

Dr Cornelia Gauthier



Il était une fois

LA TENDRESSE LA REINE DE LA PAIX

*Pour un peu de tendresse, je donnerais les
diamants...*

Jacques Brel

Quel étrange paradoxe la tendresse comporte en elle-même entre sa fragilité et sa force, sa subtilité et son évidence, sa délicatesse et sa puissance ! Ensemble, toutes ses facettes opposées et complémentaires nous permettent de construire peu à peu notre for intérieur et nous donner notre assise ! La tendresse, lorsqu'elle coule, est une rivière de diamants.

Tel le brin d'herbe nouveau-germé qui soulève pourtant hardiment le goudron de la route, la tendresse est un miracle sans cesse renouvelé.

Elle est notre chance d'humains. C'est elle qui enclenche dès notre premier jour notre moteur à créer des relations. En effet, lorsqu'elle n'existe pas, dans les cas de négligence affective grave, l'enfant s'isolera dans son monde en se repliant sur lui-même ou même, il se laissera mourir.

Dr Cornelia Gauthier



LA TENDRESSE ORIGINELLE

Nous l'avons tous expérimentée bien avant de naître, cette tendresse originelle, dès que nos premiers récepteurs sensoriels se sont développés à partir de la 8^{ème} semaine de notre gestation.

Depuis lors, notre peau et nos muqueuses n'ont cessé d'expérimenter une longue et infinie sensation de tendresse au contact du liquide amniotique qui les caressait à chaque mouvement.

Cette expérience, sans cesse renouvelée, crée chez le fœtus un sentiment de bien-être et de sécurité. Elle forge chez lui la confiance en la vie, l'envie de vivre et de la découvrir. Elle lui donne l'envie de grandir et de se développer. L'expérience de la tendresse in utero est une expérience universelle. Chacun à notre tour, nous l'avons vécue à ce stade de notre existence et nous en gardons tous la nostalgie.

« L'embryon, ce fut l'âge d'or, petite plante immobile qui pousse, qui bourgeonne et qui devient un jour fœtus. La plante s'est faite animal, le mouvement l'envahit...Les eaux le portent et lui donne de l'oiseau la légèreté, du poisson la vivacité... »

Frédéric Leboyer

Pendant les 2 derniers mois de la grossesse, l'utérus maternel fait ses gammes quotidiennes en se contractant régulièrement pour parfaire son apprentissage afin d'être prêt pour l'effort ultime au jour J. Ce sont des contractions physiologiques qui ne sont pas douloureuses pour le bébé. Au contraire, ils les apprécient probablement.

Redonnons la parole à Frédéric Leboyer : *« Bientôt, il aime. Il a pris goût à cette caresse, à cette étreinte... Quand cela vient, il frémit d'aise, il se laisse faire, il offre le dos, courbe la tête car ce ne sont encore que des caresses. »*

Ah, notre dos ! Et nos bras ! Ils sont restés tellement sensibles et nostalgiques de ces moments d'enveloppement total. Le plaisir de l'enlacement amical, le bienfait des « hug¹ », la plénitude de l'étreinte amoureuse, que du bonheur ! La mémoire de notre corps a enregistré de manière

¹ Hug : mot anglais qui décrit le fait de s'enlacer mutuellement dans un geste d'affection

Dr Cornelia Gauthier

indélébile ces moments de félicité absolue. Dès lors, elle nous pousse inconsciemment et inlassablement à leur recherche, pour les revivre encore et encore.

Eh oui ! Pendant 9 mois, l'être humain a été enveloppé, porté, bercé. Il ne pourra pas brutalement cesser d'avoir besoin de contact humain par le simple fait d'être venu au monde.



LA DOULEUR DE SEPARATION

Lorsque l'enfant sera né et que le chaud liquide amniotique se sera écoulé, l'expérience de la tendresse se transformera subitement en sensations de vide, de froid et de douleurs pendant la phase de l'expulsion du giron maternel. Parallèlement à cette expérience infernale, le bébé perdra tous ses repères.

