

UNIVERSITE DE PARIS X-NANTERRE

SCIENCES HUMAINES

UFR de sciences psychologiques et de sciences de l'éducation

LICENCE de PSYCHOLOGIE
Année universitaire : 2004/2005

E.C spécifique
CORPS SENS ET VIE QUOTIDIENNE

DOSSIER SUR UN SENS
LE TOUCHER

SOMMAIRE

Introduction

I. Aspect physiologique de la peau

Les messages du toucher vers le cerveau
La peau et ses fonctions

II. L'importance cruciale du toucher

- 1) Le toucher pour découvrir et connaître le monde, pour se développer
- 2) Le toucher anté et péri-natal
- 3) Le toucher postnatal

III. Le toucher et la culture : différences culturelles et différences sexuelles

Le toucher est universel dans toutes les cultures et chez toutes les espèces.

IV. Le toucher et la sexualité

V. Le toucher et le bien ou mieux-être : les thérapies par le toucher

Comme il l'a été dans d'innombrables cultures, le massage thérapeutique devrait sans doute revenir en tête des priorités de santé, avec le régime et l'exercice. Après tout, chacun apprécie une petite thérapie par le toucher...

VI. Le toucher et la communication

Le toucher est notre sens le plus social. Contrairement à la vue, à l'ouïe, à l'odorat et au goût, qui peuvent s'exercer quand on est seul, le toucher implique une interaction avec quelqu'un d'autre.

INTRODUCTION

Le toucher est le premier système sensitif à se développer chez toutes les espèces animales.

On a appelé le toucher « le père de tous les sens », peut-être parce qu'il a été le premier à se développer dans l'évolution.

Ashley Montagu cite cette définition tirée du Dictionnaire de la langue russe :

« En réalité, les cinq sens peuvent se réduire à un seul : le toucher.

La langue et le palais sentent la nourriture ; l'oreille perçoit les ondes sonores ; le nez, les émanations ; les yeux, les rayons lumineux ».

Bien que la peau soit l'organe le plus étendu (la peau étant l'organe du corps le plus important par sa masse), il reste le plus ignoré et le plus négligé en matière de recherche. Diverses institutions étudient la vision, l'ouïe, l'odorat et le goût et aux états unis se sont récemment implantés des instituts de recherche sur le toucher.

Si les nombreux avantages thérapeutiques du toucher apparaissent chaque jour davantage (abaissement du stress et de l'anxiété et de leurs manifestations comportementales et biochimiques, effets positifs sur la croissance, les ondes cérébrales, le rythme cardiaque et même le système immunitaire), nous avons toujours ce problème de l'évitement du contact dans notre société (tabous).

Si le contact tactile est aussi crucial pour la croissance, le développement et la santé que les études tendent à le montrer, il est nécessaire de le revaloriser : le toucher est vital et il faut qu'il reprenne sa place dans notre vie.

Toutes les études ont donc fait ressortir l'importance du toucher et de la thérapie par le toucher pour notre santé, notre développement, notre bien-être.

Comme c'est le cas pour le régime et l'exercice, nous avons tous besoin de notre dose quotidienne de toucher.

La peau n'ayant pas de système de fermeture, comme l'œil ou l'oreille, elle est toujours prête à recevoir des messages, elle est « branchée » en permanence. Le premier apport sensoriel dans notre vie nous vient du toucher, alors que nous sommes encore dans le ventre maternel, et le toucher est le premier moyen d'explorer le monde pendant la prime enfance et l'enfance, voire dans la vieillesse.

I. ASPECT PHYSIOLOGIQUE DE LA PEAU, ORGANE DU TOUCHER

La peau et le système nerveux sont issus de la même couche de cellules embryonnaires, l'ectoderme, qui est le feuillet le plus externe de trois couches de cellules.

La peau : une protection indispensable

La peau exerce de multiples fonctions nécessaires à la survie de l'individu. C'est une enveloppe résistante, imperméable, qui protège contre les agressions extérieures (mécaniques, solaires, thermiques, microbiennes, chimiques).

La peau est d'ailleurs appelée aussi tégument, dérivé du latin *tegumentum* qui signifie « couverture ».

Outre sa fonction première consistant à maintenir nos organes ensemble, la peau a d'autres fonctions. Elle opère en percevant ses stimuli et en signalant au sujet qu'il doit sortir d'une exposition potentiellement dangereuse.

Fonctions de la peau :

Barrière contre le soleil (rayons ultraviolets)

Protection contre les blessures physiques

Isolant contre les variations de température

Défense contre les infections : la peau contribue à prévenir les maladies en libérant des hormones qui favorisent l'immunité.

Imperméable presque étanche : c'est une barrière contre la pénétration des liquides, gaz et solides extérieurs (on peut se baigner en toute tranquillité !). Cependant, la peau est perméable pour certaines substances.

Réservoir essentiel : rôle métabolique

Quelques chiffres :

La peau est l'organe le plus étendu : **2 m² de surface soit 18 % du volume de notre corps en moyenne**

Le plus lourd du corps : **4 kilos en moyenne**

Son épaisseur : **2 mm en moyenne**

Mais, la peau n'est pas la même partout : ses différentes épaisseurs et les répartitions différentes de ses constituants induisent des touchers différents.

Cf. schéma

Les trois tissus de la peau

La peau est constituée de trois tissus superposés. De l'extérieur à l'intérieur, ce sont :
La couche cellulaire supérieure, l'**épiderme**, revêtement non vascularisé qui est extensible et attaché solidement au tissu sous-jacent (le derme) par une structure très complexe : la jonction dermo-épidermique.

La couche inférieure plus épaisse, le **derme**, tissu conjonctif, traversé par un très grand nombre de vaisseaux. Il est également extensible et élastique.

Sous le derme, se trouve une couche de graisse appelée tissu cellulaire sous-cutané ou l'**hypoderme**, tissu adipeux, vascularisé et innervé.

La fonction sensorielle de la peau est possible grâce à une innervation cutanée extrêmement riche d'où la métaphore « avoir les nerfs à fleurs de peau ».

Les récepteurs sensoriels sont constitués par les extrémités des fibres nerveuses sensibles. Ces extrémités sont situées dans le derme ou l'épiderme et se présentent soit sous forme de terminaisons libres, dilatées ou non, soit sous forme de terminaisons encapsulées, les corpuscules. Les récepteurs sont plus nombreux dans les zones cutanées particulièrement sensibles : doigts, visages, organes génitaux.

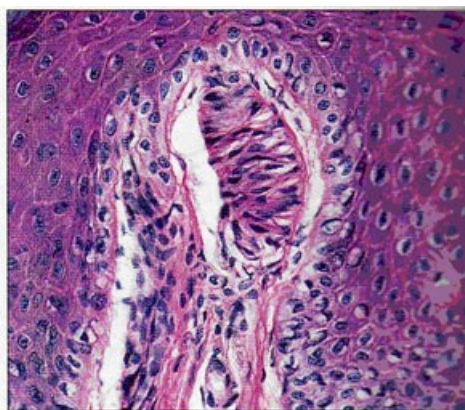
Les récepteurs sensibles du toucher sont des organes microscopiques, les corpuscules, logés dans le derme. Ils transforment des phénomènes physiques (pression, température) en potentiels d'action qui partent le long de fibres nerveuses vers le système nerveux central. Chaque récepteur a sa spécificité.

A chaque sensation, son type de récepteur :

Les corpuscules de Ruffini, situés surtout au niveau des plantes et des paumes, sensibles aux vibrations et aux étirements.

Les corpuscules Krause, situés dans les zones de transition entre la peau et les muqueuses (lèvres, langue, gland, clitoris, région périnéale, paupières), sensibles aux déformations.

Les corpuscules de Pacini, situés au niveau des doigts, du pénis et du clitoris, sensibles aux pressions fortes.



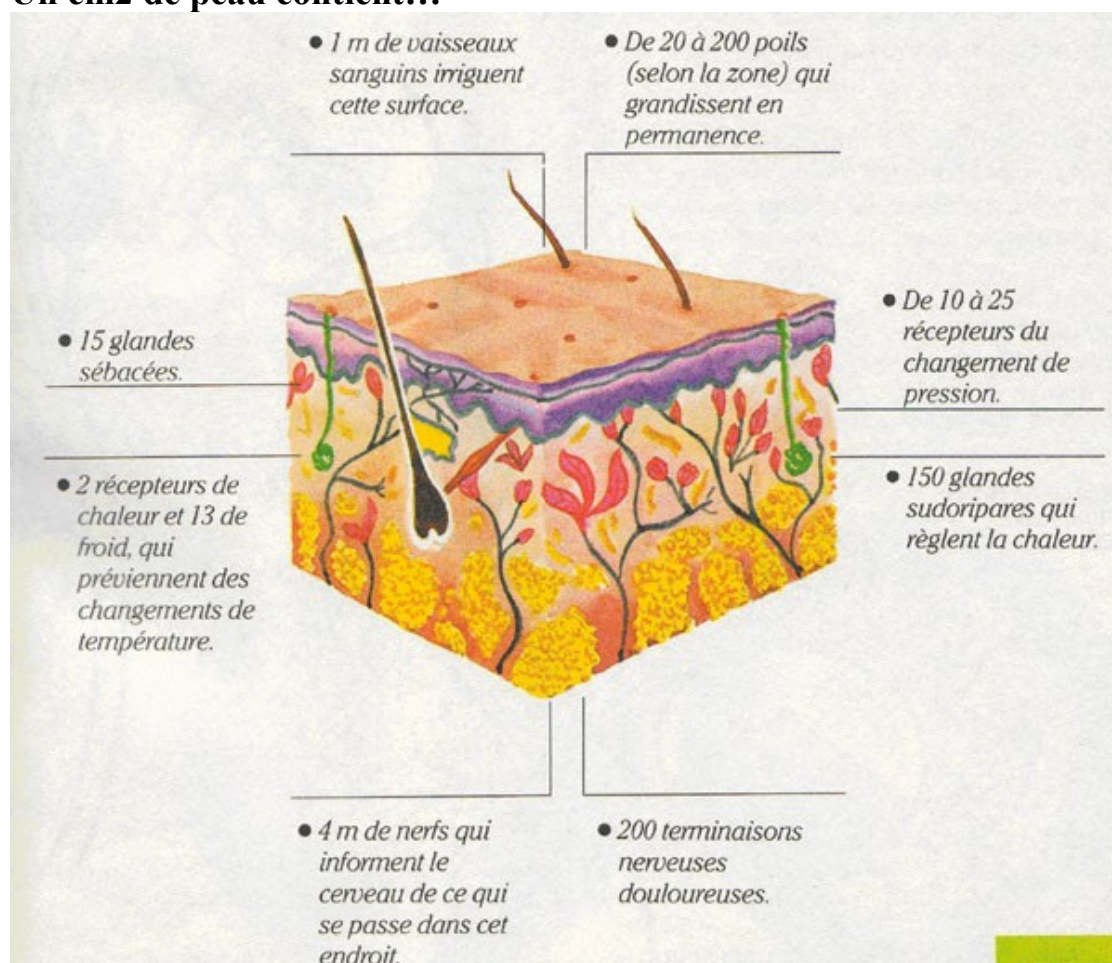
Corpuscule de Meissner

Les corpuscules de Meissner, situés au niveau des plantes, des paumes, des lèvres, des organes génitaux externes, sensibles aux frictions.

Les cellules de Merkel, isolées ou regroupées en amas (elles constituent alors les corpuscules de Merkel) et situées dans l'épiderme, sensibles aux moindres vibrations. Elles jouent un rôle important dans le tact discriminatif épiceritique utilisé, par exemple, dans la lecture de l'écriture braille par les aveugles.

Une section de peau de la taille d'un euro possède quelques millions de cellules, plusieurs centaines de glandes sudoripares, cinquante terminaisons nerveuses.

Un cm² de peau contient...



La peau est capable de maintenir son intégrité et de continuer à jouer ses différentes fonctions grâce à ses capacités à réguler la température de notre corps, ainsi que notre métabolisme en eau et en sel par le mécanisme de la transpiration et à s'auto réparer (la cicatrisation)

Un tissu vivant, mais qui s'use

La peau est vivante et, comme tout organisme vivant, elle vieillit et elle meurt. Nous ne pouvons pas, toute notre vie, garder notre « peau de bébé », son éclat, sa souplesse, sa douceur.

Le vieillissement cutané est programmé génétiquement et il est la conséquence du temps qui passe. Avec les années, le teint s'altère, le grain de peau n'est plus ce qu'il était : la peau vieillit.

L'organe du toucher

La peau est un organe sensoriel qui assure le sens du tact. Par l'intermédiaire de la peau qui enveloppe tout le corps, c'est tout le corps qui peut toucher.

La peau est une enveloppe extrêmement sensible qui met le corps en contact avec l'extérieur.

La peau est l'organe le plus étendu, le plus ancien et le plus sensible de notre corps. Ce dernier est entièrement recouvert et protégé par la peau jusqu'à la cornée de l'œil qui est couverte d'une couche de cellules proches de celles de la peau. Sans peau, nous ne pourrions pas survivre.

En tant qu'organe du toucher, la peau est cruciale pour percevoir et traiter la signification de divers stimuli tactiles.

Grâce à la peau, nous pouvons sentir et reconnaître ce que l'on touche.

Le toucher se définit comme la stimulation de la peau par des stimuli thermiques, mécaniques, chimiques ou électriques. Tous ces stimuli suscitent dans la peau des modifications d'où proviennent les sensations comme la pression, la température, la douleur et la vibration.

Le toucher est un sens grâce auquel on perçoit la présence des objets, la pression, le froid et la chaleur par contact avec la peau.

