

En manque de toucher

Vous avez parlé plusieurs fois de l'importance du toucher. J'ai le sentiment de me sentir vraiment seule depuis que l'on ne me touche plus. C'est comme si mon entourage osait de moins en moins me «câliner».

Annie, 75 ans

Des tabous religieux, sociaux et culturels nous freinent souvent dans l'expression non verbale de nos émotions. Ces tabous empêchent également bien des gens d'acquiescer un geste de tendresse envers une personne plus âgée – même si cette personne est un parent ou un grand-parent.

Et pourtant! Comme vous le dites, si cette privation est prolongée, on note un réel senti-

ment de solitude... mais aussi de l'anxiété, de l'agressivité, une désorientation spatio-temporelle et même des difficultés dans la pensée! Au-delà de l'inconfort psychologique et affectif (ce sentiment de solitude que vous évoquez), il est clair que le fait de ne pas toucher ni être touché engendre des effets dangereux dans la vie de tous les jours et il s'agit parfois de «réduquer» le toucher: le stimuler en touchant

différentes matières, en interagissant par exemple avec un animal de compagnie, et en prenant les devants dans les gestes envers d'autres personnes.

Plusieurs études ont démontré l'efficacité significative de massages simples et brefs sur le bien-être des personnes vieillissantes: une meilleure disposition à bouger et à communiquer et une amélioration de l'estime de soi. Selon des spécialistes, les



C. Bozzoli

massages pourraient rendre superflus bien des médicaments. Le sens du toucher est celui qui perdure le plus longtemps; cultivons-le!

Laurence Dispaux,
psychologue, conseillère
conjugale, sexologue