LA CARESSE EST PLUS QU'UN JEU DE MAINS

LA PEAU RÉCLAME UN DIALOGUE PERMANENT

PAR LE DR GÉRARD LELEU

Afin de cicatriser les blessures de notre pellicule imaginaire

Malgré la libération des moeurs et l'émancipation de la femme, l'épanouissement sexuel des êtres, si l'on en croit les confidences et l'enquête que «La Vie Naturelle» a menée l'été dernier, n'est pas ce qu'il pourrait être.

C'est que l'on ne se défait pas en quelques décades de vingt siècles de domination patriarcale et de répression religieuse. Et, paradoxalement, la psychanalyse et la sexologie, fers de lance de la reconquête de la sexualité, ont parfois desservi l'amour.

La sexologie a trop souvent rétréci l'échange amoureux aux organes génitaux, aux moyens d'en tirer à tout prix un orgasme. Par ailleurs, elle s'est crispée sur les anomalies. Or les plaintes les plus entendues ne relèvent pas tant

de ces pathologies que d'un manque de tendresse, d'affection, de communication.

Enfin, la sexologie a désacralisé l'amour, l'a vidé de sa composante spirituelle. Cette banalisation a aggravé la pauvreté de la sexualité en Occident. «Il faut dire, qu'en Occident, l'amour n'a jamais été un plaisir sacré. C'est un péché ou un sentiment» (Marguerite Yourcenar).

Quant à la psychanalyse, elle a démythifié l'amour. Sans doute, il était souhaitable de décaper de ses mensonges un sentiment par trop illusoire. Mais fallait-il pour autant le réduire à une pulsion travestie en névrose ? La psychanalyse nous dit ce qui n'est pas de l'amour, mais elle ne dit pas ce qu'est l'amour.

Au-delà du plaisir, dans l'échange physique, les êtres aspirent à plus de tendresse et à une véritable communication. Ils attendent que la rencontre avec l'autre les apaise, les sécurise, les valorise.

