



Mensuel de l'Armée du Salut - 128<sup>e</sup> année - N°7 - 2018

Société

## En manque de Free Hugs

↳ Marianne Hefhaf

Encore un terme anglais diront les grognons. Et pourtant c'est une expression si douce, constatez plutôt : câlins gratuits ! Mais qu'est-ce encore que cette invention ?

Connaissez-vous le révérend Kevin Zaborney ? Ce pasteur américain trouvait que ses paroissiens n'avaient pas la grande forme après les fêtes de fin d'année et que l'hiver déprimait même les plus optimistes. Quoi de mieux pour rebooster ses troupes qu'un bon gros câlin ? Kevin pensait que se manifester des marques d'affection les uns les autres est bon pour le moral ! Il a donc décidé de mettre à son programme pastoral du mois de mars 1986... une journée du câlin.

### Un remède contre la solitude

Puis, plus rien jusqu'en 2004, lorsqu'un jeune homme, déprimé de se sentir seul et étranger dans sa ville natale de Sydney, se plante un jour au beau milieu du centre commercial de Pitt Street avec une grande pancarte où il a écrit : FREE HUGS. Il a besoin de contacts et de câlins. Généreusement, il se propose d'abord d'en donner lui-même aux autres ! Ébahissement, regards sévères et franchement désapprobateurs de certains. Pourtant, quelques quidams



Quelle joie de pouvoir simplement serrer un ami dans ses bras

s'approchent en rigolant et acceptent de se laisser prendre dans les bras par ce farfêlu d'Australien.

Ajoutez... une vidéo sur YouTube et le tour est joué : les câlins gratuits se mondialisent. Juste une folie de plus dans ce monde en déroute ? Pas sûr.

Les Free Hugs ont beaucoup à nous dire. Ce n'est pas Yves-Alexandre Thalmann, psychologue, qui me démentira, lui qui assure : « Dans nos sociétés, on est en manque de contacts physiques. » \*

D'un point de vue neurobiologique, savez-vous qu'un contact de l'ordre de

↳ page 2



La valeur du véritable amour  
↳ page 5



Jeux  
↳ pages 4-5

**Quel rôle jouent les câlins dans notre bien-être et notre développement personnel ? Nous abordons le thème des Free Hugs dans cet Espoir.**

Le phénomène des Free Hugs a pris son essor en Australie en 2004. Selon plusieurs psychologues, ce n'est pas étonnant, car nous vivons dans une société en manque de contacts physiques.

Dans ce numéro estival, le thème est léger, quoi que parfaitement sérieux. Le reste du journal propose plusieurs jeux à faire pendant ses vacances.

### Auteur

La Rédaction

### Publié le

6.8.2018