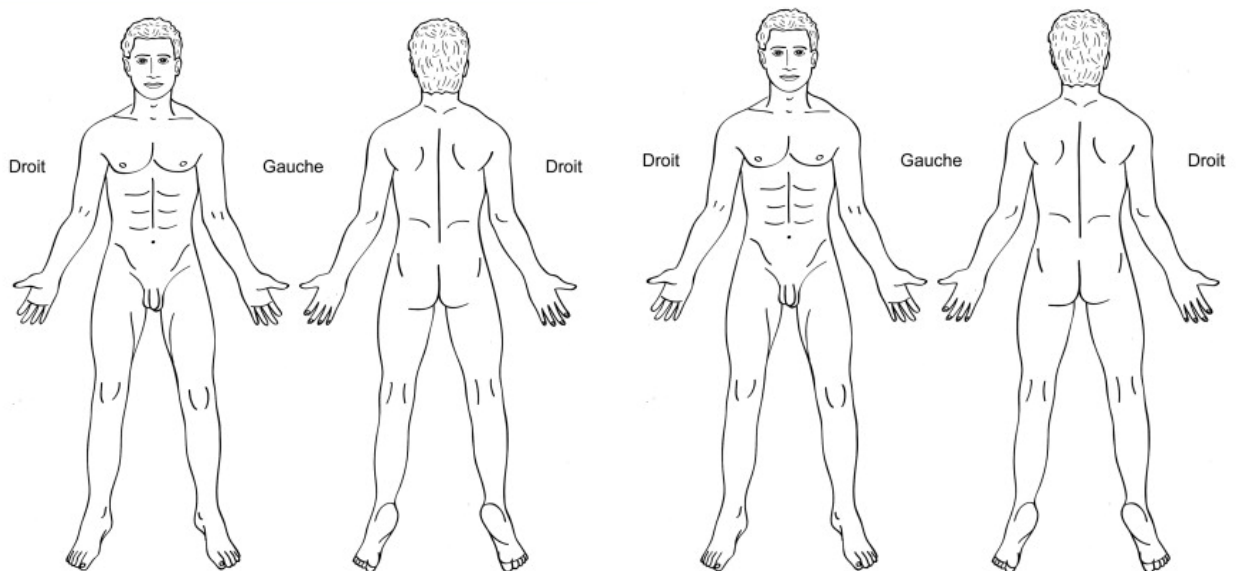
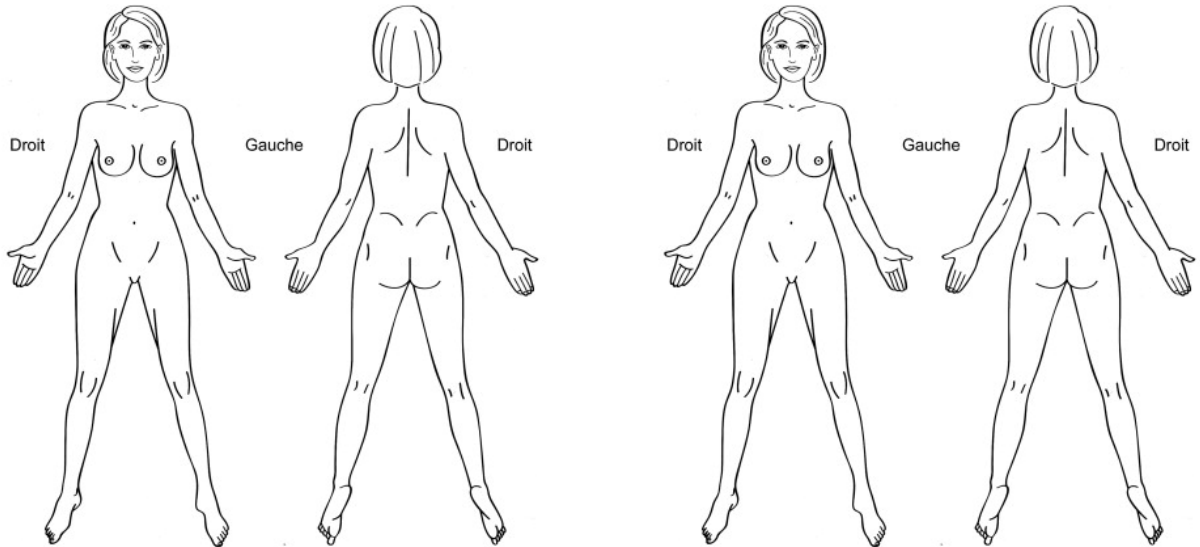
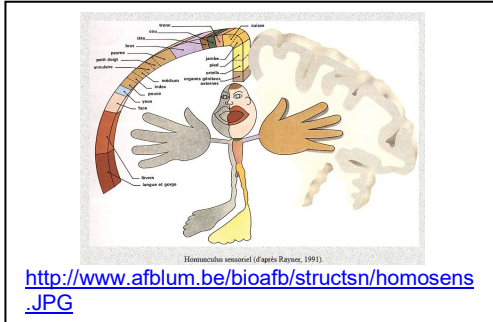


