



Portrait sur l'importance de cohabiter avec un animal

Vous êtes-vous déjà demandé en quoi c'est important pour bien des humains de cohabiter avec un ou des animaux?

J'ai justement posé cette question et voici les résultats :

« En quoi est-ce important pour vous d'avoir ou plutôt de cohabiter avec un animal? »

Question posée sur 14 groupes différents sur les réseaux sociaux au printemps 2017.
240 personnes ont répondu

50%: Le lien unique et la présence de l'animal :

- L'animal est gratifiant
- L'animal accorde de l'attention
- L'animal est d'humeur égale
- L'animal ne juge pas
- L'animal est vrai
- L'animal donne un sentiment de sécurité
- L'animal me donne la possibilité de prendre soin d'un autre être
- L'animal aime inconditionnellement
- L'animal a cette compréhension au-delà des mots
- L'animal donne un sens à la vie
- L'animal est reconnaissant
- L'animal est présent entièrement
- L'animal a une odeur rassurante
- L'animal est valorisant
- L'animal accueille inconditionnellement
- L'animal permet à l'humain d'être soi-même sans masque
- L'animal comble la solitude
- L'animal donne de la confiance en soi
- L'animal donne de l'amour sans ombre
- L'animal ne cherche pas à être meilleur que les autres
- L'animal est cohérent
- L'animal permet d'aimer et d'être aimé
- L'animal est bienveillant
- L'animal est ma famille

28% L'animal est un motivateur pour améliorer sa santé physique, émotionnelle et mentale.



- L'animal rend joyeux
- L'animal est un motivateur pour bouger
- L'animal permet de sortir dehors et de voir du monde
- L'animal est un motivateur pour se lever du lit même quand ça ne va pas.
- L'animal permet d'avoir une routine de vie
- L'animal permet d'avancer malgré tout
- L'animal donne de l'énergie
- L'animal améliore le système immunitaire
- L'animal est de l'oxygène de vie
- L'animal permet de se sortir de la dépression
- L'animal permet de jouer
- L'animal permet de se mettre en forme
- L'animal est de la zoothérapie
- L'animal enlève les maux de tête
- L'animal efface la tristesse
- L'animal aide à traverser le deuil
- L'animal diminue les crises d'anxiété
- L'animal aide à guérir de l'anorexie
- L'animal aide à traverser l'épreuve du cancer
- L'animal sauve du suicide
- L'animal calme les crises d'Alzheimer
- L'animal aide à gérer l'impulsivité
- L'animal aide l'enfant ayant un trouble de l'attachement
- L'animal a un effet apaisant

15% pour ce que l'animal apprend à l'humain :

- L'animal apprend aux enfants et aux adultes à prendre soin et à aimer
- L'animal apprend que nous sommes pareils dans nos différences
- L'animal permet d'être un meilleur humain
- L'animal est un miroir
- L'animal apprend le dévouement à l'autre
- L'animal sensibilise sur le monde humain et animal
- L'animal permet de mieux comprendre l'autre
- L'animal apprend la bonté et le partage
- L'animal apprend l'empathie
- L'animal apprend la confiance et la patience
- L'animal apprend la responsabilisation
- L'animal ouvre le cœur
- L'animal apprend à trouver ses ressources internes
- L'animal apprend à se dépasser

- L'animal apprend ce qui est bien et mal dans l'attitude de son humain
- L'animal apprend l'adaptation plutôt que la soumission et la domination
- L'animal apprend le courage
- L'animal apprend la régularité émotionnelle



7% Connexion à l'essentiel et/ou à la nature :

- L'animal permet de se connecter à l'essentiel
- L'animal permet de vivre le moment présent
- L'animal connecte aux vraies valeurs
- L'animal permet que le temps s'arrête
- L'animal permet un rapprochement à la nature
- L'animal aide à se recentrer
- L'animal permet de se rapprocher de son côté « humain »
- L'animal aide à se rapprocher de la vraie vie dans les choses simples
- L'animal replonge dans le temps seul avec la nature
- L'animal permet de sentir la nature primitive en l'humain
- L'animal permet le silence
- L'animal permet le retour à l'état animal

Voici quelques citations de personnes qui ont répondu :

- « Mon animal m'aide dans mes crises d'anxiété. Il les sent venir avant moi. Il est aussi le seul lien qui me reste. »
- « C'est l'innocence d'une patte sur soi, un souffle chaud sur des larmes, c'est l'être qui te comprend sans dire un mot. Quand tu te sens seul ou inutile, tu vois un sourire dans son regard, tu vois ses oreilles baissées par la compassion et tu vois au moins un amour qui n'attend rien en retour. Au nom de tout cela et de tout ce qui ne s'explique pas, un chien est existentiel pour moi »
- « Mes animaux ont changé ma vie. J'étais dépressive et suicidaire et depuis que mes chiens sont dans ma vie, je suis devenue triathlète. »
- « Quand ma belle-mère Alzheimer est chez moi, ma chienne se rend compte quand elle est agitée par la maladie alors elle va au-devant et tout doucement elle la colle pour la rassurer. »
- « Ils sont une partie de moi. Ils sont un baume sur le cœur, un gaz à ma vie. Ils possèdent la beauté sans la vanité, la force sans l'insolence, le courage sans la férocité et toutes les vertus de l'homme sans ses vices. »

- « À ma sortie de l'hôpital pour anorexie, j'ai été dans un refuge pour adopter un petit chat. Il me rend heureuse et m'aide à guérir »
- « Les animaux ne sont pas jaloux de toi, ils ne cherchent pas à être meilleurs que toi. Ils ne me donnent pas de pression et je n'ai pas à porter de masque avec eux. Ils éloignent la complexité humaine, ils sont une brise de fraîcheur dans notre vie, une spirale de joie et un refuge de velours. »
- « Je les aime, pour leur force à ne pas juger peu importe l'âge, la couleur, la religion, homme ou femme, riche ou pauvre, ils ne voient qu'une chose : L'HOMME. »
- « Ils me permettent de me déposer »
- « Ils me motivent à bouger, à sortir et à rencontrer du monde. »
- « Les animaux sont prévisibles, cohérents, simples et vivent le moment présent »
- « Vivre avec un animal nous apprend sur ce qui est bien et mal dans nos attitudes. Ils nous emmènent à nous centrer pour être d'humeur égale. Ils sont notre miroir. »
- « Quand j'ai besoin de sentir que j'existe, je plonge mon regard dans le leur et ce que je lis, je ne le lis pas chez l'humain »
- « Ils me poussent à être un humain meilleur. »
- « L'animal est le lien entre le ciel et terre »
- « Il n'y a pas que le sentiment d'amour que procure l'animal, ça va plus loin que ça. Nous sommes la seule espèce qui est seule. Ceux qui vivent dans la nature partagent, se voient, se bouffent, se fuient. Pour nous, le seul moyen est d'en « posséder ». Dans l'éducation positive, il y a cette notion de laisser l'autre dans son mode de dialogue, essayer de le comprendre. S'adapter plutôt que de les soumettre. L'homme est peut-être en souffrance, peut-être qu'il est temps de se rapprocher de l'arbre. »

Imaginez maintenant si vous étiez seule en grande difficulté ou à la rue accompagné de votre animal, votre seul lien significatif, et pour recevoir de l'aide pour vous, vous n'auriez d'autres choix que vous séparé de celui-ci. Que feriez-vous? Et si leur animal faisait partie de la solution. Réfléchissons ensemble pour trouver des pistes de solutions.

(Portrait rédigé par Josée Thériault 29 septembre 2017, La Dauphine. josee.theriault@maisondauphine.org)

