfort se conforme à sa définition. Selon nos dictionnaires, il s'agit en effet d'un simple geste ou d'une parole, qui redonne de la force morale, du courage et apporte de la consolation dans une situation pénible ou douloureuse.

Au plus près du vrai

Vous êtes-vous déjà demandé comme moi si le mensonge, l'hypocrisie, l'agressivité, la trahison, la superficialité, le calcul et les manigances étaient particulièrement inhérents à notre époque ou alors davantage hors du temps et dans ce cas, intrinsèques à notre espèce ? Entre nous, n'avez-vous jamais pensé que la violence émotionnelle induite par ce genre de travers était en train de gagner sacrément du terrain dans les liens qui sont censés nous unir les uns aux autres ? En me gardant surtout de déverser là des généralités peu flatteuses sur la nature humaine, force est d'admettre que nous sommes quand même bien nombreux aujourd'hui à nous poser les mêmes questions et à faire les mêmes constats : que sont nos valeurs devenues ? Où ont bougé ces fameuses lignes existentielles qui parlent de pureté et de naturel, mais aussi de respect, de gentillesse et de loyauté à l'égard des autres comme de soi-même ? Qu'a-t-on fait de ces essentiels qui nous raccrochent au monde et qui nourrissent le vivant de douceurs et d'apaisements ? Interrogés à ce propos lors d'un colloque tenu il y a quelques années par l'association Conversations Essentielles, les essayistes, psychanalystes, philosophes et scientifiques présents ont tous poussé le même cri de guerre. Ils sont tous convenus que les idéologies de notre société incarnées par l'urgence et la surconsommation, avaient eu raison de notre authenticité. Elles avaient, selon eux, éloigné l'individu de ses fondamentaux. Autant dire qu'elles avaient anesthésié notre plus jolie part d'animalité. Voilà peut-être pourquoi, à l'heure où la planète agite tous ses drapeaux rouges, les consciences se réveillent. Elles activent aujourd'hui les leviers du retour aux racines, un peu comme on cherche un

paradis perdu pour y trouver un souffle d'humanité. Peu importe si cela se traduit par le rejet des produits industriels et/ou par la volonté de préserver la faune et la flore. Peu importe si la riposte consiste à fuir l'agressivité citadine au profit de la paix d'une campagne ou à mener une quête farouche de relations saines. L'important pour tous ceux qui font cette démarche, est de se rapprocher le plus près possible de ce qui ne triche pas. Aussi bien dans ce qu'ils font que dans ce qu'ils sont ou dans ce qu'ils ont. Seulement voilà : pour tendre à plus d'honnêteté dans le cercle amoureux ou social, faut-il encore réussir à faire tomber ses propres artifices. Faut-il encore parvenir à se montrer aux autres tel que l'on est vraiment, avec nos forces et nos failles, nos zones d'ombre et de relief. Et c'est là que les choses peuvent parfois se compliquer. Les spécialistes du corps ou de l'esprit disent en effet que ce n'est pas si simple d'être toujours soi à cent pour cent, car on ne sait jamais en permanence qui l'on est fondamentalement. « *On peut être authentiquement tout autre, du jour au lendemain* », souligne Albert Jacquard. Et l'éminent biologiste d'ajouter : « *La diversité d'être que nous avons tous en nous et l'impossibilité de savoir qui nous serons demain, ne rend pas la chose facile.* » Pas faux. Rester vrai dans la continuité, indépendamment des aléas du quotidien, des changements d'humeur et de l'évolution des besoins, peut prendre parfois des allures de challenge. Se frayer un chemin entre le « moi brut » et le « moi poli » est un combat à mener tous les jours dans notre arène sociale. Pour être clair, même de façon imagée, sourire à son patron quand tout nous crie à l'intérieur de l'envoyer promener, n'est pas une mince affaire. Il est évident que nous ne pouvons pas faire autrement que de composer. Le quotidien nous oblige bien souvent à dire un « oui » alors que nous voulons prononcer « non », à acquiescer ou à fuir pour ne pas faire de peine ou créer un conflit. À cela, nous ne pouvons rien. Ou alors pas grand-chose. En revanche, il nous reste tous les moments où la triche peut se taire. Il nous reste tous ces instants de tendresse où il est impossible de (se) mentir. Il n'y a rien de plus vrai au monde que ces mots et ces gestes qui viennent sans calcul. Rien de plus pur que ces élans que rien n'oblige si ce n'est le plaisir.

Pour vous en rendre compte – si ce n'est déjà fait –, essayez de vous souvenir ici d'un moment partagé avec un être cher. Peu importent les circonstances ou la personne désignée. Revivez seulement la douceur du geste et l'abandon des pensées. Revoyez par exemple cette scène de complicité qui s'est peut-être produite un matin au réveil, votre mine chiffonnée et votre verbe engourdi. Ou bien cette autre image de votre

quotidien. Celle de votre petit qui s'est précipité dans vos bras la frimousse pleine de chocolat. Ou encore celle d'un de vos amis tendres à qui vous avez confié vos larmes. Que s'est-il passé en vous à ces moments précis ? Je suis prête à parier que vous ne vous êtes pas plus soucieux de votre apparence incertaine que du vêtement maculé qu'il a fallu laver. Vous n'avez probablement été rien d'autre que vous-même. Un être fait de chair et de sang, un animal évolué, qui a pu livrer à travers les outils de la tendresse ses plus profondes vérités.

Question de sensibilité ?

Toucher avec la pensée, c'est presque toucher avec la main.

Victor Hugo

À ceux qui m'ont affirmé que la tendresse, aussi noble et incontestable soit-elle, ne pouvait être sanctifiée qu'entre deux amants après l'amour. Aux autres qui m'ont laissée entendre qu'elle était difficilement palpable en dehors des gestes et des mots qu'on lui prête d'ordinaire. À ceux encore qui doutent de pouvoir être émus par autre chose que par leurs proches... J'ai envie de répondre ici qu'ils ont tous raison. Ils sont tous en effet le droit de penser et de dire que la tendresse est ceci plutôt que cela. Si c'est ainsi qu'ils la perçoivent, ils ont raison de l'associer par exemple à un message câlin laissé par sms et assorti d'un cœur, ou par une mèche de cheveux délicatement déagée d'un front aimé ou encore par une oreille attentive prêtée à un ami. En fait, la tendresse est forcément toujours là où on lui laisse la parole. Elle se trouve généralement là où on accepte de la voir.

Maintenant, que diraient ces personnes à propos de cette même tendresse si leur regard se posait sur d'autres horizons que ceux qu'ils connaissent déjà ? Quelles illustrations pourraient-ils en donner ou quelles descriptions pourraient-ils en faire si leurs yeux se promenaient sur un autre genre de douceurs ? J'évoque ici par exemple un livre à savourer ou un film à déguster, un (grand)père prenant son (petit) fils sur les genoux pour lui raconter une histoire, un petit cabri monté sur ressorts qui sautille tant qu'il peut après un papillon, ou encore un gros toutou massif qui laisse un chaton minuscule dormir sous ses oreilles... Comment qualifier, si ce n'est également par le mot tendresse, toutes ces scènes de vie merveilleuses d'émotions que le quotidien nous offre sans que l'on s'y attende ? Certes, les uns parleraient probablement plus volontiers d'attendrissement que de tendresse. Les autres évoqueraient peut-être aussi la sensibilité que chacun de nous porte plus ou moins en

lui. Soit. Toujours est-il que les uns comme les autres reconnaîtraient sans doute que l'on peut parfaitement se remplir de tendresse rien qu'en étant son témoin. Sans rien dire ou faire de particulier qui implique que l'on intervienne dans la scène, juste en accueillant par l'intellect la poésie qui s'en dégage, il est tout à fait possible de se laisser emporter par la magie d'un instant dont on est simplement spectateur.

Sans vouloir repartir en arrière pour rouvrir le chapitre des émotions positives et des bienfaits qu'elles procurent, il me semble néanmoins opportun de revenir maintenant sur le point « A » de nos *big five*. Celui dont le nom générique est « amabilité » et qui englobe notre potentiel d'altruisme et d'affection, d'empathie et de gentillesse. Autrement dit, celui qui nous confère les capacités à recevoir en nous les jolies choses de la vie pour y puiser de quoi nourrir notre âme. Un peu comme à l'image de cet arbre qui plante ses racines dans les profondeurs de la terre pour y trouver ses forces. Et la logique de soulever cette question : puisque nous avons tous en nous au départ la même « quantité » de A, comment se fait-il qu'à l'arrivée, elle diffère autant d'une personne à une autre ? Quels sont les événements qui la modulent à ce point pour que les uns soient sensibles à la tendresse et les autres moins, voire pas du tout ? Nous avons déjà vu bien sûr que les événements extérieurs avaient leurs maux à dire pour placer le curseur. Il ne s'agit donc pas de faire ici la liste exhaustive de toutes les joies et de toutes les peines qui manient comme elles veulent notre précieux A. Partant de là, mettons de côté les extrêmes comme l'hypersensibilité émotionnelle qui prend racine dans les traumatismes de l'enfance et réclame souvent un accompagnement thérapeutique pour être moins invalidante au quotidien. Concentrons-nous plutôt sur notre capacité à nous émouvoir et considérons ensemble qu'elle ne dépend finalement que du regard qu'on lui porte. Ou plutôt, du jugement que nos différentes sociétés nous ont enclins à porter. Tout ça pour expliquer que, tels de valeureux chevaliers qui doivent défendre leur territoire et leur honneur, nombreux sont ceux qui vont considérer la tendresse comme un abus de faiblesse : un homme qui se doit d'être fort n'a pas le droit de pleurer ; une femme devient vulnérable si elle se laisse aller. Accueillir l'émotion revient donc pour eux à ouvrir la porte au danger. Cela consiste à se laisser approcher par ce qui peut potentiellement affaiblir. Ou du moins par ce qui peut éventuellement fragiliser. Pas question donc de baisser sa garde par les temps qui courent. L'époque est trop violente émotionnellement pour se permettre d'accorder la moindre place à une fenêtre de tir. Pour se protéger, la stratégie la plus simple consiste donc à tout verrouiller, à se barricader

derrière de fausses pensées, quitte à se priver de ce que je plébiscite depuis des pages comme étant la sève du vivant. Et pourtant. Il y a des risques qui valent vraiment la peine d'être courus. À commencer par celui d'arrêter de bannir sa sensibilité au profit de sa tranquillité d'esprit. Décrite par certains psychologues comme « l'habit le plus élégant de l'intelligence » – entendez par intelligence sa racine latine *intelligentia* qui veut dire faculté de percevoir et capacité de raisonnement –, la sensibilité va en effet de pair avec l'art du « ici et maintenant ». En nous ouvrant sur le monde, en nous rendant réceptifs, attentifs à ce qui nous entoure, elle entraîne dans son sillage la pleine conscience des bonheurs présents. Elle devient alors une force et non pas une faiblesse. Elle devient un véritable art de vivre et non pas un spectre qui représente une menace permanente pour notre survie.

Baisser les armes

La plus grande tragédie de la vie n'est pas la mort, mais ce qui meurt en nous tandis que nous vivons.

