

Famille : les nouvelles places de l'animal

Ils jouent des rôles désormais cruciaux dans nos vies affectives.

PASCALE SENK

COMPORTEMENT Gibus, border collie âgé de 5 ans, vit une situation de crise : ses propriétaires sont sur le point de se séparer ! Très perturbé, ce chien dévoué appréhende la suite des événements : vivre une « garde alternée » ? Mais alors avec lequel des membres de cette tribu sur le point d'éclater partagera-t-il son temps ? Son destin de « chien de famille » jusque-là heureux est en train de basculer. Alors Gibus se met à « somatiser » : il perd ses poils par plaques entières... Le pire étant que ses maîtres, les adultes, semblent ne rien voir ! Heureusement, les enfants de la maison vont s'associer à lui pour tenter d'entraîner le pire. Dans un autre foyer, une chatte, Besbet, raconte son quotidien avec ces humains urbains dont une certaine Nathalie, qu'elle considère comme sa « servante » puisque celle-ci lui donne des croquettes à manger et change sa litière !

Ainsi dans le roman *Truffe et sentiments* d'Émilie Devienne (Éd. Pygmalion) comme dans *Demain les chats* de Bernard Werber (Éd. Albin Michel), le mammifère « de compagnie » devient-il observateur et même narrateur de nos vies ! Autant dire qu'il prend là une place de premier plan. Si les romanciers d'aujourd'hui marquent un tel phénomène, c'est parce que celui-ci devient flagrant : dans la vie réelle de la plupart d'entre nous, chats et chiens deviennent des membres légitimes, à part entière, voire structurants de nos organisations domestiques... et affectives.

Hypersensibilité sans parole

Un récent sondage a ainsi montré que 40 % des propriétaires de chats ou chiens interrogés offrent un cadeau de Noël ou d'anniversaire à leur mammifère et qu'ils sont 37 % à saluer en premier celui-ci en rentrant chez eux le soir !

Témoins de ces évolutions sociales, les thérapeutes familiaux aident à entendre de plus en plus souvent parler de Médor ou Félix lorsqu'un besoin de séparation ou une perte à traverser vient bouleverser l'équilibre du groupe. « La décision soudaine d'adopter un animal intervient souvent dans un contexte qui n'a rien d'anodin », observe Nathalie Duriez, psychothérapeute familiale au centre Monceau. Ainsi cette grand-mère qui a décidé d'offrir un chaton à sa petite fille de 8 ans, parce qu'elle ne supporte pas que celle-ci, enfant unique, dorme encore très souvent dans le lit parental ! « Ce petit compagnon l'aiderait à se séparer d'eux, non ? Elle pourrait faire des câlins à son chat ? »

Ce rôle de soutien à la maturation des enfants dévolu aux animaux est bien connu. « Ils permettent à l'enfant d'avoir un lien affectif durable, d'apprendre à s'occuper d'un autre, de lui être attentif », poursuit la psychothérapeute. Un pilier affectif si important que dans de nombreuses psychothérapies d'adultes, la mort de cet animal familial durant l'enfance revient comme le souvenir



Les animaux permettent à l'enfant d'avoir un lien affectif durable, d'apprendre à s'occuper d'un autre, de lui être attentif.

NATHALIE DURIEZ, PSYCHOTHÉRAPEUTE FAMILIALE

d'un traumatisme, souvent le premier apprentissage au deuil.

La romancière Émilie Devienne avoue d'ailleurs avoir été inspirée par sa propre expérience pour imaginer l'histoire de Gibus : « Quand mes propres parents ont divorcé - j'avais 13 ans - j'ai été brutalement séparée du boxer avec qui je vi-

vais, ce qui occasionna un immense chagrin pour moi. Lorsque je demandais de ses nouvelles, on me répondait "il y a bien d'autres préoccupations que ton chien en ce moment" », se souvient-elle. « On m'a ainsi arraché mon objet transitionnel, ce chien qui m'apaisait dans un monde chaotique où je voyais peu mon père. »

Philippe Hofman, psychologue clinicien, a d'ailleurs consacré un chapitre entier de son livre *Le chien est une personne* (Éd. Albin Michel) aux recompositions familiales et au rôle particulièrement structurant de l'animal domestique dans ces situations, y compris auprès des adolescents. « Élément apai-

sant, il rétablit souvent l'équilibre dans certains conflits tendus, écrit-il. Quand parents et ados prétendent se détester et s'agresser sans répit, il se tient en observateur impartial. » Cependant, comme de récentes recherches viennent de le montrer, l'animal familial capte aussi toutes les tensions qui se jouent autour de lui (lire ci-dessous). « Il est le catalyseur et le réceptacle de nos affects », rappelle Émilie Devienne.

