



Le rôle de l'animal auprès d'endeuillés

Line Vinet
Psychologue, collaboration spéciale

Cet article décrit le rôle que peut jouer un animal auprès d'une personne vivant un deuil ou une perte, en mettant en relief les limites éventuelles d'un tel type d'intervention. Il tentera de dégager les mécanismes sous-jacents qui amènent l'animal à faire partie intégrante du processus de deuil. Finalement, il illustrera le rôle thérapeutique que peut jouer l'animal, en particulier en milieux institutionnels auprès de personnes âgées ou handicapées.



L'animal procure,
entre autres, un amour
inconditionnel.

L'endeuillé et son besoin de support

Toute intervention auprès d'endeuillés requiert au préalable une évaluation des besoins réels de ces derniers. Pour certaines personnes, vivre un deuil nécessite la présence, à un moment ou à un autre, du support de leur entourage afin de ventiler leur vécu et leurs émotions face à cet événement. L'endeuillé a souvent besoin de personnes empathiques à ses côtés afin d'exprimer ses sentiments et ses émotions. D'autres, cependant, préféreront vivre leur deuil de façon solitaire. Ils ne nécessiteront pas la présence du support de leurs proches. Peu importe la requête des endeuillés face à leur besoin de support, il faut garder en tête qu'il n'y a pas « une » bonne façon de vivre un deuil. Chacun le vit selon ses besoins les plus intimes et personnels.

Il arrive souvent que les proches de l'endeuillé soient eux-mêmes affectés par la perte. Cette situation les empêche d'assumer pleinement un rôle de soutien auprès de la personne la plus affectée. Il leur est très difficile, sinon impossible, d'être à l'écoute, d'être empathiques aux personnes ayant besoin de soutien. Plusieurs consulteront alors un professionnel de la santé ou encore chercheront un support moral, humain, littéraire ou spirituel.

Nul ne peut préjuger de la qualité de bien-être que tel ou tel support peut apporter à l'endeuillé. Combien d'entre nous qui possédons un animal de compagnie pouvons nier s'être un jour confié à son compagnon animal. Nul ne peut juger de l'intérêt que quelqu'un peut porter à son animal. La relation humain-animal en est une privilégiée où la personne en deuil peut bénéficier de l'amour et de l'attachement inconditionnels de la part de son animal.

Les effets positifs de l'animal

Afin de pouvoir saisir les prémisses à la base de l'intervention auprès des endeuillés à l'aide de l'animal, il est nécessaire de connaître les données littéraires traitant des bienfaits d'un tel outil. Au fil des époques, l'animal fait de plus en plus parti des foyers québécois. Il est estimé que plus de 45,7% des familles au Québec possèdent un animal de compagnie¹. L'animal procure, entre autres, un amour inconditionnel, une disponibilité sans bornes, il permet de faire de l'exercice, il facilite les interactions sociales et procure un sentiment de sécurité. Lorsqu'un attachement se produit entre un humain et un animal, c'est que ce dernier a inspiré une réponse positive de bien-être chez l'humain. Le fait de caresser notre animal, par exemple, nous procure un sentiment de calme, de bien-être. La réponse positive de notre animal

face à ce contact tactile nous confirme que notre geste est aussi apprécié. L'être humain, en général, a besoin d'être utile, de se sentir apprécié. L'animal, suite à ces pairages (sentiment de bien-être éprouvé par l'humain et l'animal), devient une source de réconfort et de complicité.

C'est pourquoi les humains se tournent alors souvent vers leurs compagnons canins ou félines lors de situations de stress. Malgré le caractère anecdotique de certains écrits au sujet de l'apport bénéfique des animaux de compagnie sur la santé humaine, certains chercheurs se sont arrêtés plus sérieusement et rigoureusement sur ce sujet. Ainsi certains ont étudié les facteurs de rétablissement de patients ayant subi une intervention coronarienne³. Ils ont observé que le facteur prédisant le mieux le taux de survie de ces patients, après une période d'un an, était le fait de posséder un animal de compagnie (qu'il s'agisse d'un chien ou d'un chat). Lors d'une étude sur le recours au médecin par des personnes âgées suite à des événements stressants (séparation, divorce, mortalité du conjoint, mortalité d'amis proches, maladie, déménagement, etc.) il a été observé que les sujets possédant un animal de compagnie (surtout un chien) visitaient moins leur médecin suite à de tels événements que ceux qui n'en possédaient pas³.



