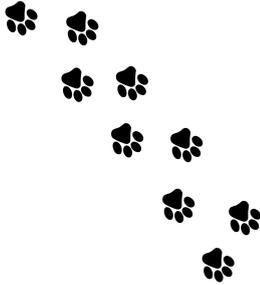


Et si les animaux étaient notre thérapie ?

P'tite intro

Tout au long de notre vie nous sommes des êtres de communication que ce soit à travers le langage ou non (toucher, signes visuels...etc) mais ces communications ne passent pas seulement d'Homme à Homme mais aussi avec nos amis les animaux.



*Source: Image libre de droit
via SVG SILH*

Les bienfaits des animaux ?



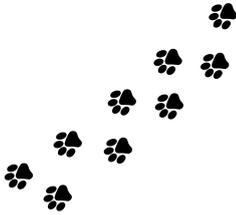
Le toucher est une interaction apaisante tout autant pour l'Homme que pour l'animal. C'est également un indicateur de relations entre deux individus. Aaron Katcher a démontré que la présence d'un animal de compagnie permet de réduire l'anxiété chez un enfant lors d'une consultation. Le chien aurait également des bienfaits sur le physique, notamment chez un patient qui sort de l'hôpital. Mais comment a lieu cet effet apaisant Homme-animal lorsqu'il n'y a pas de contact physique? Vous avez peut-être dû remarquer que lorsqu'on communique notre cerveau a plein de signaux à capter (à qui je parle, est-ce sérieux ou pas..).

*Source: Image libre de droit
via SVG SILH*

Pour notre ami le cerveau c'est vachement stressant et fatigant. Mais saviez-vous que la communication avec un animal est beaucoup moins usante ? En effet, l'animal n'envoie pas de signaux particuliers; donc là le cerveau est tranquille. Pour notre cerveau c'est un peu les vacances.

On connaît tous quelqu'un de connu qui s'affiche souvent avec son chien dans les shootings, les interview...etc. Vous savez pourquoi ? En fait, cela reflète une perception plus positive. Vous devez aussi connaître ce cliché comme quoi un homme qui sort avec un enfant ou un animal dans un parc attirera plus de femmes ? Bah en réalité c'est pas trop un cliché, désolé de vous l'apprendre. Lorsqu'on croise quelqu'un avec un animal, cela facilite les interactions

sociales dans le sens où on ne passe pas par l'ordre rituel d'une conversation (un peu ennuyeuse en plus). Dans nos interactions cet ordre est super important car il permet de ne pas perturber la personne, c'est vrai que si on arrive directement sans forme de politesse ça peut être brusque. On dit que l'animal est un facilitateur social.



*Source: Image libre de droit
via SVG SILH*

Et si la clé de la thérapie était les animaux de compagnie ?

Nos copains scientifiques ont essayé de prouver les effets thérapeutiques des animaux. Par exemple, sur des patients schizophrènes, les animaux ont permis de les sortir de leur repli alors qu'aucun traitement n'avait été efficace. Cependant, les méthodologies n'étaient pas trop trop rigoureuses... Du coup, en vrai il y a des bienfaits mais on a du mal à le prouver scientifiquement.

Pour vous rassurer il y a des raisons qui font qu'on n'arrive pas à le prouver alors qu'en réalité bah c'est vrai. L'animal va aider le thérapeute à créer une "nouvelle réalité" pour le patient. Par exemple, un patient qui a du mal à parler. Ici ses problèmes d'élocution ne représentent pas un obstacle comme il n'utilise pas le langage avec l'animal. De plus, les méthodes expérimentales ne permettent pas vraiment la comparaison avec ou sans animal.



*Crédit: Ines KCHOK à l'aide du logiciel
Inkscape*

Malgré ça on peut citer en quoi l'animal est une bonne base pour le thérapeute afin d'aider un patient et ça c'est cool:

- 1) Répond aux besoins émotionnels du patient
- 2) Possède un effet relaxant pour le patient et représente un facilitateur social
- 3) Permet au thérapeute de ne pas décharger sa pression sur le patient, calme le thérapeute

- 4) Structure l'interaction entre le patient et le thérapeute en attirant l'attention (attention commune)
- 5) Favorise la concentration car ne nécessite pas de parole donc évite l'hyperactivité et la distraction
- 6) N'oblige pas la parole si le patient n'est pas à l'aise
- 7) Permet de travailler les éléments élémentaires observables à travers les réponses de l'animal aux actions du patient
- 8) Rend la consultation plus drôle et souple

Il faut faire attention à ne pas voir l'animal comme un outil non plus, il reste un être vivant à respecter.

Pour retrouver l'article original : Servais, V. (2007). La relation homme-animal: La relation à l'animal peut-elle devenir significative, donc thérapeutique, dans le traitement des maladies psychiques ?. *Enfances & Psy*, 35, 46-57. <https://doi.org/10.3917/ep.035.0046>

Cet article a été rédigé par Ines KCHOK, étudiante en [Master 1 MEEF Education à la Santé et au Développement Durable](#) à l'INSPE d'Amiens.