

TRAVERSER LE DEUIL

de son animal de compagnie

55 % des Français ont un chien ou un chat, 68 % d'entre eux le considèrent comme un membre de la famille. Pas étonnant que sa disparition laisse un tel vide. Dire son chagrin, faire un dernier adieu peut adoucir ce moment.

PAR SÉGOLENE BARBÉ

“On ne dit pas assez l'ampleur du gouffre qui s'ouvre sous nos pieds lorsque notre chien nous laisse et qu'il referme pour toujours ses grands yeux pleins d'amour. [...]

Comédie partit, emportant avec elle treize ans de ma vie. J'eus l'impression qu'on venait de m'enlever une partie de moi », écrit la philosophe Audrey Jouglà à propos de la mort de sa chienne, dans *Montaigne, Kant et mon chien* (Delachaux et Niestlé, 2022). Nous avons beau savoir la vie de nos petits compagnons à quatre pattes plus courte que la nôtre, le chagrin qui nous saisit lorsqu'ils disparaissent nous prend souvent par surprise, créant parfois le même sentiment de sidération qu'à la mort d'un proche. « La dernière fois que j'ai autant pleuré, c'est lorsque j'ai perdu ma mère il y a vingt ans : j'avais le cœur brisé, je n'arrivais plus à penser à autre chose, j'avais du mal à me concentrer sur mon travail », se souvient ainsi Stéphanie, 47 ans, qui a perdu son chat Roudoudou de manière brutale dans un accident domestique.

UNE EXTENSION DE NOUS-MÊME

Si nos animaux laissent un tel vide en partant, c'est parce qu'ils nous apportent un amour inconditionnel et sans jugement, que nous avons sans doute bien du mal à retrouver ailleurs. Au fil des années, nous partageons aussi avec eux une intimité de tous les instants, profondément ancrée dans les petites habitudes du quotidien.



Où trouver du soutien ?

● Des groupes de parole sur

Facebook : « Deuil animalier, se libérer sans oublier après la mort de son animal », « Deuil d'un ami animal (soutien et partage) », « Groupe de parole autour du deuil de votre animal »...

● Des mémoriaux en ligne :

animorial.fr, paradis-animalier.fr, incimal.com...

● Des thérapeutes en deuil

animalier : feerie-animale.com, amandine-samson.fr, centredudeuilanimalier.com, francecarlos.com...

« Un chien, par exemple, rythme nos journées, avec les promenades, les repas, les moments de jeu ou de repos. Cette routine partagée fait de lui une véritable extension de nous-même, une présence constante qui nous accompagne dans chaque aspect de notre vie », décrypte Amandine Samson, éducatrice canine et autrice de *Faire face au deuil animalier* (Jouvence, 2025). Alors que plus de la moitié des Français possèdent aujourd'hui un chat ou un chien, 68 % d'entre eux le considèrent comme un membre de la famille (Ipsos/Royal Canin, juin 2023).

QUEL EST NOTRE RAPPORT À LA MORT ?

Mais, à la différence d'un enfant, qui prendra peu à peu son autonomie, un chien ou un chat restera dépendant de nous toute sa vie, ce qui intensifie la relation, et sans doute aussi le chagrin lié à sa disparition. « Pour moi qui n'ai jamais voulu d'enfant, Roudoudou a sans doute été un bébé de substitution, reconnaît Stéphanie. Bien sûr, ce n'est pas le même enjeu : je ne m'inquiétais pas pour ses études ou pour son avenir mais je veillais à sa santé, à son alimentation, à son bien-être. Je le choyais comme un enfant et j'avais le temps de bien m'en occuper puisque je travaille à la maison. »

Contrairement aux idées reçues, la disparition des animaux de compagnie n'affecte pas que les célibataires, les couples sans enfant ou les personnes âgées en proie à la solitude. « La majorité de mes patients sont très entourés, avec des enfants, des amis et d'autres animaux, mais ils viennent tout de même me consulter car ils n'arrivent pas à s'en remettre », assure Frédérique Blot, psychologue clinicienne et thérapeute spécialisée dans le deuil animalier (feerie-animale.com). Pour elle, la manière dont nous vivons le deuil de notre animal dépend de la manière dont nous l'avons investi mais aussi de notre rapport à la mort de manière plus générale. « Certains digèrent la mort plus facilement car ils ont moins de difficultés à lâcher prise avec ce qui n'est plus, constate-t-elle. D'autres, au contraire, peuvent

rester bloqués dans la souffrance pendant des années car ils sont plus nostalgiques, plus attachés au passé et cherchent davantage à contrôler leurs émotions et leur environnement. Or la mort, c'est l'incontrôlable par excellence, surtout celle

des animaux, qui décèdent parfois de manière brutale, par négligence, accident ou même meurtre. »

Même s'il n'est pas toujours compris par vos proches ni reconnu par la société, votre chagrin est légitime. « Beaucoup rétorquent qu'un animal reste un animal, mais la douleur du deuil n'est pas liée à la catégorie de l'objet d'amour, plutôt à la relation qui s'est nouée avec lui », rappelle Frédérique Blot. Il est donc tout à fait logique de prendre le temps de dire au revoir à celui qui vous a accompagné si fidèlement pendant tant d'années.

CES RITUELS CONSOLATEURS

Lui écrire une lettre ou confectionner un livre avec ses plus belles photos, décorer son urne funéraire avec les enfants, organiser une cérémonie d'adieu au cimetière animalier ou au centre de crémation, planter un arbre dans son coin favori du jardin... Il existe bien des rituels possibles pour rendre un dernier hommage à son animal. Et même si votre entreprise ne vous offre aucun jour de congé lors de sa disparition, vous avez le droit de prendre soin de vous et de vous accorder, lorsque c'est possible, quelques jours de répit pour digérer la nouvelle. « Comme dans tout deuil, il vaut mieux éviter de tout garder pour soi et libérer au maximum ses émotions – colère, culpabilité – avec ses proches ou avec un professionnel », recommande Frédérique Blot. Stéphanie, elle, a eu la chance de pouvoir compter sur son compagnon, lui aussi très attaché à Roudoudou. « Il comprenait ma douleur, on a partagé cela ensemble, ce qui nous a aidés à aller de l'avant, raconte-t-elle. Depuis, on a adopté un autre chat abandonné, qu'on adore mais qui est très différent du précédent. J'essaye de me préparer mais je sais que le jour où il partira, ce sera dur à nouveau. » ●