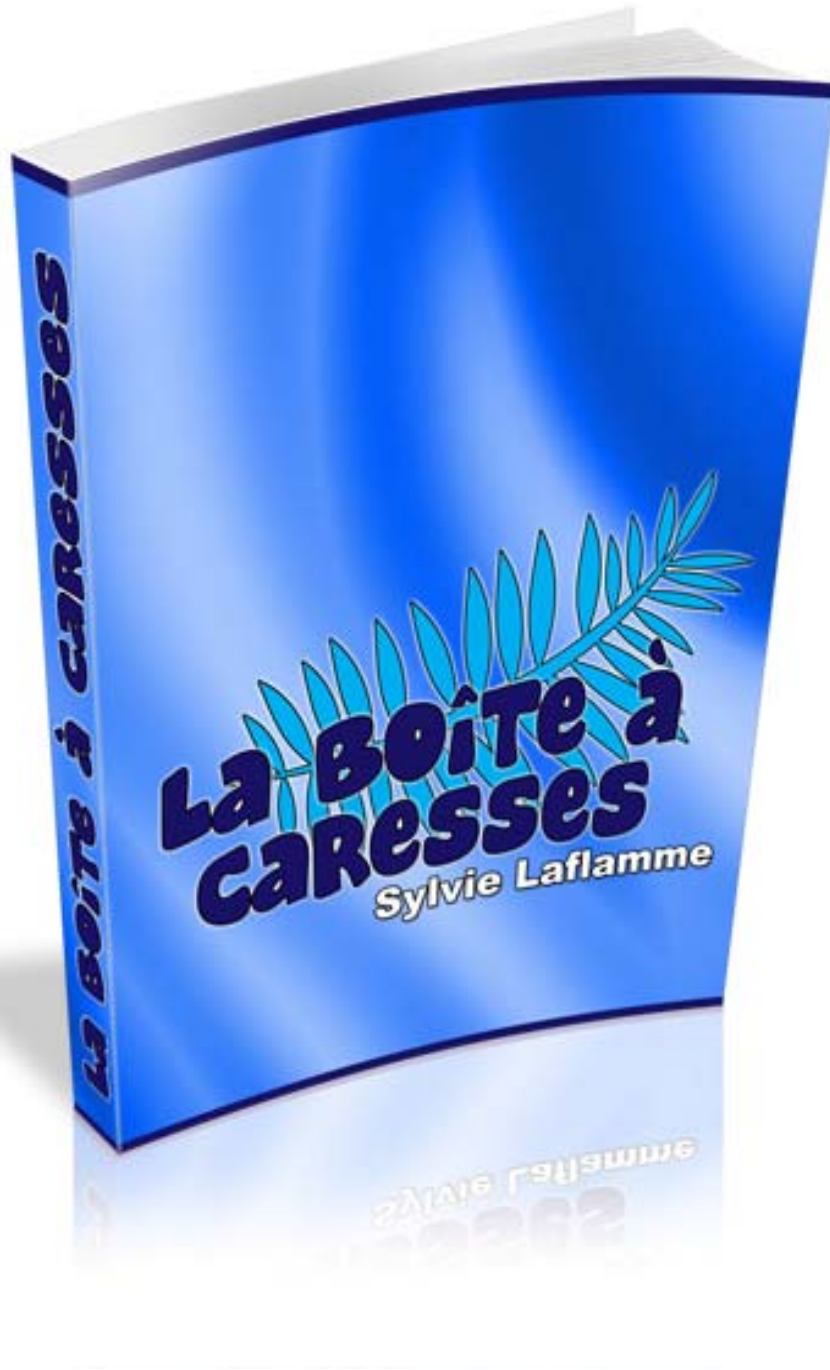


Extrait gratuit



Cet extrait vous est offert gratuitement par

Fournier

Electrolivres

http://www.electrolivres.com/special_a_voir.html

Cet extrait est produit par les [Créatrices Web](#).

AVIS

**Cette publication est pour votre information seulement.
L'auteure ou ses revendeurs ne sauraient être tenus
responsables des résultats que vous obtiendrez en utilisant ce
matériel.**

*Tous les liens présents dans ce document étaient valides au moment de publier
ce livre. Parce qu'Internet change tous les jours, nous ne pouvons garantir qu'ils
sont encore actifs au moment où vous lisez ces lignes.*

Note : Ce document est un livre électronique gratuit !