Si nous ne possédions pas le sens du toucher, nous ne pourrions pas nous mouvoir dans notre environnement.

Le fait d'apprendre si un objet est rêche ou doux, froid ou chaud, est crucial pour éviter les éraflures et les brûlures.

En outre, sans la sensation de toucher et le plaisir du contact peau à peau, les sensations que nous procurent le contact de tissus doux ou les caresses des animaux n'existeraient pas.

Pourtant, malgré toutes ses fonctions, la peau est souvent négligée tant elle semble évidente sauf en cas de brûlure, de blessure ou en cas de maladies dermatologiques.

Pour appréhender les diverses fonctions du toucher, il est important de connaître les composants physiques de la peau et de comprendre comment les signaux de stimulation sont envoyés de la peau au cerveau.

Les messages du toucher vers le cerveau

Le toucher a de puissants effets sur notre corps parce que toute stimulation atteignant la peau est rapidement transmise au cerveau, qui à son tour régule l'ensemble de notre corps. Selon le type de toucher que nous recevons, nous pouvons être soit plus calme, soit plus excité.

Les interrelations entre peau et psychisme s'enracinent ainsi dans l'organisation fonctionnelle des différents constituants de la peau.

La peau reçoit, grâce à ses récepteurs sensoriels, des informations variées, les **sensations cutanées**, comme la chaleur, le froid, la douleur, l'étirement, la pression forte ou faible...

Les supports de la transmission des informations sensorielles sont de deux types : électrique (influx nerveux) et chimique (neuromédiateurs.)

Les sensations cutanées renseignent sur l'environnement et, donc, sur les autres individus.

Les informations sensorielles reçues par les récepteurs sensoriels sont véhiculées par les fibres nerveuses centripètes qui se réunissent d'abord en deux réseaux dermiques : un réseau profond et un réseau superficiel, avant de rejoindre la moelle épinière, puis de traverser plusieurs structures cérébrales, pour arriver enfin au cortex cérébral dans l'aire sensitive de la partie la plus externe du cerveau : **l'aire pariétale** du cortex controlatéral par rapport au côté du corps concerné, soit le cortex de l'hémisphère cérébral gauche pour le côté droit du corps et vice versa.

Le cerveau répond aux informations sensibles en envoyant, par des fibres nerveuses centrifuges, des informations aux cellules cutanées, permettant à ces dernières de s'adapter aux modifications de l'environnement externe.

L'aire pariétale du cortex cérébral

Cette aire sensitive est constituée par la projection précise de tous les points du corps. Ainsi, à chaque point du corps correspond un point précis de l'aire sensitive du cortex cérébral : c'est ce que l'on appelle la **somatotopie**. On désigne par le terme *homonculus* (« petit homme ») cette surface corticale de projection des différentes parties du corps. Mais il ne s'agit pas d'une projection proportionnelle. Par exemple, la main, les lèvres et la langue occupent une surface au niveau du cortex cérébral pratiquement équivalente à celle du tronc.

Il est significatif que les doigts et les lèvres possèdent un nombre très important de terminaisons nerveuses connectées au cerveau, puisque c'est essentiellement grâce à ces zones que les parents reconnaissent leur nouveau-né et que l'enfant lui-même fait l'essentiel de son apprentissage

BIBLIOGRAPHIE

Albert Barillé, *le corps humain : il était une fois la vie, la peau*, 1990, Hachette

Sylvie Consoli, *la tendresse*, Odile Jacob

Tiffany Field, *les bienfaits du toucher*, 2003, Payot

Grand atlas du corps humain : description, fonctions, pathologies, 1999, Larousse (schéma de la peau)

Ashley Montagu, *la peau et le toucher, un premier langage*, 1979, Seuil

II. L'importance primordiale du toucher chez l'enfant

Qui dit « toucher » dit « contact », relation avec ce qui est à l'extérieur de nous. Pour les êtres humains comme pour les animaux le toucher a une importance primordiale : il apporte la chaleur, le plaisir et accroît la vitalité. C'est le premier de nos sens à se développer. Tant que notre besoin de toucher et d'être touché est satisfait nous grandissons sainement mais lorsqu'il est inhibé notre développement physique et émotionnel risque d'en souffrir. La stimulation cutanée est importante à tous les stades du développement et plus nous découvrons les effets de cette dernière plus nous prenons conscience de son rôle profondément déterminant pour un développement harmonieux.

Toucher pour vivre

L'enfant doit être touché pour survivre. Sa croissance et son développement en dépendent.

De nombreuses études en éthologie ont montré l'importance des stimulations cutanées chez le jeune animal : le lécher, le peigner avec les dents ou faire sa toilette semblent être indispensables à sa survie. Ces stimulations semblent également nécessaires à un développement normal de leur comportement. Les mères chez les humains ne lèchent généralement pas leurs enfants ! L'un des substituts du léchage pourrait être la longue phase de travail effectuée par les femmes qui accouchent. Durant cette phase, les contractions de l'utérus stimulent la peau du fœtus et par cet intermédiaire déclencheraient l'activité de systèmes vitaux et prépareraient l'enfant au fonctionnement postnatal. Les systèmes vitaux comprennent les systèmes respiratoire, circulatoire, digestif, d'élimination, nerveux et endocrinien. La qualité des stimulations tactiles reçues se retrouve directement dans la qualité du développement de l'organisme, pour tous les organes qui le composent.

L'être humain né profondément immature, l'enfant ne peut survivre seul, sans les soins corporels et quotidiens apportés par autrui.

Il a été admis que la stimulation cutanée précoce exerçait un effet tout à fait bénéfique sur le système immunitaire en ayant des conséquences importantes sur la résistance aux infections, maladies. La réponse immunologique apparaît donc sensiblement modifiée par une expérience sensorielle de la peau précoce.

Toucher pour communiquer

Le sens du toucher est le premier sens à se développer et le premier instrument de communication.

Tout au long de la grossesse, le fœtus reçoit un massage continu par le liquide amniotique, les entrailles et les mouvements de la mère. S'instaure ainsi in-utéro un premier dialogue « corporel » mère-enfant.

Le premier contact de l'enfant avec le monde extérieur s'établit à travers le dialogue corporel mère-enfant. Winnicott parle de l'importance des soins maternels dans l'instauration du lien mère-enfant, monde externe-enfant. Le « holding » est l'aspect des soins maternels qui consistent dans la façon de porter, tenir et maintenir le nouveau-né. Le « handling » consiste dans la manière de manier, manipuler et de toucher le corps du nouveau-né. L'enfant ressent à travers ces soins les états d'âme de sa mère et lui communique aussi corporellement les siens.

C'est dans cette relation intercorporelle, à travers les sensations que l'enfant éprouve, que ce dernier établit ses premières relations et communications et découvre une nouvelle dimension de sa vie : l'expérience du monde de l'autre.

Toucher pour découvrir

C'est tout d'abord à travers son expérience tactile que l'enfant se découvre et découvre le monde environnant. Notre sens de la réalité est basé sur le toucher. Nous croyons à la réalité d'une chose que lorsque nous la touchons du doigt. Tous ce que les autres sens nous font percevoir de la réalité n'est qu'une hypothèse à vérifier par le toucher. Le toucher témoigne de la « réalité objective », des choses extérieures. Le toucher est un des éléments des plus décisifs que nous utilisons pour définir la structure du monde. Par le toucher l'enfant prend conscience que notre monde se compose de présences, d'objets qui sont des corps. C'est par sa peau et les sensations qu'elle lui procure que l'enfant parviendra progressivement à établir des relations avec le monde environnant.

A travers la preuve tangible du corps de sa mère dans les soins qu'elle lui prodigue, l'enfant va prendre conscience de son propre corps, ce sera son premier rapport aux choses extérieures. L'éveil de la conscience de soi est en grande partie une question d'expérience tactile.

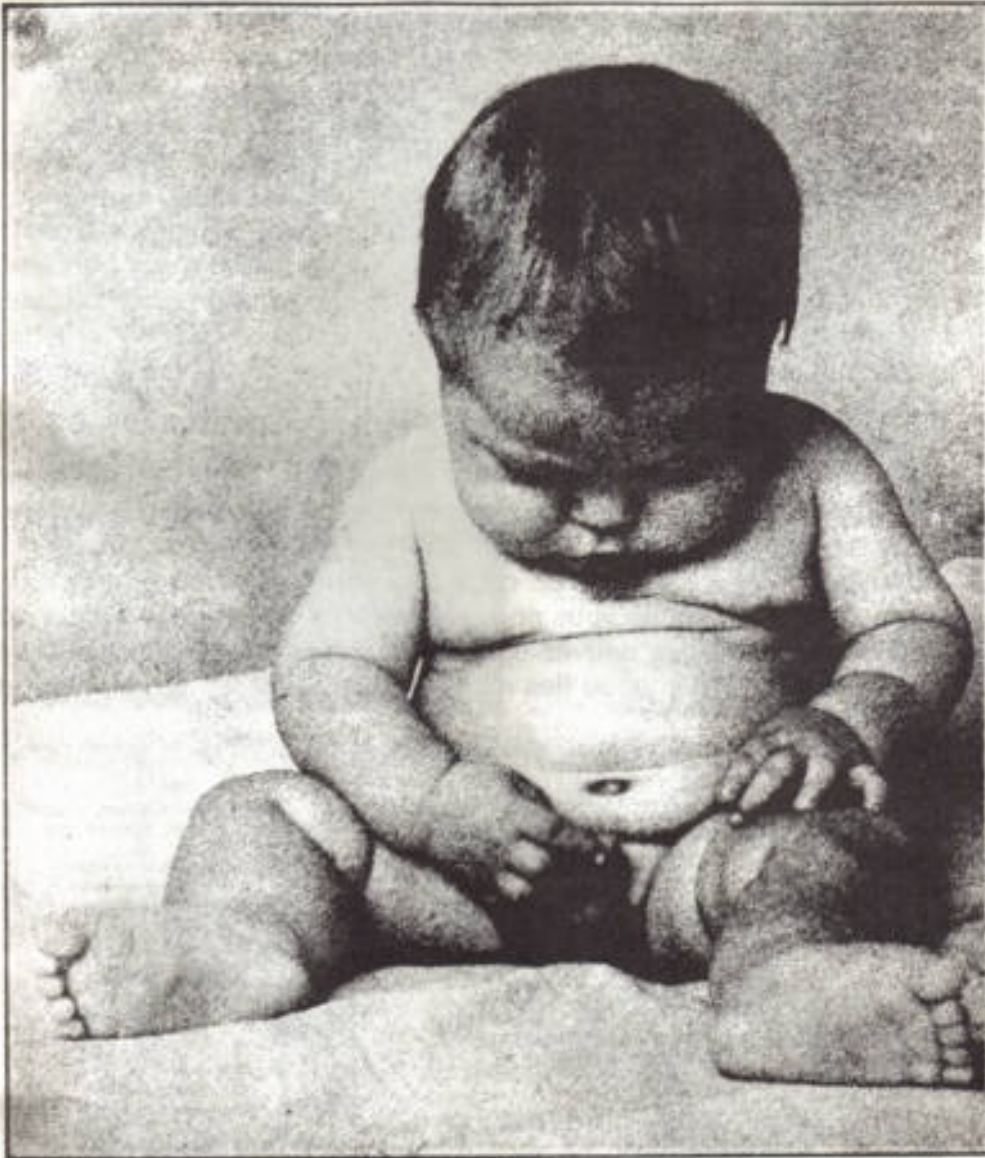
Au cours de sa première année de vie, l'enfant porte tout à la bouche et s'instruit par le biais de ce contact tactile. C'est tout d'abord par les lèvres que le jeune enfant appréhende la réalité. Pendant un certain laps de temps les lèvres sont pour lui sont seul moyen d'appréciation. L'enfant utilise ensuite d'autres « instruments » que sont ses mains : le bout de ses doigts, les paumes de ses mains. Le jeune enfant s'explore et explore le monde physique par le toucher et apprend les nombreuses facettes qu'il offre, notamment la forme, la surface, la résistance, l'élasticité, la texture... A la naissance, les autres sens de l'enfant sont si peu développés qu'ils ne lui fournissent que peu d'informations de valeur. On pourrait dire que les yeux, les oreilles, le nez et bien sûr la langue commencent par « sentir » avant de voir, entendre, sentir, goûter. L'enfant différencie progressivement le toucher des autres sens et devient capable de distinguer et reconnaître les différents objets sans n'avoir plus besoin du relais de la peau. L'enfant construit la réalité du monde extérieur, sa forme, sa configuration, son espace, les images qui en émergent à partir des éléments de construction qui lui sont fournis par son expérience, par les perceptions de tous ses sens, mais toujours avec la suprématie du toucher qui évalue, classe et met ces sensations en relation les unes avec les autres.

Toucher pour bien se développer

La qualité des soins prodigués à l'enfant, du « holding » et « handling », les caresses de la petite enfance aident à construire une image positive de soi-même et nourrissent le sentiment d'être accepté et aimé. Cette perception du corps de l'autre est une source essentielle de confort, de chaleur. Tout cet univers du toucher chez l'enfant le fait exister en tant qu'individu, le sécurise et lui donne l'envie de prendre des risques... favorise son ouverture à des situations nouvelles.

Une stimulation cutanée précoce semble ainsi avoir des conséquences à long terme sur le développement physique et émotionnel de l'enfant puis de l'adulte... Les facteurs de la sensibilité dans le comportement de la mère comprennent sans doute toute son histoire vécue. Il est probable que les sensations de sa propre enfance soient d'une importance primordiale. Les stimulations tactiles ont sans doute des effets essentiels quant au développement d'un mode satisfaisant de relations affectives et émotionnelles... on apprend pas à aimer dans les livres mais en étant aimé. Bien que le toucher ne soit en soi pas une émotion, ses éléments sensoriels induisent des changements d'ordre nerveux, glandulaire, musculaire et mental, qui l'apparentent à une émotion.

