

Toucher social

Puis-je te toucher ?

Il semble que nous ayons un peu oublié de nous toucher, simplement, de personne à personne. Un contact physique sincère, dénué d'arrière-pensées. Un geste qui en dit tellement plus que des mots. On parle aussi de "toucher social". Et la vérité, c'est que nous ne pouvons pas nous en passer.

TEXTE EVELINE HELMINK PHOTOGRAPHIES DANA VAN LEEUWEN STYLISME MARITA JANSSEN MAQUILLAGE MARSHA CALORI MODÈLES ANNEWIL/MATTFACES ET JANA/EUROMODEL

AVEC LA COLLABORATION DE ELLENBEEKMANS.NL (BRACELET), ROBE (COLLECTION PRIVÉE)

ZONE DE SÉCURITÉ

On ressent parfois l'envie de tendre la main à quelqu'un, mais notre esprit pensant nous rattrape : « *Mince, peut-être que l'autre personne trouvera cela inapproprié.* » Est-ce permis, et à quel endroit puis-je toucher l'autre personne ? Pour répondre à cette question, des scientifiques ont élaboré une "carte corporelle" sur laquelle le corps est divisé en "zones de contact", classées selon le type de relation et selon qu'il s'agit d'un homme ou d'une femme. Il s'avère que l'endroit où l'on touche quelqu'un ne dépend pas des normes culturelles. Cela souligne à quel point le toucher est primitif et naturel pour le corps. La zone allant des aisselles aux cuisses est réservée aux relations profondes et les organes génitaux aux partenaires intimes. Mais si vous voulez envoyer un message amical, le haut du dos est considéré comme un endroit tout indiqué. >



AUSSI LONGTEMPS QUE VOUS LE SOUHAITEZ

Le toucher social suppose toujours une connexion, et la notion de pouvoir en est résolument exclue. Un contact que l'on effectue en tapotant doucement, et où l'échange physique réel demeure limité, n'est guère menaçant. Et plus votre rencontre avec l'autre est récente, plus le contact est bref. Une manière accessible, douce et sûre d'introduire plus souvent le toucher dans vos relations peut être par le biais d'une approche pratique : enlever une peluche sur l'épaule de quelqu'un, une petite tape sur un bras en guise de reconnaissance dans une conversation, une main sur le haut d'un bras au moment de dire au revoir. Et surtout, n'oubliez pas de vous toucher, vous aussi, plus souvent. Frottez le haut de vos bras ou vos cuisses. Caressez vos mains ou vos joues. Et cela peut durer aussi longtemps que vous le souhaitez.

AVEC LA COLLABORATION DE SHOPHUMANOID.COM (CHEMISIER, ROBE-CHEMISE), ELLENBERMANS.NE (BAGUES, BRACELET)



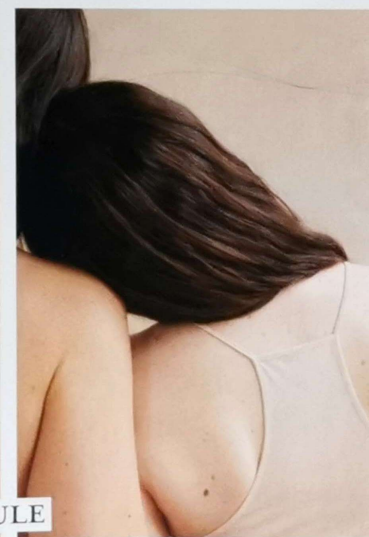
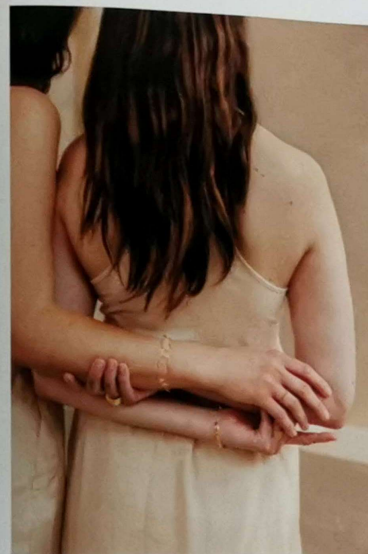
SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE

Lorsque quelqu'un vous tend la main et que vous consentez à cette poignée de main, vous avez immédiatement tendance à vous faire davantage confiance. Non seulement en raison de la signification sociale que revêt ce geste, mais aussi en raison des processus physiques qu'il déclenche. Par le biais d'une autoroute reliant la peau au cerveau, le feu vert est donné à la production d'hormones qui contribuent à un sentiment de bien-être et de sécurité. Le rythme cardiaque diminue, la douleur s'atténue, la détente s'installe. Ce n'est pas pour rien que les parents et les enfants ou les amoureux aiment se tenir par la main. Un geste si simple et si important pour construire et approfondir les relations.

