

# LA CÂLINOOTHÉRAPIE, *du bien-être à l'état brut*



*Une thérapie par le câlin ? Vraiment ? Mais oui !  
Au-delà de tous les bienfaits « chimiques » des câlins dans l'organisme,  
les séances de câlinothérapie vous connectent aux profondeurs de votre  
Être, favorisant vos prises de conscience et votre mieux-être global.*

**D**e prime abord, si nous nous trouvons dans une situation relationnelle satisfaisante, nous pourrions nous poser la question : de la câlinothérapie pour moi ? Pour quoi ?

## ***Le toucher, un besoin fondamental***

S'il est maintenant évident que les bébés ont besoin d'être touchés, assouvir ce besoin fondamental à l'âge adulte semble plus difficile, tant une distance corporelle entre les êtres se met en place, au fur et à mesure de notre croissance physique.

Adultes, une certaine retenue est très souvent de mise dans nos relations interpersonnelles et le toucher n'a sa place que dans les relations intimes.

Et pourtant, quelle que soit notre façon de le percevoir (agréable, désagréable, intrusif voire violent ?), il est toujours un besoin essentiel à notre bonne santé physique et mentale ! Toucher et être touché nous permet d'être en lien avec nous-même et avec l'autre, de nous sentir reconnu et aimé.

Ce besoin comblé va nous permettre de nous épanouir pleinement. Il est d'ailleurs reconnu comme le plus vieil outil thérapeutique de l'être humain... Au-delà des mots et du mental, le toucher vous met en contact avec votre corps, vos ressentis et vos besoins profonds.

***“ Le toucher est un  
besoin essentiel à notre  
bonne santé physique  
et mentale ”***



## Le pouvoir des câlins

Être touché pendant une vingtaine de secondes permet la sécrétion d'ocytocine, hormone de l'amour, qui déclenche des réactions bénéfiques en cascade. Cette hormone procure du bien-être, de la détente, de l'apaisement. Elle est le fondement du lien d'attachement parents-enfants mais également du lien entre partenaires amoureux et amicaux.

L'ocytocine est produite chaque fois que nous avons une interaction agréable ; il peut s'agir de choses simples comme un regard bienveillant, un mot doux, une caresse, un bon moment partagé... toucher et être touché de manière bienveillante en font partie, évidemment !

## “ La câlinothérapie permet la sécrétion d'ocytocine, hormone de l'amour ”

L'ocytocine freine également l'activité de l'amygdale, notre centre émotionnel, ce qui atténue les émotions désagréables et active la sécrétion de dopamine, hormone du plaisir.

La câlinothérapie nous offre la possibilité de profiter de cette hormone merveilleuse, de **nous détendre, apaiser notre niveau de stress tout en nous connectant en profondeur à nos émotions et nos besoins.**

## Une séance de câlinothérapie

Plus répandus du côté des États-Unis, les câlinothérapeutes sont plutôt rares par ici. J'ai eu la chance de tester ça pour vous et de bénéficier d'une séance magique.

Isabelle m'a accueillie dans son centre dédié au bien-être et nous avons d'abord pris un moment pour échanger autour de mon ressenti à l'idée de la séance ; je dois avouer que j'avais quelques appréhensions, ne sachant pas trop à

quoi m'attendre ! Après avoir partagé cela avec Isabelle, nous avons discuté du protocole et des quelques règles mises en place autour des séances de « câlino » ; pour que chacun puisse se sentir en sécurité – client comme thérapeute – il est essentiel d'apporter un cadre très précis.

La séance se déroule tout à fait habillé et le toucher est **absolument platonique** ; il ne s'agit en aucun cas d'une séance à quelconque caractère sexuel. Isabelle prend soin de ne jamais toucher la poitrine ou la zone des hanches, et de demander à son client s'il y a des zones avec lesquelles il est inconfortable. Tout en douceur, Isabelle s'est approchée de moi d'abord par les mains, puis, petit à petit, vers des câlins plus englobants.

J'ai passé une heure de pur bonheur. J'ai pu dire, en toute authenticité à Isabelle ce qui me nourrissait et elle était là pour me le donner, de tout son cœur. Les craintes du début se sont très vite dissipées pour laisser place à du bien-être à l'état brut. Bien sûr, être touché de cette façon renvoie bien souvent à des émotions d'enfance, nous rappelant les bras aimants et l'amour inconditionnel parental – ou le manque de celui-ci. Ces émotions enfouies trouvent alors une porte pour s'exprimer, apaisant une partie de notre enfant intérieur. Des émotions fortes sont, évidemment, susceptibles d'émerger. Accueillies inconditionnellement par Isabelle, celles-ci vont pouvoir libérer l'énergie cristallisée au fond de nous et nous permettre de repartir plus léger.

J'ai choisi de profiter d'une séance de câlinothérapie « simple ». Isabelle propose aussi des « suppléments » de l'ordre de la relaxation ; après la séance, vous pouvez continuer à profiter des bienfaits en faisant une petite sieste, en vous détendant sur un matelas à ondulations ou de pierres chauffantes, dans le jacuzzi ou en vous faisant accompagner pour une séance de relaxation dans l'eau.

Une séance de câlinothérapie, c'est d'abord **s'abandonner à la détente et au bien-être**, c'est **s'autoriser à recevoir pleinement un amour pur et inconditionnel.**

Et, si vous y plongez totalement, peut-être vous trouverez-vous dans un état de conscience légèrement modifié, **favorisant l'accès aux prises de conscience et à votre croissance personnelle...** une seule recommandation : testez par vous-même !



**Marie Fournier**

Traductrice de bébé  
Thérapeute psycho-corporelle et énergétique  
0479 70 23 15  
www.naitre-parents.be

## NOTRE CÂLINTHÉRAPEUTE

Isabelle Lurquin  
Calineos  
(Nil-Saint-Vincent)

 Calineos  
0477 90 56 50