Vous n'avez pas le droit de modifier le contenu de ce livre électronique de n'importe
quelle manière que ce soit.

TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Copyright © 2008

Sylvie Laflamme. Créatrices Web et pretavendre.com

Graphisme de la couverture virtuelle : Julie Fortin, Graphique-Club.com

Toute reproduction de ce document est strictement interdite et punissable par la loi.
Vous avez le droit de distribuer ce document gratuitement.

ISBN – 978-2-923592-29-9

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2008

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2008

Table des matières

Introduction	5
La caresse, langage du corps vers l'autre et vers soi	8
Stimuler la réponse.....	13
Développer la sensation du toucher.....	13
Frotter les mains une contre l'autre	14
Votre tête	15
Les épaules, le dos, le torse et le reste du corps	16
Combien de temps avant de pouvoir transmettre vos découvertes ?.....	18
Pourquoi éviter les sensations incitant à la sexualité ?	18
Effets provoqués par des caresses sans attente	19
Des accessoires intéressants.....	21
Plumes, foulards, boas, etc.....	22
Rouleau à pâte, gratte-dos, cuillère de métal.....	23
Tissu.....	24
Accessoires de nettoyage.....	25
Vaporisateurs.....	25
Peigne, brosse à cheveux.....	25
Ballon gonflé d'eau tiède	26
Ruban gommé	27
Huiles et crèmes de toutes sortes	28
Une mèche de cheveux, un toupet ou une perruque	29
Papier mouchoir	29
Les fleurs.....	30
L'argile	30
Des outils pour faire réagir	31
La température	31
La glace.....	31
L'eau à toutes les températures.....	32
Le ventilateur.....	33
Le sèche-cheveux.....	34

La position	36
Le fauteuil.....	36
Les coussins.....	37
Les blocs rigides.....	39
Un petit truc pour les gens qui transpirent beaucoup en dormant.....	40
Le hamac.....	40
La table de massage	41
Le lit	41
D'autres idées ?.....	42
La nourriture	42
Les odeurs	44
Le goût.....	45
Le son.....	46
Conclusion	47

Introduction

Nous vivons actuellement dans un univers où la violence semble vouloir prendre de l'avance tandis que la douceur s'estompe chez bien des humains.

Contrairement à ce que nous pourrions croire, il n'y a pas un manque d'amour, il y a un manque d'expression de l'Amour.

De plus en plus de personnes aiment en silence...

Elles regardent les animaux et se considèrent supérieures à eux. Cependant, si nous observons attentivement le comportement animal, mis à part celui pour se nourrir ou pour protéger son territoire et sa famille, il y a beaucoup plus de démonstration d'affection et de tendresse entre eux que nous en avons entre nous.

Anciennement, lorsque les familles étaient nombreuses, il était plus facile de rencontrer des personnes bien équilibrées sur le plan affectif. Elles avaient eu maintes occasions d'entrer en contact que ce soit physiquement ou affectivement avec d'autres humains, qu'ils soient de la même famille ou dans leur cercle d'amis.

Aujourd'hui, avec les familles de moins en moins nombreuses, où, bien souvent, l'enfant est absent, la relation d'amour et de tendresse se limite au couple. Étant donné le niveau élevé de divorces et de séparations, de plus en plus de couples deviennent des individus solitaires.

Nous pouvons ajouter à ces conditions d'isolement le fait qu'Internet prend souvent tous nos temps libres et même plus. Nombreuses sont les personnes qui travaillent maintenant de chez-elles.

Il y a beaucoup d'avantages à gagner sa vie de chez-soi. Mais un des désavantages majeurs est bel et bien l'isolement. Le contact physique avec un ordinateur n'apporte pas le même bien-être et le même apaisement qu'avec un être vivant.

L'arrivée massive des animaux de compagnie explique peut-être cette réalité. Au lieu de faire l'effort d'aller vers d'autres humains de peur d'être mal reçu, l'individu ira chercher un animal domestique.

Posons-nous maintenant la question suivante :

Pourquoi les humains ont-ils tant de difficulté à aller vers d'autres humains ?

