

# LES BIENFAITS du câlin

Notre experte



**Céline Rivière**  
psychologue,  
neuropsychologue

**Nous vivons dans une société en manque de tendresse. Côté câlins, une fois l'enfance passée, c'est la disette ! Les récentes recherches en neurosciences ont pourtant confirmé les extraordinaires pouvoirs d'un contact physique intentionnel et bienveillant. À nous d'en faire notre nouvelle routine bien-être.**

*Anne Van Waerebeke*

**L**oin du désir sexuel, hors du champ du langage amoureux, un câlin, c'est ce bref moment hors du temps où l'Univers se résume à deux personnes qui se prennent dans les bras et se tiennent enlacées, pour se saluer, se reconforter ou simplement se "dire", par leurs corps réunis, qu'elles s'aiment et sont heureuses de se voir. « Un câlin ne s'impose pas, ne se subit pas, il se partage, explique Céline Rivière, psychologue. On le fait de cœur à cœur, pour envelopper l'autre de chaleur et d'amour. » Nous avons longtemps oublié cet impérieux besoin de tendresse physique. Le confinement mis en place lors de la récente crise sanitaire nous l'a violemment rappelé : les personnes les plus isolées ont été très nombreuses à développer des troubles anxieux et dépressifs. Car le contact physique est vital aux mammifères que nous sommes.

## Il nous met en lien

L'une des plus grandes vertus du câlin, c'est sa façon de nous mettre en lien. Lorsqu'on serre quelqu'un dans nos bras, le message non verbal qu'on lui envoie est très clair : « Tu comptes pour moi, tu es important. » Ce message circule dans les deux sens, il n'existe ni donneur ni receveur, il s'agit d'un échange. « Il n'y a rien de pire pour l'humain que d'être seul, remarque la psychologue. Sans lien, on a le sentiment de ne servir à rien, on n'a pas de raisons d'exister, on sombre dans un état dépressif. » Le câlin nous dit, mieux que les mots, que nous ne sommes pas seul, que notre existence a un sens. « C'est une réassurance permanente dont nous avons viscéralement besoin. »

JACOBS STOCK PHOTOGRAPHY / GETTY IMAGES - DR

## 2 *Il combat le stress*

Le pouvoir antistress d'un câlin est très puissant, notamment grâce à la libération d'ocytocine (l'hormone de l'amour et de l'attachement), antagoniste du cortisol (hormone du stress) : l'ocytocine se fixe sur les mêmes récepteurs que le cortisol et lui barre ainsi la route. Connue pour son rôle déclencheur de l'accouchement, de l'allaitement et du processus d'attachement précoce, l'ocytocine

endort les sentiments de peur et de méfiance, rend plus confiant, plus réceptif à soi et à l'autre, afin de favoriser le bien-être relationnel. Elle a également pour fonction de réguler les trois autres hormones produites lors d'un câlin : l'endorphine, au puissant pouvoir d'apaisement et de sérénité, la dopamine, qui fournit l'énergie et l'envie d'agir et, enfin, la sérotonine qui soutient la bonne humeur.

**CHAQUE 21 JANVIER,**  
on célèbre la **Journée internationale des câlins.**  
À cette occasion,  
des câlineurs bénévoles  
parcourent l'espace  
public avec une pancarte  
arborant "**Free Hugs**"  
(câlins gratuits).  
Profitions-en!

## 3 *Il nous reconnecte à notre enfance*

Un câlin nous emmitoufle dans une onde de chaleur sécurisante qui invite à l'abandon, au lâcher-prise. Enveloppé de douceur, on retrouve la saveur de ces échanges d'antan. On se sent aimé, relié, protégé. Les images chaleureuses défilent, on remonte le temps vers un univers de sensations et d'émotions. « Un câlin réactive des expériences archaïques, préverbales, qui nous reconnectent aux fondements de notre être, à notre essence même », explique Céline Rivière. En reprenant contact avec l'enfant qui vit en nous, on retrouve la source de notre élan vital, on s'y abreuve, on y puise une belle énergie.

