



UN SOUTIEN SANS FAILLE

La relation millénaire qui lie le chien à l'homme en fait le compagnon idéal pour les personnes handicapées ou en souffrance : des aveugles aux personnes âgées, il assiste, stimule, apaise et soigne ceux qu'il accompagne.

PAR COLINE BUANIC

Huit petites boules de poils couleur sable se ruent sur le portillon de leur enclos à la recherche de caresses. Plume, la plus petite de la portée, tente de gagner de la hauteur en grim pant sur le dos des autres. Ces chiots enthousiastes s'emploieront bientôt à assister leurs maîtres dans tous leurs déplacements : dans un peu plus d'un an, ils seront chiens guides d'aveugles, à l'instar d'Ice-T, labrador noir de 6 ans, au côté de Sylvie Dziagwa depuis 2015. "C'est un petit bijou que l'on nous offre", souffle cette retraitée, aveugle depuis une quinzaine d'années, qui préside l'association des Chiens guides d'aveugles d'Île-de-France.

La relation unique qui lie le chien à l'homme en fait le compagnon idéal pour les personnes handicapées ou en souffrance : il assiste, stimule, apaise

et soigne. Chaque année, plus de 200 chiens sont remis gratuitement à des personnes déficientes visuelles par les dix écoles membres de la Fédération française des associations de chiens guides d'aveugles (FFAC). Tous ont été élevés dans l'une des trois "maternités" dédiées. Plume et ses frères et sœurs comptent parmi la cinquantaine de labradors et de goldens retrievers nés en 2019 à Buc (Yvelines), au centre d'élevage et d'éducation de l'association des Chiens guides de Paris. De leur conception à la remise à leur nouveau maître, rien n'est laissé au hasard. "Les parents sont très soigneusement choisis afin que soit obtenu le meilleur mariage de traits de caractère et de capacités", précise Laétitia Duc-Dodon, responsable du pôle élevage de l'école. Pour devenir guide, un chien doit être malléable, sociable et avoir envie d'end. Dans



La crèche des chiens

Dans le centre d'éducation de l'association des Chiens guides de Paris, à Buc (Yvelines), les bêtes apprennent leur futur métier à raison de quelques heures par jour, du lundi au vendredi.

→ le cas contraire ou s'il présente un problème de santé, il sera réformé.

Pour réduire ces risques, l'éveil et la socialisation des chiots sont favorisés dès la naissance selon une feuille de route bien définie. Les éducateurs les familiarisent chaque semaine de nouveaux objets et de nouvelles situations. "C'est un peu comme emmener des enfants à la crèche", s'amuse Laétitia Duc-Dodon devant un préau rempli de parcours d'obstacles et de jeux. À l'âge de trois mois, Plume quittera le centre. Elle sera placée dans une famille d'accueil bénévole pour consolider ce travail comportemental et apprendre les bases de l'obéissance. Au même titre qu'un chien guide, elle pourra accéder aux transports et aux lieux publics afin d'intégrer les bons réflexes : rester calme en toutes circonstances, ne pas se laisser distraire, ne pas tirer sur sa laisse...

"JE ME SENS PLUS FORTE DANS LA RUE"

Dix mois plus tard, elle sera de retour à Buc. Commenceront alors six mois intenses de formation à l'école et en ville, dispensée par un éducateur professionnel. La jeune chienne apprendra son futur métier à raison de quelques heures par jour, du lundi au vendredi. Plus que de mener son maître d'un point A à un point B, le chien apprend à former "une voiture" avec lui.

Le canidé doit prévoir l'espace nécessaire pour le binôme et contourner tout objet au sol ou en hauteur, même s'il ne gêne pas son propre déplacement. Avant d'être remis à une personne aveugle ou malvoyante, Plume devra obtenir un certificat d'aptitude au guidage. L'examen valide l'acquis des quelque cinquante ordres enseignés au cours de l'éducation. "Ice-T sait trouver une porte, un escalier, une boîte aux lettres, ou encore une bouche de métro sur demande", témoigne Sylvie Dziagwa. Je suis la voix du GPS, il a le volant. Il rend les déplacements plus fluides car il prévient la mise en danger." Une bonne coordination et une bonne entente sont indispensables à la formation d'un duo maître-chien et à son bon fonctionnement.