Ne serait-ce pas l'éducation ? La religion ? Les mélanges culturels ? Les changements de mentalité ? Les maladies de plus en plus pernicieuses ? Ou simplement un changement dans les besoins fondamentaux des individus ?

Il est difficile de rattacher cette nouvelle condition aux changements dans l'éducation reçue dès l'enfance.

Être enfant unique ne permet pas la même dynamique sociale qu'être enfant d'une famille nombreuse. Le fait de pouvoir se divertir grâce à la télévision et maintenant aussi l'ordinateur, retire l'enfant d'une vie sociale dont il aurait pourtant énormément besoin : celle d'aller jouer dehors avec ses amis.

Le but de ce livre n'est pas de faire une critique sociale ni de vous inciter à faire plus d'enfants. Mais de présenter une nouvelle méthode d'expression de votre amour et de votre tendresse à l'autre, sans pour cela y ajouter de connotation sexuelle.

Si vous avez acheté ce livre dans le but d'apprendre des trucs pour augmenter votre performance sexuelle, vous serez déçu. Mais prenez quand même le temps de le lire... vous découvrirez certainement des trucs pour que votre relation soit encore plus épanouissante.

Si vous l'avez acheté dans le but d'être un meilleur vous-même afin de rendre l'autre encore plus heureux d'être avec vous, alors vous avez fait le bon choix.

Je vous souhaite une très bonne lecture et surtout de merveilleux échanges affectifs.

Sylvie Laflamme

La caresse, langage du corps vers l'autre et vers soi.

À la naissance, voir même bien avant celle-ci, le corps de l'enfant à naître reçoit des stimuli de toutes sortes.

Que ce soit par le mouvement berçant de l'utérus de la mère porteuse lorsqu'elle se déplace ou par les caresses du père ou toute autre personne qui touche le ventre proéminent de la mère, le fœtus apprend qu'il est possible de ressentir des sensations en provenance de l'extérieur de lui-même.

Il suce déjà son pouce, première caresse envers lui-même. Mais le toucher placentaire généré par la pression faite par une caresse sur le ventre de la mère ou par un mouvement, éveille déjà les sens du petit à naître.

Lorsqu'il voit enfin le jour, la lumière s'empresse de lui agresser les yeux. Une des toutes premières caresses qu'il recevra sera le contact des mains de la sage-femme ou du personnel médical.

Il y aura d'autres agressions comme le coupé du cordon ombilical, les nombreuses prises de sang et injections de toutes sortes. Le petit pourrait vite déclencher un sentiment de détresse s'il restait éloigné de sa mère. Dès qu'il entendra battre le cœur dont il connaît le rythme aimé, il se calmera.

Il reconnaîtra sa mère par le son et le rythme cardiaque. Il associera rapidement l'odeur, la texture de la peau, le son de la voix à celle d'une personne aimée qu'il accepte immédiatement dans son environnement. Dès que la mère lui donnera le sein il comprendra qu'elle représente aussi son bien-être.

Si la mère est inconsciente à la naissance, le petit ressentira une forme de détresse car il a besoin de retrouver au moins le battement cardiaque de sa mère qui fut sa principale musique pendant de nombreux mois.

C'est pourquoi certains enfants, qui sont nés avant terme et qui ont été mis en incubateur pour une période plus ou moins prolongée, ont énormément besoin d'être caressés, touchés. Ils ont besoin qu'on leur parle avec une voix douce. La présence maternelle est importante. Il en va de l'équilibre affectif de cet enfant.

Le bébé qu'on adopte en très bas âge et qui aura eu une certaine période de temps avec sa mère naturelle, aura besoin de rétablir un contact rapidement avec la nouvelle maman. Certains petits ne s'y adapteront jamais et développeront un sentiment d'abandon qui les suivra tout au long de leur vie.

En grandissant, les parents, s'ils sont aimants, auront tout naturellement envie de toucher leur enfant pour lui démontrer leur affection. Pour d'autres, dont la naissance aura été un fardeau, cette démonstration affective pourrait être plus violente.

On associe à ces familles dysfonctionnelles la cause de bien des problèmes chez des jeunes qui sont abandonnés plus tard par la société. N'ayant connu que des caresses agressantes, ils se tourneront tout naturellement vers la violence pour démontrer leur intérêt envers l'autre.

