

STEVE HAINES — SOPHIE STANDING

LE TOUCHER

cette chose extraordinaire



Les approches
psychocorporelles
expliquées
EN BD

● Éditions
EYROLLES

STEVE HAINES

**LE TOUCHER,
cette chose
extraordinaire**

Illustrations de Sophie Standing

● Éditions
EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Traduit de l'anglais par Laurence Le Charpentier.
Titre de l'édition originale : *Touch is Really Strange*
Copyright © Steve Haines 2021
Copyright des illustrations © Sophie Standing 2021
Publié par Singing Dragon, une marque de Jessica Kingsley Publishers
Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ
Tous droits réservés.

Mise en pages : Florian Hue
Correction/relecture : Sophie Legras
Crédits iconographiques : Sophie Standing

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
ISBN : 978-2-416-01196-2



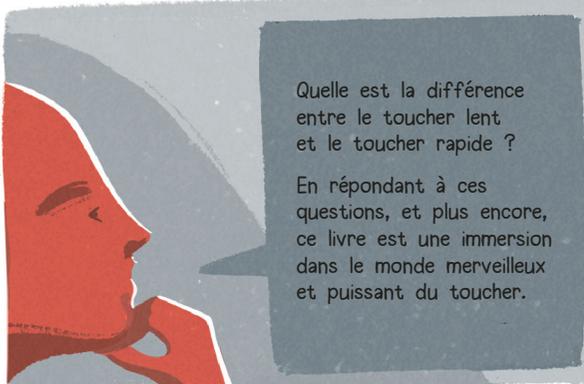
Le toucher, c'est extraordinaire.

Si vous fermez les yeux, comment savez-vous que vous existez ?



Toucher nous permet-il de percevoir que nous sommes réels ?

Le toucher peut-il nous aider à nous rétablir d'un traumatisme, de l'anxiété ou de la souffrance ?



Quelle est la différence entre le toucher lent et le toucher rapide ?

En répondant à ces questions, et plus encore, ce livre est une immersion dans le monde merveilleux et puissant du toucher.



Nous allons explorer en quoi le toucher consenti peut être incroyable, et en quoi un toucher inadapté peut être affreux.



L'objectif est de contribuer à changer de paradigme pour nous tous, et notamment pour les praticiens des thérapies manuelles, afin d'être plus audacieux et plus ambitieux dans l'utilisation du toucher.



Le toucher, un outil sous-estimé, permet de favoriser la sécurité, la cognition incarnée et la santé.



Margaret Atwood (2000) a magnifiquement saisi l'importance du toucher : « Le toucher vient avant la vue, avant la parole. C'est le premier langage et le dernier, et il dit toujours la vérité. » Le toucher est notre sens qui se développe le plus précocement : « On pense que le toucher devient fonctionnel in utero, à environ huit semaines. » (Linden, 2015)

« Il ne me suffit pas de lire que les sables des plages sont doux ; je veux que mes pieds nus le sentent. Toute connaissance que n'a pas précédée une sensation m'est inutile. » (Gide, 1895) « Le toucher est l'un des éléments les plus essentiels au développement humain [...] et une puissante force de guérison. » (Zur et Nordmarken, 2020)

Nous vivons une époque étrange. Le toucher est devenu problématique à deux égards éprouvants.

#MeToo a mis en évidence le nombre considérable de situations où les femmes doivent composer avec des attouchements non désirés. Le toucher constitue bien trop souvent un abus de pouvoir.

La Covid-19 a fait d'un geste courant depuis des siècles – se serrer la main – un vecteur de contagion. Toucher les gens, des poignées de porte, des salières – en gros, tout ce qui est partagé – constituait alors un risque.



Cependant, ce qui ressort justement des confinements, c'est que les gens ont ressenti de façon très éprouvante le manque de câlins et de contacts humains.



Donc, en dépit des peurs entourant le toucher, au fond, nous comprenons son importance essentielle.



Lisez ce qui suit pour le célébrer et apprendre comment le toucher fonctionne et comment le « toucher relationnel » peut être particulièrement bénéfique.

Avant la Covid-19, les chercheurs soutenaient que l'aptitude au toucher s'était affaiblie. Tiffany Field a déclaré en 2001 : « La société américaine est dangereusement privée de toucher. » « Un travailleur demande à un collègue de lui passer le sel. En plus de la salière, à cet instant, ils se sont partagé le nouveau coronavirus. » (Reuters, 2020)

« Comment pouvons-nous vivre avec cette faim "de peau" ou de contacts humains insoutenable ? » « Je suis impatiente de me faire shampooiner chez ma coiffeuse. [...] Ses mains sont si agréables, assurées et gentilles, tout aussi douces que fermes. » V (anciennement Eve Ensler, 2020) définit magnifiquement le manque de toucher pendant le confinement.