Norman Cousins

L'innocence de l'enfant. Sa spontanéité aussi. Celle qui lui permet d'éclater de rire sans se retenir, de s'élanter bras ouverts vers quelqu'un pour l'inonder de sa joie, de devenir en moins de cinq minutes « meilleur ami de bac à sable » ou de poser sa petite tête dans le creux d'une épaule qu'il connaît à peine, juste pour le plaisir du câlin. C'est grâce à cette spontanéité inhérente à son âge que l'enfant étanche sa soif de nouveautés : elle nourrit son jeune cerveau de moult connaissances et inscrit dans son identité un festival de sensations. Comme une sorte d'engrais naturel propice à son développement, tout ce qui l'exalte, l'émerveille ou le fait rire va venir dessiner son caractère pour en faire, si tout se passe bien, une future œuvre d'art. « *Les enfants n'ont pas encore mis en marche leur machine à penser. Ils ne connaissent pas de lutte interne* », explique Franck Martin, expert en programmation neuro linguistique. « *Ils sont comme dédouanés des conventions sociales. Ils n'ont pas peur du jugement ou des opinions d'autrui. Ils ne connaissent ni la compétition, ni la jalousie, ni l'hypocrisie, ou même la politesse.* » Et sans tous les freins qui se dressent d'ordinaire dans nos rapports aux autres, l'enfant s'autorise à ressentir et à exprimer son entière vérité et ce, dans le moment présent. Il peut laisser libre cours à ces bouffées d'enthousiasme qui ont lieu chez lui, cela dit en passant, environ deux à trois fois par minute. L'adulte, quant à lui, ne connaît ces montées en puissance d'exaltation en moyenne que deux à trois fois par an.

Que peut-il bien se passer entre ces deux âges chez une seule et même personne ? « *Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants. Mais peu d'entre elles s'en souviennent.* », répond Antoine de Saint-Exupéry dans *Le Petit Prince*. Franck Martin, de son côté, parle de la *maladie du raisonnement* qui se révèle avec le temps : « *Tous les enfants*

naissent enthousiastes, dit-il. Ils sont dotés d'une infinie ouverture d'esprit. Ils n'ont pas la notion de hiérarchie et se sentent instinctivement reliés aux autres. Le problème, c'est qu'en voulant les éduquer, nous pensons plus à contenir et à corriger leur nature qu'à la laisser se développer. "Travaille bien à l'école", "pense à ton avenir", "grandis un peu !" L'adulte qui se doit d'être responsable et rationnel passe son temps à intellectualiser ce qui n'a pas forcément besoin de l'être. » Résultat, à force d'être sans cesse répétés, ces rappels à l'ordre de notre condition de citoyen nous font vite comprendre que devenir adulte, c'est une affaire sérieuse. Nous ne sommes pas là pour rigoler, mais pour remplir notre devoir, pour mesurer l'importance de nos choix et pour assumer les conséquences de nos actes. L'innocence et l'insouciance de nos jeunes années s'effacent alors au profit de l'appréhension de commettre une erreur à l'égard des autres ou de soi-même. La crainte de mal faire ou de faire mal aux autres, pire encore, celle d'avoir mal tout court, contraint alors le cerveau à mettre en place comme il le peut, des stratégies de protection. Et c'est grâce aux barrières dont lui seul possède le secret de fabrication, qu'il protège son précieux coffre-fort. À savoir son affect. Celui-là même par qui la douleur émotionnelle arrive, si on la laisse se frayer un chemin.

Que doit-on déduire de tout cela ? Est-ce dire que nous devons commencer par renouer avec notre âme d'enfant pour trouver l'harmonie dans nos émotions d'adulte ? Doit-on comprendre qu'il suffit d'exhumer l'innocence de nos premières années pour maîtriser l'art de la tendresse dans le ici et maintenant ? Si c'est le cas, pourquoi parlerait-on de Peter Pan comme d'un syndrome à combattre et non pas comme d'une bénédiction à solliciter ?

Avant d'avancer toute réponse, dissipons là l'amalgame souvent fait entre les mots « enfantin » et « infantile ». La psychanalyse explique que chez le petit, la quête du plaisir passe par celle des limites de sa puissance. Autrement dit, un enfant va toujours pousser « à bout » son interlocuteur pour imposer sa volonté et ses désirs. C'est en testant les pouvoirs que lui confère son autorité qu'il évalue l'étendue de ses champs d'action. En grandissant, soit il conserve le pli pris au départ et devient un affreux petit tyran qui terrorise son entourage, soit il apprend à plier le genou devant les codes sociaux et entre ainsi dans le moule. Ou du moins en apparence. Il arrive en effet que l'adulte préfère de loin rester l'enfant qu'il a été et refuse inconsciemment de faire le deuil de ses fameux pouvoirs. Il fera preuve alors d'un comportement infantile, fait de caprices, d'égoïsme et d'immaturité face aux responsabilités du

quotidien. En revanche, une âme qui saura rester enfantine malgré son corps d'adulte, donnera naissance à un individu capable d'assumer ses obligations tout en conservant la pureté de son regard sur les choses de la vie. Cette personne continuera de s'émerveiller, d'imaginer, de créer et d'aller facilement vers les autres tout en gardant la tête bien vissée entre ses épaules. Autrement dit, elle acceptera de baisser quelques armes pour laisser entrer en elle les émotions du monde, mais sans tourner le dos aux réalités qui l'entourent. Elle laissera alors parler la tendresse qui est en elle, comme elle avait coutume de le faire aux premiers temps de sa vie. Seulement voilà : les premiers temps de vie ne sont pas olympiens pour tout le monde.

Selon la psychanalyste Dominique Devedeux, ce n'est pas le désir de rendre l'amour tangible qui nous fait défaut en grandissant puisque « *nous avons tous en nous cet élan* », dit-elle, mais plutôt l'aptitude que nous avons à reproduire dans notre vie d'adulte les schémas comportementaux qui nous ont servis de modèle pendant l'enfance. De la même façon qu'un bébé progresse par imitation – il tire la langue s'il voit son entourage le faire, répète les mots qu'il entend, sourit quand on lui adresse un sourire –, il va également adopter les modes de fonctionnement dont il est le témoin. Ainsi, l'enfant qui grandit dans une famille éduquée à garder ses distances émotionnelles, à ne pas se laisser aller aux démonstrations affectives, se comportera à l'identique dans sa vie d'adulte. Non pas qu'il refusera la tendresse ! En fait, il ne saura même pas qu'elle existe. L'inconscient étant pour tout le monde de nature paresseuse, cet homme ou cette femme jadis enfant ne cherchera donc sans doute pas à rectifier le tir dans les cercles amoureux ou sociaux. Il ou elle adoptera en guise de norme relationnelle l'absence d'épanchement en bisous et en câlins.

Suite à ces énoncés, nous voilà donc confrontés à présent à un sérieux dilemme : que faut-il faire au juste pour être un adulte accompli tout en ayant une fraîcheur d'enfant sans pour autant se mettre à sucer son pouce du jour au lendemain ? Jusqu'où doit-on régresser émotionnellement pour nous garantir au quotidien notre précieuse dose de tendresse ? Par où commencer pour réussir à attendrir notre carapace et accepter de se laisser toucher par les douceurs qui nous entourent ?

En supposant que nous soyons résidents au Japon, je vous aurais peut-être – et sous toutes réserves gardées sur le résultat – encouragé à vous en remettre aux vertus supposées de l'*otana maki* afin de renouer avec les sensations de votre prime enfance. Et pour cause. S'il vous est arrivé de déguster dans un restaurant nippon ces petites bouchées de riz entourées d'une feuille d'algue, vous savez peut-être déjà que le mot *maki* se traduit

par rouleau, voire aussi par enveloppement. Partant de là et derrière ses consonances culinaires, l'*otana maki* qui veut dire *adulte enveloppé*, cache par son intitulé une drôle de thérapie à visée relaxante. Initiée par une sage-femme en 2015 et déclinée de l'*ohina maki*, une procédure traditionnelle qui correspond à notre méthode de *mère kangourou*, cette pratique singulière consiste à se faire enrouler de la tête aux pieds en position fœtale dans un drap en élasthane, noué de sorte que l'on puisse respirer facilement. Une fois emmaillotés, il ne reste plus qu'à se faire bercer de droite à gauche comme un bébé pendant une vingtaine de minutes pour retrouver les sensations de bien-être et de sécurité vécus dans le ventre maternel.

Bien moins régressives et nettement plus acceptables par nos mentalités occidentales, les diverses pratiques de méditations permettent d'apprendre à lâcher-prise pour mieux accueillir les douces sensations qui sommeillent en nous.

À commencer par celle qui s'intitule *loving kindness* ou *metta-bahavana*. Ou encore plus concrètement pour nous, la *méditation compassion*, sachant qu'en langue indienne pali, *metta* veut dire gentillesse ou bienveillance et que *bhavana* se traduit par développement. Enseignée déjà par Bouddha en personne, cette méditation consiste donc à faire éclore les graines de bienveillance qui sont en nous et à développer nos capacités d'ouverture sur le monde. L'idée étant d'apprendre à vivre en harmonie avec nous-même et avec les autres, les experts recommandent une pratique quotidienne de vingt ou vingt-cinq minutes, et si possible, toujours au même endroit, à la même heure et en présence des mêmes petits objets de rituels, type bouquet de fleurs, amulette, photo, bougie ou encens.

Concrètement, comment faut-il procéder une fois que le téléphone portable est éteint et que la position la plus confortable est adoptée :

1 – Comme dans tous les protocoles de méditation, le démarrage de celle-ci revient à une mise en condition de l'esprit. Pour l'aider à s'apaiser, il faut commencer par se concentrer sur les ressentis de votre corps, sur les émotions qui vous traversent. Rien d'autre que vous ne doit vous intéresser à ce moment-là. Pensez à tout le bien que vous vous souhaitez, aux aspirations de bonheur que vous voulez atteindre. Il est évident que ce n'est pas chose simple au début, mais rassurez-vous. Plus vous pratiquerez, plus cette première étape sera facile d'accès.

2 – Une fois ce cap franchi, les cinq prochaines minutes seront consacrées à l'autre. Ou plus précisément à un ami proche et cher à votre cœur. Visualisez cette personne assise à vos côtés. Essayez de ressentir sa

présence au plus profond de vous-même. En pensant très fort à tout ce qui pourrait lui arriver d'agréable, imaginez ce qui pourrait la combler et contribuer à sa paix intérieure. Souhaitez-lui d'obtenir ce que vous avez listé mentalement avant de passer à l'étape suivante.

3 – Place à présent à un autre type de compagnie imaginaire. Celle d'une personne que vous connaissez assez pour bien la visualiser, mais pour laquelle vous n'éprouvez aucun attachement particulier. Votre boulangère, votre voisin, un collègue... qu'importe. L'important est que vous évoquiez sa présence en souhaitant faire preuve de bienveillance à son égard. Il s'agira peut-être au départ d'éveiller envers elle un peu plus d'intérêt. Mais qui sait si à l'arrivée, votre cœur ne battra pas au même rythme que le sien...