L'importance du toucher est infiniment plus grande que nous avons conscience. Nous sommes très conscients de satisfaire des besoins fondamentaux tels que la faim, la soif, le sommeil... nous sous-estimons encore l'importance primordiale qu'est le besoin de contact corporel.



*Il s'agit d'affirmer pleinement,
d'aider et de protéger les manifestations
naturelles de la vie chez le nouveau-né,
l'enfant, l'adolescent, la femme et l'homme,
d'une façon qui exclue à jamais
toute supercherie sociale. Wilhelm Reich.*

sexpol sexpol reich

L'optimisme révolutionnaire de Reich s'est finalement reporté sur l'enfance, en qui il plaçait tous ses espoirs d'en finir jamais avec l'exploitation de l'homme par l'homme. Nous avons fait un portrait de cet « enfant de l'Avenir ». Vous le recevrez, sous tube carton, contre 12 F. (Format : 62 x 44 cm).

La Revue Sexpol

97

III. Le toucher et la culture

<u>Eléments d'approche sociologique du toucher.....</u>	<u>14</u>
<u>I. Le toucher : un sens dévalorisé dans la société occidentale.....</u>	<u>14</u>
<u>1. Aux origines antiques.....</u>	<u>15</u>
<u>2. La phobie du toucher.....</u>	<u>16</u>
<u>3. La douleur, au contraire, est valorisée.....</u>	<u>17</u>
<u>4. Un déficit développemental.....</u>	<u>18</u>
<u>5. Tabou du toucher et répression de la sexualité.....</u>	<u>19</u>
<u>II. Relativisme culturel et social.....</u>	<u>21</u>
<u>1. Différences interculturelles.....</u>	<u>21</u>
<u>2. Différences liées au genre.....</u>	<u>22</u>
<u>3. Différences liées aux classes sociales et aux rapports de hiérarchie.....</u>	<u>23</u>
<u>Conclusion.....</u>	<u>23</u>
<u>Bibliographie.....</u>	<u>24</u>

Eléments d'approche sociologique du toucher

Le toucher est un sens qu'il est particulièrement intéressant d'étudier dans une perspective interculturelle et sociale étant donné les grandes divergences de valeurs et de pratiques qui s'y rapportent. De plus le toucher joue un rôle fondamental dans le développement des individus et donc il a nécessairement une influence importante sur l'organisation de la société elle-même.

I. Le toucher : un sens dévalorisé dans la société occidentale

Par rapport à bien d'autres sociétés on remarque aisément que dans la société occidentale contemporaine le toucher occupe une place réduite, autant dans l'éducation des bébés et des enfants que dans les relations interpersonnelles ou encore les activités liées à la santé et au bien être. D'après Ashley MONTAGU (1971) ceci est d'autant plus vrai dans les sociétés Anglo-saxonnes.

Ceci ne peut qu'être rapproché de la morale puritaine véhiculée par les religions judéo-chrétiennes, qui fondent la société occidentale depuis des millénaires.

« *Noli me tangere* » (ne me touche pas) dit Jésus à la pécheresse Marie-Madeleine. (*Evangile de Jean*, chapitre 20, verset 17.)

1. Aux origines antiques

La conception philosophique du toucher dans la société occidentale remonte à l'antiquité grecque. Si au départ, la réflexion sur les sens s'intègre dans une réflexion sur ce qui rapproche ou distingue l'homme des autres animaux, c'est ensuite, à partir du moment où l'âme est distinguée du corps, que les sens, attachés à ce dernier, vont se trouver dévalorisés.

Ils le seront plus ou moins selon que leur nature « charnelle » est jugée plus prononcée, comme c'est le cas du toucher.

C'est dans une perspective morale et religieuse que les sens seront alors envisagés par les penseurs. La généralisation de la religion chrétienne en occident imposera alors ces valeurs à l'ensemble des populations.

Voici un aperçu des premières conceptions se rapportant au toucher, d'après PERRIN, 1994.

Aristote : le toucher comme intelligence du vivant (d'après la contribution de Simon BYL)

Les médecins dans la lignée d'Hippocrate attachent énormément d'importance aux données des sens. Aristote (V^{ème} siècle av. J.-C.) est l'héritier des Présocratiques et des médecins hippocratiques. Il qualifie le toucher de « cinquième sens ». Il proclame que le toucher est indispensable à tout animal « pour que l'animal assure sa propre conversation. Les autres sens en effet, s'exercent à travers des milieux extérieurs : tels l'odorat, la vue, l'ouïe. Mais s'il entre en contact avec autre chose, l'animal dépourvu de sensibilité tactile ne pourra fuir certains objets ni appréhender les autres. [...] le sens du toucher est nécessairement le seul dont la privation entraîne la mort des animaux » (p.12) Par la suite Aristote ajoute le goût, indispensable pour reconnaître ce qui est comestible.

Aristote pense que l'homme est parmi tous les animaux celui qui a le sens du toucher le plus développé et cela l'amène à valoriser l'homme (son préjugé de départ) : « c'est l'organe de ce sens, et aucun autre, qui partage les individus en bien et mal doués : ceux qui ont la chair dure sont mal doués intellectuellement, mais ceux qui ont la chair tendre sont bien doués. » « L'homme est l'animal qui possède au plus haut point le sens qui est au plus haut point commun à tous les animaux. Sa place au sommet de l'échelle des vivants tient à une réalisation plus parfaite de ce que possède chaque vivant en tant que vivant. »

Les premiers chrétiens : le toucher comme danger pour la morale (d'après la contribution de Michel PERRIN)

Déjà Cicéron, philosophe **stoïcien** écrivait dans *De natura deorum* (45 ap. J.-C.) « l'odorat, le goût, le toucher sont aussi capable d'un grand discernement. Pour capter ces sens et pour en jouir, on a même inventé plus d'arts que je n'aurais voulu ; on voit en effet clairement le but auquel tendent la composition des parfums, l'assaisonnement des mets, les moyens de séduction des corps. » Il souligne ici le rapport entre certains sens avec les passions, la sensualité ou la volupté pour en condamner les métiers qui les flattent. Ces sens sont dangereux car ils font glisser l'homme vers un plaisir où il risque de ce perdre.

Lactance, **rhéteur chrétien** du IV^{ème} siècle, se place en continuateur de Cicéron. Il dénonce les redoutables plaisirs des sens qui peuvent conduire à la mort de l'âme. « Ce sens [le toucher] concerne le corps entier. Je crois devoir parler, non des parures et des vêtements, mais de la seule sexualité (« libido »), qui doit être très fortement contenue, parce-qu'elle a une très grande capacité de nuire. [...] Ce désir et cet appétit se trouve être chez l'homme plus violent et plus âpre, soit parce que [Dieu] a voulu que la multitude des hommes soit plus grande [que celle des animaux], soit puisqu'il a donné à l'homme seul la vertu, afin qu'il trouve matière à éloge et à honneur en maîtrisant les voluptés et en s'abstenant de son propre corps. » Les obligations du précepte de la continence sont ensuite énumérés, avec suffisamment de détail pour que l'on comprenne que c'était là un point de la vie antique sur lequel les chrétiens étaient particulièrement en désaccord avec les pratiques de leurs contemporains.

Baignant dans l'hédonisme de la civilisation romaine des III^e et IV^e siècles, chrétiens et philosophes, par réaction, tentaient de faire revenir le pendule dans l'autre sens.

Augustin d'Hippone, **évêque** (fin du IV^e – début du V^e siècle) écrit sur la nature « incorporelle » de l'âme et sur le fait que l'intelligence l'emporte sur les sens. Au contraire d'Aristote, Augustin reconnaît que les animaux peuvent toucher souvent avec plus de vivacité que nous. Il attribue la supériorité humaine à l'intelligence.

Augustin distingue les sens par l'usage que l'on en fait. Voici pour le toucher : « ...on sent différemment, par le sens de la chair qui s'appelle le toucher, les rugueux et le lisse, comme les autres choses : par la concupiscence de la chair, on désire indifféremment ce qui est licite et ce qui ne l'est pas, car on ne distingue pas cela par la concupiscence, mais par l'intelligence, et on ne s'abstient pas de ce qui est illicite si on ne résiste pas à la concupiscence. ». Avec l'odorat et le goût, le toucher fait partie des sens plus corporels. Ces trois sens « charnels » apparaissent plus particulièrement comme des messagers dangereux (moralement parlant) : ce sont les « sens de luxure ». C'est l'aspect psychologique et moral du toucher qui retient surtout son attention : quelle part peut avoir le sens du toucher dans le salut ou la damnation des hommes ? Cette méfiance s'exprime avec une grande vigueur dans son œuvre, sans doute parce qu'Augustin avait charge d'âmes et qu'il estimait de son devoir de pasteur de mettre en garde ses fidèles contre les dangers de la sensualité au sens large.

Ernest Schachtel reprend aussi cette distinction, comme l'indique Ashley Montagu (1971) : « Les sens « de contact » (le toucher, l'odorat, le goût) sont négligés et même dans une large mesure considérés comme tabou par la civilisation occidentale. [...] Le plaisir qu'un parfum, un goût ou une matière peut procurer est une sensation physique, corporelle, bien plus proche du plaisir sexuel

que la volupté sublime procurée par la musique ou par la beauté, qui est le moins charnel de tous les plaisirs.

Dans le vie quotidienne des animaux, les sens de contact jouent un rôle important. Pour l'homme, même s'ils ne sont pas réprimés dans les relations sexuelles, ils sont frappés d'interdit d'une autre manière dans les relations interpersonnelles : « une société ou un groupe n'a que trop tendance à isoler les gens, à établir des distances entre eux, à prévenir les relations spontanées et à empêcher toute manifestation naturelle, quasi animale de ces relations.

[...] les tabous sur la tactilité viennent de la peur du plaisir charnel, étroitement associée à la tradition chrétienne dans toutes ses variantes. **L'une des grandes réalisations négatives du christianisme a été de transformer en péché les plaisirs de la tactilité.** » (p.178)

2. La phobie du toucher

Il n'est pas étonnant dès lors de retrouver la peur du toucher parmi les symptômes pathologiques des hommes de cette société qui place de nombreux tabous autour de ce sens. Et cela en rapport avec la sexualité.

Voici ce qu'en dit FREUD dans *Totem et tabou*, 1913 (éditions Gallimard, 1993 p.115-6, 118-9 & 125).

« L'interdiction principale de la névrose, celle qui constitue le noyau, est, comme dans le tabou, l'interdiction du toucher, d'où le nom de phobie du toucher, *délire de toucher*. L'interdiction ne s'applique pas seulement au fait de toucher directement avec le corps mais prend l'ampleur de l'expression figurée : entrer en contact avec. [...]

Par la psychanalyse nous connaissons tant l'histoire clinique que le mécanisme des cas de maladie de compulsions. Cette histoire est la suivante dans un cas typique de phobie du toucher : au tout début, dans la très petite enfance, se manifestait un intense *désir* de toucher dont le but était beaucoup plus spécialisé qu'on ne serait enclin à le penser. **A ce désir ne tarda pas à s'opposer, de l'extérieur, une interdiction qui portait précisément sur l'attouchement** [Note de Freud : désir et interdiction avaient tous deux trait à l'attouchement des organes génitaux]. L'interdiction fut acceptée parce qu'elle pouvait prendre appui sur d'importantes forces extérieures [Note de Freud : sur la relation aux personnes aimées par lesquelles l'interdiction avait été prononcée]. [...] Le résultat de l'interdiction fut seulement de refouler la pulsion – le désir de toucher- et de la bannir dans l'inconscient. [...] Une situation non réglée, une fixation psychique était créée et tout le reste découle, dès lors, du conflit persistant entre interdiction et pulsion. [...]

dans l'interdiction taboue, l'attouchement joue un rôle analogue à celui qu'il a dans le délire du toucher, bien que le sens caché de l'interdiction dans le cas du tabou ne saurait être aussi particulier que dans celui de la névrose. L'acte de toucher est le commencement de toute mainmise, de toute tentative d'asservissement d'une personne ou d'une chose.»

Or il est intéressant d'observer que la psychanalyse freudienne applique elle-même le commandement « Noli tangere » : jamais le psychanalyste ne touche son patient.

Le premier psychanalyste à briser ce tabou est Wilhelm Reich qui, ayant découvert les correspondances entre la structuration mentale et celle du corps, met au point dès la fin des années 20 des méthodes d'intervention sur le corps du patient afin de le libérer de ses « cuirasses caractérielles ».

Ainsi les théories de Reich sont-elles à l'origine de toutes les techniques de thérapies psycho-corporelles qui seront développées en Occident.

Notons aussi en passant que l'apport de Reich ne se limite pas aux thérapies mais a contribué aussi à revaloriser la sexualité (donc le toucher) tant sur le plan scientifique (Masters et Johnson n'ont fait que systématiser les travaux de sexologie scientifique entrepris par Reich en 1939 en Scandinavie) que sur les plans culturel et politique, à travers la libération sexuelle des années 70 : les instigateurs des « soulèvements de la jeunesse » de 1968 puis les fondatrices des mouvements de libérations des

femmes se sont largement inspirés des théories de la psychanalyse politique (la « révolution sexuelle ») développée par Reich dans les années 30 à 50.

3. La douleur, au contraire, est valorisée

La douleur physique est une sensation éprouvée par le sens du toucher.