La littérature se penche plus fréquemment sur l'impact de la perte d'un compagnon animal vécue par l'homme. Peu d'études se sont intéressées au soutien procuré par un animal lorsque nous sommes en situation de perte. Toutefois, celles qui s'y intéressent vont toutes dans le même sens. Par exemple, posséder un animal diminue considérablement la consommation de médicaments ainsi que les symptômes physiques et physiologiques souvent présents en situation de deuil (sentiments de panique, sentiments dépressifs, les peurs persistantes, les maux de têtes, etc.)⁴. D'autres affirment que c'est surtout le lien d'attachement qu'ont les personnes endeuillées avec leurs animaux, plus que le fait d'en posséder un, qui exerce des bienfaits tels qu'une meilleure santé physique, un meilleur ajustement à la vie suite au deuil, un meilleur moral ainsi qu'une diminution des symptômes de culpabilité et de dépression⁵.

C'est surtout le lien d'attachement qu'ont les personnes endeuillées avec leurs animaux qui exerce des bienfaits.

L'animal accompagnateur

Le processus de deuil a été largement étudié au cours des années. Certaines théories dégagent différentes phases⁶⁻⁷ par lesquelles passe l'endeuillé. La plupart de ces théories inscrivent au cours de ce processus des symptômes de dépression, de culpabilité et de détresse psychologique. Reconnaisant maintenant les bienfaits de l'animal sur la santé physique et psychologique de l'être humain, il est tout à fait légitime de penser que l'animal puisse agir positivement, à titre d'outil pour le thérapeute, lors d'intervention auprès d'endeuillés. Ainsi, la tristesse, la culpabilité, l'inactivité et l'isolement vécus par l'endeuillé pourraient être amoindris ou du moins « mieux vécus » si ce dernier a une relation privilégiée avec un animal de compagnie. La personne en deuil doit passer à travers toutes les différentes étapes du deuil peu importe qu'elle possède ou non un animal. Cependant, il y a lieu de croire que l'animal aidera la personne à transiger plus efficacement et rapidement son processus de deuil.

L'endeuillé pourra croire que son animal ressent aussi la perte, qu'il est attristé du départ de l'être cher. L'homme, par anthropomorphisme, a tendance à confier à son animal des traits « humains ». Ainsi, il verra son chien comme étant « empathique » à son propre chagrin et compréhensif de la situation. L'endeuillé sera alors réconforté par le fait

qu'il peut partager sans retenu ses émotions avec son compagnon canin.

Le seul fait de posséder un animal ne suffit à aider l'endeuillé. Il faut que ce dernier ait établi avec son animal une relation de confiance, d'intérêts communs partagés, ainsi qu'une relation de complicité avant la perte. L'endeuillé peut alors grandement bénéficier de son animal de compagnie en brisant l'isolement, en demeurant actif, en se sentant utile. Vivre un deuil est bien souvent un moment où l'on se repli sur soi-même. L'animal permet à la fois à l'endeuillé de satisfaire ce besoin tout en conservant un contact avec son environnement. En effet, la personne se doit de répondre aux besoins primaires de son animal, comme par exemple, de le nourrir, de le sortir dehors pour ses besoins, etc. L'animal, avec toute son acceptation inconditionnelle et sa présence physique et sécurisante, peut jouer le rôle d'exutoire pour la personne endeuillée. Ainsi, la personne racontera son chagrin, sa tristesse, sa colère à son animal. Ce dernier devient en quelque sorte un « tampon » absorbant les affects de son maître.

Il ne faut cependant pas considérer l'animal comme un substitut à un confident humain approprié lors d'un deuil. Toutefois, l'animal peut ajouter au support adéquat de l'entourage ou peut effectivement pallier à un entourage non supportant ou même inexistant.



L'animal peut
effectivement pallier
à un entourage non
supportant.



L'animal est aussi
un prétexte pour
entrer en contact
avec des personnes
isolées suite à une
perte ou un deuil.

D'autres chercheurs affirment cependant que la présence d'un animal lors d'un deuil doit être minutieusement réfléchie⁸. L'animal ne pourrait être un bon support à l'endeuillé pendant les deux premiers mois suivant la perte.

