

Le chemin du toucher, des doigts au cerveau



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

L'art du baiser

«Partons, dans un baiser, pour un monde inconnu» est ainsi exhorté le poète par sa muse, sous la plume d'Alfred de Musset dans «Nuit de mai». Nous nous métamorphosons aussi en muse ou poète, lorsque par un baiser nous chavirons dans un monde inconnu. Si le goût s'efface sans doute avec le temps, jamais le moment palpitant ne sera oublié. De la naissance à la mort nous embrassons et nous sommes embrassés. Avec ses mots, la sexologue Lara Pinna affirme: «Des génitalités qui se rencontrent paraissent souvent moins intimes qu'un baiser.» Selon elle, la majorité des baisers commencent par une bise qui ripe. L'époque condamnant le bec réduit à un vecteur de contamination, fini le charmant dérapage qui termine sa course au coin des lèvres ou le moins charmant qui mérite une bonne claque? Même les enfants découvrent très jeunes cette stratégie de la bise qui glisse pour jouer à se becoter comme les grands. Lara Pinna, qui exerce au Centre de sexologie et couple de La Côte, reste confiante. Elle n'imagine pas la disparition du baiser: «L'exploration au travers de la bouche pour être en lien avec le monde et l'autre semble inscrite dans nos gènes.»

Pourtant, l'idée même d'embrasser certaines bouches dégoûte, là où d'autres s'y jettent langue pendue. Rien ne peut égaler la chimie qui nous pousse l'un vers l'autre. Mais un rien peut ruiner l'instant, comme me le racontait une de mes amies: «Assise sur un banc avec l'objet de mon désir et sentant l'heure du premier baiser approcher, j'ai contemplé avec horreur mon futur bien-aimé engloutir un sandwich au saumon et oignons rouges. L'histoire d'amour n'y a pas résisté.» Rouler une pelle ratée n'est pas si grave, voire une chance de ne pas s'entêter pour un fantasme. Un bon «french kiss» laisse coi sans étouffer. Un ami me confiait récemment: «Au premier baiser, j'ai suffoqué, au second, j'ai serré les dents pour ne pas laisser sa langue passer.» Toute la grandeur du baiser tient dans sa vérité sans fard que notre corps ne peut pas ignorer, même quand notre tête nous joue un autre film.

SENS L'évitement de contacts physiques nous fait perdre quotidiennement des informations perceptives et émotionnelles sur ce qui nous entoure.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Le toucher est un sens nécessaire à notre survie et, dans le contexte social, il est une expression non verbale qui renforce le message. La face palmaire de nos doigts peut comporter jusqu'à 2500 récepteurs sensoriels par centimètre carré. Les informations récoltées passent par la moelle épinière, de la surface de la peau au cerveau, dans le cortex somatosensoriel. Elles sont réceptionnées dans les aires cérébrales qui vont porter à notre conscience les informations traitées sous leurs aspects perceptifs et émotionnels.

Nous sommes ainsi renseignés sur les qualités physiques de ce que nous touchons, comme la température, les vibrations, les textures, les formes, ou encore la surface corporelle.

Cet arsenal sensoriel informe également nos perceptions émotionnelles qui nous permettent de distinguer ce qui provoque des sensations agréables, douloureuses, rebutantes ou encore répugnantes.

La valeur émotionnelle

«Le cerveau émotionnel utilise une partie de notre système sensoriel. Le toucher, très présent dans le cadre de nos interactions sociales, déclenche dans le cerveau des circuits liés au plaisir qui libèrent des endorphines opioïdes. Celles-ci modifient la perception de la douleur et de la souffrance»,

explique Stéphanie Clarke, cheffe du Service de neuropsychologie et de neuroréhabilitation au Centre hospitalier universitaire vaudois (Chuv).

La valeur émotionnelle du toucher est aussi influencée par les autres modalités sensorielles: la vue, l'ouïe, l'odorat. Elle est également déterminée par la qualité de la relation entre deux personnes. Un contact physique amical n'est pas comparable avec un coudolement subi dans une cohue. «Lorsque quelqu'un voit deux personnes se toucher, il peut percevoir presque la même chose, car cela active un circuit quasiment identique à celui du toucher», ajoute Stéphanie Clarke.



