

famille Les animaux nous font du bien

Les Français adorent les animaux : pas moins de 13,5 millions de chats et 7,3 millions de chiens peuplent les foyers de l'Hexagone.
Une présence affectueuse qui dispense de nombreux bienfaits.

par Marie-Valentine Chaudon * photo Simon Lambert

'EST LE CINQUIÈME MEMBRE de la famille, reconnaît Maureen,
mère de deux enfants, en caressant
Cobalt, un magnifique golden retriever de 10 ans. Il avait deux
mois et demi quand il est arrivé à la maison.
Il nous apporte tant! Son amour est inconditionnel.» Une relation précieuse que Maureen
aime faire partager à ceux qui en sont privés.

Une semaine sur deux, elle se rend dans l'établissement hospitalier pour personnes âgées dépendantes (Éhpad) Anselme-Payen, dans le XV^e arrondissement de Paris. Foulard

Maureen et son chien Cobalt visitent régulièrement des personnes âgées comme Marie-Louise, pensionnaire d'un Éhpad. bleu pour Cobalt, badge pour Maureen: le tandem arbore les couleurs de l'association Parole de chien (1), lancée en 2002. Comme Maureen, une vingtaine de bénévoles vont avec leur propre animal – à la condition que celui-ci réponde à des critères de comportement compatibles avec des personnes fragiles – rendre visite à des personnes hospitalisées ou en maison de retraite.

Maureen a rejoint Parole de chien il y a deux ans. Ce jeudi après-midi, elle doit voir cinq personnes, qu'elle connaît déjà ou qui lui ont été recommandées par Stéphanie, l'animatrice de l'Éhpad. Dans la première chambre, Jeannine a du mal à respirer mais elle ne se lasse pas de passer ses mains dans la fourrure de Cobalt. « Qu'il est beau! s'exclame-t-elle. J'avais un chien, avant... » Elle poursuit en évoquant son défunt mari, ses enfants et petits-enfants. Maureen écoute et répond avec une bienveillance tranquille, semblable à celle de son chien. La visite de Cobalt est, bien sûr, prétexte à un échange entre humains.

Un peu plus loin, Paul accueille le golden retriever dans de grands éclats de rire. Dans une autre chambre, c'est encore une explosion de joie qui accueille Cobalt et sa maîtresse. Marie-Louise attendait leur visite, elle s'empresse de serrer l'animal contre elle, l'embrasse sans hésiter et, en retour, Cobalt la gratifie de quelques coups de langue. « J'adore les chiens, confie la résidente. Ils nous apportent tellement d'affection. Ici, les animaux me manquent et je ne vois pas grand-monde. » Pour Marie-Louise, la visite de Maureen, tous les quinze jours, est une fête qui la réconforte jusqu'au prochain rendez-vous.

Côté corps, côté cœur

Les effets positifs de la présence animale sont connus et font l'objet de nombreux témoignages, comme celui de Frédéric Lenoir dans Lettre ouverte aux animaux (2). Dans Dog Médecine (3), Julie Barton, une jeune Américaine, explique sa sortie de la dépression grâce à une relation affectueuse avec son chien. La Britannique Arabella Carter-Johnson, elle, raconte dans Iris Grace (4), comment sa fille autiste, s'est ouverte au monde au contact de son chat.

Avec l'Association française de thérapie assistée par l'animal (5), qu'il a créée en 2006, Baudoin Duriez fait l'expérience de ces bénéfices au quotidien. Lui a choisi le chien. « Il ne juge personne et nous accepte tels que nous sommes, explique-t-il. Il réagit aux émotions des humains et est plutôt facile à décoder. » Autant d'atouts qui en font, pour les thérapeutes, un assistant idéal auprès des personnes handicapées mais aussi en prison, en pédiatrie ^ou en gériatrie. Mais pour Baudoin Duriez, les vertus de la compagnie animale peuvent se décliner au quotidien pour chacun. « Un animal offre un cadre car il est dépendant, il faut s'en occuper, rappelle-t-il. Avoir un chien oblige à sortir de chez soi et favorise le lien social. Souvent, la promenade du chien peut déclencher des conversations, des rencontres, etc. C'est aussi l'occasion de marcher, donc de s'entretenir physiquement.» Un bon point pour la santé: du côté du corps mais aussi du cœur! « Un animal donne beaucoup d'affection, poursuit Balldoin Duries Un être vivant a besoin de



"Le chat agit sur les effets du stress"

u'est-ce que la ronron thérapie? C'est l'art de se faire du bien par la présence du chat et son ronronnement. Ces ondes sonores émises par nos félins domestiques se situent sur une fréquence de 25 à 50 hertz. Ces vibrations lui permettent de sécréter des hormones qui lui font du bien : le chat est donc son propre thérapeute. Et, c'est scientifiquement prouvé, ce qui marche sur lui fonctionne également pour nous: nous produisons les mêmes hormones.

Quels sont les effets? Les vibrations du ronronnement apaisent. Elles agissent sur le stress, et donc sur toutes les pathologies qui en découlent, en jouant un véritable rôle préventif. Il semblerait que le ronronnement ait aussi un pouvoir sur la récupération et la cicatrisation de certaines blessures.

Comment faire si l'on ne fréquente pas de chat? Il est très facile d'avoir un chat chez soi, y compris pour les personnes âgées. À défaut, vous pouvez vous rendre chez des connaissances qui en possèdent un, ou dans les « bars à chats » qui se développent dans les grandes villes. Sachez enfin qu'il existe des enregistrements de ronronnements pour les personnes allergiques!

* Le pouvoir des chats et La ronron thérapie, Éd. Courrier du Livre, respectivement 192 p. et 160 p.; 18 € et 16,23 €.

nous, on se sent important... et moins seul. »

L'humain semble donc avoir tout à gagner à fréquenter les animaux, y compris pour mieux vivre avec ses propres congénères! Frédéric Lenoir cite notamment le philosophe Plutarque qui, au premier siècle après J.-C., écrivait: « La douceur envers les bêtes accoutume, de manière "étonnante", à la bienveillance envers les hommes. Car celui qui est doux et se conduit avec tendresse envers les créatures non humaines ne saurait traiter les hommes de manière injuste. » À méditer.

(1) L'association recrute des bénévoles. Rens.: www.parole-de-chien.com

(2) Éd. Fayard, 220 p.; 17 €.

(3) Éd. Belfond, 304 p.; 18,90 €.

(4) Éd. Presses de la Cité, 360 p.; 23 €.

(5) aftaa.net