

## De la sensation à l'émotion

*Par Isabelle Porton-Deterne*

### De la recherche à la thérapie

Cette aventure de recherche — où je balançais des mamans enceintes d'avant en arrière et de gauche à droite au rythme d'un métronome, où les maintenais en arrière et où je pressais à travers la paroi utérine les petits fœtus à un mois de la naissance — se clôtura pour moi en 1997 avec une thèse répondant par l'affirmative à cette capacité de « sensationner » le déplacement (passif) maternel et la pression exercée sur le ventre maternel au cours de la vie fœtale. Ces conclusions signaient ainsi le lien entre l'origine de la sensation in utero, les travaux de stimulation compensatrices des prématurés et les effets du bercement chez le tout petit.

Cette recherche permit de montrer que le fœtus peut, indépendamment de sa mère, réagir aux stimulations occasionnées par elle en se déplaçant, changeant de posture ou en se palpant ou en se « secouant » le ventre. Il apparut aussi que les fœtus régissaient différemment selon les caractéristiques physiques (direction, amplitude et fréquence) des stimulations mais différemment aussi selon le moment où cette stimulation était délivrée (différence intra-individuelle). Une grande variabilité interindividuelle semblait aussi être démontrée de par les types de réponses données par les groupes de réponses à un même type de stimulation. Savoir si cette variabilité était uniquement liée au stade de maturation ne pu cependant pas être démontré à l'issue de ces recherches. A cette dernière question se rajoute l'interprétation qui peut être donnée à ces réactions diverses aux stimulations occasionnées par la mère à son petit tout au long de la grossesse et dans quelle mesure le fœtus lui-même donne sens à ses événements auxquels il est indubitablement sensible en majeure partie. Ainsi, si l'existence de la sensation fût démontrée comme je pus l'exposer à Catherine Dolto-Tolitch à l'occasion d'une rencontre avec elle à « la Cause des bébés », je ne puis à ce jour lui apporter la preuve objective du caractère plaisant, surprenant ou à éviter des manipulations manuelles exercées à l'occasion de son travail passionnant en haptonomie pour les petits fœtus.

En 1998, je plongeai dans une vie de terrain bien remplie entre un cabinet de consultation et la fonction d'Expert Judiciaire près la Cour d'Appel de Versailles en combinant mes techniques et passions telles que Neuropsychologie, Psychothérapie, Psychanalyse et Gestalt — quelques années plus tard — pour toujours et encore me retrouver avec et dans le toucher sous des apparences différentes, accompagnant des patients seuls, en couple ou en famille de l'aube de la vie à sa fin.

Je continue à constater l'omniprésence de ces sensibilités dans ma pratique tantôt comme motivation de consultation, tantôt comme langage, tantôt comme origine d'une problématique travaillée.

« Ma femme ne supporte pas mon contact physique » ; « Quand mon mari a des rapports avec moi, cela m'écœure » ; « Son contact m'opprime » ; « Je fais pleurer mon bébé quand je le prends dans le bras » ; « Je ne peux pas embrasser mon fils, je suis frustrée » ; « Ma fille me colle, j'étouffe »... Autant de motivations « touchantes » qui viennent chercher réponse.

Se réfugier dans les bras de maman, se tirer et s'arracher les cheveux, prendre sa femme dans les bras, se tortiller les mains, se lisser les cheveux, sucer son pouce, se scarifier, serrer les poings... Autant de langages corporels.

Avoir été bercé ou secoué, avoir été caressé ou agressé, avoir touché ou avoir été touché... Autant de souvenirs corporels parfois « phare », parfois pièce d'un puzzle complexe dans les histoires des uns et des autres.

Le toucher et son vécu ont couleur de douceur ou de violence, de bien-être ou de mal-être, et parfois les deux.

Dans l'histoire du développement, le toucher est le premier sens éveillé. Avant de voir et d'entendre, le petit d'homme perçoit certaines informations sur ce qui est extérieur à lui, par les limites rencontrées de son environnement, et par les sensations de sécurité et d'affection qu'il peut éprouver. C'est la première voie ouverte à la communication. Si chacun des autres sens a un organe unique et limité, le toucher s'effectue avec tout notre corps. Le bébé humain va passer de la vie intra-utérine à une vie indépendante par les caresses et le contact. Ainsi les caresses prodiguées dans la maternité par les mères à leur bébé immédiatement après la naissance, les prématurés portés en kangourou à même la peau, le port des bébés sur le dos pratiqué dans certaines civilisations sont autant de façons de prolonger le contact qui durera bien des mois encore avec les soins, les bercements, les jeux de l'enfant. Le sens du toucher est l'un des cinq [sens](#) de l'homme ou de l'animal, essentiel pour la survie et le développement des êtres vivants, l'exploration, la reconnaissance, la découverte de l'environnement, la locomotion ou la marche, la préhension des objets et la nutrition, la vie relationnelle et sexuelle... Toucher les objets et les autres êtres vivants favorise l'apprentissage chez l'enfant, jusqu'à faciliter l'apprentissage de la lecture chez l'enfant qui s'initie à la lecture. La sexualité, après la phase de l'adolescence, redonne une sorte de légalité aux échanges du toucher. Le toucher conduit au plaisir, et la survie de l'espèce lui est peut-être due. Le langage humain a tellement bien perçu l'importance du toucher que de nombreuses expressions populaires en soulignent le trait comme « caresser dans le sens du poil » ou « faire la peau à quelqu'un ». On dit de quelqu'un qui provoque notre émotion qu'il nous touche, d'un personnage qu'il est touchant.