Or la notion de péché (qui s'attache particulièrement au toucher), centrale dans l'idéologie chrétienne, s'accompagne de la notion de rédemption, laquelle se réalise à travers la douleur ou le sacrifice. De plus le plaisir étant un péché, il est logique que son opposé soit valorisé.

Ainsi, dans l'idéologie chrétienne, la douleur joue une grande place. Sa fonction est rédemptrice : il s'agit de racheter par là les péchés de l'homme. Sont vénérés notamment les martyrs morts dans de grandes souffrances (sous les tortures). Longtemps les croyants se sont infligés nombres de mortifications en expiations de leurs péchés.

De ce fait la prise en compte de la douleur des malades par la médecine occidentale est un phénomène extrêmement récent.

De plus la douleur ressentie n'est pas toujours un fait purement biologique, mais peut être modulée par des représentations culturelles comme le montre cet exemple concernant l'accouchement :

« Notre peur de souffrir contribue fréquemment à notre souffrance. Notre civilisation tient l'accouchement pour profondément pénible. Il s'ensuit qu'il l'est pour nous. Mais des femmes appartenant à d'autres cultures interrompent simplement leur travail dans les champs afin d'accoucher et retournent aux champs aussitôt après. » (Le livre des sens. p.128)

Par ailleurs la douleur peut aussi s'associer à un plaisir comme c'est le cas dans la fessée. Cette pratique ambiguë peut conduire les enfants à se mal conduire pour la rechercher et peu développer par la suite des modes de satisfaction sexuels sado-masochistes. Du reste les mortifications des chrétiens relèvent souvent de ce registre : il pouvait s'agir là de la recherche détournée d'un plaisir masochiste :

« Au Moyen-Age déjà, la dimension sexuelle était un élément très évident dans les épidémies de flagellation. L'Eglise a d'abord approuvé cette pénitence, puis l'a interdite lorsqu'elle a pris conscience de la sensualité qu'elle recelait. » (La peau et le toucher. p.133)

Enfin, selon Montagu (1971, p.208-209), les châtiments corporels que devaient essuyer sans broncher (en serrant les dents) les garçons créaient, en dissociant la douleur et l'émotion, les conditions psychiques nécessaires pour faire de ceux-ci, au besoin, de futur tortionnaires.

4. Un déficit développemental

C'est dans la petite enfance que s'impose l'interdiction culturelle du toucher et qu'est généré un déficit pour l'enfant par rapport à son besoin de toucher et d'être touché.

L'Anthropologue Bronislaw MALINOWSKI observe chez les indigènes des Iles Trobriand (autour de 1916) que la mère donne le sein jusqu'à ce que cela n'intéresse plus l'enfant (vers 3 ou 4 ans). Résultat : l'enfant de suce jamais son pouce de manière prolongée et surtout il se détache naturellement et plus profondément de la mère que dans notre société où il a été précocement frustré du sein de la mère.

Voici à titre d'exemple comparatif l'observation de Margaret MEAD [in *Mœurs et sexualité en Océanie, 1935* (p.66-68 et 71-72)] portant sur les indigènes Arapesh de la Nouvelle-Guinée. (Cette citation est significativement mise en exergue par Jules Celma dans son *Journal d'un éducateur, 1971* (p.86).)

« Dès que l'enfant est assez vieux pour jouer avec le sein, la mère joue un rôle actif dans la tétée. Tenant son sein dans la main, doucement, elle en fait vibrer le bout entre les lèvres du nourrisson. Elle souffle dans son oreille, la lui gratte, ou gentiment lui tapote le sexe ou chatouille ses doigts de pied. De ses menottes, le bébé tambourine sur le corps de sa mère, sur le sien, joue avec un sein tandis qu'il tète l'autre, joue avec son sexe, rit, gazouille, et fait de sa tétée un jeu qu'il prolonge à plaisir. Ainsi se nourrir est-il pour le bébé un acte particulièrement affectif et devient-il un moyen de développer sa sensibilité aux caresses sur toutes les parties de son corps. **Nous sommes loin de notre nourrisson** tout enveloppé dans ses langes, à qui l'on donne une bouteille impersonnelle, dure au toucher, qu'il lui faut boire sur le champ, et qui, aussitôt après doit s'endormir pour soulager le bras de sa mère. Bien au contraire, chez les Arapesh, l'allaitement reste un jeu charmant, qui garde toute sa signification affective, et qui forme le caractère des individus pour la vie.

(...) Il n'est pas non plus exigé des petits enfants qu'ils aient vis-à-vis d'autres enfants une conduite différente selon le sexe de ceux-ci. A quatre ans ils peuvent se bousculer, se rouler ensemble sur le sol sans que personne s'en inquiète, ni des contacts physique qui en résultent. C'est ainsi que, insoucians, au hasard de leurs jeux, les enfants apprennent à connaître la physiologie des sexes, sans qu'il s'ensuive aucun sentiment de gêne : bien au contraire, cette découverte s'enrichit pour eux de la chaleur, de la plénitude du contact physique. »

Le déficit concernant les stimulations tactiles et kinesthésiques est aussi lié en occident à l'abandon du berceau préconisé à la fin du XIX^{ème} siècle, notamment par l'influence du pédiatre Luther E. Holt, comme le rappelle Ashley MONTAGU (1971) : « *Chez nous, l'usage du berceau cessa, lorsque devint à la mode l'idée que câliner un bébé, la caresser ou le bercer pouvait mettre en danger son développement d'individu indépendant et bien élevé. Le berceau était considéré comme spécialement arriéré et répréhensible.* » (p.98). De plus selon Montagu, l'influence du behaviorisme du début du XX^{ème} tendit à promouvoir une façon de « *traiter les enfants comme s'ils étaient des objets mécaniques que l'on pouvait remonter suivant le souhait de chacun [...] Toute sentimentalité devraient être écartée car chaque preuve d'amour et chaque contact physique intime rendrait l'enfant trop dépendant de ses parents [...] Cette approche de l'enfant, mécanique et insensible, influença fortement la psychologie pendant toute une période, et laissa une empreinte profonde sur la pratique et la pensée pédiatrique. Les pédiatres conseillaient aux parents d'adopter une attitude symboliquement distante envers leurs enfants, en maintenant toujours entre eux un écart de la longueur d'un bras [...] On ne devait pas le prendre dans les bras lorsqu'il pleurait, car si on cédait à un tel élan de faiblesse, l'enfant serait gâté.* » (p.97-98)

On lit ici des principes d'éducation que ne renieraient pas des tenants de la tristement célèbre « pédagogie noire. ».

Ces principes ont eu également une influence majeure sur les pratiques obstétriques : « Bien qu'il soit aujourd'hui reconnu que cette façon de penser est malsaine et à été novice pour des millions d'enfants dont elle a perturbé la vie adulte, ce mode d'éducation sévit encore largement parmi nous. L'accouchement en hôpital, la mécanisation de l'obstétrique, la pratique de séparer la mère de son enfant à la naissance, et celle de ne pas le nourrir dès qu'il vient au monde, l'incitation à remplacer l'allaitement au sein par l'allaitement au biberon, la réprobation de l'usage de la sucette, etc., constituent quelques-unes des tristes preuves de cette approche déshumanisante qui tend à fabriquer des hommes, plutôt qu'à mettre au monde des êtres humains. » pouvait encore écrire Ashley Montagu en 1971 (p.99).

Sous l'impulsion de quelques pionniers comme Michel Odent (en France) ces pratiques ont pu à certains endroits évoluer depuis.

5. Tabou du toucher et répression de la sexualité

« *Jeux de mains, jeux de vilains* »

Plus que tout autre sens le toucher est associé à la sexualité.

Ainsi la répression de la sexualité, fortement ancrée dans la plupart des sociétés, pèse-t-elle sur l'usage et les représentations liées au toucher.

Ainsi, dès lors que l'on sort du cadre étroit où la sexualité doit se loger, toucher rime souvent avec souillure comme en témoigne le fait divers suivant (rapporté dans les années 1990 sur Radio-France) :

Une jeune fille très timide. Un garçon fini par la convaincre de venir chez lui prendre le thé. Ils boivent du thé. Il cherche à l'embrasser. Elle panique. Elle crie. Il panique. Il veut qu'elle arrête de crier : il lance sa main en direction de sa bouche. Geste maladroit : sa main frappe la trachée de la jeune fille et la brise. A son enterrement ses parents ont déposé sur son cercueil une belle couronne ornée de ses mots : *"Morte plutôt que d'avoir été souillée"*.

5.1. L'excision

Lorsqu'elle touche le clitoris (et non seulement son capuchon) ce qui est généralement le cas, l'excision est une suppression d'une fonction essentielle du toucher.

Les justifications de cette pratique sont multiples. (D'après ERLICH, 1991).

Sur le plan social il s'agit d'inscrire dans le corps l'appartenance à un groupe social, ce qui en renforce la cohésion. Il s'agit aussi de faire intégrer (intérieuriser) par l'enfant le discours social et l'autorité parentale.

Il s'agit également de préserver la chasteté de la jeune fille et de réduire le plaisir sexuel des femmes. Pour Wilhelm REICH (1932) ceci constitue une préparation au mariage imposé, monogame, à vie : forme de mariage dont il montre qu'elle intervient dans les échanges économique (par le biais de la dot) permettant l'accumulation de biens par certains (émergence de classes sociales).

Du point de vue psycho-social, l'ablation du clitoris est justifiée par le fait qu'il représenterait un résidu masculin. Il s'agit d'affirmer la séparation des sexes, ce qui manifeste une angoisse irrationnelle devant la dualité sexuelle.

Il faut d'ailleurs remarquer que les mutilations sexuelles s'imposant aux filles sont dévalorisantes et invalidantes ce qui n'est pas le cas de celles qui s'imposent aux garçons (circoncision la plupart du temps) : c'est là la marque du primat phallique.

5.2. L'interdit de la masturbation

Il a longtemps pesé sur les petits enfants occidentaux et pèse encore dans certains milieux sociaux ou certains pays.

Or la psychanalyse a depuis longtemps bien montré comment cet interdit (en fait une simple dévalorisation de cette acte suffit) empêche le développement sexuel normal de l'enfant et produit des adultes névrosés.

5.3. L'interdit du toucher à l'école

Le tabou lié à la sexualité des enfants pèse lourdement sur les éducateurs : comment éduquer les enfants au toucher en ces temps où l'on voit des pédophiles partout ?

L'un des plus importants tabous se rapportant au toucher dans notre société est l'interdit du toucher entre maîtres et élèves à l'école. (Toutefois, il n'y a pas si longtemps il était permis au maître de toucher son élève... pour le frapper.)

Quelles conséquences cet interdit peut-il avoir ? C'est l'une des questions que se pose René SCHERER dans cet extrait du *corps interdit*, 1976. (p.109 à 111).

« Dès qu'il entre dans « l'âge scolaire » - mettons six ans - et que les portes de l'établissement, l'isolant de la rue comme de sa famille pour le livrer aux spécialistes, se sont refermées sur lui, l'enfant est brusquement placé dans une relation d'un type très particulier, à la réflexion monstrueux, avec l'adulte chargé de lui, une situation tout entière commandée par *l'interdit de contact*. L'adulte est en face à côté, derrière, rôdant et surveillant, mais, sauf dans des cas bien codifiés par le sport et l'hygiène, toujours à *distance*.

[...] [Les adultes] ne peuvent œuvrer qu'en devenant pour l'enfant, momentanément tout au moins, et toute la durée de leur acte pédagogique, le corps inaccessible. Du coup en vertu même de l'effet de sens et de contrainte que cette inaccessibilité produit, le corps de l'enfant lui devient à lui-même inaccessible, et de même celui des autres enfants avec lesquels il se trouve placé dans la condition qui sera désormais son destin, *d'élève. Noli tangere*, ne pas toucher, dont une version sera, pour lui et pour les autres, ses congénères : ne pas *se toucher*.

[...] le *noli tangere* pédagogique du corps du maître reste la règle. Dans les meilleurs des cas, c'est lui, l'enseignant, qui devra se le rappeler et se retrancher derrière l'interdit du contact physique avec la société enfantine, comme le montre, par exemple, J. CELMA, dans un passage significatif du *Journal d'un éducateur* : « *Au cours d'une discussion sur la mixité, trois filles n'ont pas cessé pendant plus de deux heures, l'une de me caresser les cheveux, l'autre de boutonner et de déboutonner mon tricot, en insistant sur la partie basse, la dernière de jouer avec mes pieds. Au bout de ces deux heures, j'ai interrompu la discussion parce que je bandais trop et à vide* ».

Là, dans ce cas limite, et pour un enseignant qui, on le sait, a subi procès et exclusion, la convention fondatrice du *noli tangere* se montre dans toute sa pureté, son intériorisation obligée. Un pas de plus, et la relation adulte-enfant bascule de l'autre côté, dans le coupable, l'innommable. Un pas de plus et, au libéralisme extrême, mais qui reste, malgré tout, pédagogique - les petites filles de CELMA continuaient à appliquer la règle en symbolisant le contact - au « naturel » d'un maître imprudent mais bon enfant, fait place la « perversion ».

Mais, si cette perversion n'était que le désir naturel ? Si la perversion première n'était autre que l'inhumaine contrainte qui retient et déplace le geste ébauché et voue l'enfant et son tuteur à une immobilité réciproque, un face à face stérile de chaque côté du *no man's land scolaire*, privatif de caresses, de désir et d'affect ? »

Plus récemment Tiffany FIELD, dans son ouvrage *Les bienfaits du toucher* (2001), souligne les ravages de la nouvelle politique du « Toucher zéro » mise en place dans la majeure partie des crèches et des écoles aux U.S.A. Politique, qui de l'aveu même de ceux qui la mettent en place, « vise davantage à protéger l'école que les enfants ». En fait les statistiques montrent que 90% des abus sexuels sur les enfants ont lieu au sein de la famille.

