

Le toucher



Les chercheurs affirment que le **développement précoce du toucher**, par le biais du contact corporel, **influe sur le développement cognitif et métabolique de l'enfant.**

Notre état cognitif influe directement sur la manière dont nous ressentons le toucher. Par exemple, dans un état cognitif positif la douleur a tendance à être atténuée, ce pourquoi il est possible d'aider les malades souffrant de douleurs chroniques par le biais du yoga ou de la méditation. À l'inverse, un état cognitif négatif fera empirer la douleur : se sentir menacé, être affamé ou ne pas savoir exactement quand arrivera la douleur fera empirer les choses. Ces constats ne concernent d'ailleurs pas seulement la douleur, mais également les sensations de toucher liées au plaisir. Par exemple, dans un état cognitif positif, le fait qu'un ami vous touche le bras sera perçu de manière positive. À l'inverse, dans un état cognitif neutre voire négatif, comme après une dispute, ce même contact pourra être perçu comme irritant.

Il existe deux types de toucher : l'un « objectif » et l'autre « subjectif »(dr Linden)

L'un est « mécanique » : il fournit des sensations purement objectives et informationnelles, et l'autre est « émotionnel ». La partie du système lié au toucher mécanique dans le cerveau est spécialement dédiée à la douleur, et va permettre de ressentir très précisément où elle est ressentie, avec quelle intensité, de quel type, etc. C'est le système lié à la douleur émotionnelle qui est neutralisé par les anesthésiants. Il existe des cas de personnes atteintes d'« asymbolie à la douleur » : leur système sensitif émotionnel lié à la douleur est inopérant. Ils savent qu'ils ressentent de la douleur, mais cela ne les préoccupe pas.

Le cerveau possède une carte du toucher au niveau de l'ensemble du corps, mais cette carte connaît des distorsions importantes : les lèvres, la langue, les mains, les pieds et dans une moindre portion les organes sexuels y sont surreprésentés, contrairement au dos, au torse ou aux cuisses par exemple. Ces régions du corps les plus sensibles sont en effet mieux dotées en corpuscules tactiles, les terminaisons nerveuses présentes dans la peau et responsables du sens du toucher. Il en existe quatre sortes : les corpuscules de Krause (captent les variations de température), les corpuscules de Meissner (sensibles au toucher (léger), les corpuscules de Pacini (détectant les pressions et les vibrations), et enfin les corpuscules de Ruffini (en charge de la détection des étirements de la peau).

Le développement du toucher chez l'enfant

C'est à l'aide de ses sens que l'enfant découvre le monde et réalise des apprentissages fondamentaux qui lui permettront de se développer. Dès la naissance, il dispose déjà de plusieurs capacités sensorielles de base qui vont se perfectionner tout au long de son enfance.

Par la suite, la croissance rapide de son système nerveux (cerveau et système perceptif) lui permettra d'acquérir une maîtrise plus assurée et plus fine de ses sens.

Avant la naissance

Le toucher est la première capacité sensorielle à apparaître chez le fœtus, bien avant la vision et l'ouïe. Certains récepteurs du toucher font leur apparition dès la 4e semaine de grossesse. Vers la 7e semaine, des récepteurs tactiles seraient présents sur la bouche du fœtus. Le bébé bouge alors si quelque chose effleure ses lèvres.

Vers la 11e semaine, on trouve des récepteurs tactiles sur tout son visage, la paume de ses mains et la plante de ses pieds. À 12 semaines, il est possible d'observer certains réflexes déclenchés par le toucher comme le réflexe d'agrippement (la main se ferme lorsqu'une pression est exercée dans la paume) et celui des points cardinaux (le bébé tourne la tête sur le côté lorsqu'on effleure sa joue). À partir de la 20e semaine de grossesse, c'est l'ensemble du corps du fœtus qui réagirait aux stimuli tactiles.

Dans l'utérus, le bébé est d'ailleurs exposé à plusieurs sensations tactiles. Il bouge dans tous les sens. Il aime se blottir et frotter son nez contre la paroi du sac amniotique, un peu comme les enfants le font avec un doudou. Il sent également les contractions utérines et les pressions exercées sur le ventre de sa mère. C'est ainsi que le bébé découvre son corps et l'environnement dans lequel il baigne. Il suce son pouce et joue avec son cordon ombilical ou avec ses pieds.

Le toucher fonctionne dès la naissance. C'est alors le sens le plus développé. Même si le nouveau-né est presque incapable de gestes volontaires, il réagit fortement au toucher. Par exemple, lorsque vous placez votre doigt dans sa main, il la serre grâce à son réflexe d'agrippement.