4 – La quatrième et avant dernière étape du *metta-bahavana* est peut-être la plus difficile à gérer émotionnellement. En effet, il faut visualiser maintenant une personne que vous n'aimez pas du tout ou avec qui vous entretenez des relations conflictuelles. Tant que vous êtes en phase d'initiation et que vous avez l'impression de ne pas suffisamment bien maîtriser la pratique, ne choisissez pas pour cette partie-là de vous focaliser sur votre pire ennemi. L'émotion serait trop vive pour être facilement apaisée. Cela étant dit, une fois l'individu identifié, faites un effort et essayez de trouver ce qu'il y a de positif en lui ; énumérez dans votre tête les qualités que vous lui supposez avoir. Imaginez ce que ses amis apprécient en lui et cherchez à reconnaître que vous vous trompez sûrement sur son compte. Donnez-vous la chance de regarder votre relation plus calmement, afin de porter un regard plus juste sur ce qui se passe entre vous.

5 – En guise de conclusion, les cinq dernières minutes de la séance de méditation seront consacrées aux quatre personnes des quatre premiers stades. C'est-à-dire vous y compris. Pensez à chacune d'elles avec la même bienveillance, avec le même désir pour elles de bien-être et de félicité. La porte que vous avez entrouverte doit maintenant s'élargir davantage pour laisser entrer dans votre cœur de plus en plus de personnes. Commencez, par exemple, à accueillir dans votre monde de tendresse vos voisins de quartier, les inconnus que vous croisez dans les locaux de votre travail, les habitants de la ville voisine... Finissez votre méditation en pensant chaleureusement aux personnes du monde entier ainsi qu'à tous les êtres vivants sur notre belle planète.

6 – Avant de renouer avec la réalité et de retourner à vos activités, prenez un temps de pause nécessaire à la reconnexion. Prenez le temps de porter votre attention à nouveau sur votre corps. Écoutez aussi les bruits

qui chuchotent à l'intérieur, puis à l'extérieur de la pièce et rouvrez les yeux sur la réalité. Une réalité que vous aurez plaisir à voir et à laquelle vous aimerez penser, l'esprit plus tranquille et plus en harmonie avec le monde qui vous entoure.

Les caresses de l'âme

*L'orgueil fait partie de cette tendresse infinie que l'on doit avoir
pour soi-même et sans laquelle tout bonheur
me paraît improbable*

Sacha Guitry,
Jusqu'à nouvel ordre

Savez-vous combien de mots notre cerveau consacre par minute à nos dialogues intérieurs ? Savez-vous combien de phrases s'entrechoquent, en l'espace de soixante petites secondes, dans nos pensées comme des auto-tamponneuses le font dans un parc d'attraction ? La réponse a de quoi déclencher une migraine dès lors qu'on la connaît : entre trois cents et mille. Oui, nous nous parlons en continu à raison de centaines et de centaines de verbes, d'adjectifs, de points d'interrogations et de lignes d'exclamations. Nous nous posons des tas de questions sans forcément apporter les réponses, nous négocions avec notre conscience les critères du bienfondé de nos actes entre autres bouts de gras, nous ruminons avec véhémence ce qui était bien ou ce qui ne le sera pas. En un mot, nous essorons notre matière grise jusqu'aux limites du possible en pensant naïvement qu'elle peut sortir indemne de ces rouleaux compresseurs. Cela dit, le plus étonnant n'est pas tant de savoir à quel rythme notre cerveau mouline. Le plus désolant est de découvrir qu'il est génétiquement formaté à broyer du noir. Ou plus précisément – c'est-à-dire scientifiquement parlant –, sa programmation d'origine l'oblige à se focaliser sur le négatif et à se maintenir ainsi dans un état de vigilance permanente pour pouvoir réagir rapidement à un hypothétique danger. Partant de là, les discours que nous nous adressons ne sont pas enclins à l'éloge. Voire au contraire. Ils vont « stabilo bosser » les aspects péjoratifs de notre identité et davantage ressembler à un pamphlet satirique sur l'égo qu'à un oscar remis pour performance. Résultat, tout pour le cerveau sera bon à prendre pour nourrir ce travers. À commencer par les messages parentaux délivrés pendant l'enfance. La philosophe psychanalyste Marie-Laure Colonna

explique : « *L'éducation joue un rôle important dans cette tendance à l'autoflagellation, elle participe à l'édification d'un surmoi plus ou moins sévère. Si nous avons eu des parents trop exigeants ou malveillants, nous allons avoir tendance à adopter leur point de vue critique, par un phénomène bien connu d'identification.* » Comme si cela ne suffisait pas à façonner nos névroses, il arrive aussi qu'il n'y ait pas besoin de propos dévalorisants pour que nous perdions notre sacrosainte « estime de soi ». Par exemple, un enfant qui se persuade tout seul d'être responsable du divorce de ses parents sous prétexte qu'il n'était assez « aimable » aux yeux de celui ou de celle qui rompt le contrat, développera presque inévitablement des penchants autodestructeurs. « *Tant qu'il ne revisitera pas cette croyance erronée, il continuera à se penser mauvais et à se critiquer* », précise le psychiatre et auteur Christophe Fauré. En guise de reprogrammation, il faudra donc qu'il s'en remette à un travail de psychanalyse. Celui-là même qui consiste à aller bêcher le passé pour exhumer les traumatismes et s'en débarrasser. Il pourra aussi opter pour des méthodes dites cognitivistes, qui préfèrent de leur côté, démanteler les processus avec lesquels le cerveau traite les informations du présent. Quoi qu'il en soit, cet enfant devenu adulte sera candidat à l'autoflagellation et il devra passer par une thérapie ou par une autre pour se sortir des griffes de ses affres. Les autres, qui se montreront moins disposés au travail d'introspection, adopteront sans doute pour devise : « Ce qui ne tue pas rend plus fort. » Autrement dit, ils resteront convaincus que la condition *sine qua non* pour progresser et s'améliorer, est d'être intransigent avec soi-même. C'est pourtant tout l'inverse qui se produira. N'étant capables ni de douceur ni d'empathie à leur égard, le risque est qu'ils n'osent pas sortir de leur zone de confort de peur de ne pas savoir gérer l'échec éventuel. Leur cercle infernal ne pourra alors que s'emballer de plus belle puisque moins ils oseront aller de l'avant, plus ils se critiqueront de ne pas le faire. Côté dialogue intérieur, cela ressemblera à des torrents de : « Tu es nul(le), inutile et bon(ne) à rien. Tu es trop ceci et pas assez cela ». Depuis plusieurs années déjà, les recherches orientées sur les questions d'autocritiques ont mis en évidence leurs effets délétères sur le bien-être global. Se dévaloriser revient à cultiver ses sentiments d'impuissance, à augmenter son immobilisme et à développer des états de déprime et de réelle anxiété.

Comment casser la spirale ? Comment réviser les jugements que l'on se porte pour s'accorder un droit à la tendresse intérieure ? Certes, dans la mesure où nous nous disons entre trois cents et mille mots par minutes, autant que les conversations avec nous-même soient constructives et

agréables à entendre. Voilà pourquoi certains préconisent d'épaissir le trait et de s'inspirer de la méthode Coué pour s'adresser des compliments. À ceux qui ne s'imaginent pas se regarder dans le miroir pour se dire à quel point ils sont beaux, drôles et intelligents, d'autres vont conseiller de soigner l'enfant blessé qui continue de pleurer en eux, comme le ferait une mère, avec douceur et tendresse. Ils pourront donc passer par la méditation *mindfulness* pour se réconcilier avec leurs émotions sans s'identifier à elles. Ils apprendront ainsi à dire : « *Je ne suis pas une personne triste, mais je traverse un moment de tristesse.* », comme pour mettre une distance salvatrice entre la douleur et eux. Dans le même registre, on peut lire çà et là dans les magazines féminins des conseils du type : « *Prenez-vous dans les bras tel un bébé à consoler. Enlacez-vous, caressez vos bras, bercez-vous doucement. Ce contact physique libère de l'ocytocine, hormone de l'apaisement et de l'attachement.* » Ou encore : « *Trouvez votre mantra de consolation. Ayez à votre disposition une petite phrase de soutien pour les coups durs, telle que : "Je vais être compatissant avec moi, ça va passer, les autres aussi éprouvent ces sentiments."* À vous de trouver la formule qui vous convient. »

Sans vouloir porter de jugement de valeur sur l'efficacité d'une méthode plutôt que sur une autre, il y en a cependant une qui m'apparaît aussi recevable qu'accessible à tout le monde : prendre du temps pour soi, comme si l'on souhaitait cajoler son âme à l'abri de tous les regards. Puisqu'il a été démontré que plaire commençait par se plaire, puisqu'il semble n'y avoir rien de plus important que d'être en accord avec soi-même pour être en harmonie avec les autres, alors pourquoi ne pas s'offrir égoïstement des moments de tendresse ? Des parenthèses gratifiantes et moelleuses à souhait, mais vécues en solitaire, qui sont, aux dires des neurosciences, indispensables pour développer sa bienveillance et la distribuer ensuite sans compter. A l'instar de l'actrice Sandrine Kiberlain qui dans sa chanson, « *s'envoie des fleurs et prend un bain pour se faire du bien* », vous pouvez vous concocter un programme *happy list* du type :

- marcher pieds nus dans l'herbe
- s'acheter ou se confectionner un bouquet de fleurs
- se préparer un smoothie de fruits frais
- faire de la balançoire
- essayer d'attraper un arc-en-ciel
- regarder de vieux albums photos
- ouvrir son flacon de crème solaire et sentir le parfum

- réaliser le gâteau de son enfance
- manger les framboises à peine cueillies
- se donner rendez-vous pour admirer le coucher du soleil
- manger une barbe à papa
- regarder pour la centième fois son film préféré en grignotant du popcorn maison
- admirer la pleine lune et le ciel étoilé
- se balader sur un marché
- se déchaîner sur une musique endiablée
- prendre son petit déjeuner au lit
- s'offrir un massage ou une séance de hammam
- réaliser quelque chose de ses mains
- faire fondre des marshmallows sur le barbecue
- écouter des musiciens dans la rue
- regarder ses enfants endormis en ne voyant rien d'autre que cette infinie tendresse qui vous remplit d'eux.

Troisième partie

Les chemins de la tendresse

*Tout au fond de votre cœur, un germe de tendresse n'attend qu'un
sourire chaleureux pour se développer.*

Roland Delisle

La thérapie du câlin

Le câlin, c'est déposer de la tendresse et laisser le temps s'écouler.