Du fait que de plus de femmes reprennent un travail quelques mois après l'accouchement, de plus en plus d'enfants se retrouvent dans ces crèches où ils sont soumis à une carence de toucher.

Même les enfants entre eux ne peuvent se toucher librement comme en témoigne ce fait divers rapporté par Tiffany Field (2001, p.18) :

En septembre 1996, Jonathan Prevett, six ans, élève de la Southwest Elementary de Lexington, en Caroline du Nord, fut accusé de harcèlement sexuel par un membre du personnel de l'école et exclu de l'établissement pour une journée. Le « harcèlement sexuel » de Jonathan avait consisté à poser un baiser sur la joue d'une de ses condisciples.

Malgré ces mesures (ou peut-être à cause d'elles ?) le nombre d'abus sexuel sur les enfants aux U.S.A. ne cesse d'augmenter !

5.4. Dans la pratique médicale

Les pratiques du toucher thérapeutiques sont progressivement tombées en désuétude (elles connaissent aujourd'hui en occident un regain d'intérêt depuis peu). Les tabous sexuels et la généralisation des médicaments sont les causes invoquées par les chercheurs pour expliquer ce fait. La médecine moderne a ignoré le rôle joué dans le processus de guérison par une relation bienveillante entre le thérapeute et son patient, relation médiatisée par le toucher.

L'introduction de la technologie automatisée a elle aussi des conséquences en rapport avec le toucher dans le domaine médical : le diagnostic se fait de moins en moins avec le toucher et perd ainsi de sa pertinence.

II. Relativisme culturel et social

En dehors des considérations morales il existe, comme pour bien d'autres pratiques, de profondes divergences coutumières concernant l'usage et la signification du toucher.

1. Différences interculturelles

1.1. La distance entre les corps

Avant même de toucher il existe plusieurs distances entre les personnes qui doivent être respectées selon les circonstances.

Ces distances varient selon les cultures. Ainsi les Latins jugeront les Germains froids et distants tandis que ces derniers jugeront les Latins comme intrusifs. (D'après DURET, 2003).

1.2. Le salut : avec ou sans toucher selon les cultures.

Tandis que certains peuples se limitent à des gestes effectués à distance (exemple : les courbettes des japonais). Les individus d'autres cultures entrent en contact physique au moment de leur rencontre.

« La majorité des habitants de cette planète se saluent visage contre visage ; cela, qui peut prendre bien des formes, comprend le baiser, le reniflement, le frottement de nez, etc. » (Le livre des sens. p.138.)

1.3. On ne se touche pas n'importe où

« Les parties du corps susceptibles d'être touchées sans enfreindre les frontières de la bienséance varient aussi selon les pays [...] avec une constance interculturelle remarquable les sociétés prohibent le contact avec le visage et avec les zones sexuelles. » (Le corps et ses sociologies. p.28)

« Malgré notre passion de toucher et d'être touchés, qui est en fait un besoin, nombre de parties du corps sont tabous dans différentes cultures. Toucher la nuque d'une jeune japonaise est tabou. En Thaïlande, c'est toucher le sommet de la tête d'une jeune fille qui est tabou. Dans les îles Fidji, toucher les cheveux de quelqu'un est aussi tabou que toucher le sexe de quelqu'un, disons, dans l'Iowa. » (Le livre des sens. p.151)

1.4. Concernant les rapports entre enfants et parents

Les différences entre cultures se manifestent dès l'instant de la naissance où le bébé peut-être soit séparé de sa mère (cas général de l'accouchement « industriel » des sociétés avancées) soit au contraire commencer à la téter immédiatement.

Le portage est un autre facteur qui change considérablement la durée pendant laquelle le nourrisson se trouve en contact physique avec la mère, notamment quand il dort.

L'usage du bercement produit des stimulations kinesthésiques bénéfiques pour l'enfant lorsqu'il est pratiqué.

Dans certaines cultures le bébé reçoit des massages réguliers.

La quantité de caresses reçues varie également grandement.

Les études sur les pratiques aux U.S.A. montrent que cette quantité varie également en fonction du sexe du bébé (les garçons sont moins touchés), du sexe du parent (les pères touchent moins leur enfants) ou de la classe sociale.

Certains chercheurs font l'hypothèse que l'agressivité accrue des garçons par rapport aux filles puisse être liée à un plus grand déficit de toucher. D'autres hypothèses du même genre peuvent s'appliquer aux peuples eux-mêmes.

2. Différences liées au genre

Au sein d'une même société, hommes et femmes ne se touchent pas de la même façon.

« Aux Etats-Unis [...] une femme étant généralement plus petite qu'un homme [...] finit donc souvent par toucher la taille et la bassin d'un homme sans que cela implique nécessairement un acte sexuel. En revanche, quand un homme touche les hanches d'une femme, le geste revêt aussitôt un caractère sexuel. Les femmes touchent plus souvent les cheveux et le visage d'autres femmes que les hommes ne touchent les cheveux et le visage d'autres hommes [...] les hommes touchent d'abord les femmes, les femmes touchent plus volontiers les autres femmes que les hommes ne touchent les autres hommes. » (Le livre des sens. p.151-152)

Ceci peut aussi s'interpréter par le fait que les femmes occupent en général dans la société des positions subalternes (voir § suivant).

« La femme, à tous les âges, semble être beaucoup plus réceptive et réagir davantage aux stimuli tactiles que l'homme. Son éveil érotique dépend beaucoup plus du toucher et des caresses que celui de l'homme, qui dépend davantage des stimuli visuels. La différence est en partie génétique, mais les différences culturelles jouent sans aucun doute un rôle important dans le développement d'une sensibilité tactile différente pour les sexes. » (La peau et le toucher. p.137)

3. Différences liées aux classes sociales et aux rapports de hiérarchie

3.1. Rapports de hiérarchie

Il a également été constaté aux Etats-Unis « que, d'une façon générale, les personnes d'un rang supérieur touchent d'abord celles d'un rang inférieur. Celles-ci attendent le feu vert avant de se risquer dans une démonstration de plus grande intimité – fut-elle subconsciente – avec leurs supérieurs présumés. » (Le livre des sens. p.152)

Par ailleurs, comme cela est le cas chez de nombreux animaux et en particulier chez les primates, certaines manières de toucher signifient la soumission à un supérieur (exemple : baiser la main d'un dignitaire ecclésiastique, baiser le pied d'un seigneur...)

Dans ce cadre un toucher inapproprié devient une insulte ou un sacrilège.

3.2. Rapports de classes

Au sein d'une même société, on ne touche pas non plus de la même façon les autres selon la classe sociale (ou le milieu socio-culturel) à laquelle on appartient. En effet les manières d'entrer en contact font parties des « bonnes manières » par lesquelles une classe se distingue d'une autre.

De plus selon les conditions de travail, le sens du toucher peut s'émousser : mains usées des travailleurs, rongées par les acides, mutilées par les machines... mains calleuses des paysans...

Le travail aliénant use les sens. Les protections que l'ouvrier est censé revêtir sont souvent incompatibles avec les cadences imposées.

L'appel médiatico-publicitaire à la jouissance par les sens est réservé au bourgeois : c'est-à-dire à ceux qui en ont les moyens financiers ou simplement sensoriels.

(D'après *Bon pied bon œil et toute sa tête*, film du Groupe Cinéthique, 1975.)

Enfin rappelons que pour Marcuse la civilisation exige la répression des plaisirs et leur détournement vers un autre objet que les sens du contact, car « l'utilisation sociale de l'organisme comme instrument de travail » requiert sa déssexualisation.

Conclusion

A travers ces quelques exemples, nous avons vu que le toucher, peut être plus que les autres sens, est un sens dont la signification et les usages sont étroitement définis et codifiés par la culture. La variabilité est grande tant entre les cultures que au sein d'une même culture, entre classes sociales ou en fonction du genre.

Sa régulation sociale est particulièrement liée aux représentations et à la place de la sexualité.

En retour la façon dont sont touchés les jeunes enfants au sein d'une société contribue puissamment à former le caractère propre à une nation ou à un groupe social.

Bibliographie

ACKERMAN Diane, *Le livre des sens*, Grasset, 1993.

Traduit de l'américain « A natural history of the senses », 1990.

CELMA Jules, *Journal d'un éducateur*, Editions champ libre, 1971.

CINETHIQUE (Groupe), *Bon pied bon œil et toute sa tête*, film, 1975.

DURET P., ROUSSEL P., *Le corps et ses sociologies*, Nathan, 2003.

ERLICH M., *Les mutilations sexuelles*, P.U.F., Paris, 1991.

FIELD Tiffany, *Les bienfaits du toucher*, Payot, Paris, 2003.

Traduit de l'américain « Touch », 2001.

FREUD Sigmund, *Totem et tabou*. Gallimard, Paris, 1993.

Traduit de l'allemand « Totem und Tabu », 1913.

LAPASSADE G. & SCHERER R., *Le corps interdit : essais sur l'éducation négative*, Editions ESF, Paris, 1976.

MALINOWSKI Bronislaw, *La vie sexuelle des sauvages du Nord-Ouest de la Mélanésie*, Payot, Paris, 2000.

Traduit de l'anglais "The Sexual Life of Savages in North-Western Melanesia", 1929.

MEAD Margaret, *Mœurs et sexualité en Océanie*, Plon, Paris, 1963.

Traduit de l'américain « Sex and temperament in three primitive societies », 1935 et de « Coming of age in Samoa », 1928.

MONTAGU Ashley, *La peau et le toucher, un premier langage*, Seuil, Paris, 1979.

Traduit de l'américain « Touching : the humane significance of the skin », 1971.

PERRIN Michel & CRAMPE-CASNABET Michèle (dir.), *Représentations du toucher, Feuilles de l'E.N.S. de Fontenay-St Cloud*, Septembre 1994.

REICH Wilhelm, *L'irruption de la morale sexuelle*, 1932.

SVANKMAJER Jan, *Les conspirateurs du plaisir*, film, 1996.

IV. Le toucher et la sexualité :

Quand on parle de sexualité, le sens du toucher a une grande importance. C'est un moyen de communiquer la tendresse, l'amour, la chaleur, son besoin d'intimité et de rapprochement. La sexualité n'est donc pas seulement que la pénétration et l'orgasme, il y a plusieurs autres choses dont la sensualité et le toucher. Le toucher sexuel, c'est donc le toucher de l'autre qui va se manifester par des caresses. « L'esprit français, qui définit les rapports sexuels comme « *l'harmonie de deux âmes au contact de deux épidermes* », exprime également une vérité première – l'implication massive de la peau de l'union sexuelle, écrit Ashley Montagu. En vérité, il n'y a pas d'autres relations où la peau soit aussi totalement impliquée que dans le rapport sexuel. Le sexe a d'ailleurs été appelé la forme la plus haute de toucher. Au sens le plus profond, le toucher est le véritable langage du sexe. Les lèvres et les organes génitaux externes sont particulièrement riches en terminaisons nerveuses concaves, ramifiées en forme de disque. On ne connaît pas la signification fonctionnelle du baiser. Desmond Morris propose l'hypothèse suivante : « *dans les premières sociétés humaines, avant l'invention des petits pots pour bébés, les mères sevreraient leurs enfants en mâchant la nourriture et en passant dans la bouche de l'enfant dans un contact lèvre à lèvre, ce qui impliquait naturellement une forte pression linguale et intra buccale. Cette forme de soin parental, proche de celles des oiseaux, nous semble aujourd'hui étrange, mais notre espèce l'a sans doute pratiquée pendant un million d'années ou davantage, et le baiser érotique adulte que nous connaissons est presque certainement un geste archaïque issu de ces origines.* » Pour certains, la partie la plus significative de l'intimité sexuelle est simplement un contact proche. Dans une enquête portant sur cent mille personnes rapportée par Ann Landers, on a posé la question suivante : « Seriez-vous satisfait d'être tenu et traité tendrement en oubliant l'acte sexuel ? 72% des personnes interrogées ont répondu oui et parmi elles, 40% avait moins de quarante ans. Certains ont noté que le contact physique, en particulier pour une femme, est un acte très intime. A tout âge, y compris avant la naissance, les femmes ont des seuils de toucher et de douleur plus bas que ceux des hommes, ce qui peut expliquer pourquoi les femmes réagissent davantage au toucher. Toutefois, les garçons sont caressés moins souvent et tenus sur des périodes plus courtes que les filles, ce qui pourrait expliquer pourquoi ils sont moins sensibles au toucher. Mais plus tard, selon le rapport Hite sur la sexualité masculine, les hommes rattrapent les femmes et désirent à leur tour que celles-ci les touchent plus souvent de façon non sexuelle. Selon Saul Schanberg, « *le toucher est dix fois plus puissant que le contact verbal ou émotionnel, et il affecte pratiquement tout ce que nous faisons* » Aucun autre sens ne peut nous exciter autant que le toucher. Nous l'avons toujours su, mais nous n'en avons jamais compris le fondement biologique. Si le toucher n'était pas bon, il n'y aurait pas d'espèces, pas de parenté ni de survie. La mère ne toucherait pas son bébé comme il convient si elle

n'éprouvait pas de plaisir à le faire. Si nous n'aimions pas la sensation de nous toucher l'un l'autre, nous n'aurions pas de relations sexuelles. Nous oublions que le toucher n'est pas seulement fondamental pour notre espèce, mais qu'il en est le fondement même.