Ils agiront de sorte à être agresseurs ou même agressés.

La caresse, peu importe qui la donne, si elle est faite avec amour, avec douceur, dans de bonnes intentions et de la bonne manière, devient un langage important permettant à ces jeunes de découvrir tout un nouvel univers.

Peut-être avez-vous déjà entendu parler de cette étude en laboratoire qui prenait un jeune singe ou chimpanzé né en captivité et qu'on a retiré de la mère pour l'isoler avec seulement une forme métallique recouverte de fourrure qui, à la place des mamelles, avait des biberons.

Ce test était fait dans le but de vérifier si le petit réaliserait ou sentirait une différence.

Rapidement ce petit a perdu l'appétit, est devenu dépressif et il en est mort. Pourtant il avait toute la nourriture désirée, la structure était gardée chaude pour qu'il ne prenne pas froid. Mais le contact, les battements cardiaques de sa mère, la chaleur affective lui manquaient beaucoup trop. Ce petit s'est laissé mourir de détresse et probablement aussi avec le sentiment d'avoir été abandonné.

Aujourd'hui de telles expériences seraient inadmissibles mais à cette époque ce fut très révélateur. C'est à partir des résultats de cette expérience cruelle que de nouvelles techniques de soins, pour les bébés nés avant terme et ceux qui ont été abandonnés, ont été développées.

Par le passé, les bébés étaient laissés dans leur berceau, dans l'incubateur quand il le fallait, et ne recevaient que les touchers nécessaires pour leur hygiène et leur alimentation. Aujourd'hui, tant que sa santé le permet, le petit reçoit des caresses, il est cajolé, il est bercé pour l'aider à s'insérer doucement dans sa vie d'humain.

Plus tard, entre eux, les adolescents se bousculent amicalement parce qu'ils éprouvent de la gêne à démontrer leur affection. Lorsqu'ils étaient jeunes, ils aimaient embrasser maman et papa avant le départ pour l'école ou avant d'aller dormir, mais à l'adolescence ils considèrent que ce n'est plus admissible.

Ils sont gênés surtout lorsque les parents tendent la joue devant leurs amis.

À la rigueur, ils tolèreront un petit câlin, mais rarement plus. D'ailleurs, nous avons été témoins, ici au Canada, d'un geste qui m'a glacé le sang dans les veines : Le Premier Ministre Canadien qui reconduisait son fils à l'école et, au moment de le quitter, lui serrait simplement la main comme il le fait dans ses fonctions avec d'autres dignitaires dont il ne connaît pas grand-chose.

Cette image a fait le tour du Canada et bien plus. C'est une relation parent-enfant que je ne souhaite à personne !

La caresse, comme autre forme de langage, peut ouvrir la communication entre deux êtres qui n'auraient aucun moyen de communiquer autrement.

Pensons simplement à un poisson dans un aquarium. Les poissons rouges adorent les caresses mais pas n'importe lesquelles. Ils n'aiment pas être saisis, pris dans les mains. Mais si vous les habituez doucement à votre présence dans le bocal, petit à petit ils aimeront que vous glissiez un doigt le long du dos, flatter une des nageoires. C'est encore plus facile s'il est seul dans l'aquarium.

On voit aussi des oiseaux, par exemple ceux qui vivent en captivité avec des humains, aimer la caresse. Les chiens, les chats, qui s'expriment en jappant ou en miaulant, sont aussi très friands de caresses.

Je vais peut-être vous amuser, mais j'ai une très bonne relation avec la mouche commune. Celle que l'on retrouve dans nos maisons ici au Québec. Jamais je n'ai accepté de les écraser pour m'en débarrasser. Depuis toujours, je tends la main, elle se dépose et je la porte à l'extérieur.

Lorsque j'étais enfant, il y avait une mouche qui s'était blessée et que j'avais prise en adoption. Je la nourrissais, je lui parlais. Elle ne pouvait voler donc elle marchait sur mes mains, sur mes bras.

Elle s'était habituée à moi et je lui caressais les ailes. Elle adorait ça.

Lorsque je ne la caressais pas, elle venait se placer au bout de mon doigt, celui que j'utilisais toujours pour la caresser. C'était comme si elle me demandait de la flatter encore.

