

Animaux de compagnie: pourquoi tant d'amour ?

Ils nous aiment sans condition et nous font du bien... Au risque parfois de prendre une place excessive.

SÉGOLÈNE BARBÉ

PSYCHO En France, 32 millions de poissons, 14 millions de chats et près de 8 millions de chiens vivent dans nos maisons et jardins. Plus d'un foyer sur deux possède au moins un animal de compagnie et on dépense pour eux pas moins de 5 milliards d'euros chaque année (enquête Facco/Kantar-TNS 2020). Pourquoi nos animaux de compagnie prennent-ils autant de place dans nos vies ? Qu'est-ce qui les rend si précieux à nos yeux ?

« Beaucoup d'études scientifiques mettent aujourd'hui en évidence leurs bénéfices pour la santé physique, la santé mentale, l'estime de soi, commente Amélie Lavergne, psychologue et spécialiste du deuil animalier au Québec. Ils sont d'autant plus précieux dans notre société de plus en plus individualiste, où la pandémie a amplifié la solitude... » Plusieurs sondages et études ont en effet montré que les personnes confinées avec un animal avaient le moral moins affecté que les autres par la pandémie de Covid-19.

Nous aimons donc nos animaux de compagnie parce qu'ils nous font du bien: les caresser fait baisser notre taux de cortisol (l'hormone du stress) mais augmente

celui d'ocytocine (l'hormone du bonheur), apaisant notre stress, notre pression artérielle et notre rythme cardiaque. Une étude australienne montrait en 1999 que les personnes ayant un animal de compagnie allaient 12% moins souvent chez le médecin que ceux qui n'en ont pas, et une étude américaine présentée en avril 2022 au Congrès de l'Académie américaine de neurologie assure qu'ils jouent un rôle important dans la prévention du déclin cognitif chez les seniors.

Avec nos chiens ou nos chats, les relations sont parfois plus simples qu'avec les humains. Toujours heureux de nous retrouver, toujours disponibles, ils brisent notre solitude sans nous demander grand-chose en retour, sans nous imposer leurs exigences et autres bouderies... « Tous ceux qui ont perdu un chien savent parfaitement ce qu'ils ont perdu avec lui: une intimité physique et émotionnelle dépourvue de toute complication, qu'il est difficile de trouver avec tout autre être vivant. Nous ne caressons pas en permanence nos enfants et nos femmes ou maris comme nous caressons nos chats et nos chiens », rappelle par exemple le psychologue et éthologue Jeffrey F. Masson dans son récent ouvrage *Ces animaux qu'on aime tant et qui partent avant nous*



PHOTO: GÉNÈVE

Certains en font leur seul ami car ils ont du mal à créer des liens avec les autres, craignent leurs jugements

ANNIEQUE LAVERGNE, PSYCHOLOGUE

(Albin Michel, 2022). Aller promener son chien tous les jours permet aussi d'augmenter son activité physique et de créer des liens avec les autres. « Grâce à votre chien, les gens se mettent à vous parler. Peut-être parce que le chien sert de prétexte, de support, pour trouver quelque chose à dire. (...) Mais une autre raison est sans doute plus profonde: vous vous occupez d'un chien, vous prenez en charge ses besoins, donc vous êtes sympa », affirme le professeur de philosophie Audrey Jouglu, qui vient de publier *Montagne, Kant et mon chien. Petite philosophie canine* (Delachaux et Niestlé, 2022), où elle recense tout ce que les chiens nous enseignent à leur insu: la sociabilité, l'amour inconditionnel, la réhabilitation du toucher, le sens de la fête, la capacité à vivre dans le présent... Bien sûr, nous n'avons pas tous les mêmes relations avec ces petits

compagnons. Représentant trois quarts des participants lors des manifestations en faveur de la cause animale, les femmes sont par exemple bien plus empathiques envers les animaux, assure le psychologue social Laurent Bègue-Shankland dans son passionnant ouvrage *Face aux animaux. Nos émotions, nos préjugés, nos ambivalences* (Odile Jacob, 2022).