## 4 Il développe l'empathie

Lorsqu'une personne nous ouvre ses bras, on ressent inévitablement un élan de sympathie envers elle. Cette réciprocité, on la doit à nos neurones miroirs. Surnommés « neurones de l'empathie », ils stimulent dans notre cerveau les zones qui sont actives chez la personne que l'on regarde. Cela concerne le comportement, mais également les émotions. Ainsi, les circuits cérébraux qui commandent les mouvements de nos bras sont allumés bien que nous n'ayons pas fait un geste et, en parallèle, nous ressentons en nous le sentiment de bienveillance qui émane de l'autre. Grâce aux neurones miroirs, les deux partenaires sont d'emblée au diapason. Cet accordage spontané leur permet de s'étreindre de tout leur cœur, même s'ils se connaissent peu, voire pas du tout.

## 5 Il permet aux enfants de grandir et d'apprendre

Si le sens tactile se développe *in utero* dès le 2<sup>e</sup> mois de grossesse, c'est parce que le bébé en aura besoin dès sa naissance : le contact "peau à peau" l'apaise et l'aide à développer ses compétences. C'est aussi par le partage et le câlin que se déclenche le processus d'attachement qui lui permettra de grandir et de se sentir suffisamment sécurisé pour observer sereinement le monde. L'enfant qui grandit a besoin de câlins pour accroître l'épaisseur de son cortex et développer ses capacités cognitives, notamment sa mémoire à long terme, ainsi que pour tenir à distance stress, angoisse et déprime. La tendresse se consomme sans modération tout au long de la vie.



## 6 Il nous donne confiance

Lorsqu'on partage un câlin, on se sent aimé sans condition.

Nos capteurs tactiles envoient au cerveau des messages chimiques qui nous abreuvent de force et de confiance. « Le corps agit sur le mental pour balayer nos croyances négatives et corriger notre grille de lecture de soi, observe Céline

Rivière. Le câlin nous ouvre ainsi la possibilité de nous réparer, de nous réconcilier avec nous-mêmes. » Nous en avons besoin, plus encore que nous le croyons : la majorité de nos 6000 pensées quotidiennes sont de sévères jugements sur nous-mêmes et des anticipations négatives ! Ces freins intérieurs limitent nos élans de tendresse naturels. Dommage !

## 7

### Il stimule nos défenses

Enlacer nos proches chaque jour renforce notre réponse immunitaire aux agressions de l'hiver, comme l'a montré une expérience de l'université Carnegie Mellon de Pittsburgh (États-Unis) sur 406 personnes mises en présence du virus de la grippe. Celles ayant des contacts humains plutôt chaleureux, avec des gestes quotidiens tendres,

n'ont pas développé de symptômes – ou moins intenses – que celles ayant témoigné de difficultés relationnelles. En outre, pendant un câlin, notre cœur adopte un rythme très régulier qui nous préserve des maladies cardiovasculaires, augmente la production d'anticorps IgA, l'as de notre système immunitaire, et celle de la DHEA, l'hormone anti-âge.



# 8 Il entretient la relation

Caresses et tendresse physique ont leur rôle spécifique au sein du couple, surtout lorsque les relations sexuelles s'espacent ou disparaissent. Les câlins permettent alors de maintenir l'intimité et une bonne entente. La mesure des taux d'ocytocine dans le cerveau des partenaires a d'ailleurs permis de montrer que les personnes se disant heureuses en couple ont un taux nettement plus élevé que celles qui vivent une relation tendue. Ces observations s'étendent aux liens amicaux : lorsqu'on a l'habitude de se toucher et de se câliner, la relation est plus solide et durable.

## LES ANIMAUX SONT DES EXPERTS EN CÂLINS

**Auprès de personnes âgées**, qui ne sont plus enlacées, ou handicapées, qui appréhendent le contact corporel, l'animal peut se substituer à l'homme et pallier le manque de tendresse physique. « Avec les animaux, dit Céline Rivière, il n'y a ni gêne ni peur. Personne ne risque de se sentir jugé ou rejeté. »

## À lire

Céline Rivière

### LA CÂLINO THÉRAPIE

UNE PRESCRIPTION POUR LE BIEN-ÊTRE

La câlinothérapie, une prescription pour le bonheur, Céline Rivière, éd. Michalon, 18 €.