AVEC LA COLLABORATION DE SHOPHUMANOID.COM (BLOUSE BLANCHE, ROBE-CHEMISE, KNIT-TED.COM (BLOUSE), DRYKORN.COM (LONGUE ROBE BLANCHE))

LE LANGAGE DU TOUCHER

Si vous n'avez pas l'habitude ou n'avez pas appris à être touchée d'une manière sociale, sûre et limitée, il vous faudra peut-être vous habituer à ce que quelqu'un pose brièvement une main sur votre bras en toute amitié. Il se peut aussi que vous ressentiez une barrière à l'idée de donner vous-même un "toucher social". Vous pouvez apprendre à ressentir, par exemple grâce au toucher thérapeutique d'un haptonomiste ou d'un haptothérapeute. Ces personnes sont spécialement formées au langage du toucher. Ce dernier permet d'examiner et de déchiffrer les blocages que l'on ne peut nommer ou rationaliser. Le corps réapprend ainsi à parler, ce qui est très bénéfique.



VOUS N'ÊTES PAS SEULE

Le toucher est le tout premier sens que nous développons. Bien que nous puissions trouver la paix en nous isolant, nous sommes fondamentalement des êtres sociaux. D'ailleurs, le contact humain permet une meilleure résistance, tant physique que mentale. Nous sommes faits pour toucher et être touchés. En psychologie, le contact avec la peau est même considéré comme aussi important que l'alimentation et le sommeil. Dans le domaine spirituel, le toucher a une portée plus grande et plus profonde que n'importe quelle parole. Un toucher calme se déplace lentement et visiblement vers l'autre personne, avec une pression douce et modérée à l'arrivée. Il vous conforte dans votre existence. Parfois, c'est aussi simple que de se serrer les coudes, littéralement. >



LE BONHEUR, C'EST UN CÂLIN

Le toucher est traité par notre peau. Des millions de cellules sont prêtes à envoyer des signaux dans tout le corps après un contact. On pense qu'il existe même des cellules spéciales dans notre peau qui ont pour tâche spécifique d'enregistrer la pression, la texture et le mouvement du toucher. Leur mission : identifier ce que ce toucher nous fait, quel est son message ou quelle est sa signification. Souvent, il s'agit de quelque chose de précieux comme : « J'ai ma place » ou « Tu n'es pas seul » ou « Je t'aime bien. » C'est ainsi que nous prenons conscience de nous et de l'autre, même si tout cela se passe au niveau du subconscient. Les primates s'épouillent chaque jour, non pas pour des raisons d'hygiène, mais pour renforcer leurs relations mutuelles. Les personnes touchées savent au fond d'elles-mêmes qu'elles ne sont pas seules. On se sent alors en sécurité. Le bonheur, c'est un câlin !

AVEC LA COLLABORATION DE SHOP-BY-BAR.NL (CHEMISIER), SHOPHUMANOID.COM (ROBE-CHEMISE), ELLENBEEMANS.NL (BRACELET), ROBE (COLLECTION PRIVEE)

AVEC LA COLLABORATION DE KNIT-TED.COM (ROBE SANS MANCHES), ELLENBEEMANS.NL (BRACELET, BAGUES)

JE SUIS LÀ POUR TOI

L'endroit où vous touchez quelqu'un a de l'importance. Un léger contact sur les bras active une zone du cerveau liée à l'action et à la récompense. Un contact dans le dos est lié à la volonté de coopérer et à la confiance. Et si vous vous connaissez un peu mieux, un toucher plus long peut montrer que vous êtes là pour l'autre et envoyer un message de réconfort et d'amour. Essayez cette façon réconfortante de vous tenir la main : gardez une paume à plat, laissez la main de l'autre venir se poser dessus et encerclez-la avec votre autre main, paume vers le bas. Votre présence est maintenant tangible, dans le contact des peaux, dans les battements de votre cœur, dans l'instant. Il n'y a plus rien à dire. 