La naissance représente donc pour chacun de nous une première expérience de séparation dramatique qui rendra ensuite toutes les autres douloureuses.

« Le besoin de tendresse s'enracine dans la séparation de la naissance. »

Hugues Reynes

Les seuls moyens pour le nouveau-né de survivre à cette catastrophe et d'avoir envie de vivre néanmoins, seront de chercher à retrouver ces sensations de tendre et de doux bien-être, dispensé par la tendresse. Même adulte, le besoin d'être touché et, si possible, d'être câliné, sera sa quête sa vie durant. L'expérience répétée de la tendresse permet d'intégrer la dureté de la vie.

Malgré les souffrances du paradis douloureusement perdu, comme nous le rappelle le proverbe, « *A toute chose, malheur est bon* ». En effet, la tendresse amniotique n'était qu'un processus *passif*, laissant le fœtus isolé du monde.

Dr Cornelia Gauthier

Le sevrage aigu du bien-être, produit par la naissance elle-même, l'obligera à manifester son extrême inconfort suffisamment fort pour inciter la maman (ou toute autre personne qui s'en occupe) à le consoler et à le câliner, en lui prodiguant justement cette tendresse qui lui manquait tant.

Prenons donc soin de câliner nos nouveau-nés tant et plus. Il n'y a jamais trop de tendresse !

Lorsque nous caressons nos bébés, nous activons leur système parasympathique qui n'est PAS ENCORE autonome, à ce stade-là, contrairement au système sympathique qui fait partie de notre kit de survie.

L'activation du système PARAsympathique amène le calme, la zénitude, la sérénité. Pour nous les adultes, c'est la même chose. Pour ceux d'entre vous qui êtes en carence de tendresse et de câlins (ce qui n'a rien à voir avec la sexualité), prenez un animal de compagnie et si vous avez les moyens, offrez-vous des massages.

En ce qui me concerne, j'ai ma petite chatte Cori.

Mais je pratique aussi la Biodanza où l'on se prend dans les bras l'un de l'autre, de longs hugs divinement bons et ressourçants.

Essayez ! Prenez soin de vous 😊

En photo, ma petite chatte Yin-Yang, Cori



Dr Cornelia Gauthier

LA CREATION DE LIENS

Mais les espace-temps de tendresse seront dorénavant entrecoupés de moments de grande solitude pour le bébé. Ils le pousseront donc à quémander des marques de tendresse encore et encore. Dorénavant, le bien-être du bébé passera par les gestes de tendresse et la présence de l'autre. C'est *ainsi* que se créeront des relations. Astucieux, tout de même, vous ne trouvez pas ?

Et c'est ainsi que d'un mal naît un bien. Cette recherche de tendresse et de réconfort, par l'interaction avec autrui, se transformera en un besoin fondamental de relation.

La tendresse devient de ce fait une forme de « ciment » liquide qui unit les êtres humains. Il s'agit néanmoins d'un ciment réinventé car les caractéristiques de la dureté et la rigidité sont remplacées ici par la douceur et la souplesse. Outre sa stabilité, selon le terme emprunté à Patrice Van Eersel, la tendresse est un ciment affectif fluide.

« Il y a du ruissellement dans la tendresse, du fluide, de l'eau, quelque chose de très ancien, venu du plus loin de la naissance, qui nous renvoie à une vie première, baignée dans la tendresse liquide de l'Univers. »

J. Salomé

Oui, la tendresse est une douceur d'échange qui exclut toute contrainte. Toute faite de respect, de délicatesse, d'attention à l'autre, *elle semble ne comporter que des qualités*. Loin de toute sensiblerie, ni mièvrerie, elle est gratuite à l'instar de la sève que la plante n'a de cesse de transporter de ses racines jusqu'à ses extrémités les plus fines.

La tendresse utilise tous nos sens comme moyens de communication autant pour la transmettre que pour la recevoir : les douces caresses, le bercement apaisant, la voix bienveillante, le regard émerveillé, l'écoute accueillante, l'odeur rassurante, la saveur délicieuse du lait ou de tout autre « miel » partagé.