Comme tout sens, avec la part de pulsion qui s'y livre, le toucher peut être mainmise sur l'autre, alors objet de cette pulsion de préhension. Selon Freud, une certaine quantité d'attouchements est indispensable à l'être humain « *pour atteindre le but sexuel normal* ». Le contact de la peau de l'autre (objet sexuel) engendre des sensations de plaisir et un afflux d'excitations nouvelles. Nous entrons ainsi dans le contact avec l'autre par la médiation de la dimension pulsionnelle, faite de plaisir et d'excitations. Les attouchements du corps entrent ensuite dans les préliminaires de la relation sexuelle. La connotation sexuelle du toucher fait son lit et son nid de l'envie de toucher l'autre sur le mode érotique. A proprement parler, le corps tout entier est une zone érogène, c'est-à-dire selon Freud, « *un endroit de la peau ou des muqueuses dans lequel des stimulations d'un certain type suscitent une sensation de plaisir d'une qualité déterminée* ». Dans la caresse et dans le chérissage se révèlent notre corps et le corps de l'autre. Elle cherche à tâtons dans l'obscurité qui éclaire la lumière des mains au corps de l'autre. Elle dit l'amour, souffrant de ne le pouvoir dire. La caresse renouvelle sans cesse à nouveau des choses du désir. « *Divisée, défaite, éparse, poinçonnée de désir, poignardée de vide, j'attends sa main* » (Françoise Solesmes). Dans la caresse, le corps se dénude de la face charnelle qui la porte, rapport sensible, et s'offre comme nudité érotique, là où le sujet de ce corps est au plus extrême dénuement et au don le plus affirmé. La caresse dit l'inédit de ce qui reste en deçà de tout dire. La caresse est à la main ce que le sourire est au visage. Le don de la caresse est celui de l'unité, non profanée, des liaisons de la chair et des mots, du corps et du cœur, de l'esprit et du sexe. Pourquoi le rejet si fréquent de l'érotique dans la caresse ? Que craint-on au toucher ? Certes, dès qu'il y a « *toucher* », il y a de l'érotique à l'œuvre, ce qui ne veut pas dire que le toucher soit érotique. Il est dans l'intimité, dans sa spécification, comme nul autre sens. Les caresses de la main et des doigts, les frôlements, les frottements des corps, les baisers, les lèvres parcourant la peau de l'autre, s'abouchant à ces muqueuses, la tactilité génitale et géniale des vas et vient du pénis et du vagin l'un à l'autre assemblés sont autant de touchers. La peau, comme aire d'accointances de l'accord des êtres, lieu d'essor et d'envol, où la chair de l'autre afflue sous nos doigts, s'y épanouit et murmure d'aise. C'est dans des mains que notre peau prend consistance et vie, que le monde se fait caresse : « *Te caresser m'ouvre les mains* » (Chantal Chawaf.) Les mains nourrissent notre faim de présence où s'altère notre désir d'être.

Une petite note d'humour :

*Ah ! Le plaisir d'une douce caresse...
Qu'on la donne ou qu'on la reçoive,
Le plus important
C'est de ne pas oublier qu'elle existe
Et de ne pas s'en priver.*

Nous avons le privilège de vous annoncer le scoop du jour qui a fait la une des journaux ce matin : La sexualité ne se résume pas à la pénétration et à l'orgasme. Et bien oui, mesdames et messieurs, figurez vous qu'il y a des gens qui ne le savent pas encore. Toute cette histoire commence par le manque de temps, « allez, allez, chéri dépêches toi, je vais rater mon bus » et hop les préliminaires bye bye !!

Puis, au fur et à mesure, ce manque de temps devient manque d'énergie : « allez chéri, on fait ça vite fait je suis crevé ». Et hop, les caresses ciao.

Et voilà, la sexualité se résume donc chez ce couple à la pénétration : même les animaux ont fait mieux.

Où est donc passé ce bon vieux temps où tous les deux se caressaient pendant de très longs moments, se découvraient et apprenaient à se connaître à travers les caresses et les baisers échangés ?

Et puis après, on se demande pourquoi notre vie sexuelle ne fonctionne pas bien, et bien je vous le dirai : il faut toucher, toucher tout, toucher partout, toucher pour connaître, toucher pour désirer, toucher pour comprendre, pour reconforter, pour apprendre à aimer.

Bibliographie :

Joël Clerget, « La main de l'autre », *le geste, le contact et la peau, approche psychanalytique*, 1997, éditions Erès.

Tiffany Field, « Les bienfaits du toucher », 2003, édition Payot.

Ashley Montagu, « La peau et le toucher », *un premier langage*, 1979, édition Du seuil.

Didier Anzieu, « Du Moi peau au Moi pensant », 1994, édition Dunod.

V. Les massages thérapeutiques et le bien être

Le mot masser vient du verbe arabe *mass* et signifie toucher. Se faire masser, c'est se faire toucher, physiologiquement mais aussi psychologiquement, tant il est vrai que le massage est le moment de détente par excellence. C'est un moment de pur abandon durant lequel on se remet aux mains de l'autre. En Asie ou en Afrique, les mamans massent quotidiennement leurs enfants et développent ensemble ce langage universel d'amour à travers le toucher.

Il existe de nombreuses techniques de massages mais toutes visent à ce que le receveur se sente "bien dans sa peau". En Chine, le massage fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle et vise à harmoniser la circulation de l'énergie, notamment via un travail sur les points d'acupuncture le long des méridiens. C'est le massage de santé par excellence et il intervient régulièrement, en prévention, pour prévenir le développement des pathologies.

En Occident, nous avons plutôt le réflexe de massage "réparateur" : nous allons chez le thérapeute comme chez le médecin, lorsque quelque chose ne va pas. De plus en plus de personnes sont toutefois attirées par le massage dans le cadre familial. C'est dans ce cadre, lorsque les gestes sont plus hésitants, que les huiles essentielles peuvent jouer un rôle central dans le développement du réflexe massage: le massage devient le moyen d'appliquer les huiles. Peu importe la technique, les huiles feront de toute manières leurs effets. (cf l'annexe sur les huiles essentielles.)

La pratique du massage remonte à l'antiquité. 3000 ans av-jc, les Égyptiens pratiquaient la réflexologie plantaire, les Hindous pratiquaient le massage ayurvédique et les Asiatiques pratiquaient le shiatsu.

Au 19^{ième} siècle, le massage sportif s'est développé dans les pays nordiques.

Dans les années 60, aux États-Unis, les techniques de massage d'harmonisation se sont développées ainsi que les techniques de thérapies psycho-corporelles.

Le massage s'est peu développé en France un peu en partie à cause du monopole des kinésithérapeutes qui sont en fait les seuls habilités officiellement à donner un massage.

Dans un premier temps nous aborderons les massages dit « de relaxation », s'appuyant en grande partie sur le bien être de l'individu et dans un second temps nous étudierons les massages thérapeutiques

I/ Les massages de relaxation

Effleurer, toucher, caresser certaines parties de la peau, libère des hormones extrêmement décontractantes, stimulantes ou euphorisantes qui apportent équilibre, santé, et plaisir. Ainsi ces endorphines (hormones) provoquent une sensation de bonheur, accentuent l'envie d'agir, augmentent la joie de vivre et aiguisent la perception des sensations.

Le massage participe donc à une meilleure connaissance de soi. C'est une forme de communication non verbale qui peut être très profonde et peut constituer un des sommets de l'expérience humaine. Il s'agit également de donner et de recevoir, donner sa confiance, accepter de s'abandonner à la sensation de tendresse reçue.

Classiquement, on appelle massage l'ensemble des manœuvres à caractère mécanique avec lesquelles on exerce une action sur les tissus mous du corps humain. Cette manipulation peut être effectuée dans un but esthétique, préventif ou thérapeutique.

Sont sollicités les terminaisons de la peau par des effleurages, des pétrissages, des pincés roulés, des pressions et des vibrations. Ces stimuli sont transmis au système nerveux qui, selon les cas, émet en retour un message de détente en direction des muscles et des fascias qui les entourent.

Sous des doigts habiles, les manipulations activent la circulation, décontractent la musculature, facilitent la digestion, stimulent le système lymphatique et accélèrent l'élimination des déchets.

De ce fait, la température augmente, la tension artérielle baisse et les tissus sont mieux oxygénés.

Il existe donc différents massages de relaxation tel que :

1) le massage californien

Le toucher à l'écoute de l'autre est l'un des fondements du massage californien, une méthode de massage non médicale apparue dans les années soixante aux Etats-Unis.

Précipitation, brusquerie, manque de sensibilité ou de délicatesse privent les deux partenaires des délices de la sensualité et de l'extase de la jouissance. Ce toucher qui sent l'autre et l'anime, le valorise et lui donne confiance, nous donne envie de le rencontrer au plus profond de nous-mêmes.

Cet art du toucher s'apprend. Chacun peut s'y essayer : aucune connaissance anatomique n'est nécessaire, les gestes sont simples à pratiquer. C'est un

massage enveloppant et doux pratiqué avec des gestes lents. On masse tout le corps avec une huile de massage, de ce fait différentes techniques spécifiques sont utilisées telles que l'effleurage, la friction, le pétrissage.

Exemple de la pratique du Massage du dos (massage californien):

Placé à la tête de votre partenaire, descendez avec vos deux mains bien à plat de chaque côté de la colonne vertébrale dans l'axe du dos en laissant un espace entre vos deux mains pour la crête osseuse des vertèbres. Vos mains épousent parfaitement la forme du corps, elles relâchent leur pression sur les endroits douloureux, elles ralentissent et s'enfoncent dans la cambrure du bas du dos. Vos deux mains se rassemblent sur le sacrum, l'os en haut du pli fessier, enveloppent la rondeur des fesses et reviennent par les flancs en glissant à la limite du contact avec le sol, comme si vous vouliez vous glisser sous le corps et le soulever. Arrivées sous les aisselles, les mains tirent légèrement les épaules vers le haut avant de revenir à la position de départ.

Synchronisez votre mouvement avec la respiration de votre partenaire : descendez le long du dos pendant l'expiration, remontez par les flancs lorsqu'il inspire. Si son expiration est trop courte pour vous permettre de descendre tout le long du dos, effectuez le mouvement sur deux ou trois respirations. Avant de revenir par les flancs, vous devez sentir sous les doigts, de chaque côté du corps de votre partenaire, les pointes osseuses des os du bassin (os iliaques) sur l'avant du corps.

Donnez une impression de poussée et d'allongement vers les pieds lorsque vous descendez le long du dos, et une impression d'étirement vers la tête dans le mouvement de retour par les flancs.

2) la relaxation coréenne

La relaxation coréenne est un massage asiatique, comme le shiatsu. En Orient, les massages font partie de la culture populaire et on les retrouve avec des variantes, de pays en pays. La relaxation coréenne se caractérise par l'utilisation systématique du mouvement : mobilisations douces et étirements-vibrations des articulations. C'est donc une technique de toucher basée sur les vibrations. On va faire vibrer et étirer différentes parties du corps pour les détendre. C'est une technique très efficace pour relâcher ses articulations.

C'est un art empirique et vivant. Elle ne se réclame pas d'une théorie. Sa destination, comme dans son continent d'origine, est d'être pratiquée en prévention, par le plus de personnes possible, dans les familles, l'école, au sport, etc...

3) La réflexologie plantaire

Le massage réflexe des pieds est un des massages les plus relaxant, et il peut se faire n'importe où ... enfin presque !! C'est une pratique qui remonte aux temps anciens (3000 ans av. J.C.). Elle est basée sur un principe d'analogie, les organes du côté droit du corps correspondent au pied droit et inversement. C'est aussi le principe des alchimistes qui disent : " le tout est dans la partie".

Exemple d'un massage plantaire

Tout d'abord, installez la personne qui va être massée confortablement sur un matelas qui ne soit pas trop épais, en lui demandant de s'allonger sur le dos, dans une pièce qui soit suffisamment chauffée (25°). Prévoyez quelques coussins pour surélever ses pieds et aussi pour votre confort car vous allez masser assis ! Vous pouvez mettre une musique de relaxation en fond sonore mais attention à l'endormissement (pour profiter au maximum du massage, il vaut mieux rester éveillé). Vous vous asseyez à genou ou en tailleur aux pieds de la personne, vous devez vous sentir assis confortablement et n'hésitez pas à changer de position pendant le massage. Vous allez demander à la personne de sentir son corps bien en contact avec le matelas et aussi de respirer profondément et calmement tout au long du massage et surtout si vous rencontrez des zones tendues et douloureuses. Vous aussi vous détendez en respirant profondément ! Réchauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre. Vous allez maintenant prendre contact doucement avec les deux pieds de la personne et rester sans bouger en attendant de sentir comme un flux qui passe entre vous et elle ou comme si vous pouviez toucher à l'intérieur.

Quand vous aurez senti que vous êtes suffisamment en contact, vous pouvez laisser aller votre intuition et votre créativité en massant doucement par effleurage les pieds, les chevilles, les talons et en remontant jusqu'aux genoux.

C'est un petit massage préparatoire avant le vrai massage réflexologique !

Maintenant vous allez commencer le massage sur un pied en utilisant le côté supérieur externe de votre pouce ("le gras du pouce") et en effectuant des rotations lentes dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour ne pas vous fatiguer, vous devez utiliser votre hara qui est le centre d'énergie situé en dessous du nombril et un moyen facile est de balancer doucement votre ventre d'avant en arrière au rythme des rotations du pouce.

4) le DO IN

C'est une technique chinoise d'auto-massage suivant les principes de l'acupuncture, il peut être dynamisant ou relaxant.