Avec l'avancée en âge, il arrive parfois qu'une sorte de désert du toucher s'installe dans la vie de certaines personnes : Perte des contacts amicaux et familiaux, isolement, maladies. Ces situations réduisent considérablement les occasions d'un toucher tonique. Au terme de l'existence, lorsque les autres sens font plus ou moins défaut, c'est par le toucher que la personne âgée communique, par les ultimes pressions de la main qu'elle recherche. Une demande de soin ne représente-t-elle pas souvent une façon de dire que l'on a besoin d'exister, et que donc ce contact du corps va donner cette réassurance.

Le toucher est l'une des voies de communication les plus primitives et aussi celle qui durera le plus longtemps. Il y a ainsi une "histoire du toucher" dans la vie de chacun, et un déroulement auquel il convient d'être attentif. La peau, qui est de même origine que le système nerveux, délimite un dedans et un dehors. Elle est à la fois barrière de protection, filtre et langage. Pas étonnant que les sensations occasionnées par le toucher (superficiel ou profond) prennent autant sens dans notre vie.

#### De la juste quantité et de la bonne quantité

Pour quantifier on peut évoquer des adjectifs tels que : « un peu , beaucoup, énormément, pas du tout » et je rajouterai « trop ». L'expérience sensorielle est une histoire quantitative et qualitative, dans un espace-temps donné. C'est la leçon générale à tirer des expériences dans le domaine de la sensation comme dans la thérapie. Ainsi être bien touché — quand il le faut et comme il le faut — constitue un réservoir de bien-être de référence sur lequel on peut construire — soi, les relations, le couple, la famille. Etre mal touché, trop touché, trop tôt ou trop tard, touché par ce ou qui il ne faut pas, fait hélas partie aussi de la réalité douloureuse que nombre de mes patients rencontrent ou ont rencontré. Ces cicatrices — certes invisibles à l'œil — vont alors constituer des expériences qui handicaperont la construction de soi, des relations et de l'avenir de ceux qui en ont été sujets ou parfois hélas objet seulement. Attouchement, viol, maltraitance physique, bébés secoués, enfants de mères non affectives... Autant d'alternatives du « mal touché ». Des cicatrices psychiques qui révèlent bien plus tard que le passé est bien réel et qu'il va falloir avancer dans le manque et le trop malgré tout.

En 1986, je participais déjà en tant que jeune étudiante en Psychologie aux projets expérimentaux d'éducation dans les crèches du campus de l'Université Catholique de Louvain en Belgique, où l'on apprenait aux petits à partir de 18 mois : « Je n'embrasse pas si je ne veux pas et tu ne m'embrasses pas si je ne le veux pas. » ; « Tu me touches si je veux et tu ne me touches pas si je ne le veux pas ». Ce programme avait pour objectif de permettre à l'enfant de se protéger des autres et de faire la différence

entre les sentiments et les sensations et de faire prendre conscience à l'enfant qu'il était capable de savoir ce qui était bon ou mauvais pour lui agréable ou désagréable selon lui, désiré ou non par lui selon le moment et dans la durée. Car le bien-être est une chose très personnelle et très individuelle mais aussi très circonstancielle comme le montre le développement. Etre serré dans les bras par son parent à 3 mois, n'a pas le même sens qu'être serré dans les bras d'un inconnu à 13 ans. Etre mis sur le dos sur la table à langer ou dans le bain à 1 mois à l'occasion des soins, ne produit pas le même effet que d'être plaqué au sol par une bande de jeunes excités à 20 ans ou à 40. Certes la sensation en tant que phénomène physique existe bel et bien. Mais la perception de cette sensation sur le plan quantitatif et qualitatif n'est pas pareille que la perception de l'intention de cette action de l'autre sur soi.

La sensation et la perception qui en est faite et éprouvée n'est pas un simple phénomène additif. Une expérience sensorielle vient se rajouter à une précédente et peut par conséquent réveiller la perception de la précédente dans le positif comme dans le négatif.