## Bars à câlins, câlinothérapie...

### Mode, business ou vraie bonne idée?

■ PLUS LES CONTACTS PHYSIQUES disparaissent au profit des échanges virtuels, plus le câlin a le vent en poupe. Plusieurs pratiques surfent sur cette tendance, dont les bars à câlins et autres ateliers de câlinothérapie payants. « Payer pour se faire câliner, cela peut nuire à l'image de soi : on mesure l'étendue de sa solitude, on se sent d'autant plus misérable », observe Céline Rivière. D'autre part, le statut de "câlinothérapeute" n'étant pas réglementé, précisons qu'il s'agit de câlins, et pas de psychothérapie. Le terme prête à confusion.

## SÉCHERESSE ET INCONFORTS INTIMES ? RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN !



Ozaly's

Crème nettoyante hygiène intime

70 ml € 2,36 fl. oz.

La **crème nettoyante hygiène intime OZALYS** est riche en **acide lactique** favorisant la **croissance des lactobacilles** protecteurs.

Ce soin lavant est **véritablement innovant**. Hydratant et apaisant, le **Soin Délicat** diminue les sensations de tiraillement en formant un film protecteur à la surface de la muqueuse vulvaire pour un **confort immédiat et durable**.

★ Pharmacies & partenaires agréés  
Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur [ozalys.com](http://ozalys.com)

## TROUBLES DE L'HUMEUR, MORAL EN BERNE ? AUDISTIM TRIPLE ACTION, formule jour/nuit vous soulage !

Tant au masculin qu'au féminin, grâce à sa composition unique et naturelle, **AUDISTIM TRIPLE ACTION** favorise la **détente**, le **bien être**, et maintient la **bonne humeur**. Il favorise le **sommeil**, contribue à **réduire la fatigue** et les tensions nerveuses. De plus chez la femme ménopausée, il aide à prendre en charge certains désagréments additionnels tels que les bouffées de chaleur !

★ En pharmacie, sur [www.audistimpharma.com](http://www.audistimpharma.com) et par téléphone : 05 56 69 13 84



## VOUS MANQUEZ DE SOMMEIL ? SANTAROME BIO A LA SOLUTION



Avec **SOMNIFOR 4 ACTIONS**, adoptez dès à présent une solution 100% naturelle et sans dépendance. **SOMNIFOR 4 ACTIONS** est le seul complément alimentaire associant de la mélatonine, des plantes, des bourgeons et des huiles essentielles. Tout naturellement, **SOMNIFOR 4 ACTIONS** vous aidera à réduire votre temps d'endormissement, à limiter vos réveils nocturnes et à retrouver ainsi un sommeil réparateur et une relaxation optimale. **SOMNIFOR, UN SOMMEIL SANS EFFORT !**

★ SANTAROME BIO - Fabriqué en France - En (para)pharmacies et magasins BIO  
ACL : 6329773 - Boite de 30 comprimés - [www.santarome.fr](http://www.santarome.fr)

## NOCICEPTOL GEL ANTI-DOULEUR : N°1 DES PRESCRIPTIONS MÉDICALES EN FRANCE (1)

Soulagez vos douleurs avec ce Gel aux huiles essentielles, efficace : **scientifiquement prouvé !** (Étude in-vivo, 12POGADO2, nov. 2013).

★ Dispositif Médical CE - lire les instructions avant utilisation.  
(1) GERSDATA-SOG EARLY - NOCICEPTOL GEL A-0UL TB120ML1 - 340102035445  
Distribution pharmacie - sous prescription - En France CMA Fév. 2023  
Laboratoire POLIDIS - [www.nociceptol.fr](http://www.nociceptol.fr)  
Disponible en Pharmacie : 40ml 120ml 200ml 500ml.