Le Do-In, technique d'auto-massage millénaire, permet de se maintenir en pleine santé et de soulager les petits maux de la vie quotidienne. Sa pratique est aisée et accessible à tous, des enfants aux personnes âgées. Elle ne demande que quelques

minutes par jour. Le Do-In relâche les tensions musculaires, améliore la circulation et surtout rétablit le bon fonctionnement des organes internes, permettant ainsi de renforcer les capacités d'auto-guérison du corps. Sa pratique régulière favorisera la prévention des maladies et vous réconciliera avec votre corps. Ses bienfaits physiques auront des répercussions bénéfiques sur votre tonus et votre psychisme. C'est une voie royale pour prendre en main votre santé et optimiser votre bien-être.

5) le massage à quatre mains

Le massage est avant tout un acte de communication, une relation entre les êtres. Dans un monde où le toucher est souvent considéré comme une agression, la pratique du massage permet de le réintégrer à sa juste place, de lui redonner son sens premier : la communication entre les individus. La séance qui vous est proposée ici est donnée par deux masseurs sur une personne. Cette pratique, en multipliant la source des sensations, facilite l'abandon de soi. Le rythme, la lenteur, la sensualité entraînent une relaxation profonde. Très attentives au confort de leur partenaire, les praticiens se doivent d'être coordonnées dans leurs gestes et leurs rythmes. Cette complicité bienveillante engendre chez la personne massée un sentiment de confiance partagée, de plénitude et de bien-être. Ce massage est plus un massage du ressenti qu'un massage technique. Ici, la technique est sublimée pour servir de support à la sensation, au lâcher-prise. Il en découle non seulement une sensation de bien-être pour la bénéficiaire, mais aussi un sentiment de profonde osmose entre les trois participants.

II/ Les massages thérapeutiques

Que ce soit en massage assis ou en massage sur table, le lien entre le toucher et la santé est indéniable. Il n'est plus à démontrer l'importance du toucher chez le bébé : de multiples expériences ont mis en évidence son importance. Chez l'adulte aussi cette importance est bien présente même si nous la camouflons derrière le savoir-vivre social qui nous tient tous à distance "respectable". La qualité du massage réside principalement dans la " qualité du toucher" du massothérapeute. Le toucher sera bienveillant, non-jugeant, respectueux, affectif et centré. Bien que le verbal ne doive pas disparaître obligatoirement totalement, il laisse la place au langage du corps, à la communication par le toucher. Cela permet à la personne massée un contact avec elle-même au niveau du corps et de l'esprit. Une manière de recréer un pont ou de l'améliorer entre ces deux pôles importants de notre être. Il bien sûr possible de vivre le massage sans se remplir de questions et de laisser le chemin se faire par lui-même dans un moment de détente et de quiétude.

Il existe différents massages thérapeutiques ne comprenant pas les mêmes principes de réalisations parce que les origines diffèrent, nous allons à présent en énumérer un grand nombre.

1) Le massage thaïlandais

Le massage thaïlandais, véritable thérapie par le toucher, permet de préserver ou de restaurer l'équilibre énergétique et la santé. Au moyen de ce guide simple et clair, apprenez facilement les techniques de base des manipulations corporelles - pressions, étirements - qui vous permettront de soulager vos proches d'une quantité de maux : céphalée, douleurs au dos, tensions et spasmes musculaires, blessures sportives, etc. Par la même occasion, vous améliorerez leur flexibilité, augmenterez leur vigueur et leur procurerez une expérience de relaxation unique. Vous profiterez également de cet art médicinal ancien car aucun autre type de massage n'offre une combinaison aussi puissante d'échange d'énergie entre deux personnes.

Pour conclure il est important d'explicitier le fait que le bien être se traduit également par la liberté et qu'il soit associé à l'ouverture aux autres.

2) le Shiatsu

Il est un massage selon les principes de la médecine chinoise, on masse en profondeur certains points qui sont reliés aux méridiens d'acupuncture.

Le terme shiatsu (shi : doigt ; atsu : pression) est un terme japonais qui remonte au début du siècle.

A cette époque, le gouvernement japonais entreprit de légiférer la profession de masseur. Trois types de massages furent alors reconnus: l'anma, c'est-à-dire le massage traditionnel, le massage de type occidental, et une troisième catégorie qui fut nommée shiatsu.

En fait, le Shiatsu regroupe une partie des techniques employées dans l'Anma, principalement les techniques de pression, et s'inspire des techniques de kuatsu (réanimation) utilisées dans les arts martiaux. On ne peut cependant décrire une technique de shiatsu, ni même une théorie de base, car le Shiatsu regroupe plusieurs écoles inspirées par quelques maîtres. On peut citer ainsi Tokujiro Namikoshi ou Shizuto Masunaga dont des ouvrages ont été traduits en langues occidentales, mais aussi Noguchi qui inspira Itsu Tsuda et son mouvement régénérateur, ou Abe qui enseigne au temple d'Eiheiji Betsuin à Tokyo.

Le Shiatsu repose bien sûr sur les principes généraux de la médecine orientale et en particulier sur la circulation d'énergie et sur les méridiens. Cependant, la théorie des cinq éléments ou le système des Trois Foyers n'est pas pris en ligne de compte. La localisation des points même ne joue pas un rôle fondamental dans certaines écoles ou encore diffère telle légèrement des localisations officielles. De plus, le Shiatsu intègre des méthodes de diagnostic spécifiques à partir des zones du ventre et du dos.

Le Shiatsu, en fin de compte, demande beaucoup plus à l'intuition et au savoir-faire du praticien qu'à sa connaissance médicale. Un certain nombre de techniques de base et les points ou les zones de référence suivant les écoles sont cependant indispensables.

Les techniques de base sont constituées de plusieurs méthodes de pression: avec le pouce, avec plusieurs doigts, avec la paume, avec le coude, avec le genou (voir dessin). A ces techniques s'ajoutent des frottements, des pressions légères de la main, ou des étirements. Toutes ces méthodes sont destinées à faire circuler l'énergie et à rétablir son équilibre dans l'organisme.

3) le massage chinois tuina

Vieux de plus de 4000 ans, le Tuina Anmo ou massage Tuina ("Tui": pousser, "Na": saisir ou tirer, "An": appuyer, "Mo": frotter, les quatre éléments du massage chinois) est un élément essentiel de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), avec l'acupuncture, la pharmacopée (herbes médicinales), la diététique et les exercices énergétiques (Qi Gong, Taiji Quan,...). Ce type de massage est à la base de quasiment tous les massages asiatiques.

Agissant à plusieurs niveaux, le Tuina a une action bénéfique sur tout le corps (et l'esprit). Il stimule la circulation sanguine & lymphatique et rétablit une structure saine entre les os et les tissus mous. Via les points d'acupuncture, il agit en outre au niveau des méridiens énergétiques et des organes. Il permet de soulager les tensions musculaires, les fatigues et le stress, de rééquilibrer la circulation du Qi.

Passé l'extrême détente ressentie, il s'agit d'un massage régénérant, revigorant et dynamisant. Ce type de massage est d'ailleurs employé dans le monde sportif pour améliorer les performances.

"Généralement le Tuina permet de traiter toutes les maladies habituelles de la médecine interne, la chirurgie, la traumatologie, l'otorhinolaryngologie, la neurologie, la gynécologie, la pédiatrie etc.. Cette thérapie est particulièrement recommandée en cas de lésion des tissus mous, de fatigue chronique, de petits troubles articulaires, de rigidité articulaire post-traumatique, d'adhérences et de contractures musculaires, de douleurs causées par l'arthrose et l'arthrite. Par exemple, les problèmes cervicaux, la périarthrite, l'hernie discale, l'entorse lombaire et articulaire. l'épicondylite (joueur de tennis), les céphalées, vertiges, l'insomnie, l'hypertension, les altérations de la menstruation, la diarrhée, la constipation etc..."

"Les champs d'application du Tui Na sont multiples. En Chine, plus de 50 maladies sont aujourd'hui traitées en massage chinois. On l'utilise à des fins préventives et thérapeutiques autant chez les adultes que chez les enfants. Il est le principal instrument d'intervention en pédiatrie, utilisé, entre autres, pour favoriser la croissance et le bien-être de l'enfant et traiter 75 % des désordres respiratoires (asthme, rhume, toux), gastro-intestinaux (colique, constipation, diarrhée, douleur abdominale, vomissements) et urinaires (dysurie, anurie, énurésie). Jusqu'à présent, très peu d'études réalisées en Chine ont été traduites en anglais. Cette situation nuit au développement et à la compréhension des vertus thérapeutiques du Tui Na en Occident. À la suite d'expériences effectuées à l'Université de Tianjin, voici la liste, tirée du livre de Bernard Côté, L'art du massage chinois, des principales affections pour lesquelles le Tui Na serait efficace :

- dégénérescence des tissus cutanés;
- troubles musculo squelettiques (douleurs lombaires, bursite, épicondylite, lumbago, tendinite, torticolis, etc.);
- troubles du système circulatoire (circulation sanguine, lymphatique, capacité cardiaque);
- troubles du système gastro-intestinal (constipation, sécrétion gastrique, etc.);
- céphalée, migraine, dépression et nervosité.

Par ailleurs, deux études américaines ont confirmé l'efficacité du massage chinois dans le soulagement des douleurs lombaires chroniques et des symptômes de la maladie de Parkinson

Pas besoin heureusement de souffrir de ces maux pour ressentir les bienfaits du Tuina. Selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, mieux vaut de toute façon prévenir que guérir. Réalisé régulièrement, le massage Tuina vous aidera à surmonter plus facilement les agressions de la vie courante et à vous maintenir en bonne santé.

4) le Jin shin do

Le Jin Shin Do est une technique d'acupression qui vise à relâcher les tensions physiques et émotionnelles du corps par la pression simultanée de deux points d'acupuncture. Il résulte d'une synthèse des théories d'acupression traditionnelles japonaise et chinoise, de la philosophie taoïste et de diverses psychothérapies occidentales.

La technique a été mise au point aux États-Unis dans les années 1970 par la psychothérapeute Iona Marsaa Teegarden. Celle-ci a étudié pendant quelques années aux États-Unis et en Asie le Jin Shin Jyutsu (une technique d'acupression japonaise), l'acupression traditionnelle chinoise, le Qi Gong ainsi que la relation entre les émotions et les méridiens.

Le Jin Shin Do s'intéresse au corps, aux émotions et à la psyché. Selon les principes de cette méthode, le corps et l'esprit s'influencent continuellement. Les émotions s'inscrivent dans le corps et les douleurs physiques conditionnent l'esprit. Notre santé et notre harmonie dépendent de la circulation libre et régulière de l'énergie vitale à l'intérieur de notre corps, de notre mental et de nos émotions.

La technique se distingue aussi par son toucher. Les praticiens n'utilisent pas d'aiguilles, mais exercent avec leurs doigts une pression douce et ferme directement sur les points d'acupuncture. À la différence du massage shiatsu, ils n'utilisent pas leurs coudes, leurs genoux ou leurs pieds et ne bougent pas le patient pendant le traitement.

5) L'acupuncture

Les points d'acupuncture sont des points précis de la peau par lequel passe l'énergie vitale.

Ils sont disposés le long des douze méridiens et des deux merveilleux vaisseaux Ren Mai et Du Mai. Ces points sont des véritables leviers de commande de la circulation de l'énergie dans le corps. Ils sont en relation avec les organes et les entrailles et leur stimulation permet d'agir sur l'équilibre énergétique de l'organisme entier.

L'existence des points d'acupuncture est reconnue depuis la plus haute antiquité chinoise et elle en est même son fondement. Plusieurs travaux récents ont essayé d'étudier les points sur les bases de la science occidentale moderne. La thèse du docteur Niboyet a ainsi montré que les points d'acupuncture sont des points présentant une très basse résistance au courant électrique: ces travaux ont permis l'invention du punctomètre qui permet de détecter les points à partir de leur propriété électrique. Une fois leur existence physique certifiée, le mystère des points réside dans le fait que la stimulation d'un point de la main par exemple peut agir sur un organe interne.

Les points des méridiens sont eux au nombre de 361, répartis comme suit :

Méridien du poumon 11 points
Méridien du gros intestin 20 points
Méridien de l'estomac 4.S points
Méridien de la rate 21 points
Méridien du coeur 9 points
Méridien de l'intestin grêle 19 points
Méridien de la vessie 67 points
Méridien du rein 27 points
Méridien du Maître du Coeur 9 points
Méridien du Triple Réchauffeur 23 points
Méridien de la vésicule biliaire 44 points
Méridien du foie 14 points
Merveilleux vaisseau Ren Mai 24 points
Merveilleux vaisseau Du Mai 28 points

Les points importants

Chaque méridien possède des points particulièrement importants avec des propriétés spécifiques. Ces points ont reçu une dénomination spéciale.

- **Les points Shu**. Ils sont situés aux extrémités des membres supérieurs et inférieurs. Leur action varie suivant la saison. Ils sont parmi les plus importants des points d'acupuncture et nous leur consacrons une entrée spéciale.

- **Les points de tonification**. Ils tonifient le méridien auquel ils appartiennent.

- **Les points de dispersion**. Ils dispersent l'énergie du méridien auquel ils appartiennent.

En fait, les points de tonification et de dispersion font partie des points Shu. Suivant la saison, tel point Shu est un point de tonification, tel autre est un point de dispersion.

- **Les points Luo**. Ils agissent en fonction de deux méridiens couplés et assurent le transfert d'énergie de l'un dans l'autre.

- **Les points sources, ou points Yuan.** Ils renforcent l'action du point de dispersion ou du point de tonification et régularisent l'équilibre du méridien. Il faut ajouter à ces points Shu, points Luo et points sources que l'on trouve sur chaque méridien (ils sont signalés avec chaque planche représentant un méridien) d'autres points spéciaux.
- **Les points Shu du dos ou assentiments.** Ils sont situés sur le dos, le long du méridien de la vessie. Ils calment les organes en dispersant les excès d'énergie (les correspondances sont indiquées à dos).
- **Les points Mu, ou héraults.** Ils sont situés sur le ventre et la poitrine et deviennent douloureux (spontanément ou sous la pression du doigt) lorsque l'organe auquel ils sont liés est défaillant. Ils tonifient ces organes.
- **Les points clés.** Ils sont spécifiques aux merveilleux vaisseaux.

