

UN AUTRE REGARD SUR...

LE TOUCHER

C'est le premier de nos sens à s'éveiller, dès la vie intra-utérine, et pourtant celui dont on parle le moins : si présent qu'il en devient invisible, jusqu'au jour où il vient à manquer.

Étymologiquement, le verbe toucher vient du latin populaire toccare, « heurter, frapper », d'origine onomatopéique : littéralement « faire toc ». Il a remplacé le latin tangere.

Le toucher désigne le sens qui, par la peau, nous renseigne sur le contact, la pression, la chaleur, le froid et la douleur. Mais c'est aussi bien plus qu'une information : un langage, par lequel on rassure, on console, on désire.

Le toucher vu par les philosophes et les psychologues



Aristote fait du toucher, dans De l'âme, le sens premier, la base sur laquelle reposent les autres, et celui sans lequel un être vivant ne peut être dit sensible.

Husserl, puis Merleau-Ponty, y voient un sens à part : quand ma main droite touche ma main gauche, elle est à la fois touchante et touchée. Le toucher est le seul sens où l'on éprouve en même temps le monde et son propre corps. Sartre en souligne pourtant la limite (« Je ne puis toucher la main en tant qu'elle touche », L'Être et le Néant) : le touchant et le touché ne se confondent jamais tout à fait.

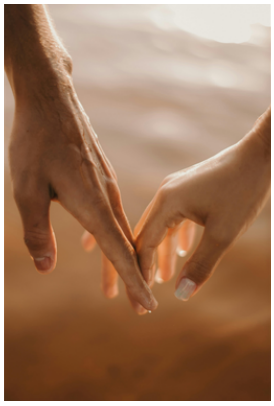
Freud voit, dans Totem et tabou, dans l'interdit du toucher l'une des premières règles qui fondent la vie sociale : preuve que toucher n'a jamais été un geste anodin.

Le Moi-peau. Dès 1974, le psychanalyste Didier Anzieu propose de penser le psychisme comme une enveloppe construite sur le modèle de la peau : à partir des soins et des contacts précoces (portage, « holding » décrit par Winnicott), l'enfant se forge une enveloppe qui limite, contient et organise son monde intérieur.

La « faim de peau ». La psychologue Tiffany Field, qui dirige le Touch Research Institute (Université de Miami), parle de touch hunger pour désigner le manque de contact. Elle a étudié les effets du toucher, notamment du massage, sur la prématurité, l'attention, la dépression, la douleur ou encore l'immunité.

Je suis Sandrine Carême, formatrice, sexologue, et accompagnatrice de couple.
Chaque mois, je vous donne rendez-vous pour observer, analyser sous ses différentes facettes un mot ou un concept en lien avec l'amour, les relations et la sexualité.

Le toucher en sexologie



Avant d'être érotique, le toucher est d'abord sensoriel et relationnel. C'est le principe de la focalisation sensorielle (sensate focus), développée par Masters et Johnson dans les années 1960 : le couple se touche à tour de rôle, sans objectif de performance ni d'orgasme. Les zones génitales sont d'abord laissées de côté, et chacun·e est successivement celui ou celle qui touche puis celui ou celle qui reçoit, une quinzaine de minutes à chaque fois. Enlever l'enjeu rend au toucher sa fonction première : sentir, et être présent·e.

Une précaution essentielle : le toucher n'est pas neutre pour tout le monde. Après un trauma ou des violences, il peut déclencher un sursaut, une hypervigilance ou une dissociation (voir notre numéro sur le trauma). Le toucher se demande, se négocie et peut se refuser : le consentement en est la condition.

Le toucher dans une relation



Pour soi

- Se toucher avec attention : crème sur les mains, auto-massage, douche, en ralentissant le geste. Le rythme lent est justement celui qui sollicite le plus les fibres du toucher affectif
- Repérer ses préférences : quelle pression, quelle vitesse, quelles zones, et à quels moments ai-je envie, ou non, d'être touché·e ?
- Multiplier les contacts non sexuels dans sa vie (proches, amitiés, massage, soin) pour ne pas tout attendre d'un·e seul·e partenaire

Pour le couple

- Multiplier les gestes quotidiens sans demande : main posée, étreinte au retour, caresse dans le dos. Un toucher qui n'annonce pas toujours une suite sexuelle évite que chaque contact devienne un signal à décoder, voire à esquiver
- Se poser la question « Comment aimes-tu que je te touche ? » et dessiner chacun·e sa carte du toucher : ce qui apaise, ce qui excite, ce qui laisse neutre, ce qui est à éviter. Puis comparer
- Tester la focalisation sensorielle en version courte : une quinzaine de minutes chacun·e, sans but sexuel, puis échanger sur ce qui a été ressenti, sans juger
- Convenir d'un mot ou d'un geste d'arrêt, toujours respecté : le consentement se renouvelle à chaque fois
- En cas d'évitement du toucher, d'écart de besoins, de douleur ou d'histoire traumatique, se faire accompagner plutôt que d'attendre que la distance s'installe

Ressources conseillées sur le toucher



Livres :

- La peau et le toucher : un premier langage, d'Ashley Montagu (Seuil, 1979 ; réédition Points, 2022)
- Le Moi-peau, de Didier Anzieu (Dunod)
- Les Bienfaits du toucher, de Tiffany Field (Payot, 2006)
- Le toucher, Jean-Luc Nancy, de Jacques Derrida (Galilée), pour aller plus loin en philosophie
- Touch: The Science of Hand, Heart, and Mind, de David J. Linden (en anglais, avec un chapitre sur le toucher sexuel)

Exercice à deux :

- La focalisation sensorielle de Masters et Johnson : fiche « Sensate Focus » de Cornell Health (en anglais), à retrouver sur health.cornell.edu

Formation :

- Pour les sexologues, une formation animée par Sexualis (organisme québécois) propose un outil précieux pour mieux comprendre les différents types de toucher dans le couple : affectif, ludique, sensuel, érotique

Citation

« … deux systèmes qui s'appliquent l'un sur l'autre, comme les deux moitiés d'une orange. »

Maurice Merleau-Ponty, Le Visible et l'Invisible
Le philosophe décrit ainsi le touchant et le tangible : ce qui touche est toujours, aussi, touché.



Pour me suivre…