

# LA CÂLINOThÉRAPIE

Qu'est-ce que la câlinothérapie ? Quels sont les bienfaits des câlins sur la santé ? Un câlin, qu'il soit amoureux ou amical, nous fait du bien. On le sait, on le sent. Mais aujourd'hui, on le prouve : les récentes découvertes montrent que le câlin améliore notre bien-être par la libération de l'hormone du bonheur : l'ocytocine, et entraîne une chute du taux de cortisol, l'hormone du stress. La pression artérielle baisse, nous nous sentons mieux, apaisés. Depuis l'enfance, on nous enseigne à aller à l'encontre de nos pulsions premières, à les maîtriser jusqu'à ne plus les ressentir. Cet élan, nous le réfréons par crainte du jugement, par peur du ridicule ou de la morale. La câlinothérapie nous propose de réparer ces manques et de nous faire revivre la sécurité du petit enfant. Manquer de câlins n'est pas anodin, cela fait souffrir, beaucoup. Dans un état d'esprit apaisé, un corps touché tombe moins malade, le système immunitaire s'en trouve renforcé. Activer nos propres mécanismes de santé est possible !

Face à cette demande d'un genre nouveau, les propositions fleurissent. De toutes sortes. Des "Free Hugs" aux bars à câlins, des animaux à caresser dans les maisons de retraite ou les institutions psychiatriques aux bars à chats, des contacts peau à peau pour les enfants prématurés à Amma qui réussit à rassembler des milliers de personnes en proposant une étreinte d'amour... Tout est prétexte à câliner et se faire câliner.

*Céline Rivière est psychologue clinicienne, diplômée en thérapie neuro-émotionnelle, en neuropsychologie et en neurosciences.*

978-2-84186-785-1



9 782841 867851  
2015-V

17 €

MICHALON

LA CÂLINOThÉRAPIE

Céline Rivière

Céline Rivière

# LA CÂLINOThÉRAPIE

UNE PRESCRIPTION  
POUR LE BONHEUR

MICHALON