Sonia Lahsaini

Il y a bien longtemps de cela, lorsque nos ancêtres latins désignaient vulgairement un comportement comme étant *calere*, ils parlaient là d'une personne se montrant particulièrement « chaude » à l'égard de ses pairs. Plus tard, quand la langue française a introduit *chaline* dans son vocabulaire, le terme se rapportait plus volontiers au climat qu'à un individu. C'était en effet par « chaleur lourde et étouffante » qu'il fallait traduire l'appellation et non l'attribuer à des mœurs qui l'étaient tout autant. De son côté et à la même époque, *chadeler* voulait dire « conduire quelqu'un », ce qui laisse les linguistes supputer que l'association des deux termes ait donné naissance plus tard à celui de câlin. Depuis, de nombreux siècles se sont écoulés sur l'étymologie de notre joli mot, oscillant tantôt vers « un éclair de chaleur », tantôt sur une caractéristique aux allures niaises et indolentes, comme employée par George Sand en 1853 dans son roman *Les Maîtres Sonneurs* : « *Et pour marquer à Thérèse que je n'étais pas si câlin qu'elle le pensait peut-être, écrit-elle, je m'exerçais à coucher sur la dure, à vivre sobrement et à devenir un forestier aussi solide que ceux qui l'entouraient.* » Il faudra attendre la toute fin du XIX^e siècle et la prose d'Émile Zola pour que notre câlin tel que nous l'entendons aujourd'hui effectue une avant-dernière pirouette sémantique et prenne le sens de séducteur. « *Oh ! Toi, tu es un câlin. Je te connais...* », écrit-il pour un des personnages de *l'Argent*. « *Demain, quand tu nous auras quittés, tu ne t'inquiéteras guère de savoir ce qui se passe ici.* »

Ce ne sera donc qu'au XX^e siècle que les dictionnaires définiront le câlin comme étant « l'affection d'un enfant » et l'expression « faire câlin », comme signifiant « se blottir contre une personne aimée pour se faire cajoler ou consoler ».

Kevin Zaborney avait-il connaissance de toutes les acrobaties effectuées dans la langue de Molière par la plus tendre des étreintes, lorsqu'en 1986, il déclare ouvert la *hug day*, soit la toute première journée du câlin ? J'en doute. En revanche, ce que ce révérend américain savait et ce de façon absolument certaine, c'est que ses paroissiens faisaient particulièrement triste mine entre les réveillons de fin d'année et la Saint Valentin. Et pour cause. Après avoir allègrement festoyé avec la famille et les amis, après s'être réunis, enlacés, embrassés à tour de bras entre Noël et le Jour de l'An, ses fidèles retournaient à la grisaille de l'hiver et à son lot de morosités en attendant de pouvoir recommencer le jour de la fête des amoureux. C'est en partant de ce constat que l'homme d'église a eu l'idée d'instaurer une fête dédiée aux câlins et a choisi le jour le plus froid de l'année, à savoir le 21 janvier, pour l'inscrire dans les calendriers. Ce qui aurait pu apparaître au début comme étant un curieux folklore local n'a pas tardé à gagner le cœur de tout le pays avant de se répandre comme une trainée de poudre à l'échelle mondiale. La mode du *free hug* ainsi lancée, des magasins et des bars à câlins ont commencé à fleurir çà et là sur la planète. Individuellement, des personnes se sont mises à câliner qui voulait dans les rues, en s'accrochant une pancarte autour du cou sur laquelle était écrit « câlin gratuit ». Un salon aux allures d'institut de massages a même ouvert ses portes en Oregon en 2014 sous l'enseigne *cuddle up to me*. À savoir câline-toi à moi. À raison de dix mille clients accueillis dès la première semaine et moyennant un dollar la minute, l'heureuse propriétaire Samantha Hess a vite fait fortune. Si bien ? Si bien que le corps médical a dû se sentir un peu obligé de passer sous son crible les vertus thérapeutiques de ces chastes étreintes. Résultat, il en a conclu :

- L'étreinte et la présence de l'autre diminue de moitié l'augmentation des palpitations cardiaques induites par une situation stressante. Confère les travaux de deux chercheuses américaines en psychologie : Karen Grewen et Karen Light.
- Même chez les femmes ménopausées qui ont un système hormonal capricieux, les câlins réguliers augmentent le taux d'ocytocine et font baisser la tension artérielle. *Dixit* les deux mêmes chercheuses.
- « Un câlin par jour pour passer l'hiver », préconise en guise d'ordonnance médicale le psychologue américain Sheldon Cohen. Selon lui et à la lumière de l'étude qu'il a menée sur quatre cent six volontaires, les câlins permettent de mieux lutter contre les virus qui sévissent en hiver. Ceux qui se disputent et ne font pas de câlins ont donc plus de chances de contracter un rhume.

- Pour la neuropsychologue Céline Rivière, le câlin met en lumière le rôle des neurones miroirs. Plus clairement, il actionne nos réflexes de mimétisme. Quand quelqu'un baille, se gratte ou éclate de rire devant soi, cela déclenche en nous la même réaction. Idem pour le câlin. Quand on voit quelqu'un s'approcher pour nous prendre dans ses bras, nous allons aussitôt ressentir l'effet positif de la bienveillance et serons tout de suite en confiance.

Si la liste des bienfaits est encore assez longue pour noircir une page ou deux supplémentaires, reconnaissons que la pratique ne remplacera jamais les théories. En témoigne le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh qui a conçu un protocole de câlin bien spécifique. Je cite :

« 1 – Il faut réellement serrer la personne que l'on tient dans ses bras. Il faut la rendre bien réelle, bien présente, ne pas faire semblant de lui caresser le dos, mais respirer profondément et la serrer avec tout votre corps, votre conscience et votre cœur. Cette forme de méditation est un véritable exercice de pleine conscience. [...] Si vous respirez bien à fond, en entourant de vos bras cette personne qui vous est chère, elle recevra l'énergie de votre amour, s'en nourrira et éclora comme une fleur. [...]

2 – Avant de serrer la personne dans vos bras, tenez-vous face à elle et revenez au moment présent. Ensuite, ouvrez vos bras et commencez à la câliner. Comptez trois respirations complètes. Pendant la première, prenez conscience de votre corps et de l'énergie qui l'anime. Pendant la deuxième, imprégnez-vous de cette présence et du bonheur qu'elle vous procure. Pendant la troisième, imaginez vos deux corps comme un tout et mesurez toute la gratitude qui vous traverse alors. [...]

3 – Prendre le temps de serrer l'autre dans ses bras, c'est un peu comme lui ré-insuffler de la vie. Pour cela, pas besoin d'être sur le point de se quitter, vous pouvez la prendre dès maintenant dans vos bras et vous nourrir de la chaleur de sa présence. »

Je ne sais pas pour vous, mais en ce qui me concerne, si je dois penser à tout ça à chaque fois que j'attrape mes enfants pour les serrer dans mes bras, j'ai peur de ne pas m'en sortir. Je préfère donc de loin appliquer la bonne vieille méthode de l'ours. Celle qui consiste à prendre quelqu'un dans ses bras et à le serrer si fort qu'on pourrait le briser alors qu'on le répare.

Secret de centenaires

On dit que chaque fois que nous prenons quelqu'un dans nos bras avec plaisir, nous gagnons un jour de vie.

Paulo Coelho

Vous souvenez-vous de nos chères nonnes du Minnesota ? Celles qui, dans les années 1980 avaient donné l'occasion à une poignée de scientifiques américains de découvrir, certes un peu par hasard, que les émotions positives rallongeaient sensiblement l'espérance de vie. Eh bien retournons à présent vers elles. Ou plutôt sur les conclusions qu'elles ont permis à la science d'obtenir concernant l'impact des émotions positives sur la longévité. Pour ajouter une jolie pierre à l'édifice de ces travaux et les illustrer avec le plus émouvant des exemples, partons à quelques milliers de brasses de nos religieuses et leur continent, du côté de l'océan Pacifique et de la mer de Chine. C'est en effet là que se trouve l'archipel des Ryukyu. C'est là que les regards médicaux se concentrent aussi depuis une petite quarantaine d'année. Et pour cause. Parmi toutes les îles paradisiaques qui ont émergé là, il en est une qui a de quoi retenir particulièrement l'attention. Un petit éden minuscule par sa superficie mais grand par sa réputation : Okinawa. Une île connue aujourd'hui sous l'intitulé de *l'île aux centenaires* et affectueusement baptisée par les Japonais *le pays des immortels*.

Avec son million et demi d'habitants dont un peu plus de mille centenaires en moyenne, Okinawa a toujours en effet détenu le record mondial de la longévité. Et ce, depuis l'Antiquité, comme en attestent les livres de médecine chinoise de l'époque. Pourtant, cette petite pépite asiatique a tranquillement conservé ses secrets de robustesse jusque dans les années 1970. Elle les a gardés pour elle jusqu'à ce que deux frères nutritionniste canadiens et un médecin généraliste nippon se mettent en tête de les percer. Menant une étude sur les prouesses des régimes alimentaires japonais, les oreilles des trois scientifiques ont eu vent en effet d'un groupe de personnes particulièrement bien dans leur assiette et

vivant toutes ensemble au large de Tokyo. Jusque-là connue des historiens pour avoir été le triste décor des combats entre Américains et Japonais pendant la Seconde Guerre mondiale, Okinawa s'est révélée alors aux trois chercheurs comme étant un exemple de vie aux allures de *dolce vita*, capable d'être plus efficace qu'une fontaine de jouvence sur le corps et l'esprit. Rien d'étonnant donc à savoir qu'il était gravé depuis des siècles sur un rocher okinawaien : « À 70 ans, vous n'êtes qu'un enfant. À 80 ans, vous êtes en pleine adolescence et à 90 ans, si les ancêtres vous invitent à les rejoindre au paradis, demandez-leur d'attendre jusqu'à 100 ans, âge auquel vous reconsidérerez la question. »

Les Okinawaiens, pour qui « âge avancé » rime avec « bonne santé », ont toujours su, et ce grâce à leur intuition teintée de connaissances confucianistes, comment préserver le capital jeunesse de leur corps et de leur esprit. Chez eux, pas de constitution génétiquement modifiée par le climat ou l'environnement ni d'accord passé avec le Tout-Puissant à donner en guise d'explications, mais simplement des règles de vies résolument orientées vers les douceurs de l'existence. À savoir : pas de stress, mais la pratique quotidienne d'arts martiaux, de danse, de rires et de chants ; pas d'orgies caloriques héritées des continents voisins et de leur *junk food*, mais une nourriture fraîche, riche en goûts et en vitamines ; pas d'exposition au soleil, mais de longues promenades en bord de mer. Et surtout ? Surtout une tendresse sans calcul ni limite pour son prochain. C'est en effet sur une bienveillance mutuelle que repose le pivot de leur société. C'est dans le respect dont ils font preuve les uns envers les autres, et ce quel que soit l'âge, que les années passent sur eux en ayant si peu de prise. Tous les âges ? Oui, à commencer par le troisième. Même si certaines cultures asiatiques partagent le monopole du respect voué aux aînés avec leurs pendants africains et amérindiens, force est de saluer les précautions particulières prises par les Okinawaiens à l'égard de leurs doyens. Pour eux, la santé mentale passant par la force physique et inversement, jamais personne n'est laissé là-bas pour compte dès lors que ses cheveux blanchissent. Au contraire même. Plus les bougies se serrent sur un gâteau, plus grands sont le respect et la considération pour l'expérience et la sagesse de celui ou de celle qui les souffle. Voilà pourquoi partout sur l'île, les patriarches, les galopins et leurs parents font ensemble leurs séances de tai chi, sèment et récoltent les champs, partagent chaque jour leurs repas et conversent pour échanger leurs idées. Voilà aussi comment la certitude de se sentir aimé et utile aussi longtemps que possible coule dans les veines de chacun.

