

# 7 raisons de se faire des câlins quotidiennement



Virginia Satir, psychothérapeute américaine a dit : « Nous avons besoin de 4 câlins par jour pour survivre. Nous avons besoin de 8 câlins par jour pour l'entretien. Nous avons besoin de 12 câlins par jour pour croître. »

Je ne suis pas certaine qu'il faille compter le nombre de câlins que l'on donne et reçoit par jour. Ce qui est réel, c'est qu'il est bon de se prendre dans les bras.

**J'ai sélectionné pour vous 7 bienfaits :**

## - Un Câlin nous rend heureux

Quand on enlace une personne, notre corps sécrète de l'ocytocine et de l'endorphine. Ces hormones provoquent une sensation de bien être. A l'inverse, notre organisme diminue immédiatement la production de cortisol (hormone du stress).

## - Il réduit la douleur

Le « bisou magique » pour les enfants existe réellement. En effet, un câlin permet de réguler notre rythme cardiaque, de détendre nos muscles et d'améliorer la circulation sanguine. **Tout cela permet de réduire la douleur** (pour les petits bobos nécessitant un « bisou magique »).

## - Câliner est bon pour le coeur

Les câlins augmentent l'oxygénation du sang, ils régulent le rythme cardiaque et la pression artérielle.

## - Ils renforcent nos défenses contre les maladies

Lors d'un câlin, notre corps stimule la production de globules blancs (nos soldats internes qui combattent les microbes).

Si c'est trop tard, rien n'est perdu : des chercheurs ont prouvé que des personnes malades ayant reçus des câlins avaient des symptômes moins graves et étaient capables de guérir plus vite.

## - Ils permettent de se sentir en sécurité et aimé.

La vie est souvent agitée, occupée... Bref, nous sommes déjà préoccupés par la prochaine tâche à accomplir. Prendre le temps d'offrir un câlin aux membres de sa famille permet de cultiver la patience et un lien affectif fort qui permet de se sentir en sécurité et aimé.

Les câlins renforcent l'estime de soi, en particulier chez les enfants.

Des scientifiques de l'université Berkley de Californie ont découvert que plus les membres d'une équipe s'affectionnent les uns les autres, plus ils ont de chances de gagner.

# **Votre famille est votre meilleure équipe !**

## **- Ils favorisent le bon développement du bébé**

Selon une étude menée par des chercheurs d'universités aux Etats-Unis, les câlins sont nécessaires au bon développement du bébé, notamment au niveau neuronal. Les bébés qui ne reçoivent pas suffisamment de câlins ont un cerveau jusqu'à 20% plus petit que les autres.

Vos enfants ont autant besoin de vos bras que de manger et boire.

## **- Jésus prenait le temps de le faire.**

**Dans Marc 10.16, il est dit :**  
**"Puis il les prit l'un après  
l'autre dans ses bras et les  
bénit en posant les mains sur  
eux".**

Je me suis toujours dit que Jésus aurait pu passer au milieu de la foule et poser sa main sur la tête de chaque enfant tout en continuant de marcher. Mais non ! Il a choisi de prendre le temps de s'arrêter et de faire un câlin à chacun. (Il ne pouvait en avoir que 2 maximum à la fois).

Tout comme Jésus, prenons le temps de prendre nos enfants dans nos bras !

Je remercie Dieu de nous avoir fait ce cadeau merveilleux !

Il n'y a pas de temps spécial pour un câlin et pas de surdosage. Alors, profitez-en et prenez-vous dans les bras au réveil, dans la journée, au coucher, avant un examen, après un moment d'émotion, pour une raison ou juste pour le plaisir ...

# Elodie Bonneau Famille & co

S'ABONNER

S'ABONNER

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



5369 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -  
www.topchretien.com