



Mon animal de compagnie, MON MEILLEUR PSY ?

En France, près de cinquante millions de chats, chiens, poissons... nous invitent par leur comportement et leurs interactions à nous ouvrir sur l'autre, et aussi sur nous-mêmes. De belles leçons de vie.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Plus d'un foyer sur deux possède aujourd'hui au moins un animal de compagnie, les plus populaires étant les chats (15 millions), les chiens (7,5 millions) ou encore les poissons (26 millions)¹... Leurs bienfaits sur notre santé mentale et physique sont désormais prouvés par la science : ils apaisent notre anxiété, boostent notre estime de soi, préviennent le déclin cognitif... « Parfois, la présence d'animaux semble plus efficace que celle d'humains pour atténuer le stress, assure même le psychologue Laurent Bègue-Shankland, qui vient de publier *Face aux animaux, nos émotions, nos préjugés, nos ambivalences* (Odile Jacob, 2022). Dans une étude², au cours de laquelle les participants devaient réaliser une tâche éprouvante en laboratoire en présence de leur chien ou d'un proche, les résultats ont indiqué que la présence canine avait un effet plus bénéfique sur leur rythme cardiaque et



leur pression artérielle que celle d'un ami. » S'ils nous rendent la vie plus douce, nos animaux domestiques peuvent aussi l'enrichir, nous aider à voir le monde différemment, peut-être même à devenir meilleurs.

LE CHAT NOUS ÉDUQUE AU RESPECT DU CORPS, AU CONSENTEMENT

L'amour inconditionnel

« Ils représentent souvent bien plus qu'une compagnie », affirme ainsi la philosophe Audrey Jougla, autrice de *Montaigne, Kant et mon chien* (Delachaux et Niestlé, 2022), qui les juge bien mal nommés. « On se moque parfois de ces maîtres fous de leur chien, mais se joue souvent entre eux quelque chose de bien plus profond qu'on ne l'imagine. Ma chienne a été ma plus grande amie : pendant treize ans, elle a été le seul individu qui ait toujours été là pour moi au quotidien, ce qui n'est pas forcément le cas de la famille, des amis ou des conjoints... » À l'heure où les divorces sont plus fréquents et les familles plus éclatées, 85 % des propriétaires considèrent ainsi leur chien comme « un membre à part entière de la famille³ » et assument leur attachement pour leur compagnon à quatre pattes, naguère apprécié avant tout pour son côté « utilitaire » (garde, chasse, assistance...). Réputés pour leur fidélité, à l'image d'Argos, le chien d'Ulysse, qui reconnaît immédiatement son maître après vingt ans d'absence, les chiens nous enseignent l'amour inconditionnel : ils ne nous jugent pas et nous aiment tels que nous sommes, nous libérant de cette crainte de décevoir qui nous habite souvent avec notre famille ou nos amis. « Lorsque nous sommes dans l'épreuve, nos proches font ce qu'ils peuvent : ils prononcent des phrases réconfortantes, mais on sent souvent qu'ils ne comprennent pas vraiment ce que l'on vit. Par sa présence, son regard, ses câlins, l'animal nous apporte un soutien émotionnel direct, immédiat, instinctif », analyse Audrey Jougla. Bien des récits récents mettent ainsi à l'honneur son rôle essentiel dans un moment de vie difficile. Dans *Dog médecine* (Belfond, 2017), l'Américaine Julie Barton raconte comment son golden retriever l'a sauvée de la dépression en modifiant sa perception d'elle-

même et des autres. Dans son ouvrage *Dans les yeux d'Electra* (Le Courrier du livre, 2022), le journaliste et ancien alcoolique Stéphane Haskell met en lumière lui aussi le rôle décisif de sa chienne – adoptée lors de ses premiers mois d'abstinence – qui l'oblige alors à « sortir de son introversion malade » pour prendre soin d'un autre être, lui aussi cabossé par la vie.

L'empathie et l'attention à l'autre

En rentrant dans notre intimité, nos animaux nous obligent à sortir un peu de nous-mêmes, à nous intéresser à des modes de vie et à des comportements différents des nôtres. « Le simple compagnonnage des animaux stimule chez nous une forme de "décentration" pour nous accorder avec eux, décoder leur langage et répondre à leur présence. Ils nous initient à une forme d'altérité, d'appivoisement ou même d'acceptation de leur différence », décrypte ainsi le psychologue Laurent Bègue-Shankland. Le hamster, qui dort le jour et vit la nuit ; le perroquet, une espèce à la fois très intelligente – aux facultés cognitives proches de celles d'un enfant de 3 à 5 ans – et très peureuse, qui détalait dès qu'on introduit un nouveau jouet dans sa cage... « Parce que nous cherchons à les comprendre et à assurer leur bien-être, les animaux développent, chacun à leur manière, nos capacités d'empathie », assure le vétérinaire et spécialiste en psychiatrie animale Claude Béata, qui les côtoie au quotidien avec leurs maîtres. Dans son dernier ouvrage, *La Folie des chats* (Odile Jacob, 2022), il explique par exemple comment nos amis félins (deux fois plus nombreux dans nos foyers qu'il y a trente ans) nous obligent à modifier nos façons de penser et d'agir. « Avec nos chiens, les rapports sont plus intuitifs, plus naturels, car ils nous ressemblent en bien des points (codes sociaux, réciprocité, coopération...), ce qui n'est pas du tout le cas des chats », ajoute-t-il. Possédant une double nature, le chat est à la fois un prédateur (il a besoin de chasser) et une proie (pour les ●●●