« Un substitut d'enfant »

Attention cependant au cliché de la « femme à chats »: ce ne sont pas les femmes seules mais les familles qui sont les plus adeptes des animaux de compagnie. « Les enfants sont les premiers déclencheurs dans leur acquisition », assure Laurent Bègue-Shankland. Les parents présentent souvent la fonction essentielle qu'ils peuvent jouer pour leur développement en termes de soin ou de responsabilisation. La transmission joue aussi beaucoup:

ils seront d'autant plus enclins à leur en acheter qu'ils en ont eu eux-mêmes à leur âge. »

Notre proximité avec les animaux dépend aussi de notre tempérament, en particulier de notre style d'attachement. « Ils dépendent entièrement de nous, ce qui sera peut-être plus difficile à vivre pour une personne autonome que pour une autre très fusionnelle », analyse Amélie Lavergne, qui reçoit parfois des patients qui ont laissé leur animal prendre une place excessive dans leur vie. « Certains en font leur seul ami car ils ont du mal à créer des liens avec les autres, craignent leurs jugements; d'autres y voient un substitut d'enfant, ce qui créera un vide énorme le jour où il disparaîtra. » Aujourd'hui, la souffrance liée au deuil d'un animal de compagnie est plus reconnue, mieux accompagnée... mais il peut être utile, parfois, de s'interroger sur ce qu'elle dit de nous. ■

Effet placebo, l'expérience fondatrice était un mythe

SOLINE ROY @so_sroy

En ce début de 1944, la bataille fait rage sur le front italien. Les blessés affluant vers l'hôpital de campagne de l'armée américaine, mais le lieutenant-colonel Henry Beecher, anesthésiste dans la vie civile, n'a plus de morphine. Il a alors une drôle d'idée: injecter une solution saline et faire croire aux blessés qu'il s'agit du bienfait analgésique. Et cela fonctionne... Voici l'intérêt de Henry Beecher éveillé, et le début d'une aventure qui ouvrira une nouvelle ère dans l'étude de l'effet placebo. Une jolie histoire comme la médecine aime à raconter, où l'infortune sourit à l'audacieux et fait faire un pas de géant à la science. Mais les plus belles histoires ne sont pas toujours les plus vraies... et celle-ci est, selon toute vraisemblance, absolument fautive.

Henry Beecher était bien anesthésiste, a servi sur le front italien puis fait avancer la science de l'effet placebo. Mais cette histoire de sérum physiologique injecté en guise de morphine... Moutils auteurs l'ont racontée, dont de très sérieux médecins et chercheurs écrivant pour des revues scientifiques ou des sociétés savantes. Mais aucun ne semble en donner une source précise et documentée. En février dernier, Jonathan Jarry, spécialiste en communication scientifique à l'université canadienne McGill, racontait comment il avait cherché son origine avec le blogueur sceptique britannique Mike Hall. La lecture de nombreuses publications scientifiques et autres livres relatant l'anecdote leur donne « quelques pistes, mais elles s'avèrent souvent être des cercles fermés d'universitaires se montrant du doigt les uns les autres lorsqu'ils citent l'histoire. Ça vient de John, dit Eric. John dit qu'il l'a eu de Roberta. Et Roberta fait

référence à Eric. » Quant à Henry Beecher, qui a pourtant longuement glissé ses travaux dans la littérature scientifique, il semble n'avoir jamais pipé mot de l'aventure. « J'ai lu les articles publiés par Beecher, et j'ai été en contact avec deux universitaires et un bibliothécaire de Harvard qui a accès aux archives personnelles de Beecher, racontait en 2015 la journaliste australienne Shannon Harvey, lancée dans la même quête. Il s'avère que l'histoire n'est pas vraie. C'est une fable, une légende, un mythe. »

Identifier le profil psychologique

Comment est-elle née? Peut-être d'une lecture un peu trop hâtive des travaux de Beecher... En 1946, le médecin rapporte dans les *Annals of Surgery* des résultats obtenus auprès de 215 soldats. Tous souffrent de graves blessures, mais seuls 51 expriment une forte douleur, et à peine plus (58) réclament de la morphine. Pas de trace d'une quelconque injection de sérum physiologique, tout juste Beecher évoquera-t-il en 1960, dans le *Journal of the American Medical Association* (Jama), un soldat hurlant de douleur et calmé par une légère dose de barbituriques. Beecher dispose de morphine et la blessure du soldat est gravissime, mais le médecin comprend que le jeune homme souffre surtout de la terreur engendrée par le fracas des bombes.