**Exercice : Mon schéma corporel**



## La peau : l'organe du toucher (Notes issues des ouvrages mentionnés dans la bibliographie)<sup>1</sup>

- Surface sensible la plus étendue **18'000 cm<sup>2</sup>** (nez : 5-10 cm<sup>2</sup>)
- Récepteurs : 1.5 millions
- **Organe de perception** : du froid, du chaud, de la douleur et du contact avec le réel



### La peau est le premier sens de la communication et du bien-être

Pas suffisamment stimulée, la peau perd sa sensibilité  
 Plus la peau est touchée, plus elle est réceptive.

#### Toucher quelqu'un volontairement :

- Plutôt dans l'intimité
- Plutôt quelqu'un de proche du point de vue affectif

#### Toucher quelqu'un involontairement

- Plutôt dans la foule (bus, disco)
- Plutôt un inconnu

### Comment qualifier les gestes ?

Convenus – non convenus/ spontanés – réfléchis/ normaux – anormaux/ déplacés – adaptés/ incorrects – corrects/ humiliants – respectueux/ maltraitants – bientraitants/ agressifs – doux/ désagréables – agréables/ respectueux – irrespectueux

### Le câlin et ses propriétés curatives, selon l'étude Jan Astrom, docteur en psychologie

Ce geste s'il est effectué durant 10 secondes va déclencher la sécrétion de dopamine, hormone du plaisir, de l'oxytocine, hormone de l'attachement et de l'endorphine, hormone du bien-être ;  
**et cela va** : diminuer le stress, la fatigue et la douleur, éloigner la dépression, limiter les risques de maladies cardio-vasculaires, renforcer le système immunitaire.

**Selon une autre étude scientifique de l'Université de Miami School of Medicine**, il a été observé que le toucher permet : une croissance plus rapide chez les bébés prématurés, une baisse du taux de glucose chez les enfants diabétiques, une diminution des symptômes des maladies auto-immunes.

### La solitude tactile

Une absence de contacts physiques réguliers dans la vie quotidienne, c'est comme si le corps n'existait plus. Alors que le toucher c'est partager et se rapprocher de l'Autre.

### Le toucher à quelle distance ? (Edward T. Hall La dimension cachée point Seuil, chapitre 10)

- Distance publique 3.60-7.50 m.
- Distance sociale 1.20-3.60 m.
- Distance personnelle 45 cm-1.20 m.
- **Distance intime moins de 45 cm** : trois registres de comportement identifiables :
  - L'érotisation, la sensualité et la sexualité
  - **Le réconfort, la protection, la tendresse : les gestes et les soins du TS**
  - L'agressivité et la violence

### Le toucher relationnel

C'est le toucher effectué pendant un soin ou un geste, lorsqu'en plus de votre technicité, vous vous impliquez par votre toucher et votre attitude dans la relation avec la personne accompagnée.

**Le toucher = un geste qui permet** : de maintenir en vie, de raccrocher à la réalité, d'accepter l'autre tel qu'il est ! **Toucher c'est s'engager, s'impliquer dans la relation avec l'autre !**

<sup>1</sup> Bonneton-Tabariès, F. (2013). Le toucher dans la relation soignant-soigné. Paris, France : Editions Med-Line.

Blanchon, C. (2006). Le toucher relationnel au cœur de soins. Paris, France : Editions Elsevier Masson.

Vinit, F. (2007). Le toucher qui guérit. Du soin à la communication. Paris, France : Editions Belin.