Les moyens d'action sur les points :

Il existe plusieurs moyens d'agir sur les points: par les aiguilles, c'est l'acupuncture; par la pression des doigts et des mains, c'est l'acupressure et toutes les différentes techniques de massage (Anma, Shiatsu et Do-in); par la chaleur, c'est la moxibustion. A ces trois moyens traditionnels, il faut ajouter une nouvelle technique utilisant la force magnétique, la magnétothérapie.

Points Shu :

Les points Shu sont situés sur les membres supérieurs, entre le coude et l'extrémité des doigts, et sur les membres inférieurs entre le genou et l'extrémité des orteils. Ces régions correspondent aux endroits du corps où la variation du flux de l'énergie dans les méridiens est la plus grande: l'énergie est « dormante » aux extrémités des membres, elle atteint son débit normal au niveau des coudes et des genoux.

Il y a cinq points Shu par méridien, A partir de l'extrémité des orteils ou des doigts, et en remontant vers le genou ou le coude, ceux-ci sont nommés: le point Jing « puits » situé au bout des orteils ou des doigts}, le point Yong, le point Shu, le point Jing « courant », le point He (situé au niveau du genou ou du coude).

6) le massage suédois

Il est surtout indiqué pour les problèmes de force physique et de tension musculaire. De façon générale, à cause de son effet relaxant, il s'avère bénéfique pour les gens de tout âge. Il améliore la qualité du sommeil, diminue l'excitabilité nerveuse, soulage les affections causées par le stress (maux de dos, manque d'énergie) et entraîne un état de bien-être général.

Il est particulièrement efficace pour corriger et soulager les troubles du système musculo-squelettique (raideur, tension, spasme, muscle coincé, problème de croissance et de posture). Il est utilisé en contexte médical comme approche

complémentaire en réhabilitation et rééducation fonctionnelle auprès des personnes dont l'activité physique est insuffisante ou inexistante¹⁰.

Il est également recommandé aux athlètes après une épreuve sportive, car il soulage les muscles endoloris et permet de récupérer rapidement. Les troupes de danseurs ont souvent un massothérapeute attitré qui veille à leur bonne forme. On dit que cinq minutes de massage suédois peut complètement rétablir des muscles fatigués, en comparaison d'une pause de cinq minutes qui ne restaurerait que 20 % de leur capacité.

Outre sa capacité à réduire le niveau de stress et de tension, plusieurs études ont démontré ses effets positifs, entre autres, sur le système immunitaire¹¹ et comme approche complémentaire auprès d'enfants traités en soins psychiatriques¹² pour des troubles de comportement et de dépression. Une autre étude menée en milieu de travail auprès de professionnels en soins infirmiers¹³ a révélé que de brèves séances de massage suédois réduisaient de façon significative douleur et tension et amélioraient l'état d'esprit.

7) La thérapie de la polarité

La thérapie de la polarité est l'art et la science du balancement de l'énergie vitale dans le corps. Cette approche est une synthèse de trois médecines traditionnelles (chinoise, égyptienne et ayurvédique) et fut développée par le Docteur Randolph Stone. Le but de La thérapie de la POLARITÉ compte parmi les approches douces de la santé. Son but fondamental est de permettre à l'énergie vitale de circuler librement dans l'organisme. Son action s'avère tant préventive que curative puisque le rétablissement de *l'équilibre énergétique* aide au bon fonctionnement de l'organisme humain. Les bienfaits immédiats sont une grande détente associée à un sentiment de paix intérieure. Le corps et l'esprit deviennent calmes et sereins.

Les bienfaits liés à une problématique spécifique se font ressentir souvent quelques heures ou quelques jours après le traitement. La beauté de ce travail est que tous les plans de la personne sont touchés simultanément: le plan physiologique, psychologique et mental. La polarité se distingue des autres approches énergétiques en mettant l'accent sur les polarités positives et négatives (électromagnétiques, rythmiques, etc.) qui organisent, dynamisent et maintiennent l'équilibre énergétique de chaque cellule, tissu et fonction dans l'organisme.

Contrairement à ce qui est pratiqué dans d'autres approches énergétiques, l'intervenant en polarité ne cherche pas à transmettre à son patient une énergie extérieure. Il place simplement ses mains à des endroits précis du corps, en fonction des circuits énergétiques sur lesquels il désire travailler, et demeure centré et non directif. Il devient un instrument par lequel l'énergie passe d'un pôle à l'autre et ce

simple contact permettrait à l'énergie vitale de mieux circuler et d'enclencher les processus d'autoguérison.

8) la somatothérapie

Elle découle des travaux de Reich, élève de Freud, qui a commencé à faire le lien entre les troubles du comportement et des tensions spécifiques dans le corps. Beaucoup d'autres psychothérapeutes humanistes ont affiné ces travaux, par exemple: A. Lowen avec la Bioénergie (travail sur le mouvement et la respiration) F.Perls avec la Gestalt (travail dans "l'ici et maintenant" sous différentes formes) L.Orr avec le Rebirth (travail sur les états modifiés de conscience avec la respiration) J.Painter avec l'intégration posturale (massages dans les muscles profonds) A.Brenann avec le travail subtile de l'énergie, travail sur les couleurs et les centres d'énergie. La somatothérapie utilise les techniques de massages, de respiration (bioénergie, rebirth) et de psychothérapie(Gestalt, Pnl, rêve éveillé).

En effet être touché peut se comprendre à différents niveaux et le toucher du corps va devenir le toucher révélateur de nos fonctionnements psychologiques et émotionnels et le thérapeute va pouvoir aider le patient à prendre conscience de ses manques, de ses besoins, de ses émotions refoulées en partant du corps et du ressenti de la personne dans l'ici et maintenant.

Dans ce cas, le corps devient messager de notre histoire et l'on peut avec lui se libérer de nos scénarios inachevés en exprimant nos ressentis et en trouvant nos solutions pour dépasser nos difficultés de vie.

9) Le toucher thérapeutique

Le toucher thérapeutique est une approche qui rappelle l'antique pratique de l'imposition des mains, mais sans aucune connotation religieuse. Il s'agit certainement de l'approche énergétique la plus étudiée et documentée sur le plan scientifique. De multiples études démontrent clairement son efficacité pour réduire l'anxiété, les tensions et la douleur, accélérer la cicatrisation des plaies et des fractures, réduire les effets indésirables postopératoires et ceux de la chimiothérapie.

La méthode est d'ailleurs approuvée par de nombreuses associations d'infirmières à travers le monde (dont l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ), les Infirmières de l'Ordre de Victoria (VON Canada) et l'*American Nurses' Association*). Elle est appliquée dans de très nombreux hôpitaux et enseignée dans plus de 100 universités et collèges dans 75 pays à travers le monde.

Malgré son nom, le toucher thérapeutique n'implique généralement pas de toucher direct. Le praticien garde le plus souvent ses mains à une dizaine de centimètres du corps du patient qui demeure vêtu. Une séance de toucher thérapeutique dure de 10 à 30 minutes et se déroule normalement en cinq étapes :

- L'intervenant se centre intérieurement.
- À l'aide de ses mains, il évalue la nature du champ énergétique du receveur.
- Il effectue un balayage par de larges mouvements des mains pour éliminer les congestions d'énergie.
- Il réharmonise le champ énergétique en y projetant des pensées, des sons ou des couleurs.
- Finalement, il réévalue la qualité du champ énergétique.

Les praticiens du toucher thérapeutique expliquent que le corps, l'esprit et les émotions font partie d'un champ énergétique complexe et dynamique, propre à chaque personne, qui serait de nature quantique. Si ce champ est en harmonie, c'est la santé; perturbé, c'est la maladie.

Le toucher thérapeutique permettrait, grâce à un transfert d'énergie, de rééquilibrer le champ énergétique et de promouvoir la santé. Selon les détracteurs de l'approche, la présence même d'un « champ énergétique » n'a jamais été prouvée scientifiquement et les bienfaits du toucher thérapeutique ne devraient être attribués qu'à une réponse psychologique positive ou à l'effet placebo.

Pour ajouter à la controverse, selon les théoriciens du toucher thérapeutique, une des composantes essentielles d'un traitement de toucher thérapeutique serait la qualité de centration, d'intention et de compassion de l'intervenant, ce qui n'est pas facile à évaluer cliniquement. Applications thérapeutiques

Des dizaines d'études scientifiques (voir le site *PubMed* dans la bibliographie) ont démontré les effets bénéfiques du toucher thérapeutique pour nombre d'affections. Toutefois, quatre méta-analyses et synthèses d'études, publiées en 1999 et 2000, mettent en évidence diverses anomalies méthodologiques et la difficulté à expliquer le fonctionnement du toucher thérapeutique. Elles constatent néanmoins la validité et l'efficacité de l'approche ainsi que le besoin de poursuivre les recherches.

On peut vivre sans voir, on peut vivre sans entendre, on peut ne pas sentir ni goûter ; on ne peut vivre sans "toucher" et « être touché ».

VI. Le toucher et la communication

L'acte de toucher intervient dans la vie de tous les jours. Nous palpons, manipulons, entrons en contact par le toucher avec les êtres vivants, les éléments, les objets. Toucher nous est nécessaire pour vivre, source permanente de connaissance et d'expérience, lien vital avec le monde connu et inconnu. Toucher abolit toute distance relationnelle entre le sujet et l'objet et engage l'individu à vivre un contact intime. Quelles que soient la durée et la qualité de ce contact, l'individu fait corps par sa peau, avec une matière concrète et unique, dans le présent. Il communique toute sa réalité corporelle et psychique du moment et reçoit en retour la réalité de l'autre et du monde environnant. Nous ne pouvons pas ne pas agir et réagir au toucher, parce qu'il nous implique dans la communication avec l'autre. Que nous acceptions ou refusions ce ressenti, nous l'enregistrons dans toute sa multiplicité, consciemment, à notre insu. Le toucher, défini comme charge et décharge émotionnelle, mobilise un vaste champ d'excitations sensorielles qui réagissent les unes sur les autres, donnent la température de l'être, créent et modifient l'échange. Toucher pour communiquer est acte de sensualité, nourriture érotique et affective aussi indispensable et agissante que toute autre nourriture. Mode instinctif et culturel de contact, le toucher diffère suivant les époques et les ethnies, tisse sa trame des relations humaines, perpétue aussi certains schémas aliénants de la communication. Véritable langage parallèle, cette voix du silence peut tout aussi bien traduire fidèlement notre monde intérieur que le trahir. Toucher n'est pas un geste neutre, sans portée. Il peut construire et détruire l'individu : dégoût, peur, plaisir, désir sont autant de réactions qui déterminent la qualité de la communication. Par exemple, si on examine le mode

occidental du toucher dans la communication courante, on s'aperçoit qu'il privilégie la main et la bouche. Le toucher dans la communication avec l'autre est constitué d'un ensemble de codes que nous utilisons pour nous faire connaître, prendre connaissance de l'autre et marquer le contact. Cela peut être le fait de se serrer la main, de donner un baiser, de se taper dans le dos (la bourrade), mais nous pouvons aussi entrer en contact lors d'une bagarre, d'une danse, de câlins ... Enfin, l'auto-toucher, lorsque nous ponctuons un acte, une parole, attitude par des gestes que nous nous prodiguons (main sur le visage, dans les cheveux, main sur le ventre...), entre aussi dans la communication avec l'autre. Il est le signal de notre état émotionnel de l'instant, il revêt différentes formes (la gêne, le malaise, la timidité, l'énervement, le plaisir, la peur...) Ce que l'individu dit par des signes et ce que l'autre comprend peut tout aussi bien accélérer la fin de l'échange que l'encourager, le rendre confus ou clair.

La communication par le toucher semble être un mécanisme bien simple. Ce qui n'est pas le cas car la communication n'est pas un phénomène inné. Les recherches ont montré que cette communication est apprise dans la tendre enfance de l'individu et ceci grâce à la mère. Dans les premiers mois de la vie, toutes les perceptions de la réalité sont véhiculées par la peau. L'enfant est caressé, cajolé, embrassé, bercé, et c'est de cette manière qu'il apprend à aimer les autres, et donc à pouvoir communiquer avec eux.

Les femmes sont beaucoup plus sensibles au toucher : ceci est dû, selon Margaret Mead, au fait que les mères touchent beaucoup plus leur filles que leur fils : ceci se voit clairement dans le développement ultérieur, car à l'âge adulte, l'homme qui n'a pas été suffisamment caressé dans son enfance n'apprendra pas à approcher tendrement une femme ou un enfant.

D'autres études ont montré que les enfants ayant des problèmes de communication et d'intégration n'ont pas reçu leur contingent de stimulations cutanées. La frustration de sensations tactiles précoces peut amener chez l'enfant des comportements de

substitution : auto manipulation, masturbation, sucer son pouce, se tirer les cheveux et se mettre les doigts dans le nez.

Le langage humain a tellement perçu l'importance du toucher dans la communication qu'on retrouve dans le langage de nombreuses expressions populaires qui soulignent ce trait du toucher :

Entrer dans la peau d'un personnage

Faire la peau à quelqu'un

Caresser dans le sens du poil

Avoir la main heureuse

C'est une peau de vache

On dit de quelqu'un qui provoque notre émotion qu'il nous touche, d'un personnage qu'il est touchant.

