# INTERVIEW FIGARO MADAME

1 AVRIL 2023

MAGALI MATHÉ

www.magalimathe.com

> “Un CÂLIN est une façon *d’arrêter le temps* et d’être avec L’AUTRE, *uniquement* avec lui”
>
> Céline Rivière, psychologue

et où le contact avec l’autre est vécu comme une intrusion. Appli pour se connecter avec les autres sans dire un mot en envoyant des halos de lumière (Heallo), plateforme digitale pour réapprendre à aimer et à écouter l’autre (Peoplehood), bouche connectée en silicone pour s’embrasser à distance, main artificielle pour se toucher sans crainte de virus, couvertures lestées pour dormir avec une pression douce comme une caresse : en matière de tech, les initiatives explosent. « On parlait de *skin hunger* (besoin de contact) après le confinement et, oui, on a renoué avec le pouvoir du câlin, mais cela passe par des palliatifs, commente Brune Ouakrat. Comme ces *cuddlers* (câlineurs) professionnels, ces gens payés pour faire des câlins, de plus en plus répandus aux États-Unis, ou ces bains thérapeutiques pour bébés qu’on offre en France en cadeau de naissance : il s’agit ni plus ni moins de payer une personne pour donner un bain d’eau chaude calmant à son nourrisson, et le câliner à notre place. »

## LES APPLIS ou l’illusion du lien

Selon Céline Rivière, aucune appli ne remplacera pourtant la main ni la chaleur humaine. « Les câlins apportent un sentiment de sécurité, dit-elle, et seul le toucher en a le pouvoir. Les applis sont tout le contraire, elles sont l’illusion du lien. Si, parfois, elles peuvent permettre de se sentir moins seuls, la plupart du temps elles nous confrontent au rejet et entachent la confiance en soi. Un être sur une appli n’est plus “spécial”, il est facilement remplaçable. Un câlin est une façon d’arrêter le temps et d’être avec l’autre, uniquement avec lui. Le toucher est un mode d’expression qui se passe des mots, il touche directement le cœur et aucune appli ne permet de ressentir cela. » Magali Mathé, thérapeute et coach (magalimathe.com), a animé pendant cinq ans des ateliers câlins, où sont venues plus de 6 000 personnes en quête de gestes tendres. Des personnes qui, parfois, n’avaient pas (ou peu) été câlinées pendant leur enfance, et qui venaient se faire dorloter. Peu avant le Covid, elle a fermé ses ateliers, non pas parce qu’elle ne croyait plus au pouvoir du toucher, très peu exploité, selon elle, dans nos sociétés occidentales, mais parce qu’elle pressentait que la notion de douceur était bien plus universelle que cela. Depuis, en travaillant sur les mémoires transgénérationnelles, elle propose des thérapies pour retrouver « accès au champ de la tendresse, rencontrer cette douceur intérieure, cette volupté à soi qui transforme sa relation à la vie ». Car, pour elle, avoir accès à son Bisounours intérieur ressemblerait presque à un programme politique destiné à révolutionner le monde. « On a souvent associé la tendresse, avec un soupçon de mépris, à la faiblesse, dit-elle. On voit bien à quel point, dans cette société, on est pris par l’idée de performance, ce gage du toujours plus. Avec la tendresse, il n’y a plus à démontrer quoi que ce soit : ce que je sais faire, ce que j’ai appris, comment je suis beau, etc. La performance est une façon d’essayer de se faire remarquer au monde, la tendresse, c’est une manière d’être remarquable. Ce n’est pas le même projet de société. La douceur appelle à une société plus solidaire, plus fraternelle. » Pour survivre, affirme carrément la psychothérapeute américaine Virginia Satir, nous aurions besoin de « quatre câlins par jour, huit pour se maintenir, et douze pour se développer et s’épanouir ». Câlineurs de tous les pays, unissez-vous ? Un vœu qui s’avère peut-être nécessaire. « Car au fond, à l’heure du grand départ, poursuit Magali Mathé, qu’est-ce qui fera que nos vies auront été réussies ? L’amour partagé avec les autres, les souvenirs que nous gardons dans nos cœurs, rien d’autre. » Comme le chantait Marie Laforêt, « On peut vivre sans richesse / Presque sans le sou [...] / Mais vivre sans tendresse / On ne le pourrait pas / Non, non, non, non / On ne le pourrait pas. » •

## L’ÈRE DU *AIR KISS*

**UNE AUTRE MANIÈRE** de prendre un vent ? De faire souffler le néant ? Ou d’éviter de se salir la joue avec une tonne de fond de teint ou avec la trace d’escargot baveuse du baiser qui nous a précédé ? Cérémonial à la *Ab Fab* (photo) pour créatures de mode ou vieux routiers du showbiz faussement cool, le *air kiss* (ce faux baiser que l’on simule sans se toucher) est devenu une alternative possible à l’agaçant check de rappeur ou de basketteur (il faut bien viser, sous peine de devoir s’y reprendre à deux fois) démocratisé par la crise sanitaire. Baiser en suspension, bisou fantôme qui nécessite qu’on se penche vers l’autre, qu’on forme la bouche en cul-de-poule et qu’on fasse bien claquer le « smack » à dix centimètres de chaque joue, surtout sans la toucher, le *air kiss* a ses détracteurs comme ses aficionados. Avec son drôle de nom de compagnie aérienne, il nous ferait presque décoller.



MAGALI MATHÉ
www.magalimathe.com