En mettant deux personnes en relation authentique, elle fait jaillir du Toi et du Moi, le Nous. En même temps semblables par notre essence et différents par notre vécu, la tendresse nous lie l'un à l'autre par un fil d'argent non contraignant.

Contrairement aux relations amoureuses fusionnelles, la tendresse rend possible une *réciprocité* dans laquelle personne ne perd son identité. En respectant les limites physiques et psychiques de l'autre, elle ne crée aucune effraction du territoire de l'autre. Le respect de l'altérité à la fois sépare et unit. Nous retrouvons là encore le grand paradoxe de la tendresse. A chaque fois récepteur et émetteur, en harmonie avec l'autre, nous permettons à l'énergie de vie de circuler entre nous, mouvement émotionnel où les deux sont gagnants.

Dr Cornelia Gauthier



RETOUR AUX SOURCES

La tendresse est aussi dans le regard

Mis à part celui de la vision, tous nos sens sont déjà stimulés et nourris pendant notre vie in utéro. Chaque sensation y sera enregistrée méticuleusement dans notre « *mémoire du corps* ».

Bien que nos sensations tactiles soient probablement prédominantes à ce moment-là, les autres perceptions existent aussi néanmoins. Ainsi en est-il, par exemple, de la caresse de la voix maternelle à laquelle le fœtus réagit en accélérant son rythme cardiaque.

Ce retard pris in utéro à l'établissement d'un lien tendre par le regard mutuel est vite rattrapé par le protoregard, ce tout premier moment d'intense attention que le nouveau-né échange avec sa maman.

Regardez les deux vidéos que j'ai consacrées au protoregard sur ma chaîne You Tube : **Le Docteur vous parle.**

Dès ce moment-là, ce sens de la vision, fraîchement révélé, sera de plus en plus souvent et intensément mis à contribution pour l'établissement de nouveaux liens et d'échanges avec

Dr Cornelia Gauthier

autrui. Il nous permettra d'en apprécier toute sa beauté et son charme. Plus tard, il deviendra très important dans le regard amoureux où l'on peut se MIRER dans les yeux de l'autre.

Le regard tendre et accueillant de l'autre nous donne la sensation d'exister. Il nous confirme dans ce qui fait le prix inestimable de notre existence.

« Parfois, la caresse touche à peine, elle effleure ou parfois, même pas du tout, caresse du regard comme si elle était en contact avec nos enveloppes plus subtiles. »

JP Klein

Un regard tendre touche notre âme et la tendresse en fera ses délices.

La tendresse ne se parle pas beaucoup. Plutôt, elle écoute ou alors, elle chuchote des mots choisis. Elle s'inspire de la musique des mots et s'amuse à les faire danser tout doucement et lentement. La tendresse prend et donne à chacun le temps de rêver.

De même, la tendresse peut se respirer. Percevoir l'autre dans son souffle et oser soi-même une respiration de lâcher-prise, invite à l'intimité, à la confiance dans un partage proche, mais non envahissant.

Loin du terrorisme affectif des attentes excessives, elle n'exige rien, mais donne sans condition. Exempte de tout reproche ou ressentiment, elle ne connaît pas la déception. Elle est la gardienne de la paix, car elle ne peut être vécue et partagée que par deux personnes, connectées ensemble dans une même vibration, à ce moment-là très précis.



Dr Cornelia Gauthier

LA TENDRESSE DES HOMMES

Pendant des siècles, pour des raisons culturelles et éducatives, la majorité des hommes ont été amputés d'une grande partie de leur tendresse naturelle. Ils se devaient d'être « forts » et émotionnellement blindés car la tendresse était synonyme de faiblesse.

Ce verrouillage au ressenti et à l'expression de cette émotion les a terriblement appauvris eux-mêmes dans leur épanouissement personnel. Mais il a également créé beaucoup de souffrances autour d'eux, particulièrement pour leurs épouses et leurs enfants.

Le modèle de l'homme guerrier, puis celui du patriarce bourru et inaccessible, ne pouvait engendrer que des rapports dominant-dominé avec ses proches. Dans ces conditions, les besoins de tendresse se heurtaient à un rapport de force.