Des modèles de bienveillance

Yuimaru. Il ne s'agit pas là de la traduction de notre *bonjour* en japonais mais du nom attribué à une habitude ancrée depuis toujours dans les mœurs okinawaiennes. En effet, à l'inverse des actions humanitaires de nos ONG qui viennent en aide aux plus démunis, les *yuimaru* n'ont pas de structure officielle ou de charte réglementée. Elles n'attendent pas non plus d'être confrontées aux situations extrêmes de l'existence pour tendre la main à ceux qui en ont besoin. Leur principe repose sur une coutume toute simple, ancestrale et propre à l'île : l'entraide entre voisins. Née jadis des impératifs imposés par les saisons des récoltes, cette tradition s'est enracinée dans les mœurs d'aujourd'hui et continue de rythmer les échanges dans tous les actes du quotidien. Ainsi, entre voisins, dans la famille ou avec ses collègues de travail, tout peut donner prétexte à un service rendu : l'un va faire les courses de l'autre pour lui faire gagner du temps ou pour lui être simplement agréable ; les uns vont chercher les enfants à l'école tandis que leurs parents sont encore au travail ; aussi souvent que possible, les plus jeunes tiennent compagnie aux plus âgées pour qu'ils continuent de se savoir exister aux yeux de la communauté... C'est ce bain de bienveillance quotidien qui donne aux insulaires le bonheur de se réveiller chaque matin. C'est grâce à cette tendre solidarité qu'ils maintiennent la santé de leurs artères en même temps que la fraîcheur de leur esprit. C'est de cet art de vivre qu'il serait bon de s'inspirer pour avoir beaucoup de tendresse à gagner.

Les *moai* du partage

Il y a d'un côté ce soutien mutuel qui donne de l'élan au quotidien, et de l'autre cette douce connivence qui permet aux êtres de se rapprocher autour d'un plaisir commun. Voilà ce que sont les *moai*. Des groupes d'amis ou de parents qui se réunissent pour partager leurs centres d'intérêt culturels ou leurs affinités relationnelles. Les Okinawais s'amuse d'ailleurs souvent à citer l'exemple d'un groupe d'amis d'école primaire qui s'est réuni ainsi chaque mois pendant plus de quatre-vingts ans. Aux dires du docteur Craig Willcox, qui, rappelons-le, est un des trois médecins à s'être intéressé en premier aux centenaires d'Okinawa, les *moai* sont « *des lieux où vous pouvez échanger et communiquer avec*

les autres. Je pense qu'y participer, avoir un passe-temps commun et se délester ainsi du stress, peut contribuer à la longévité ». Il ajoute par ailleurs que l'appartenance à plusieurs *moai* est courante à Okinawa. « *Je connais une octogénaire qui se regroupe régulièrement avec ses amies d'enfance et qui participe en parallèle à des ateliers pour amateurs de cuisine slow food* ».

C'est vrai, vu de notre lorgnette européenne, le petit monde d'Okinawa a de quoi faire rêver les grands stressés que nous sommes. Ce petit bout d'Asie a tout en effet du modèle de société idyllique, faite de nobles sentiments et plages paradisiaques, de recettes de sagesse et de paix existentielle. Est-ce dire que ce mode de vie garantit de traverser les jours sans connaître le doute ni le chagrin ? Est-ce promettre de ne pas avoir d'états d'âmes légitimement humains si l'on décide de calquer notre quotidien sur le leur ? Je n'avancerai pas là d'affirmations. Ou alors, il faudrait que je parvienne à vous convaincre dans la foulée de plier bagage pour vous installer là-bas. Et ça, il est évident que je ne le ferai pas. Leurs mœurs sont le reflet d'une mentalité qu'ils cultivent depuis des millénaires et qui échappe par trop d'endroits à notre façon d'être et de penser. En revanche, si j'ai souhaité vous raconter succinctement la manière merveilleuse dont vivent ces insulaires, c'était pour les laisser vous prendre par la main et vous offrir un peu de leur douceur. C'était pour que leur bienveillance inspire votre quotidien, et que leur façon d'être vous montre le chemin. Il est bien sûr possible d'adopter l'art du *moai* et du *yuimaru* après avoir lu ces lignes. Rien ne vous empêche d'avoir l'élan de saupoudrer vos vies de tendresse à la manière des Okinawais. Mais au lieu de passer d'un extrême à un autre sous réserve que cela devienne un devoir et non plus une envie, commencez plutôt par penser simplement à eux chaque fois que la douceur émotionnelle vous fera défaut. Par exemple, chaque fois que vous vous sentirez agressés sans raison dans un bus, un bureau de poste, un supermarché, un embouteillage... par cet inconnu qui se trompe de colère et la déverse sur vous. N'emboîtez pas son pas, au risque de vous faire bouillir le sang et de vous laisser submerger par la même émotion négative que lui. Restez calme, autant que possible, pour désamorcer la tension qui gronde. La tendresse est en fait une arme de riposte infailible qui coupe l'herbe sous le pied des plus féroces adversaires. Répondez donc poliment, par un sourire, un mot gentil. Ne pliez pas le genou, ne dites pas non plus que vous êtes désolé(e) alors que vous ne comprenez même pas de quoi on vous accuse. Vous vous en voudriez alors d'avoir été pleutre. En revanche, en faisant preuve de compréhension, de tolérance à l'égard de

ses humeurs, de compassion même, vous ne laisserez ainsi aucune prise au conflit. Et je vous promets que voir les traits de l'autre se détendre devant votre douceur sera votre plus jolie victoire.

Le quotidien offre bien sûr son lot d'exemples similaires que nous pourrions décortiquer ici un à un. Un nombre incalculable de situations qui donnent matière aux conflits intérieurs ou extérieurs. Un être cher qui déçoit parce qu'il n'est pas là où on l'attend ; un collègue proche qui se révèle en rival dans votre dos pour gagner votre part de terrain ; un membre de la famille qui ne se soucie guère des épreuves que vous traversez ; une relation délétère dont vous n'arrivez pas à vous défaire sans trop savoir pourquoi... Toutes ces situations qui malmènent émotionnellement jour après jour sont autant de briques posées les unes au-dessus des autres et qui s'érigent au final en muraille entre soi et les autres. Lorsque l'on les laisse s'empiler, lorsque l'on ne fait pas en sorte de rendre le terrain de la rancœur inconstructible, on laisse bien peu de chance à la tendresse de s'installer. Autrement dit, pour se blottir dans les bras de l'harmonie relationnelle à la manière des Okinawais, et ce, même sans espérer pouvoir souffler un jour plus de cent bougies sur le gâteau d'anniversaire, pensez à ces gens qui vivent à l'autre bout du monde avec un sourire bienveillant accroché au cœur et laissez leur tendresse avoir raison de vos griffures. Laissez-les vous remplir d'émotions positives, comme un geste, une parole, un regard réconfortant peut si bien le faire.

Les messages des massages

La gentillesse est à la morale ce que la kinésithérapie est à la médecine : un massage de l'âme et donc une manière de faire le bien par la douceur.

Emmanuel Jaffelin,
Petit éloge de la gentillesse

Il y a ces doigts qui ondulent sur un dos, une nuque, une jambe ou un visage et qui glissent ou s'arrêtent selon l'état des muscles qu'ils rencontrent. Il y a aussi cette lumière qui chuchote calmement des mots doux et ces parfums subtils qui caressent l'air de leur délicatesse. Sans oublier ce silence apaisant qui occupe parfois l'espace ni cette huile voluptueuse qui accompagne le geste, en le rendant fluide, facile, envoûtant. C'est dans ces moments-là que la magie du toucher se rapproche encore plus près des âmes. C'est à travers un massage que les sens se transcendent pour que deux esprits se connectent et oublient tout le reste. Parenthèse privilégiée, heures exquisées de partage et de lâcher-prise, rêve suprême inscrit dans la réalité, la rencontre entre le corps de l'un et les mains de l'autre décline à l'infini les messages que la tendresse inspire.

Nés presque en même temps que nos premières civilisations pour apaiser les tensions des corps et calmer les bourrasques des esprits, les massages ont connu autant d'époques que de variantes ethniques. Qu'ils se déclinent en Thaïlande à partir des protocoles médicaux de l'acupuncture ou se calquent au Japon sur les préceptes énergétiques de leurs philosophies. Qu'ils s'effectuent avec des pierres chaudes selon la spiritualité amérindienne ou concluent le rituel purifiant des hammams maghrébins en guise d'apothéose sensorielle, ces pratiques aux allures de remèdes n'ont jamais dérogé de leurs promesses de mieux-être.

Bien sûr, la maîtrise parfaite, voire professionnelle, de cet art ne s'improvise pas. Elle réclame un long et savant apprentissage acquis auprès d'experts. En revanche, c'est en laissant parler son cœur par la

voix de ses mains qu'il est possible de profiter et de faire profiter des délices que ce tendre échange procure. C'est en se laissant guider par l'instinct de ses sens – et par les quelques conseils développés ci-dessous – que la magie a toutes les chances d'opérer.

L'harmonie des touches feng shui

Traduit du chinois par « vent et eau », le feng shui est comme on le sait aujourd'hui, une science millénaire. Venue tout droit de l'interprétation taoïste du monde, elle a pour objectif de veiller à ce que l'énergie vitale, dite *qi*, circule sans entrave aussi bien en nous que dans notre environnement. Harmoniser les lieux au profit de ceux qu'ils abritent, disposer les objets et les couleurs de façon à équilibrer le yin et le yang, organiser l'espace pour s'y sentir parfaitement à sa place... tels sont les grands préceptes de cette discipline qui rejoint à sa manière l'art du massage. Ce dernier ne donne-t-il pas lui aussi la part belle aux bonnes énergies ? Bien sûr, il ne s'agit pas là d'œuvrer pour la fluidité des ondes dans une pièce ou une maison, mais d'exalter en revanche celles d'un lieu tout aussi clos : le corps. Partant du principe que le feng shui et le massage se ressemblent, ils peuvent donc délicieusement s'assembler.

Les couleurs douceur

On les dit froides dans notre culture, mais elles évoquent tout autre chose dans le langage feng shui. Le bleu et le vert sont en effet indiqués pour apporter des touches colorées et bienfaitantes à un massage. La première, surtout dans ses nuances les plus foncées, représente l'introspection, la profondeur, la tranquillité et la plénitude. Elle se révèle donc idéale pour faciliter le lâcher-prise. La seconde lui fait écho par ses vertus reposantes. Couleur de la nature par excellence, cette dernière inspire la confiance et l'ouverture aux sensations du monde. Les études faites sur la chromothérapie confirment de leur côté que ces deux teintes régulent la fréquence cardiaque et dilatent les vaisseaux sanguins. Elles sont donc à même de réchauffer le corps et par là même, d'adoucir les pensées. Il n'est bien sûr pas question de repeindre les murs de votre intérieur ou de changer vos rideaux pour mettre les bonnes énergies de ces

couleurs au profit de vos massages. Il s'agit juste de parsemer çà et là l'endroit dédié à la séance, de touches de vert ou de bleu. Une bougie, un drap de massage, une plante...

Les lumières tendresse

À l'inverse des néons, halogènes ou autres ampoules électriques, les lumières tamisées comme celles des bougies sont promesses de quiétude. Capable d'envoyer au cerveau des messages d'éveil ou de somnolence selon son intensité, l'éclairage né d'une petite flamme garantit la mise au repos de l'esprit. Il permet donc à la personne massée de se concentrer pleinement sur le plaisir et le ressenti du toucher. Chaude, apaisante, intime, la lueur qui s'échappe du feu, peut faire danser l'imaginaire. Pour ajouter une touche d'agrément à cet effet hypnotique, optez pour des bougies parfumées à l'ylang-ylang, au géranium, à la fleur d'oranger ou au bois de santal. Ces senteurs sont connues pour leurs effets apaisants et reconnues pour optimiser la sensorialité du massage.