Une hypersensibilité sans parole qui est un grand atout pour ces mammifères si proches de nous - comment leur résister ? - mais, aussi, ce qui peut les « étouffer » dans trop de fusion avec leur propriétaire. Ainsi, une nouvelle application GPS pour chat vient d'être créée. Certes, elle permettra à ses maîtres de lui parler pendant les périodes de vacances notamment, quand ils l'auront laissé seul... Mais aussi de le suivre à la trace et de le géolocaliser quand il fera des virées plus longues qu'à l'accoutumée. Du maître ou de l'animal, qui se retrouvera alors le plus attaché ? ■



ALEXANDRA COUTURE
Vétérinaire comportementaliste

« Attention à l'hyper-attachement anxieux »

Le Dr Alexandra Couture, diplômée de l'École nationale vétérinaire de Maisons-Alfort et de la faculté de Médecine de Paris-Créteil, est vétérinaire comportementaliste à Cannes.

LE FIGARO. - Comment pouvez-vous estimer la place attribuée aux animaux de compagnie que vous recevez en consultation ?
Alexandra COUTURE. - Nous demandons très vite où dort ce chien ou ce chat, ce qui est un bon indicateur de liens entretenus avec son maître, et cela nous permet d'ailleurs de déterminer qui est son maître. Très souvent, le mammifère dort dans la chambre. Selon notre approche, il devrait pourtant dormir dans un endroit à lui dans la maison à partir de sa puberté, c'est-à-dire l'âge de 6 mois, ou bien ne rentrer dans la chambre que sur autorisation (chiennes et chattes repoussent en effet naturellement leurs petits vers cet âge). Cette question de la séparation de la chambre ou d'accès à la chambre sur autorisation est essentielle : beaucoup de propriétaires d'une part, alors qu'ils viennent d'adopter un chaton ou un chiot, le repoussent de leur lit un peu brutalement, et

trop tôt (avant 6 mois), sans lui laisser le temps de s'adapter, tandis que d'autres n'arriveront pas à s'en séparer la nuit. Dans ces deux cas de figure, on risque de créer un hyper-attachement anxieux chez l'animal, ce qui pose problème.

« De nouvelles techniques comme la cohérence cardiaque nous permettent d'apaiser ces échanges émotionnels trop « intenses » entre animal et humains »

L'animal devrait-il choisir où il dort ?

Chien ou chat vont s'attacher à celui qui s'occupe d'eux, les nourrit et donc avec qui ils éprouvent des montées d'ocytocine, hormone de l'amour et de l'attachement (l'homme profite d'ailleurs lui aussi grandement de ces changements hormonaux !). Mais le chien, notamment, s'il ne parvient pas à comprendre qui est son « leader » dans la maison, va s'octroyer

cette place et considérer que la famille est « sa bande » ou alors va décider de faire alliance avec l'adolescente, jeune « femelle » de la famille. C'est lorsque ces animaux présentent des troubles du comportement (ils se lèchent trop et perdent leurs poils ou le chien gémit tout le temps, le chat griffe violemment les canapés...) qu'on nous les amène en consultation. De nouvelles techniques comme la cohérence cardiaque nous permettent d'apaiser ces échanges émotionnels trop « intenses » entre animal et humains.

De quoi s'agit-il ?

Il faut savoir qu'un animal capte la physiologie de son maître ou de l'humain qu'il rencontre et donc ressent son état émotionnel. Si l'on a peur d'un chien, celui-ci le décrypte, des études l'ont prouvé, et c'est pour cela qu'il risque de mordre. Bien sûr, face à lui, nous pouvons contrôler notre système nerveux volontaire (gestes, paroles, etc.) mais en revanche beaucoup des signaux que nous émettons sont involontaires (respirations, mouvements du visage...). Si l'animal perçoit la colère, la peur ou l'épuisement de son maître, il est aussi perméable

à son calme ou à sa tranquillité d'esprit. Cela a ouvert de nouvelles voies thérapeutiques. Le Dr David O'Hare, grand spécialiste de la cohérence cardiaque (<https://www.coherecneinfo.com>), va former des vétérinaires à cette pratique de respiration rythmée. Dans mon cas, cela a bouleversé ma pratique ! (Alexandra Couture est la cocopropriétaire de cette méthode en médecine vétérinaire, NDLR).

