

Mercredi 21 janvier, c'est la Journée internationale des câlins



D'après plusieurs psychologues et médecins, nous avons besoin chacun de sept minutes de câlin par jour pour nous sentir heureux.

Oubliez la grissaille hivernale et faites des câlins ! Le 21 janvier, le monde célèbre en effet la [Journée internationale des câlins](#), aussi connue sous le nom de "National Hugging Day."

A cette occasion, censée célébrer la douceur et la chaleur humaine, vous êtes encouragés à prendre dans vos bras quelques secondes votre famille ou vos amis. Depuis quelques années, certains pratiquent également le "Free Hugs" : l'idée est de se mettre dehors et d'arborer une pancarte avec juste les mots "Câlins gratuits" ("Free Hugs" en anglais).

Si la tendresse et la chaleur humaine ne suffisent pas à vous convaincre, peut-être serez vous plus sensible aux avantages intrinsèques de ces manifestations de tendresse : d'après plusieurs psychologues et médecins, nous avons besoin chacun de sept minutes de câlin par jour pour se sentir heureux. Le câlin, bien agréable au demeurant, réduirait également l'hypertension et le stress.

Cette sympathique journée trouve son origine dans l'initiative du révérend Kevin Zaborney. Le 29 mars 1986, ce religieux a eu la joyeuse idée de mettre en place la première journée des câlins, pour lutter contre le manque de contact émotionnel et de chaleur humaine.

La date du mois de janvier a été choisie, car l'hiver est synonyme d'un sentiment de dépression plus fort chez de nombreuses personnes.

□

N'oubliez pas, c'est la journée des câlins. Alors...pic.twitter.com/Hrq9o3J2bd

— Sylvain Zimmermann (@sylvainzim) [21 Janvier 2015](#)

C'est la journée mondiale des câlins !! Avec de la cassonade pour moi SVP !pic.twitter.com/ftSJTb11ZA

— Ornikkar (@ornikkar) [21 Janvier 2015](#)

Bonne journée internationale des calins!!pic.twitter.com/WrlS7An9aK

— laurie cholewa (@lauriecholewa) [21 Janvier 2015](#)

Il a besoin de câlins, notre Président, en ce moment....pic.twitter.com/KGDVgg9E4j

— SaloméRainbow (@Salomerainbow) [16 Janvier 2015](#)

□