Il lui permet de recevoir des informations sur le monde qui l'entoure. Les nombreux récepteurs situés sous sa peau lui communiquent un grand nombre de sensations. Ils lui permettent de détecter la chaleur, le froid, la pression et la douleur. Le bébé peut aussi sentir les textures comme la douceur de son ourson ou de son pyjama. Assurer la survie ou l'intégrité du corps est aussi une fonction importante du toucher. Le toucher agit ainsi comme un système d'alarme en protégeant l'enfant des agressions et des dangers de l'environnement. Par exemple, sa peau l'informe de la température de son bain et il pleure si l'eau est trop chaude.

Jusqu'à l'âge de 2 mois, il a le réflexe de refermer sa main sur un objet. Ses doigts lui permettent alors de déterminer sa dureté, son poids, sa texture, sa température, sa forme, sa taille, etc. Dès sa naissance, le bébé commence donc à enregistrer certaines caractéristiques des objets par le toucher. Cela lui permet ensuite de les reconnaître en les touchant activement.

Le nouveau-né utilise toutefois peu ses mains pour ressentir les choses. En effet, il ne sait ni les diriger, ni attraper ou prendre. Il se limite à poser les mains sur le sein ou le biberon et à porter ses doigts à la bouche.

Avant qu'il ne puisse maîtriser ses gestes, c'est donc sa bouche qu'il utilise. Pendant les 6 premiers mois, elle est même son moyen privilégié pour explorer, car elle est particulièrement sensible au toucher. Ses lèvres et sa langue lui fournissent ainsi beaucoup d'information, d'où sa tendance à tout mettre dans sa bouche. De cette façon, il peut éprouver des sensations diverses et faire connaissance avec son environnement. La perception tactile des objets favorise également le développement de la motricité fine.

C'est grâce au toucher et aux différents récepteurs présents dans ses muscles et ses articulations que l'enfant peut percevoir son propre corps et comprendre qu'il est une personne unique. Il apprend ainsi que son corps lui appartient. Les différents stimuli provenant de son environnement provoquent des sensations tactiles, et c'est ce qui aide l'enfant à se faire une image de son corps et à deviner la façon dont sont placés ses bras et ses jambes dans l'espace.

De plus, en se touchant lui-même, le bébé en apprend davantage sur son corps. Avant 6 mois, le bébé ne distingue pas les sensations provoquées par un stimulus extérieur de celles qu'il cause lui-même en se touchant. Cette compréhension se développe dans les 2 premières années, au fur et à mesure que sa vision s'améliore.

Le toucher joue un rôle vital dans la vie émotionnelle et relationnelle d'un bébé. Il constitue un moyen de communication qui favorise la formation de liens interpersonnels. Des observations réalisées dans les orphelinats ont révélé que lorsque les bébés étaient privés de contact humain, ils se laissaient mourir ou éprouvaient des problèmes de développement, et ce, même si on répondait à leurs besoins physiologiques.

Certains enfants réagissent de façon très intense aux touchers et les évitent. Il est alors important de trouver d'autres façons de leur faire vivre des expériences sensorielles agréables.

Non seulement la présence physique de ses parents le rassure, mais elle stimule son système immunitaire et hormonal. Cela agit favorablement sur son niveau d'hormones de croissance et d'attachement, tout en diminuant son niveau d'hormones de stress.

Le massage est bénéfique pour le développement et le bien-être d'un enfant. Le toucher et les caresses de ses parents et de ses proches sont très importants pour développer l'attachement et le sentiment de sécurité chez le bébé.

Dans notre société, le toucher est un sens délaissé. Selon le Yoga, un conduit subtil fondamental le long de la colonne vertébrale (shushumna) permet à l'énergie de Vie, (Kundalini Shakti) de circuler dans le corps. Le toucher conscient nous éveille particulièrement à cette énergie de Vie interne.

Le contact physique est essentiel. Il est en lien avec nos qualités de cœur : c'est le chakra du cœur (Anahata) qui est relié au sens du toucher, la peau étant l'organe de connaissance et les mains l'organe d'action.

Un enfant ne peut grandir harmonieusement que s'il est touché avec bienveillance et amour, chaque jour. Le toucher le connecte directement à la force de vie qui l'habite et génère la paix et la sérénité dans l'instant présent. Pratiqué sans huile, sur les vêtements, uniquement sur les membres supérieurs, la tête et le dos, le toucher à deux a des bienfaits spectaculaires : Il apaise le système nerveux et renforce le système immunitaire. La mobilité articulaire est améliorée et les douleurs diminuées. Il offre une sensation de bien-être et de stabilité. Les activités kiné tactiles sont des outils précieux pour recréer des liens fraternels et solidaires entre les enfants, leurs amis, leurs parents. C'est un langage au-delà des mots, des cultures et des langues.