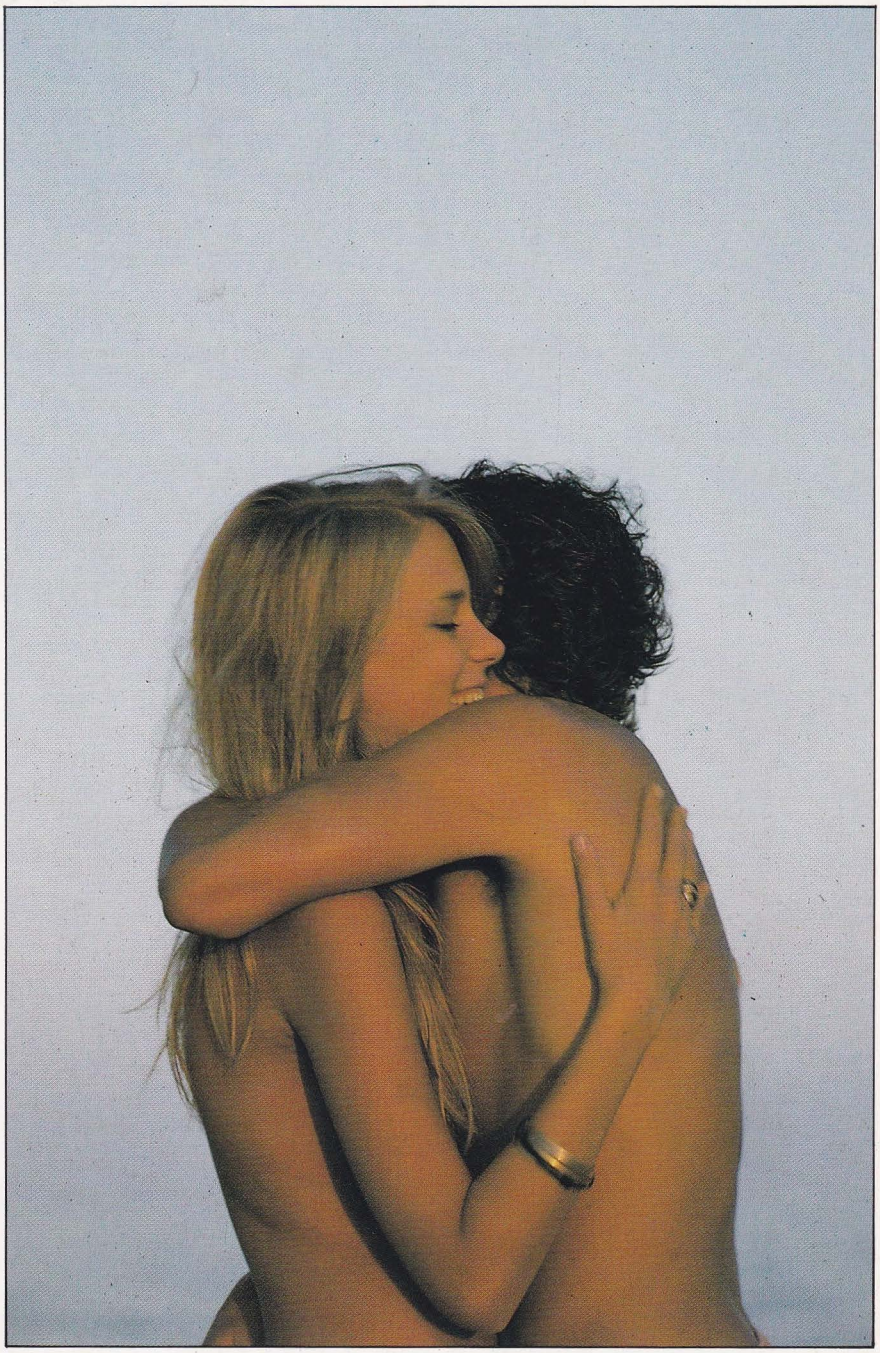
La caresse comme langage

Selon le psychanalyste Didier Anzieu, la personnalité psychique -le moi- se fonde tout particulièrement sur les sensations tactiles : sur le «moi-peau». D'une façon générale, on sait que la conscience est le fruit de la sensation ; autrement dit, le développement et la «maintenance» de notre psychisme sont liés aux messages de nos sens -je sens donc je suis.

Si les sensations tactiles ont tant d'importance, c'est que la peau donne une double sensation, à la fois, passive et active, externe et interne : quand je touche le front, je provoque et je reçois cette sensation ; je sens et le doigt et le front. Le privilège de la peau est d'être une interface ; elle permet donc de se représenter au mieux le corps et ses rapports avec le monde extérieur. Chez l'enfant, la peau est vécue comme une enveloppe et la première image du corps est celle d'un sac.

Au départ, le moi-peau est commun à la mère et à l'enfant. Chacun a son corps propre, mais l'interface est commune. Pour constituer son moi-propre, sa propre peau, l'enfant doit déchirer la peau commune.

Des malfaçons du moi-peau se produiront si les relations avec la mère sont



inharmonieuses : trop ou pas assez de contacts, séparation trop brutale, etc... S'élabore alors un moi-peau passoire, source d'angoisses (angoisse de perdre sa substance ou de se laisser pénétrer), elles engendreront des troubles névrotiques ou des maladies de peau. Les avatars sentimentaux ultérieurs réactualiseront les déchirures du moi-peau et les angoisses.

Inversement les contacts cutanés heureux (étreinte, caresse, etc) contribueront à préparer, à retisser le moi-peau. Caresser, c'est donc aussi panser, cicatriser les blessures de notre pellicule imaginaire.

Une détente due à la production d'endomorphines

Les caresses apportent une détente physique et psychique des plus appréciables. Elles sont décontracturantes et anti-spasmodiques, c'est-à-dire qu'elles lèvent les contractions excessives des muscles, du squelette et des viscères. En effet, la sensibilité cutanée est connectée aux voies et aux centres qui régissent le tonus musculaire ; la détente se produit par voie réflexe comme dans les réflexo-thérapies. Elle est aussi le fait des endomorphines sécrétées dans

substances qui ont une action anti-contracture et anti-douleur.

Ce sont justement ces endomorphines qui confèrent aux caresses leur effet tranquillisant sur le mental. Contribuent *également à cette tranquillisation, les* facteurs psychiques : la sollicitude et l'affection qui contrecarrent l'anxiété.

Une dimension physique et psychique

La stimulation cutanée, quand elle est *agréable, gagne les centres du plaisir* (centres hédoniques) du cerveau : l'hypothalamus et les centres limbiques. Ceux-ci libèrent des neuro-transmetteurs (dopamine, sérotonine) et des neuro-hormones (endomorphines, enképhalines). Ces substances engendrent un état de plaisir qui peut culminer à une véritable euphorie. Il en est de même de toute stimulation sensorielle plaisante : une mousse au chocolat, un adagio, un footing, un orgasme déclenchent la sécrétion de nos drogues internes. Eh bien, le plaisir d'une séquence de caresse, pourvu qu'elle soit de bonne qualité et suffisamment prolongée, peut offrir un plaisir d'un très bon niveau : et vaut bien un orgasme ; il est sans doute moins aigu mais tellement plus durable.

La sollicitation de la peau a bien d'autres effets bénéfiques : elle stimule l'activité cérébrale par l'intermédiaire du système réticulé activateur ascendant, elle active le système endocrinien, elle restaure l'énergie vitale et remet en circulation l'énergie bloquée, elle améliore la circulation sanguine.

C'est pourquoi la stimulation cutanée constitue un besoin vital, fondamental, *aussi impératif que le besoin d'oxygène,* d'eau et de nourriture. Du reste sa carence peut entraîner la mort chez de jeunes animaux et chez les enfants.

On le voit, la caresse est plus qu'un jeu de main. C'est un geste d'une portée physique et psychique considérable. On comprend dès lors, qu'en la négligeant et en réduisant *l'échange* amoureux à l'assouvissement de la pulsion sexuelle, on ne peut satisfaire pleinement l'être aimé.

Il faut donc oser dire que la relation physique entre la femme et l'homme peut ne pas comporter obligatoirement un coït.

La peau est un pays sous-exploré. Mais celle ou celui qui s'engage dans ses chemins buissonniers découvre une géographie sensuelle qui le ravit. Alors, ils sortent de la sexualité frustre pour accéder à la sensualité, qui est l'art illimité de raffiner et de partager les plaisirs. Et le meilleur moyen de se rapprocher. Ce qui réclame de la générosité et de l'imagination. Chacun comprendra alors que «la peau est ce qu'il y a de plus profond chez l'homme» (Paul Valéry). Et que vraiment «c'est par la peau que la métaphysique entrera dans l'homme» (Antonin Artaud). ■