Le toucher déclenche dans le cerveau des circuits liés au plaisir qui libèrent des endorphines opioïdes.»

STÉPHANIE CLARKE
CHEFFE DU SERVICE
DE NEUROPSYCHOLOGIE ET
DE NEURORÉHABILITATION AU CHUV



Le toucher, c'est tout un parcours menant à nos émotions. TAKA - STOCK.ADOBE.COM

Il agit également la richesse sensorielle et émotionnelle que le toucher nous procure.

Pour compenser, nos meilleurs atouts sont les expressions du visage, notamment le sourire et le regard. Cependant, le port du masque nous prive en partie des signaux émis par la moitié du visage. La spécialiste en

neurosciences met aussi en valeur la voie du système auditif qui bénéficie d'un traitement très efficace dans notre cerveau, et déclenche de puissantes émotions.

Un irremplaçable

Nous ne sommes pas tous égaux face à la privation des contacts physiques auxquels nous sommes habitués dans notre sphère sociale et professionnelle. Stéphanie Clarke ne s'inquiète pas trop pour les adultes en bonne santé physique et psychologique. Elle rappelle tout de même l'importance de conserver des interactions normales avec les enfants en bas âge. En revanche, les personnes souffrant de troubles cognitifs sont particulièrement atteintes par les mesures de distanciation physique. Le toucher est souvent un moyen de les apaiser.

Les membres de l'association romande Mes mains t'accompagnent, tous thérapeutes, in-

terviennent dans les EMS, les institutions pour les personnes en situation de handicap ainsi qu'auprès des proches aidants. «Lorsque nous avons pu revenir après le confinement, nous avons observé à quel point certains de nos patients privés de visites et de massages avaient régressé dans leur pathologie», constate la présidente Françoise Vetter.

Coronavirus oblige, les thérapeutes sont équipés de masque, de blouse en plastique jetable et parfois même de gants spéciaux pour les massages. Françoise Vetter affirme que la relation avec les patients n'est pas entravée par cet équipement barrière: «Quand les mots sont impossibles ou difficiles, le toucher est irremplaçable. Les massages thérapeutiques font plus qu'améliorer la condition physique. En libérant les émotions, les personnes peuvent exprimer à leur manière la lourdeur de ce qu'elles vivent.»

Le coronavirus met à mal la santé sociale

La santé individuelle dépend en partie de l'environnement social dans lequel les personnes se développent quotidiennement. La pandémie change la donne, mais jusqu'à quel point? Selon Mark Goodale, professeur en anthropologie à l'Université de Lausanne, le lavage des mains et le maintien de la distance, en particulier avec les personnes que nous ne connaissons pas, sont des habitudes en train de s'installer durablement. Or, la mise à distance des autres complique la compréhension entre les personnes. Mark Goodale souligne les raisons pour lesquelles nous saluons les gens comme nous le faisons: «Lorsque nous serrons la main de quelqu'un ou que nous l'embrassons sur la joue, nous

nous reconnaissons, nous lui accordons un certain respect, nous lui faisons la promesse implicite de maintenir les lignes de communication ouvertes.» En substituant d'autres gestes hors de nos habitudes afin de communiquer les mêmes messages, nous risquons de perdre le message sous-jacent, qui est celui de la confiance. Mark Goodale prend l'exemple de la poignée de main dans la culture helvétique et pose la question: «Est-ce que l'effondrement complet de la tradition de la poignée de main en Suisse (pour le moment), entraînera un effondrement plus général de la confiance sociale, de la manière dont nous nous percevons les uns les autres?» L'avenir nous le dira.

PUBLICITÉ



LA LIGNIÈRE

La Lignière 5, 1196 Gland

VOTRE SANTÉ
EST UNIQUE,
NOTRE APPROCHE
AUSSI!



La Clinique

Le Centre Médical
& Thérapeutique

Le Centre de Santé

info@la-ligniere.ch
www.la-ligniere.ch