Comme Anne ne peut pas supporter le poids du corps de son mari sur elle à l'occasion des rapports intimes car elle éprouve un sentiment d'oppression, comme celui éprouvé à l'occasion du viol subi à la prime adolescence où son agresseur bien plus corpulent qu'elle l'écrasait sous son poids, Anne ne peut pas accepter certaines caresses. Ces souvenirs ont été difficiles à relater et le souvenir de ces sensations éprouvées au cours du viol, difficiles à retrouver. C'est grâce au travail précieux, axé sur le corps et le respect du corps propre — effectué avec un collègue psychomotricien — que des sensations pures ont pu être dégagées des perceptions négatives élaborées au fil du temps de la relation de couple. Ainsi « presser » et « toucher intime » étaient devenu au fil du temps pour Anne des contacts à éviter car « à risque ». Avec le travail conjoint psychologique et somatique, Anne réapprend petit à petit à donner une chance au toucher de devenir/redevenir positif dans sa vie de couple.

Béa sursaute à chaque fois que son compagnon pose une main sur ses épaules en signe de bienveillance car jamais — oh non jamais — Béa n'a le souvenir d'avoir eu droit à ce type de gestes de la part de ses parents pour la rassurer. Ses parents très verbaux, ont certes développés merveilleusement son ouïe car musicienne aujourd'hui et avide de paroles, elle se sent facilement touchée par la musique et les discours. Béa acte souvent ses sentiments à l'égard des autres (son compagnon, ses amis, ses enfants) par des mots doux, et si elle prend ses enfants dans les bras, elle rencontre beaucoup de difficultés à les enlacer contre elle. C'est via un travail corporel basé sur la relaxation que Béa découvre qu'elle n'a pas d'épaules ni de haut de dos, et que sa tête est détachée de son corps. C'est en travaillant ensemble sur ces absences de sensations et de bizarres sensations que Béa va pouvoir mettre le doigt sur son lien étrange établi avec sa mère. Son compagnon a appris depuis comment et où toucher sa femme pour la rassurer dans la vie quotidienne et depuis Béa a abandonné l'évitement en réponse à « la main sur les épaules » pour enfin oser se lover dans les bras de son compagnon. Etrange qu'on en arrive à fuir un contact tellement désiré pour la seule raison que son absence a un caractère d'étrangeté tel qu'on a fini par le craindre.

Ces deux histoires portent sur la « mauvaise » quantité du toucher et des conséquences néfastes sur la sexualité de ces couples. Est-il nécessaire de rappeler la place du toucher dans la vie d'un couple ? De l'absolue nécessité de ce toucher à sa survie ?

Ainsi le manque d'expériences ou les mauvaises expériences viennent rétrécir, fausser ou parfois même rendre impossible le développement de nouvelles découvertes sensorielles malgré tout rêvées et élaborées dans l'imaginaire.

Cathy a été bercée comme la majorité des bébés l'ont été mais certains bébés sont moins faciles à consoler et s'apaisent donc plus difficilement. La nourrice de Cathy a bercé trop vigoureusement apparemment cette petite pleureuse jusqu'à la secouer. Aujourd'hui Cathy regarde les gens sans dire mots, sans plus s'exprimer. La question qui est posée à sa famille est celle de ses capacités intellectuelles et son orientation scolaire. La question posée par la famille est de savoir comment redonner confiance à Cathy pour que cette dernière ose un jour à nouveau se livrer, parler, exprimer ce qui est en elle. Cathy semble posséder des connaissances, être capable de réagir adéquatement à l'humour, doué de logique, mais elle préfère se

taire au risque d'avoir l'air « bête ». Si, exprimer par des pleurs son inconfort, sa douleur ou sa faim dans la prime enfance, donna lieu à des violentes secousses, il est aisé de comprendre sa réticence à exprimer des choses plus complexes comme des savoirs, des opinions. Les bercements intensifiés en amplitude et en fréquence ont littéralement désorientés la petite qu'elle était à l'époque et l'on peut imaginer qu'au traumatisme neurologique s'est joint un traumatisme psychologique certain.

Cette rencontre avec Cathy, témoigne des effets différents des premiers contacts que Cathy a pu avoir dans sa prime enfance : bercements apaisants et touchers doux et rassurants ont permis à Cathy de se développer harmonieusement au cours des 5 premiers mois de sa vie pour s'arrêter brutalement après avoir été trop violemment bercée car littéralement secouée. Son développement physique, moteur et cognitif s'en est trouvé ralenti et perturbé, sa vie relationnelle faussée et ses capacités de communication restreintes. Cette rencontre m'a aussi beaucoup touchée et m'interroge encore dans l'approche compréhensive de la sensibilité au toucher et de sa perception, de sa possible réparation ou (re)construction que je ne peux que lui souhaiter dans un travail, certes complexe, mais qui souligne tant et si bien la primordialité du sens du toucher et des conséquences dans la construction de l'individu.

Isabelle Porton-Deterne

*Psychologue (Université de Louvain, Belgique)*

*Psychanalyste - Formation Gestalt*

*Docteur en Psychologie (Paris V, France)*

*Expert près la Cour d'Appel de Versailles 1998 à 2006*

L'article complet est disponible « De la sensation à l'émotion », Eres, 30 Ans après l'aube des sens, 2011

*\* Cet article est publié sous la seule responsabilité de ses auteurs*