S'INSPIRER DU COMPORTEMENT DU CHIEN, C'EST RENOUER AVEC LE PLAISIR DE JOUER, LE SENS DE LA FÊTE

●●● chiens, les renards, les oiseaux de nuit...), ce qui le rend vulnérable et méfiant. « Un chien restera toujours profondément attaché à son maître, alors que le chat est dépourvu de mécanismes de collaboration et de réconciliation : pour lui, la relation est facultative, dit encore le spécialiste. On peut établir avec lui un lien d'attachement très fort, mais si on lui fait mal ou peur, il ne l'oubliera pas... et pourra même renoncer totalement à la relation si elle ne lui convient plus. »

Dans son cabinet, Claude Béata reçoit aussi beaucoup de maîtres déboussolés par le comportement de leur chat, qui monte sur leurs genoux mais refuse ensuite de se laisser caresser. « Parfois, le chat veut juste être près de vous : il faut trouver une manière de lui demander s'il veut être caressé, suggère le spécialiste. Il nous éduque en quelque sorte au respect du corps, au consentement. Par son attention portée à la relation, il incarne des valeurs très féminines, très actuelles, ce qui explique pourquoi il est si iconique de notre époque. » Les chats nous incitent ainsi à modérer nos emportements, à oublier un peu nos désirs pour être plus attentifs à ceux de l'autre. Peut-être aussi à mieux comprendre ces personnes peu tactiles qui détestent qu'on les embrasse sans leur demander leur avis.

Des vertus à cultiver pour être pleinement soi-même

À l'image des enfants, qui, par leurs questions et leurs remarques, nous obligent à voir le monde autrement, les animaux nous ramènent à des valeurs essentielles. « Ma chienne m'a plus appris que tous mes livres de philosophie réunis, résume Audrey Jouglà. À sa manière, le chien est une sorte de philosophe. Pas dans le sens intellectuel, bien sûr : il ne manipule pas de concepts abstraits, mais il nous montre ce qui nous manque et met en pratique, sans le savoir, bien des vertus prônées par les philosophes. Par ses siestes fréquentes, il nous incite par exemple à savoir demeurer en repos comme le prônait Pascal ; il nous encourage aussi à vivre au présent, comme saint Augustin, ou à faire davantage confiance à notre intuition, comme Leibniz. » S'inspirer de son comportement, c'est aussi renouer avec le plaisir de jouer, le sens de la

fête (comme celle qu'il vous fait dès que vous passez le pas de la porte), l'honnêteté et l'authenticité dans nos liens d'affection.

« Les chiens mettent en application l'un des impératifs moraux de Kant : considérer l'autre non comme un moyen, mais comme une fin en soi », assure la philosophe. C'est aussi l'un des enseignements que Stéphane Haskell retiendra de sa chienne Electra, qui l'oblige à lier connaissance avec une vieille dame de son immeuble dont il n'avait pas soupçonné la solitude et qu'il est finalement heureux de pouvoir entourer.

« Les animaux de compagnie peuvent jouer un rôle vital dans notre société moderne et individualiste, conclut-il. Ils ne font pas que combler un vide, ils nous amènent également à nous reconnecter à l'essentiel, à nous-mêmes. » ●

1. Source : Facco-Kantar, 2020.

2. *Journal of Sociology & Social Welfare*, 2013.

3. Source : baromètre « Les chiens et les Français », CSA-Centrale canine, avril 2022.

Plus proche des animaux, plus solidaire des humains ?

Kundera l'écrivait dans *L'Insoutenable Légèreté de l'être* (Gallimard, "Folio", 2020) :

« Le véritable test moral de l'humanité, ce sont ses relations avec ceux qui sont à sa merci :

les animaux. » Nos comportements avec les animaux en disent beaucoup sur nous-mêmes.

« Ils sondent nos conceptions de l'altérité, trahissent la manière dont nous percevons les humains différents de nous », assure ainsi Laurent Bègue-Shankland. « Plus de quatre-vingt-dix études dans le monde établissent un lien entre les actes de cruauté commis envers les animaux et les comportements agressifs ou violents envers les humains, rappelle-t-il.

D'autres recherches ont démontré qu'une faible empathie envers les animaux est liée à un rejet plus fréquent des étrangers ou des minorités. »