Comment cela se passe-t-il ?

Par exemple, nous l'observons chaque jour, lorsqu'ils arrivent chez le vétérinaire, de nombreux propriétaires sont stressés : ils craignent pour la santé de leur animal, redoutent les examens intrusifs pour lui. Ce qui, bien évidemment, « contamine », entraînant une modification de sa variabilité cardiaque, celui que nous allons examiner. Si, en revanche, nous donnons aux propriétaires en salle d'attente ou de consultation un court exercice respiratoire (de une minute à une minute et demie) à accomplir d'après un protocole à suivre sur une tablette, leur calme intérieur revient et leur animal en profite, le ressent en profondeur. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Petits conseils pour survivre aux grandes catastrophes

Les guirlandes électriques de votre sapin de Noël sont-elles conformes aux normes françaises (NF) ou européennes (NE) ? Tous les membres de votre famille savent-ils comment fermer l'eau ou l'électricité dans la maison ? Sauriez-vous bricoler avec les moyens du bord un pansement compressif en cas d'hémorragie ? Si la réponse est non, c'est que vous n'avez pas encore lu les très bons conseils rassemblés dans un livre aussi abordable que pédagogique : *Ayez les bons réflexes*. L'auteur est connu du public. Le docteur Gérard Kierzek prodigue chaque matin ses conseils sur Europe 1. Grâce à lui, vous saurez comment traverser une canicule, affronter le froid mais aussi faire face à une

tempête, éviter la foudre, réagir en cas d'inondation, d'incendie, et même, comment vous comporter devant un accident nucléaire ou un tremblement de terre ! Hélas, serait-on tenté de dire, les attentats font l'objet d'une attention particulière du médecin urgentiste de l'Hôtel-Dieu, diplômé en médecine de catastrophe. Pas moins de trois chapitres y sont consacrés. « Si les attentats ne sont pas un phénomène récent en France, le mode opératoire, les revendications et l'ennemi ont bien changé », remarque le médecin. Car le mantra de Gérard Kierzek, c'est « An-Hi-ci-pe-1 ». Même si vous ne savez pas quand la catastrophe va se produire, et encore moins si vous serez impliqué, vous y préparerai

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR DAMIEN MASCRET
dmascret@lefigaro.fr

vous sauver la vie, ou celle de vos proches. « Si vous n'avez pas quelques notions de base, vous risquez d'être dépassé par les événements », écrit l'auteur. Par exemple, avoir la mauvaise idée de retirer un couteau planté dans un thorax, alors qu'il faut le laisser en place. Actionner un interrupteur, un briquet ou craquer une allumette après une secousse sismique sans être certain qu'il n'y a pas de fuite de gaz ou

de liquides inflammables dans la pièce. Boire l'eau courante à votre domicile après une inondation avant d'avoir eu l'assurance qu'elle était toujours potable. Ouvrir votre four parce qu'un incendie s'est déclenché à l'intérieur, au lieu de le laisser fermé, de couper l'alimentation et d'attendre longtemps avant de l'ouvrir.

Un catakît pour Noël

Et puis il y a aussi des notions pratiques qui pourraient vous être utiles. Comme savoir qu'en composant le 112 sur n'importe quel téléphone, même verrouillé par un code d'accès, vous appellerez les services d'urgence où que vous soyez en Europe. Préparer dès maintenant votre « catakît », c'est-à-dire la trousse d'une vingtaine

d'éléments nécessaires pour faire face à une catastrophe naturelle. Du couteau suisse aux couvertures de survie en passant par le sifflet (pour se signaler) ou la paire de gants de manutention. Pas moins de 25 fiches réflexes permettent au lecteur pressé de vérifier ses connaissances ou, plus simplement, de les acquérir. Voilà typiquement le livre que l'on est content d'avoir lu... Tout en espérant l'avoir fait pour rien !

« AYEZ LES BONS RÉFLEXES »

Docteur Gérard Kierzek, Ed. Fayard.