Les huiles et leurs trésors

Véritable feu d'artifice sensoriel, le massage met en scène bon nombre d'émotions. Pour accompagner le corps dans cette promenade holistique, les onguents s'harmonisent et s'adaptent aux envies de chacun. Quels que soient les végétaux dont elles sont issues, les huiles ne se contentent pas de faciliter le mouvement ou de procurer des frissons olfactifs. Riches en vitamines, en minéraux et en oligoéléments, leur texture pénètre dans l'épiderme et cède toutes ses richesses aux cellules cutanées. En accompagnement des massages, les huiles les plus couramment utilisées pour les trésors qu'elles recèlent sont celles d'amande douce, parfaite pour les épidermes délicats comme ceux des bébés, de germe de blé, connue pour réhydrater les peaux dévitalisées et de pépin de raisin, parfaite pour ne pas contrarier la nature des peaux grasses. Ne reste plus qu'à en chauffer une petite quantité dans le creux des deux mains et laisser le ballet de ses doigts faire le reste.

Les délices à portée de main

Si l'intention est toujours délicate, les gestes prodigués lors d'un massage devront eux aussi faire preuve de grande douceur. Voilà pourquoi nous laisserons ici de côté les pressions, pétrissages, frictions, tapotages et autres palper-rouler un peu trop vigoureux pour nous concentrer sur la description de mouvements plus voluptueux.

Le premier contact à établir avec le corps massé doit se contenter d'une simple apposition des mains. À sec, c'est-à-dire sans huile, il faut donc commencer par poser simultanément l'aplat des mains sur les voûtes plantaires comme un enfant le fait pour marquer ses empreintes avec de la peinture sur une feuille de papier. En remontant ainsi jusqu'en haut du dos, cela permet d'établir un climat de confiance chez la personne et de déceler au passage ses éventuelles zones de tension. Une fois cette première étape achevée, redescendez sur les pieds et laissez votre inspiration piocher dans ces trois types de gestuelles. Même si on les alterne en fonction du ressenti de l'instant, il est important de masser la totalité d'une zone avant de passer à la suivante :

1 – L'effleurage superficiel : derrière ce nom de baptême aux allures d'insignifiance se cache en fait un des plus agréables gestes de massage. Il s'agit en effet de longs mouvements glissés, effectués avec la paume et la pulpe des doigts, pour répartir l'huile sur la peau. En partant toujours du bas du corps pour respecter le trajet du retour veineux, parcourez ainsi les mollets, les cuisses, le dos et les bras à masser.

2 – Les pressions glissées : voilà un des gestes les plus couramment effectué dans les diverses pratiques de massages. Il consiste à envelopper des deux mains la zone à masser puis à faire appuyer les pouces de droite à gauche et de gauche à droite sur toute la longueur du muscle. Il est possible de varier la vitesse en fonction de l'effet souhaité : plus c'est lent, plus c'est relaxant.

3 – Le pétrissage : comme on malaxe amoureusement une pâte à pain avant de la faire lever, on pétrit les muscles de toute la capacité de ses doigts en effectuant un va-et-vient avec les mains.

Pause tendresse
avec un tout-petit

S'il y a bien un moment de vie qui sacralise tendrement la réunion de deux êtres, c'est celui que partagent un parent et son enfant à l'occasion d'un massage. Même s'il est possible de masser un tout-petit dès son retour à la maison, les séances prodiguées à des nouveaux-nés ne durent pas plus de deux minutes. Plus bébé grandira, plus ce temps d'extase pourra être allongé jusqu'à atteindre une vingtaine de minutes par séance. En attendant, place aux conditions optimales : la température de la pièce se situe entre un minimum de vingt-trois degrés et un maximum de vingt-cinq degrés ; le moment idéal est après le bain ou la sieste, mais jamais ni avant ni juste après un repas ; la surface sur laquelle on installe le petit est large et surtout stable, type lit ou table à langer ; l'huile ou le lait de massage spécifiques sont à portée de main et les ongles sont coupés suffisamment courts pour ne pas risquer de griffer l'épiderme délicat de bébé. Quant au protocole à respecter, il n'y en a pas. Nul geste n'est dangereux dès lors qu'il reste lent et aimant.

Pour son petit dos

Placez la main droite sur l'épaule gauche de bébé. Détendez votre bras et laissez-le glisser lentement vers sa fesse droite. Pendant ce temps, placez délicatement votre main gauche sur son épaule droite. Au moment où la première main arrive au niveau des adorables petites fossettes situées à la naissance de ses reins, commencez à glisser doucement la seconde sur la diagonale de son dos en pensant à remonter votre main droite sur son épaule gauche. Et ainsi de suite pendant une petite minute, soit quatre ou cinq fois de chaque côté.

Sur ses petites cuisses

Nous adorons tous recouvrir de poutous bruyants à souhait les petits plis potelés qu'il a là, juste rebondis merveilleusement entre son bassin et ses genoux. Eh bien c'est là justement qu'il faudra positionner votre main droite tandis que la gauche servira de stabilisateur en restant à plat sur ses deux fesses. Avec la main disponible, encerclez sa cuisse entre votre pouce et vos doigts, sans serrer mais en maintenant une pression suffisante pour pouvoir étirer délicatement le muscle de la cuisse tout en descendant

en même temps la main jusqu'au pied et en effectuant des petites rotations. Une fois ce mouvement répété trois ou quatre fois, passez à l'autre jambe en inversant l'emplacement de vos mains. Sachez que ses bras peuvent bénéficier du même traitement de faveur.

Pour ses petits pieds

C'est ici et nulle part ailleurs que le V de la victoire prendra son plus joli sens ! Main ouverte vers le plafond, placez un de ses pieds sur votre paume en le maintenant entre votre index et votre majeur. Vos deux pouces sont ainsi libres de leurs mouvements pour effectuer des petites rotations, des va-et-vient et des légères pressions sur sa voûte plantaire.

La magie de l'haptonomie

L'odeur de l'enfant vient du paradis.

Proverbe arabe

Les uns disent que c'est à la tragédie qu'il a vécue en camp de concentration que l'on doit l'existence de l'haptonomie. Les autres parlent de lui comme d'un médecin incarnant « non seulement l'authenticité de ses idées et de son goût du bon et du beau de la vie, mais aussi la démarche intellectuelle inlassable du chercheur ». Que les uns et les autres aient raison au sujet du défunt scientifique, jamais personne n'a contesté le fait que c'est Frans Veldman, et lui seul, qui a introduit en premier les concepts de thérapies « psychotactiles » dans l'univers prénatal. C'est en effet lors d'une conférence prononcée devant ses pairs dans les années 1950, que ce génie néerlandais a théorisé publiquement ce que son intelligence émotionnelle lui murmurait depuis son adolescence. Inutile de préciser que dans le contexte de l'époque, l'accueil réservé à son plaidoyer sur le rôle déterminant du toucher affectif ne s'est pas déroulé sous un tonnerre d'applaudissements. Inutile aussi de dire que la levée de boucliers médicaux à laquelle Veldman a dû faire face n'a jamais eu raison de ses convictions. Résistant aux vents et aux marées de ses homologues, cet homme de foi a malgré tout réussi à se frayer un chemin dans la tempête corporatiste. Pour preuve, il a fini par rallier à sa cause le corps enseignant des infirmiers et des sages-femmes *via* le ministère de la Santé de son pays. Il est en effet parvenu à les convaincre qu'un bébé *in-utero* est à même de percevoir à travers les parois du ventre maternel, les caresses prodiguées par l'un ou l'autre de ses parents. Non seulement il est sensible à la tendresse qu'on lui accorde déjà dans son petit monde, mais il est aussi capable d'y répondre.

Résultat, soixante-dix ans plus tard, on parle de l'haptonomie comme d'une pratique indispensable pour créer et renforcer les liens qui unissent un fœtus à ses parents. Inspirée des mots grecs *hapsis*, traduit par « le

toucher » et *nomos*, qui signifie « la règle », cette discipline du « toucher affectif » s'inscrit aujourd'hui dans les protocoles de préparation à la naissance. Destinée aussi bien aux bébés en développement qu'aux jeunes papas et mamans, elle consiste à établir un dialogue émotionnel entre les trois membres de la future famille, et ce, juste en parlant et en plaçant les mains sur les jolies rondeurs féminines. Même si la pratique de l'haptonomie s'apprend auprès des sages-femmes, elle intervient ensuite à volonté à la maison pendant toute la grossesse et même après. Concrètement, il s'agit d'exercer avec la main de légères pressions sur les reliefs du ventre pour inviter le bébé à répondre en se déplaçant pour se rapprocher du point de contact. Et si le geste est accompagné de mots doux, le résultat ne sera que plus probant. Le plus émouvant dans tout ça, n'est pas tant de savoir que le tout-petit réagit aux mouvements, aux postures, à la voix et aux humeurs de sa mère – confère toutes les mamans qui ont été ou sont enceintes –, mais qu'il est aussi tout à fait capable de tisser des liens de tendresse avec son père et lui envoyer des signes d'amour dès que son petit corps est à même de se mouvoir. Pour une fois, le papa aurait même une longueur d'avance sur la maman dans cette touchante aventure : les sons graves traversent mieux le liquide amniotique que les autres. Le fœtus est donc plus particulièrement attentif à la voix de son père.

Un autre bienfait masculin, et non des moindres, de l'haptonomie vient tordre le cou à bon nombre d'idées reçues sur la future paternité. Il a en effet été récemment démontré que, contrairement aux vieilles croyances anthropologiques et médicales, les hommes sont biologiquement et psychologiquement programmés comme les femmes pour la parentalité. Même si le sujet reste tabou parce que supposé égratigner la virilité de ces messieurs, on sait aujourd'hui qu'ils accusent une baisse notable de leur production de testostérone juste avant et après la naissance. De ce fait, moins préoccupés par les plaisirs de leur chair, ils ont l'esprit entièrement disponible pour s'occuper de la maman et du nouveau-né. Cependant, la récompense que la nature leur a accordée en contrepartie de ce sacrifice hormonal, est une montée en puissance d'ocytocine dans leur organisme. A savoir, plus de trente-trois pour cent d'hormone de l'attachement pendant les six mois qui suivent la naissance. Et plus l'ocytocine augmente chez le papa, plus ses zones cérébrales dédiées à la lecture des émotions sur le visage s'affinent. Il peut donc lui aussi décrypter et gérer les humeurs et les besoins de bébé sans avoir recours à une assistance maternelle.

Tapis rouge donc à cette génération de papas-poules, ceux qui font les premiers peau-à-peau avec le bébé alors que la maman est encore en salle d'accouchement, ceux qui portent leur petit en écharpe pour aller se promener au parc et qui chantent des comptines au-dessus des berceaux. Ceux aussi qui découvrent, grâce à l'haptonomie, que le ventre de leur compagne n'est pas un coffre-fort interdit d'accès pendant la grossesse, mais le nid douillet de son tout-petit auprès duquel il peut à sa guise (se)réconforter.