Ainsi, de par les soins à prodiguer à l'animal, ce dernier serait un souci de trop dans la vie de l'endeuillé. La personne en deuil peut alors ne pas s'occuper ou s'occuper inadéquatement de son animal. Ce dernier peut aussi rappeler le défunt, surtout s'il a appartenu à celui-ci. Il peut alors être une source de tristesse, d'ennui et d'inconfort. Ces auteurs suggèrent que lors de cette période, d'environ deux mois, l'animal soit pris en charge par un proche « volontaire » pendant une période permettant à l'endeuillé qui en fait la demande d'être à nouveau prêt à accepter la présence de l'animal chez lui.

L'animal : outil thérapeutique en milieux institutionnels

Les centres d'accueil pour personnes âgées, les différents ateliers pour déficients intellectuels, ainsi que les grands hôpitaux hébergent bon nombre de personnes vivant des pertes importantes : perte des capacités physiques, cognitives, perte des rôles sociaux, isolement, etc. Ces milieux institutionnels intègrent maintenant de plus en plus l'animal à l'intérieur de leur milieu de vie. Certains choisissent la présence constante d'un animal (surtout un chat ou un oiseau), qui peut se promener à son gré sur les étages. Aux dires des résidents, cette présence leur permet de demeurer actifs (ils s'occupent de le promener, d'en prendre soin). L'animal représente alors une source de joie, de réconfort. Pour ces gens, qui ont souvent perdu leurs proches, leurs amis, l'animal est un biais par lequel ils ventilent leurs émotions. D'autres milieux optent plutôt pour des activités de zoothérapie. La zoothérapie est une approche utilisant l'animal comme outil d'intervention. Elle permet à un groupe de personnes de recevoir la visite hebdomadaire très attendue de compagnons canins. Tout en visant des objectifs spécifiques (motricité fine, création d'un lien significatif, socialisation, mobilité, etc.), la zoothérapie permet aussi aux gens de s'exprimer sur leur situation.



Les intervenants en zoothérapie rapportent souvent des occasions où des personnes âgées se confient à l'animal : « Toi, tu vois bien, mon beau chien. Moi, j'ai perdu mes yeux. », « C'est pas drôle la vie, toi tu peux marcher au moins. » disent-ils aux chiens qui les visitent. L'animal est aussi un prétexte pour entrer en contact avec des personnes isolées suite à une perte ou un deuil. En général, les milieux institutionnels permettent aux bénéficiaires de recevoir la visite de leur animal de compagnie. Ce dernier peut alors aider la personne à s'adapter à son nouveau milieu tout en facilitant le deuil de son ancien milieu de vie. Le nouveau milieu est ainsi perçu par la personne comme facilitant l'intégration par leur ouverture d'esprit.

Considérations futures

Afin de mieux comprendre l'impact de l'animal auprès des gens vivant des pertes, il serait souhaitable que des chercheurs s'intéressent et entreprennent des études rigoureuses au sujet des bienfaits de l'animal de compagnie en de telles situations. Dans une société constamment en changement, en évolution, étiquetée comme « vieillissante » et où la solitude humaine est grandissante, il

est nécessaire de se pencher sur des façons innovatrices et efficaces d'intervention : le rôle des animaux sur le bien-être qu'ils procurent aux humains offre plusieurs pistes à explorer. ■

Références

1. Statistiques Canada, 1992.
2. E. Friedman et al., *Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit*, Public Health Reports, vol. 95, 1980, pp. 307-312.
3. Judith M. Siegel, *Stressful life events and use of physician services among the elderly: The moderating role of pet ownership*, Journal of Personality and Social Psychology, vol. 58, no 6, 1990, pp. 1081-1086.
4. Hiroko Akiyama, Joseph M. Holtzman, William E. Britz, *Pet ownership and health status during bereavement*. Oméga, vol. 17(2), 1986-1987, pp.187-193.
5. Sharon E. Bolin, *The effects of companion animals during conjugal bereavement*, Anthrozoos, vol. 1, no 1, 1987, pp. 26-35.
6. Elizabeth Kubler-Ross, *On death and dying*, New-York, Macmillan, 1970.
7. Robert Kavanaugh, *Facing death*, U.S.A., Penguin Books, 1970.
8. Dale A. Lund, *Can pets help the bereaved*, Journal of Gerontological Nursing, vol. 10, no 6, 1984, pp. 8-12.