Malheureusement, seul 1 % des Français déficients visuels bénéficient d'un chien guide selon la FFAC. Faute de moyens, trop peu de chiens sont formés et le délai d'attente peut atteindre deux ans. Avec Ice-T, Sylvie Dziagwa marche jusqu'à la boulangerie, prend les transports franciliens, et traverse régulièrement la France en TGV. "Nous avons deux relations bien différentes. Lors de nos déplacements, il s'agit de travail. En dehors, je le considère comme un chien de compagnie", distingue-t-elle. La frontière est plus trouble pour les chiens d'assistance des personnes à mobilité réduite et les "chiens écouteurs", qui remplacent les

CYRILENTZMANN/DIVERGENCE

oreilles des personnes sourdes et malentendantes, utiles aussi bien à l'extérieur qu'à domicile. Au-delà de l'autonomie et de la liberté, tous offrent une ouverture sociale à leurs maîtres, davantage abordés par d'autres personnes en leur présence. "Avoir un chien m'a surtout permis de sortir de mon isolement et de reprendre confiance en moi", analyse Sylvie Dziagwa. Je me sens moins seule et plus forte dans la rue ou le métro. C'est grâce à la complicité que l'on partage. Les gens disent qu'il me regarde avec amour."

UNE FORME RUDIMENTAIRE D'EMPATHIE

De l'amour, Lulu le berger australien aux yeux vairons et Pixy, le lévrier whippet au nez pointu, en ont aussi à revendre. Évelyne Brun, leur maîtresse, a créé l'association Happy with dogs à Trouville-sur-Mer: "Je fais de la médiation animale pédagogique et sociale. J'utilise le chien comme compagnon d'apprentissage pour les enfants et pour nourrir les liens sociaux des séniors." Une fois par semaine, cette sociologue rencontre ses "élèves" âgés de 6 à 9 ans en compagnie d'un assistant à quatre pattes. Les races de chiens deviennent par exemple prétextes à étudier la géographie. Les ateliers sont également l'occasion de transmettre des valeurs de respect, de tolérance, et de sensibiliser les enfants à l'utilité des chiens de travail. Quelques générations au-dessus, les visites des compagnons d'Évelyne Brun égayent les journées de séniors souvent isolés à leur domicile. Lors des animations de groupe en maison de retraite, Lulu se laisse patiemment guider par les résidents à travers de petits parcours d'obstacles. La douce Pixy, avide de contacts et très appréciée malgré sa silhouette singulière, est quant à elle parfaite pour la "câlinothérapie".

En région parisienne, l'association Parole de chien lutte également contre la solitude des personnes âgées. Une vingtaine de bénévoles et leur chien se rendent tous les quinze jours dans l'hôpital, la maison de retraite ou l'établissement spécialisé à proximité de chez eux. Ils proposent des visites individuelles – toujours auprès des mêmes cinq à six résidents afin de tisser un lien – ou des animations collectives, pour stimuler les sens, la mémoire et la mobilité. Dans une salle isolée du centre gérontologique Les Abondances de Boulogne-Billancourt, Isabelle de Tournemire teste de potentiels chiens visiteurs. Ses critères? Une extrême sociabilité et un grand équilibre émotionnel. Face aux candidats et à leurs maîtres, la directrice de l'association hausse la voix, agite une béquille en l'air et la frappe au sol. "Les résidents en Ehpad peuvent avoir des comportements irrationnels. Je m'assure que les chiens recrutés ne soient pas terrorisés ou n'aient pas une réaction de défense dans cette situation", explique-t-elle. Sept chiens de toutes tailles ont défilé ce samedi d'octobre devant Isabelle de Tournemire. Un seul a été retenu. "On manque pourtant de bénévoles, je suis déçue", soupire-t-elle. Mais tous les chiens ne sont pas faits pour être visiteurs. La personne âgée, tout comme l'animal, doit prendre plaisir à interagir.

"Certains résidents sortent de leur torpeur, sourient, posent des questions sur les chiens. Leur présence

ravive des souvenirs et des personnes habituellement silencieuses se mettent parfois à parler", constate Isabelle de Tournemire. Un moment d'évasion qui réconforte et donne du sens. "Ça en motive beaucoup à sortir du lit le jour de la visite, voire à porter leur plus belle tenue!" s'enthousiasme-t-elle.

Pour autant, pas question de parler de "zoothérapie". "On est dans la recherche du bien-être et non d'un soin", insiste Évelyne Brun, sans pour autant nier les bénéfices: "Le chien apporte une bienveillance et un climat favorable au dialogue et au questionnement. Un enfant, par exemple, retient plus facilement les choses à son contact. Il se sent à l'aise et s'ouvre émotionnellement." Et Isabelle de Tournemire de renchérir: "Qu'on soit un top model ou une mamie édentée, le chien aura le même regard. Chez l'humain, l'absence de jugement n'existe pas."