À la découverte de l'autocompassion

Si vous cherchez dans tout l'univers, vous ne trouverez personne méritant davantage d'amour et d'affection que vous-même.

Bouddha

Si j'ose inaugurer cette partie d'ouvrage avec un lieu commun, en disant que « nous sommes notre pire ennemi comme notre meilleur ami », c'est que cette formulation n'a pas son égal pour planter le décor de l'autocompassion. À mi-chemin entre tolérance et empathie, ce concept, teinté d'inspiration bouddhiste, mais décortiqué et plébiscité pour la première fois en 2003 par la psychologue américaine Kristin Neff, a depuis donné matière à bon nombre de méthodes de développement personnel et de thérapies comportementales, toutes dirigées vers l'apprentissage de la tendresse vis-à-vis de soi. Selon cette prêcheuse de la réconciliation intérieure, l'autocompassion fait en effet partie des principaux piliers de notre équilibre existentiel ; elle consiste à réviser avec moins de sévérité les jugements que l'on se porte si l'on souhaite calmer les tempêtes de nos pensées. Elle tend aussi, dit-elle, à « reconnaître son humanité, en partage avec tous les humains ». Voilà donc, si l'on emboîte le pas de ce précepte, une façon d'accéder à une forme de résilience émotionnelle, capable de se reconforter soi-même comme on le ferait avec un ami proche.

Concrètement, en quoi cela consiste-t-il ? Pourquoi cet aspect-là de notre identité apparaît-il aussi fondamental aux yeux des neurosciences ? Le mental de l'être humain a-t-il à ce point tendance à l'auto flagellation pour que les psychologues, les psychiatres et autres comportementalistes cherchent à rectifier le tir ? Il semblerait que oui. Nous portons tous en nous et grâce – à cause ? – à une éducation judéo-chrétienne, les empreintes douloureuses de la culpabilité. Nous avons tous cette prédisposition au manque d'indulgence, et ce, bien plus à notre égard qu'à

l'égard des autres. Partant de là, quand la quête de perfection se cogne sans cesse aux limites de l'acceptation, la bienveillance peine à s'emboîter dans ce schéma-là. En revanche, en reconnaissant que la douleur affective n'est pas vile et que l'erreur est humaine dans la mesure où elle est indissociable de l'expérience, il devient plus facile de reconsidérer avec un peu plus de clémence chacun de nos manquements et de nos faux pas. Frappons-nous de colère un tout-petit lorsqu'il casse quelque chose sans faire exprès ? Réprimandons-nous sévèrement un ami qui pleure parce qu'il traverse un deuil ? Ressentons-nous de l'indifférence à l'égard d'un animal abandonné qui meurt de faim ou devant un sans-abri qui nous tend la main ? Si nous sommes capables de tendresse vis-à-vis de ceux qui sont en peine, il est donc illogique de nous priver de cette même tendresse lorsque notre cœur saigne. C'est pourtant ce que nous faisons. Pour des raisons obscures qui s'enchevêtrent dans notre inconscient, nous ne nous accordons pas le droit de nous consoler, pas plus que celui de nous considérer avec mansuétude. Tous ces blâmes que nous nous adressons, toutes ces critiques et réprimandes qui s'accumulent dans notre affect, sont autant d'émotions négatives et de stress polluant. Préjudiciables comme nous le savons aussi bien pour notre corps que pour notre esprit, il est donc utile, voire urgent, d'y remédier.

Pour passer de la théorie à la pratique, Kristin Neff et ses pairs recommandent de nombreux exercices, allant de réflexions méditatives aux thérapies d'écriture en passant par des postures de relaxations et des mises en scène de situations. Toutes aussi probantes les unes que les autres, vous pouvez donc vous laisser aller là où votre instinct et vos affinités vous emmènent.

La lettre de réconfort

Imaginez qu'un de vos proches amis traverse une épreuve. Rupture, licenciement, perte d'un être cher, perte d'idéaux... Qu'importent les raisons de ses tourments. Tout ce qui compte pour vous c'est de parvenir à trouver les bons mots pour panser ses chagrins et l'aider à se reconstruire. Installez-vous maintenant dans une pièce au calme, prenez une feuille de papier et commencez à lui écrire. Ou plutôt, commencez à vous écrire comme si vous étiez cet ami-là. Vous allez donc inaugurer

vos courriers par un(e) « cher/chère... » suivi de votre prénom. Ensuite, de votre plus joli style teinté de douceur, vantez tous les mérites et les qualités que vous lui connaissez et illustrez vos propos d'exemples concrets : « J'ai ressenti beaucoup de tendresse pour toi le jour où tu as... ; je suis plein(e) d'admiration pour toi quand tu... ; j'aimerais avoir la même force de caractère que toi, surtout quand tu... ». *Et caetera*. Une fois ces tendres applaudissements rédigés, essayez de détailler ce qui, selon vous, explique sa fragilité du moment : cumul des épreuves, sceau de l'éducation familiale, répétition à l'identique des mêmes états d'âme... Ensuite, partez tel un petit poucet à la recherche des réussites qui ont déjà jalonné son parcours. Saluez au passage les compétences qui lui ont permis d'accomplir ces prouesses et dites-lui de se les remémorer chaque fois qu'il doutera de lui. Concluez enfin en lui rappelant qu'il est sain pour la santé de l'esprit de trouver en toutes circonstances les arguments contradictoires capables d'effacer les chefs d'accusation. Prenez tout le temps qu'il faut pour rédiger cette lettre et surtout conservez-la dans le tiroir de votre bureau et dans un coin de votre cœur. N'hésitez pas à la relire régulièrement, même sans raison apparente.

Une pleine conscience de la tendresse

Méditer. Méditer pour ressentir pleinement en soi les caresses de la bienveillance. Méditer pour se connecter à un présent clément. Méditer ici et maintenant pour que l'autocompassion épouse toutes les pensées. Voilà ce que vous propose cet exercice de méditation en pleine conscience : une parenthèse de douceur à inscrire dans tous les quotidiens. Comme l'explique le psychiatre Christophe André, il faut savoir que le concept de *mindfulness*, ou la méditation dite de pleine conscience, s'articule autour de trois axes. Le premier fondement repose sur la capacité à porter au maximum son attention sur les pensées et les ressentis de l'instant. Cela va des idées qui traversent l'esprit au rythme de sa respiration. Le second point concerne les *a priori* du jugement : il ne faut ni contrôler l'expérience du moment ni chercher à le faire. Enfin, la pleine conscience invite à ne pas analyser ou rationaliser ce qui se passe mais plutôt observer et se laisser ressentir.

1 – Maintenant que ces points sont précisés, installez-vous le plus confortablement possible, dos droit sur une chaise ou assis en tailleur. Assurez-vous de n'avoir ni faim ni sommeil au risque de ne penser qu'à ça, puis fermez les yeux. Commencez par vous concentrer sur les ressentis de votre corps. Ceux que vous procure le contact de vos pieds sur le sol, ceux de la chaleur qui se dégage de la paume de vos mains posées sur vos cuisses ou sur vos genoux, ceux des va-et-vient lents et réguliers de votre abdomen qui ondule sous l'effet de la respiration ; de l'ouverture de votre cage thoracique qui se soulève à l'inspiration et s'abaisse ensuite. Respirez en ouvrant vos épaules et sentez votre nuque qui se redresse et s'allonge millimètres après millimètres. Ne faites rien d'autre que d'observer ce qui se passe en vous.

2 – Votre corps maintenant relaxé à souhait, votre esprit peut se tourner entièrement sur votre respiration. À l'instar de l'air qui entre dans vos poumons, imaginez qu'ils se remplissent chaque fois d'oxygène chargé de bienveillance. Imaginez que vos inspirations vous permettent d'accueillir à l'intérieur de vous tout ce qui existe de douceur, d'indulgence et de tendresse. Voyez aussi comme vos expirations vous permettent d'expulser en même temps que l'air, les pensées négatives qui traversent votre esprit. Sentez comme la bienveillance que vous vous adressez se diffuse en vous, comme elle parvient, comme une caresse qui console, à insuffler le même apaisement que l'amitié. Une amitié « que chacun se doit » comme écrivait Montaigne.

3 – La bienveillance, c'est aussi celle d'accepter que l'on ne parvienne pas, par le biais de la méditation, à maîtriser d'emblée le tumulte de ses pensées. Ce n'est qu'à force de pratique que l'on prendra l'habitude de ne pas laisser son esprit courir à sa guise derrière une inquiétude. Si vous sentez que votre concentration se montre capricieuse, ne vous en blâmez pas. Dites-vous que vous n'avez rien à corriger, qu'il est normal que vous soyez fatigué(e) ou distrait(e). Répétez-vous que vous êtes bien tel(le) que vous êtes. Cherchez seulement à trouver une relation entre vos émotions et les pensées qu'elles font naître. Ne rejetez pas celles qui sont douloureuses et qui vous ramènent à un état d'anxiété ou d'irritabilité. Acceptez de les reconnaître sans être dans le déni de leur légitimité. Avec indulgence, prenez dans un premier temps simplement connaissance des moments où vos pensées ont pris une direction différente de celle que vous souhaitiez leur donner. Dans un second temps, ramenez-les gentiment mais fermement à l'exercice de la bienveillance et à votre respiration.

4 – Pratiquer du jour au lendemain l'autocompassion, alors que l'on s'est depuis toujours formaté à l'auto flagellation, n'est pas une chose

évidente. Là encore, si vous ne parvenez pas à vous convaincre que la bienveillance que vous respirez vous est entièrement destinée, si votre tendance à la dévalorisation prend le pas sur votre intention de départ, ne vous découragez pas. Vous pouvez poursuivre l'exercice en imaginant que c'est à un ami cher que vous adressez la tendresse inhalée. C'est à cette personne de votre entourage que vous aimez profondément que vous envoyez votre gentillesse à travers vos poumons. N'oubliez pas de prendre conscience à ce moment-là des émotions qui se manifestent dans votre corps. Notez ce pouls qui s'accélère, cette chaleur qui se diffuse au niveau de votre plexus solaire. Notez la sensation de bien-être qui s'empare de vous à l'idée de penser à cet ami bien-aimé. Remarquez à nouveau que chaque inspiration vient vous nourrir de compassion et de la douce énergie qu'elle inspire. Et que chaque expiration vous rapproche d'un état de paix intérieure.

5 – Avant d'ouvrir les yeux pour clôturer votre séance, quittez cet(te) ami(e) cher(e) pour revenir sur vous. Du mieux que vous le pouvez, adressez-vous la même tendresse qu'à lui ou à elle. Vivez pleinement cette bienveillance qui vous connecte à vous-même et aux autres. Vous faites ainsi l'expérience de l'autocompassion.