Je ne faisais que glisser légèrement mon doigt sur ses ailes et elle s'étirait dans tous les sens pour que je touche la plus grande surface. Parfois je m'hasardais à lui flatter le dos. Elle s'accroupissait pour se laisser faire.

Lorsque j'ai raconté comment ma mouche adorait être caressée, les gens autour de moi se sont moqués. J'ai donc refait l'expérience quelques années plus tard et encore une fois la mouche choisie réagissait très bien aux caresses.

Ce n'était qu'une mouche me direz-vous.

Mais une mouche est un être vivant. La communication par la caresse se fait entre tous les êtres vivants.

J'aime caresser des plantes, leur parler. Elles réagissent toujours très bien. Comment puis-je le savoir ? Certaines plantes ont semblé prendre du mieux après une période intensive de caresses, de soins et de communication verbale.

À bien des niveaux, avec plusieurs formes de vie, la caresse donne d'excellents résultats. Elle est souvent la seule forme de communication possible entre deux êtres très différents.

Stimuler la réponse

Chez l'humain, la caresse est très souvent perçue comme préliminaires à l'acte sexuel.

Pour développer le goût de la caresse sans attentes sexuelles, il faut y aller en douceur. S'assurer que l'autre est conscient de notre intention. L'éducation sociale commence à peine à ouvrir l'esprit des hommes et des femmes au toucher naturel, sans arrière pensée.

L'arrivée massive des écoles de massages thérapeutiques aide considérablement à faire avancer la cause des caresses sans attentes.

Le manque de pratique du toucher bloque plusieurs hommes et femmes au point qu'ils ne parviennent même plus à se tenir par la main sans ressentir une certaine gêne.

Voici quelques suggestions pour vous préparer à donner et à recevoir des caresses.

Développer la sensation du toucher

Toucher n'implique pas simplement le contact de vous à l'autre mais aussi et surtout le contact de vous à vous.

Apprenez à ressentir une vaste gamme de sensations selon les zones touchées, la manière de les toucher et les particularités de ce qui vous touche.

Afin de faciliter la lecture et sa compréhension, je parlerai ici du **touchant** et du **touché**. Le touchant étant la personne, l'animal ou l'objet qui touche le touché. Le touché sera celui qui recevra le contact physique de la part du touchant.

Pour développer votre sensation du toucher, vous devez commencer par des contacts de base sinon votre subconscient pourrait bloquer les variantes agréables si votre éducation vous force à croire qu'il n'est pas sain de vous toucher.

Frotter les mains une contre l'autre

Le geste de se frotter les mains, d'applaudir, de masser la paume ne suffit pas. La peau y est plus épaisse. Touchez le dessus de vos mains, de tous vos doigts, du bout du pouce, du bout d'un doigt.

Appuyez moyennement fort ou très légèrement. Essayez tous les niveaux de pression qui vous sont agréables. Testez avec ou sans les ongles. Touchez le contour de vos ongles, suivez les veines au-dessus et à l'intérieur de vos mains, encerclez vos poignets puis remontez sur l'avant-bras, tant l'intérieur que l'extérieur.

Cet exercice aura un effet formidable si vous le pratiquez fréquemment et durant de longues minutes.

Certains le feront en regardant la télé, distraitemment, puis, durant les pauses, prendront le temps de conscientiser les sensations. Le but est d'arriver à y trouver du plaisir même lorsque votre esprit est occupé ailleurs.

Pourquoi ?

Parce qu'en étant distrait de la caresse, l'esprit laisse libre cours aux sensations de vibrer sainement, sans blocage religieux et sans pudeur.

Lorsque vous ressentirez une sensation agréable même en étant très attentif à votre émission télé préférée, alors vous serez prêt à passer à un autre niveau.

Vous aimez ce que vous avez lu ?

Vous désirez continuer votre lecture ?

Visitez le site de la personne qui vous a offert cet extrait et dont les coordonnées se trouvent au début de cet extrait. Vous serez en mesure de commander le livre électronique.

Il contient plusieurs idées formidables et des suggestions pour votre famille, vos amis, votre conjoint et vous-même.

Vous l'aimerez encore plus que cet extrait !

Sylvie Laflamme

commentaires@pretavendre.com