Pour Sarah Jeannin, psychologue clinicienne et docteure en éthologie, cette impression s'explique par la communication non verbale de l'animal, et l'idée qu'il éprouve un amour inconditionnel à notre égard. S'il ne juge pas, le chien est extrêmement sensible à nos états émotionnels et aux micro-signaux que nous émettons inconsciemment. En 2016, des chercheurs ont démontré sa capacité à faire le lien entre l'expression d'un visage et l'intonation d'une voix pour identifier et distinguer une émotion positive d'une émotion négative chez l'homme. Une aptitude jusqu'alors uniquement observée chez les primates.

"Le meilleur ami de l'homme a appris à identifier les états émotionnels humains et à s'y adapter au cours de milliers d'années d'histoire commune", souligne Sarah Jeannin. Selon une étude américaine, un chien pousse bien plus vite la porte s'il entend son maître pleurer derrière plutôt que s'il fredonne, et ce au mépris de sa propre détresse. "On parle cependant d'une forme rudimentaire d'empathie, appuie →

LEXIQUE

Chien d'aide à la personne: animal spécifiquement éduqué pour venir en aide à une personne en situation de vulnérabilité.

seul ou en groupe, avec pour but d'améliorer la qualité de vie des participants.

Chien de médiation animale: animal mobilisé lors d'activités ou de séances thérapeutiques pour jouer le rôle d'intermédiaire entre l'intervenant et les bénéficiaires.

Thérapie assistée par l'animal (TAA): méthode d'intervention utilisée par un thérapeute (psychologue, ergothérapeute, psychomotricien, éducateur spécialisé) dans le cadre d'un programme défini, où l'animal est un agent de médiation. Elle est accompagnée d'objectifs thérapeutiques individuels et d'évaluations régulières.

Activités assistées par l'animal (AAA): activités à visées éducative, sociale ou ludique dont l'animal est le centre d'intérêt, effectuées



Il y a un effet miroir entre chiens et patients

DELPHINE MORALI

psychiatre et directrice médicale de l'Institut de victimologie

Un visiteur désintéressé

En Ehpad, la présence d'un chien permet de lutter contre la solitude des personnes âgées en ravivant chez elles des souvenirs ou des émotions, voire en les entraînant au jeu, comme dans cette résidence des Pavillons-sous-Bois, en Seine-Saint-Denis.

→ la scientifique. *Il est impossible d'accéder aux pensées du chien et de prouver qu'il se met à notre place.* L'ocytocine constitue probablement une clé majeure de la relation exceptionnelle entre l'homme et le chien. L'hormone de l'attachement est sécrétée par les deux espèces en présence l'une de l'autre. Plonger son regard dans celui d'un chien suffit pour provoquer une augmentation mutuelle du taux d'ocytocine, renforçant le lien affectif.

En parallèle, on mesure chez l'humain une baisse du taux de cortisol, l'hormone du stress en présence de son chien : il nous apaise. Du coup, de nombreuses universités anglo-saxonnes vont jusqu'à faire venir des chiens sur leurs campus pour soutenir psychologiquement les étudiants ! À l'université Robert-Gordon d'Aberdeen (Écosse), l'événement "Paws Against Stress" ("Les pattes contre le stress") rencontre un franc succès à chaque semestre. Les étudiants se pressent pour passer un moment de détente privilégié avec les membres de l'association Canine Concern Scotland Trust. *"Le but est d'offrir une activité qui favorise le bien-être mental et réduit le niveau de stress à l'approche des examens"*, expose Michele Collie, directrice générale de l'organisation étudiante. L'effet calmant des canidés diminue la pression artérielle et ralentit le rythme cardiaque. Posséder un chien serait bon pour le cœur et aiderait même à vivre plus longtemps !

Le chien serait-il un thérapeute-né ? C'est en tout cas l'un des animaux les plus utilisés en thérapie assistée

par l'animal (TAA), avec le cheval. Ancien éducateur de chiens guides d'aveugles, Baudouin Duriez a fondé l'Association française de thérapie assistée par l'animal (Aftaa) en 2006 à la suite d'un constat : si les personnes déficientes visuelles se plaisent autant à interagir avec le chien, pourquoi ne pas utiliser cet attrait pour aider les personnes dans leur parcours de soins ? Dix thérapeutes (psychologues, ergothérapeutes, psychomotriciens, éducateurs spécialisés) interviennent pour l'association à travers la France. Chacun exerce dans son champ d'action – de la pédiatrie à la gériatrie, en passant par l'oncologie ou les milieux carcéraux – avec un golden retriever spécifiquement éduqué.

