

Laurent Baudinot

Développement personnel et Bien être



Le 21 janvier on célèbre la journée internationale des câlins

Les câlins, on n'en a jamais assez. Cela tombe bien, le 21 janvier le Câlin est à l'honneur. La journée internationale des câlins, ou le "free hug" (câlin gratuit), a le mérite de nous rappeler les bienfaits de dorloter ses proches et de pratiquer sans modération la calinothérapie.

D'où vient la journée des câlins ?

L'idée est venue à Kevin Zaborney, un révérend américain du Michigan en 1986, en constatant la morosité ambiante dans la période post-fêtes. Il voit alors dans l'opportunité de distribuer des accolades pendant quelques secondes un bon moyen de redonner du baume au cœur de la communauté des fidèles. Depuis la pratique s'est popularisée et s'est répandue dans le monde entier. Depuis 2004, avec l'éclosion du mouvement Free hug (câlin gratuit) parti de Sidney en Australie, les adeptes reconnaissables à leur pancarte tendent leurs bras et invitent le quidam à une accolade bienfaisante.

Le câlin, une pratique préhistorique

Bien aisé celui qui pourrait déterminer à quand remonte exactement le premier câlin. Une certitude, l'être humain n'a pas attendu le Hug day pour en profiter. L'étreinte était déjà courante au Néolithique, rappelle le [site Psychology today](http://www.psychologytoday.com) qui cite les "Amoureux de Valdaro" découverts en 2007 dans une tombe néolithique près de Mantoue en Italie (Stewart, 2007). Datant d'environ 6000 ans, les deux squelettes ont été mis au jour avec les bras enlacés.

Le câlin, une astuce "bonne santé"

Si même nos ancêtres préhistoriques pratiquaient le câlin, c'est qu'ils avaient compris les multiples bienfaits de se serrer dans les bras. Un câlin de 10 secondes augmente la production d'ocytocine, une hormone du bien-être et de l'attachement, qui contribue à faire baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress.



Le Dr Jan Astrom, chercheur suédois, a prouvé ses bienfaits thérapeutiques en 2003 dans la revue [Comprehensive Psychology](#) : le câlin contribue à [faire baisser la tension artérielle](#) et réduit le stress. En plus des bénéfices cardiovasculaires, le [câlin chouchoute aussi le mental](#) : il stimule la libération de [la sérotonine et la dopamine](#) (comme le sport), neurotransmetteurs du bonheur et il calme les angoisses.

En 2017, des chercheurs canadiens ont même montré que l'importance du contact physique pendant notre petite enfance [pouvait modifier nos gènes](#).

Les câlins facilitent la communication

Lorsqu'on traverse une période forte en émotions, qu'il s'agisse d'un heureux évènement, d'une dispute, d'une maladie, de la [perte d'un animal de compagnie](#) ou de la perte d'un proche, les mots ne suffisent pas toujours à traduire nos sentiments.

Dans ce cas, un câlin s'avère un outil de communication non verbale très efficace. Il ne nous engage pas à grand chose mais peut signifier tellement pour la personne qui le reçoit.

Le câlin c'est à la fois un vecteur de communication et aussi un formidable moyen d'être en communion d'émotions

L'autocâlin ça marche aussi

Si on n'est pas trop enclin aux accolades avec des anonymes et aucun proche disponible au moment où on a besoin de réconfort, on peut tout à fait se faire un "autocâlin".

On ferme les yeux et on croise nos bras autour de notre buste et on se serre fort en se berçant doucement. Un bon moyen de s'accorder un peu de bienveillance, de regonfler son moral et de se rassurer.

A noter

Nul besoin d'attendre le 21 janvier pour étreindre vos proches - dans la limite du consentement et des gestes barrières