Beecher note que l'intensité de la douleur exprimée par les soldats n'est pas en rapport avec la gravité de leurs blessures. Il en conclut que « la morphine est trop souvent donnée de façon machinale », que la douleur est modulée par de nombreux facteurs, et qu'il serait intéressant de comparer ces résultats avec ceux obtenus chez des blessés civils. Pour ces derniers, dit-il, la blessure est une effraction dans une vie confort-

table, tandis que pour les soldats elle signifie l'extraction d'un environnement « dangereux, empli de fatigue, d'inconfort, d'anxiété, de peur et de réel danger de mort » et offre « un ticket pour la sécurité de l'hôpital » et le retour au foyer. « Beecher a été un pionnier, car il a com-



pris que le contexte dans lequel évolue le patient fait la différence et que la signification de la douleur peut transformer une expérience négative en une expérience positive », écrit en 2016, dans *Perspectives in Biology and Medicine*, le neuroscientifique Fabrizio Benedetti.

De retour aux États-Unis, Beecher tente de mieux comprendre l'effet placebo. Décrit dès 1811 par le *Shorter Oxford Dictionary* comme « un médicament donné plus pour plaire que pour bénéficier au patient », il est connu et utilisé depuis très longtemps par les médecins. Mais peu ont tenté de décrypter ses secrets. En 1952, Beecher estime dans *Science* que l'effet placebo pose de nombreux problèmes méthodologiques pour l'évaluation des médicaments et n'est pas assez pris en compte dans les essais cliniques. C'est, estime-t-il, « un champ (de recherche) coûteux mais qui promet de donner, après culture, une récolte étonnamment riche ». Deux ans plus tard, avec ses collègues de Boston dans l'*American Journal of Medicine*, il tente de chiffrer l'ampleur de l'effet placebo chez des patients ayant subi une chirurgie et tente d'identifier le profil psychologique type du patient répondeur, sensible à l'effet placebo. Puis

en 1955, il publie dans le *Jama* son papier resté le plus célèbre: « The powerful placebo ». Il y calcule, après avoir réanalysé 15 études incluant 1 082 patients, qu'en moyenne 35% sont répondeurs. Un taux suffisamment important pour appuyer « l'idée que les drogues capables de modifier les réponses subjectives et les symptômes le font dans une large mesure par leur effet sur la composante réactionnelle de la souffrance », estime-t-il. Autre point important: « Non seulement les placebos produisent des résultats bénéfiques, mais comme les autres agents thérapeutiques ils sont associés à des effets toxiques. »

Beecher « a probablement été l'un des premiers à prendre en compte les placebos répondeurs et non répondeurs en recherche clinique, et leur importance dans le design des essais et l'interprétation des résultats », écrit Benedetti. Au prix sans-doute de surestimer le poids des répondeurs. Du moins est-ce le reproche que lui font notamment en 1997 deux médecins allemands, dans le *Journal of Clinical Epidemiology*. Ils estiment que Beecher a mis au compte de l'effet placebo d'autres phénomènes comme la disparition spontanée de la douleur, la fluctuation des symptômes ou la subordination des patients envers le personnel médical. Les deux auteurs tirent de leurs travaux une conclusion radicale: « Avant analysé un total de 800 articles sur le placebo, nous n'avons trouvé aucune démonstration valable de l'existence d'effets placebo. » Mais avant de vouloir jeter à la poubelle un effet qui fait désormais consensus, il convient toutefois de préciser une chose: tous deux sont impliqués dans la médecine anthroposophique, une pseudoscience ésotérique dont l'efficacité n'a jamais été prouvée... hors effet placebo. ■



Une opération sur le front italien, en 1944. Le manque de morphine aurait alors conduit le lieutenant-colonel Henry Beecher à y substituer une solution saline.