LE CHIEN, PUISSANT FACTEUR DE MOTIVATION

"Le chien ne va pas guérir le patient. Il va aider le thérapeute à accompagner le patient vers sa guérison en tant que médiateur", appuie le directeur de l'association. Le choix de la race est réfléchi, justifié entre autres par *"la bonne bouille très expressive"* du golden et son amour du contact humain. *"Ma chienne Indy a comme un sixième sens. Elle adore jouer avec les enfants, mais dès qu'il s'agit d'une personne plus fragile, elle devient très câline et douce"*, apprécie son maître. Sophie Jalade, ergothérapeute à l'Aftaa dans la région de Toulouse, observe aussi que sa chienne Jackpot adapte son comportement en fonction des capacités de la personne en face d'elle. En 2018, l'association a conduit 2 121 séances de TAA en structures

AMÉLIE BENOISTBISIP - CAPILANO UNIVERSITY & TAEHOON KIM - SÉBASTIEN COURIVAUD

médicalisées, soit près de 400 personnes accompagnées dans l'année d'après Baudouin Duriez : *"Dans 80 % des cas, nos patients ne se rendent même pas compte qu'ils travaillent, ils ne voient que le chien."*

L'exercice est toujours ludique : les caresses permettent de rééduquer l'épaule, saisir la balle colorée préférée du chien apprend les couleurs à un enfant, jouer à la balle fait travailler la planification des séquences d'actions à une personne aux capacités cognitives altérées. Grâce à la spontanéité des interactions entre l'homme et l'animal, à la capacité du chien à ne jamais mettre en échec le patient et à son absence de jugement, il réussit là où le thérapeute bute parfois. Indifférent aux codes sociaux, le canidé peut même entrer dans la bulle d'une personne autiste. Sa communication non verbale oblige également les mineurs en centre pénitentiaire à se mettre au niveau des autres et à construire une confiance réciproque.

Excellent médiateur, l'animal est un puissant facteur de motivation. *"J'ai vu des patients se rendre à nouveau à leurs séances de kinésithérapie ou moins fumer car on leur a dit que c'était nécessaire pour promener le chien"*, témoigne Sophie Jalade. Baudouin Duriez constate une progression plus rapide en TAA : *"Le chien ne nous permet pas de mieux rééduquer, mais les patients apprécient davantage les séances et sont plus impliqués. Ils sont motivés pour faire plaisir au chien."* Faire plaisir au chien... voilà qui est en somme un juste retour des choses !

Un doudou bienveillant

Comme plusieurs établissements anglo-saxons, l'université Capilano de Vancouver (Canada) fait venir des chiens sur son campus lors d'ateliers visant à réduire le niveau de stress des étudiants.

Science & Vie : En quoi consiste votre programme de thérapie expérimenté depuis mars avec le refuge Agir pour la vie animale (AVA) ?

Delphine Morali : Pendant cinq mois, six patients ont rendu visite à un chien de leur choix au refuge, à raison de deux journées par mois. Les personnes souffrant de stress post-traumatique développent une peur réflexe de l'autre, des foules et des lieux clos. Elles deviennent hypervigilantes et multiplient les stratégies d'évitement. L'objectif était de recréer du lien affectif et social pour ces patients.

S&V : Pourquoi ces chiens ?

D.M. : Il y a un effet miroir entre les deux. Ces animaux ont eux aussi vécu des événements traumatiques liés aux humains. Savoir qu'ils apportaient quelque chose aux chiens en retour a redonné confiance aux patients.

S&V : Quels ont été les résultats ?

D.M. : À notre surprise, les patients ont rapidement créé des liens non seulement avec les chiens, mais aussi avec les soigneurs du refuge. L'effet a été plus important qu'espéré. Lors de l'une des dernières semaines du programme, des patients ont préféré attendre 1 h 30 à Gare du Nord en plein week-end de départs en vacances pour se rendre au refuge plutôt que de renoncer à la séance. C'était tout simplement inenvisageable six mois auparavant. Et malgré la fin du programme, les progrès des patients dans leurs interactions et leur autonomie se sont maintenus.

Propos recueillis par C.B.