Pourtant les hommes ont été des fœtus au même titre que les femmes. Ainsi, ils ont été baignés dans le même océan de la tendresse originelle. Ils ont donc tout autant bénéficié et intégré dans leur âme et leur corps les marques indélébiles de la tendresse utérine.

Malheureusement, la répression obligatoire de l'expression de ce besoin fondamental leur a été durement infligée par l'éducation reçue et subie. Cette carapace émotionnelle réactionnelle, en les coupant des échanges de tendresse, ne peut dès lors que les handicaper et les freiner dans leur accomplissement.

La fin de la guerre entre le masculin et le féminin sera une victoire pour toute l'humanité.

Paule Salomon

Aujourd'hui, pour le plus grand bonheur de tous, nous sommes en train d'assister à un mouvement de progression vers la tendresse, chez les hommes particulièrement. Bienvenue aux nouveaux hommes dont la virilité est couplée à la sensibilité !

Il n'est pas question d'accuser ceux qui sont encore enfermés dans de vieux scénarios de domination, mais de leur témoigner qu'il existe des portes de sortie.

Comme le dit si bien Paule Salomon : « Une vague de féminin est en train d'atteindre le cœur des hommes. La mutation s'accomplit à une vitesse considérable. Dorénavant pour eux, prendre un bébé dans les bras devient une aventure profondément enrichissante ».

Il est essentiel pour l'avenir de l'humanité que les hommes puissent prendre leur rôle de père tendre et bienveillant. La tendresse, ainsi invitée dans les familles, pourra soigner bien des blessures.

C'est en acceptant de renoncer à vouloir être le plus fort et en acceptant leur douceur et leur gentillesse naturelles qu'ils y parviennent. C'est en acceptant la tendresse qu'ils deviennent vraiment forts.

Dr Cornelia Gauthier



Mais il n'y a pas que les hommes qui nécessitent de vivre ce profond changement. Les femmes ont également besoin de *repenser* complètement leur idéal masculin, celui de l'homme viril qui les protégera et les défendra contre tout. D'ailleurs, ce modèle d'homme ne correspond à aucune réalité si ce n'est à une grande illusion.

Les femmes ont besoin de renoncer à la soumission qu'on leur a apprise depuis le berceau. Il est impératif qu'elles reprennent confiance en leur propre pouvoir et qu'elles deviennent elles-mêmes leur meilleur protecteur et défenseur. Bienvenue aux ambassadrices d'un nouveau monde relationnel.

La tendresse est aussi un ingrédient indispensable au sein du couple. Plus sensuelle que l'amitié, mais moins charnel que la passion, elle permet la modulation du lien d'amour. En procurant du bien-être et de la détente aux partenaires, sa douce présence leur permet de mieux surmonter les tensions, les incohérences de certains moments. Elle autorise chacun à s'exprimer et ainsi, à créer le dialogue.

Le mouvement pour un changement relationnel entre les hommes et les femmes, entre les adultes et les enfants, est en route de part et d'autre. Encourageons-nous mutuellement à y œuvrer jour après jour, pour notre plein épanouissement et celui de générations futures.

En invitant quotidiennement la tendresse à notre table, nous épurerons nos relations des derniers relents de violences apprises, tout en protégeant le délicat en chacun de nous. La tendresse est un réservoir de potentiels insoupçonnés. Les découvrir un à un nous permet d'en profiter chacun de notre côté, mais aussi d'en offrir le cadeau du partage aux autres.

La tendresse nous permet de revoir notre conception de l'éducation. En témoignant une tendresse infinie à nos bébés, à nos enfants, à nos partenaires, à nos proches, nous transformerons la face du monde en y apportant la paix.

« Oser la tendresse, c'est panser ses blessures et s'ouvrir à la vie ! »

Dr Cornelia Gauthier

Gérald Pagès

La tendresse vaut tout l'or du monde. Ceux qui en sont régulièrement nourris deviennent si riches et si forts !

La tendresse est un trésor humain.