La valse des trois chaises

C'est à Fritz et Laura Perls que l'on doit l'existence de la gestalt-thérapie. Respectivement psychiatre et psychologue allemands, les époux ont élaboré dans les années 1950 une thérapie dite « humaniste, existentielle et relationnelle » et l'ont baptisée gestalt en référence au verbe allemand *gestalten* qui signifie mettre en forme, donner une structure. Basée sur le principe assez simple d'allier la psychanalyse à une sorte de mise en scène théâtrale, elle invite ainsi à soigner la psyché par l'expérience vécue dans le présent et non dans le passé. Autrement dit, elle établit *in situ* le contact entre l'individu, son environnement direct et autrui. Et les psychanalystes d'expliquer : « *La gestalt-thérapie prend en compte l'expérience avec la prise de conscience des processus corporels, de même qu'elle s'occupe de la manière particulière de chacun de se représenter le monde et de lui donner sens.* » Difficilement descriptible par écrit, le principe de cette thérapie peut en revanche se concrétiser avec un exercice d'autocompassion à pratiquer : les trois chaises. Conçu par le psychologue canadien Leslie Greenberg et

largement inspirée de la gestalt-thérapie, ce dernier ne réclame qu'une pièce, trois sièges et votre volonté pour être pratiqué.

1 – Commencez par disposer, par exemple au milieu de votre salon si son aménagement s'y prête, trois chaises vides, les unes face aux autres et en triangle. Pensez ensuite à une question que vous vous posez de façon récurrente et qui soulève en vous un tsunami d'autocritiques. Comme si vous étiez dans un tribunal composé d'un procureur, d'un accusé et de son avocat, désignez une chaise correspondant à la voix accusatrice, affectez une chaise aux arguments de l'accusé et attribuez la dernière à la compassion de la défense. Placez-vous debout au milieu des trois chaises et en vous mettant dans la peau de vos trois personnages comme un acteur peut le faire. Il est tout à fait possible que vous vous sentiez un peu ridicule au début, mais vous serez sûrement surpris de ce qui sort, une fois que vous commencez à laisser vos sentiments s'exprimer librement.

2 – Votre question aux allures de chef d'accusation étant à présent définie, asseyez-vous sur la chaise attitrée à l'autocritique. Là, une fois installé(e) comme devant un jury, formulez clairement et à voix haute devant vos interlocuteurs invisibles ce dont vous (vous) êtes accusé(e). Par exemple : « Je ne supporte pas la façon que tu as de t'emporter pour un rien » ; « je pense que ta crédulité te fait passer pour plus bête que tu ne l'es » ; « je déteste le fait que tu sois toujours en train de te plaindre et que tu ne te revendiques pas. » Sur une feuille de papier, notez les mots, le ton de la voix avec laquelle ils sont prononcés et les sentiments qu'ils font naître en vous : inquiétude, colère, autosuffisance, exaspération, mépris, pitié... Décrivez aussi votre posture corporelle. Est-elle plutôt tendue et droite, forte mais crispée... ?

3 – À présent levez-vous et allez vous asseoir sur la chaise attribuée à l'accusé. Celle qui correspond à la partie de vous qui se sent sens cesse jugée et critiquée. Essayez de définir ce que ces accusations soulèvent en vous puis, comme pour la première chaise, verbalisez à haute voix ce que vous répondriez au « procureur ». Par exemple : « Je suis infiniment blessé(e) par ce que tu penses de moi » ; « je ne me sens pas du tout soutenu(e) » ; « je suis choqué(e) que tu aies si peu d'indulgence à mon égard. » cette fois encore, décrivez par écrit le ton de votre voix. Est-il triste, découragé, enfantin, effrayé, impuissant... ? À quoi ressemble votre posture corporelle ? Êtes-vous abattu, affaissé, froncez-vous les sourcils ?

4 – Engagez un dialogue entre ces deux parties de vous-même pendant un certain temps, en alternant entre la position de celui qui critique et de celui qui est critiqué. Essayez vraiment de vivre chacune de ces situations

afin que les deux camps opposés sachent ce que l'autre ressent et comment il se sent. Débattiez aussi longtemps que nécessaire, argumentez chacun des points de vue pour que les deux voix aient le temps d'exprimer pleinement leurs opinions.

5 – Une fois que les deux premiers sacs seront vidés, asseyez-vous sur la chaise de l'observateur compatissant. Laissez exprimer votre plus profonde sagesse et adressez-vous d'abord à celui qui critique. Qu'est-ce que votre *moi* indulgent rétorque au *moi* qui lui assène le coup ? Qu'est-ce que ce face-à-face lui inspire ? Par exemple : « Tu as le même caractère que ta mère » ou « je vois que tu as vraiment peur, et que tu essayes de m'aider pour que je ne gâche pas ma vie. » Ensuite, votre *moi* compatissant se tourne vers le moi critiqué pour lui exprimer sa sollicitude. Par exemple : « Je te plains du fond du cœur ; ça doit être très éprouvant d'avoir à encaisser de telles accusations tous les jours » ; « je comprends ce que tu dis et je vois que tu souffres vraiment » ; « ne perd pas ton temps avec ceux qui ne te méritent pas. » Quels mots affectueux vous viennent naturellement ? Quel est le ton de votre voix ? Est-il tendre, doux, chaud ? Quelle est à nouveau la position de votre corps. Équilibrée, centrée, détendue ? Écrivez tout ce qui vient de se produire.

6 – Cinq, dix, quinze minutes ? Qu'importe le temps que vous avez envie de consacrer à cet exercice. Libre à vous de poursuivre ou d'arrêter en fonction du bien-être acquis en cours de séance. Une fois le dialogue terminé, réfléchissez à ce qui vient de se produire, quitte à relire vos notes. Demandez-vous si, en cours de discussion, la façon dont vous vous traitez a évolué. Avez-vous changé vos modes de pensée, avez-vous identifié les mécanismes qui vous poussent à agir d'une façon plutôt que d'une autre ? Avez-vous remarqué que vous avez la dent moins dure à votre égard ? Toutes les réponses qui sont apportées là constituent une sorte de plaidoyer. Un texte référent, un protocole d'accord stipulant en guise de conclusion, votre ferme intention de vous traiter d'une manière plus aimable et plus saine à l'avenir. N'hésitez pas à repenser – ou à relire – régulièrement ce que vous vous êtes dit pendant la séance ; vous ne tarderez pas à remarquer que vos vieux schémas d'autocritique ont peu à peu cédé leur place à des réflexes d'autocompassion. Vous ne tarderez pas à prendre un plaisir fou à vous promener à loisir dans votre joli monde de tendresse.

Épilogue

C'est en marchant au milieu de pompons d'oliviers que j'ai senti un jour battre le cœur du monde. L'heure et l'air y étaient doux. La lumière commençait à s'assoupir derrière des géants de pierre et le silence caressait les rares nuages qui me tenaient compagnie. Je me suis alors mise à penser à mes enfants qu'il me tardait de serrer dans mes bras une fois rentrée à Paris. À ces journées qui s'étiraient loin d'eux et de ceux qui m'étaient chers. Aux ronronnements aimants et enveloppants de mes chats, aussi. Et puis, une idée en amenant une autre, je me suis mise à passer en revue ces fois où la vie avait sorti ses griffes pour m'obliger à traverser des champs de ronces. J'ai repensé à toutes ces personnes que j'avais pu croiser et qui en avaient probablement traversé comme moi, mais en se chargeant en chemin d'amertume, de chagrin ou d'indifférence. Et c'est là que j'ai compris. Je me suis rendue compte que la douceur avec laquelle j'avais choisi d'envelopper ma vie avait eu raison de mes blessures. J'ai réalisé à quel point la tendresse qui nous entoure ne demande qu'à être prise pour tout réparer. Enfin presque. C'est ce jour-là que j'ai compris que le bonheur était plus facile à atteindre qu'on le croit. J'ai pris conscience en effet qu'il suffit parfois simplement d'un mot, d'un geste, d'une attention ou d'une intention pour remplir un cœur de joie. Il suffit aussi d'un seul petit élan d'amour pour sécher bien des larmes. Il n'y a qu'à ouvrir ses bras et son âme pour accueillir les émotions du monde. Bien sûr, la période que nous traversons, au moment où j'écris ces lignes, nous prive de toutes les chastes étreintes. L'heure n'est ni aux baisers ni aux accolades. Elle ne permet pas l'échange d'une caresse avec nos aînés. Mais il nous reste les mots, les intentions et les attentions. Il nous reste quand même ces petits riens qui font toute la différence.

C'est un de ces petits riens que je vous livre modestement ici. Ce ne sont que quelques pages rédigées avec ce qu'il y a de plus affectueux en moi. Je vous offre donc mon « petit rien à moi » et me permets de le conclure en vous embrassant tendrement.

V. A.

Avec mes plus tendres remerciements

Il y a ceux qui vous aident, vous soutiennent, croient en vous et vous donnent l'élan d'accomplir. Il y a ceux aussi qui, sans forcément le savoir, nourrissent vos idées et donnent matière à votre inspiration. Ceux encore qui font naître en vous du respect, de l'amour et de la quiétude... Ce sont tous ceux-là que je souhaite ici remercier. Ce sont toutes ces belles personnes qui font, ou qui ont fait route avec moi. Alors merci du fond de mon cœur à ceux qui sont déjà partis : mon grand-père Juju, ma tendre mamie, mes adorés Nic, Lulu et Gilou. Et merci de tout mon amour à ceux qui rendent mon présent si délicieux : ma fille, mon fils, mes parents, Juliette et André.

Un petit clin d'œil chargé de reconnaissance à la poésie de Bourvil et mille douces pensées pleines de gratitude à la tendresse de Ryma.

Bibliographie

La Puissance de la douceur, Anne Dufourmantelle, éditions Payot, 2013
La Tendresse amoureuse XVI^e-XVII^e siècles, Maurice Daumas, éditions Hachette littérature, 1997.
Apprivoiser la tendresse, Jacques Salomé, éditions Jouvence, 2015
La Tendresse du monde : l'art d'être vulnérable, Fabrice Midal, éditions Flammarion, 2013
La Câline thérapie – une prescription pour le bonheur, Céline Rivière, éditions Michalon, 2019
Amma, celle qu'on attendait..., Pierre Lunel, éditions du Rocher, 2019
Les Super-pouvoirs de l'innocence : comment retrouver la part de génie de notre enfance, Franck Martin, éditions Eyrolles, 2018
Massages du monde, rituels et bienfaits, Marie-Bénédicte Gauthier, éditions Flammarion, 2007

Conférences vidéo

Méditation avec Eckhart Tolle – le pouvoir du moment présent.

www.youtube.com/watch?v=7_gbg5brutg

L'authenticité dans la relation à l'autre. Marie Balmory, Emmanuel Hirsh, Albert Jacquart www.conversationsessentielles.org

Dans la même collection :

Dominique Loreau, *L'Art de l'essentiel*, 2016

Dominique Loreau, *L'Art de la délicatesse*, 2016

Dominique Loreau, *Vivre heureux dans un petit espace*, 2016

Véronique Aïache, *L'Art de la quiétude*, 2017

Véronique Aïache, *L'Art de ralentir*, 2018

Dominique Loreau, *Mon sac, reflet de mon âme*, 2018
Dominique Loreau, *L'Eloge de la légèreté*, 2018
Dominique Loreau, *L'Héritage du temps*, 2019
Martine Laffon, *Cultiver son petit jardin intérieur*, 2019
Véronique Aïache, *L'Eloge de la liberté*, 2019
Véronique Aïache, *L'Eloge de la solitude*, 2020
Céline Hess Halpern, *L'Eloge du baiser*, 2020