

La zoothérapie, qu'est-ce que c'est ?

Bien que la zoothérapie soit considérée comme une pratique nouvelle, l'animal est depuis fort longtemps associé à l'homme et à sa santé. Pour en connaître l'origine, nous vous invitons à lire le bref historique proposé ci-dessous.



Historique de la zoothérapie

De l'Antiquité à nos jours, l'animal a toujours fait partie de notre environnement, autant physique que spirituel. D'abord considéré comme un intermédiaire entre le monde des humains et celui des dieux, il a petit à petit acquis une valeur propre, jusqu'à devenir un animal de compagnie. Bien avant que ce phénomène n'atteigne l'importance qu'il a de nos jours, l'effet bénéfique de la présence animale sur l'Homme était déjà reconnu au 17^e siècle. On pensait en effet que s'occuper d'un animal pouvait rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Aux 18^e et 19^e siècles, diverses espèces d'animaux faisaient partie intégrante du décor de plusieurs institutions de soins en Angleterre et ailleurs. Il a toutefois fallu attendre la fin du 20^e siècle pour que la recherche se développe et démontre alors scientifiquement les effets bénéfiques que l'animal peut avoir sur la santé physique et psychologique des humains.

Le premier article publié sur ces bienfaits semble être celui de James H. S. Bossard en 1944, *L'hygiène mentale résultant de la possession d'un chien*¹. Cet article, ayant énormément de succès à sa parution, fait la revue de 13 bienfaits liés à la possession d'un chien (exemples : il permet d'exprimer son affection, donne de l'affection, contribue au développement de l'enfant comme l'apprentissage de l'hygiène ou l'éducation sexuelle, il permet la satisfaction du désir de pouvoir et consiste en un « catalyseur social »).

Dans *l'interprétation des rêves* de Sigmund Freud, publié en 1959, l'auteur développe l'idée selon laquelle les origines de la névrose viennent de la nature bestiale de l'homme. Ainsi, les images d'animaux récurrentes dans les rêves consistent selon lui en un mécanisme métaphorique qui déguise les pensées et sentiments inacceptables. L'animal est également considéré comme un catalyseur favorisant l'interaction sociale.

Considéré comme le père de la zoothérapie, le psychologue Boris Levinson publie en 1962 un premier article intitulé *The dog as a co-therapist* (Le chien comme co-thérapeute). Ayant observé l'effet de son chien (présent ce jour-là dans son cabinet) sur la capacité de communiquer d'un enfant autiste, il introduit l'animal dans sa pratique de psychothérapeute pour enfants. Reprenant alors les idées de Freud, il propose que la solution de la névrose consiste à restaurer une connexion saine avec son moi intérieur (nature animale inconsciente) en (r)établissant une relation positive avec des animaux réels.



Malgré plusieurs publications de Boris Levinson dans les années 60, ce n'est qu'à partir des années 80 que la recherche s'intéresse à l'impact de l'animal de compagnie sur la santé de l'humain. Ainsi, l'article de Friedmann et ses collaborateurs, *Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit*, publié en 1980, devient le déclencheur de l'intérêt scientifique pour ce nouveau domaine qu'est la zoothérapie. Cette étude démontre qu'après un accident cardiaque, les propriétaires d'un animal de compagnie ont une meilleure et plus rapide convalescence. Les effets bénéfiques au niveau physiologique sont alors démontrés.

En 1984, dans leur article intitulé *A new look of pet facilitated therapy* (Une nouvelle vision de la thérapie facilitée par l'animal), Beck et Katcher font la revue des derniers articles publiés avec la question suivante : la thérapie assistée par l'animal a-t-elle un effet bénéfique au niveau psychologique ? Les auteurs ne démontrent alors aucun résultat concluant mais notent qu'il faut faire une distinction importante entre la thérapie à proprement parler et l'amélioration de la qualité de vie en général.

Bien qu'un premier article de James Bossard en 1944 sur les bienfaits liés à la possession d'un chien ait eu beaucoup de succès à l'époque, et que Boris Levinson ait développé la thérapie assistée par l'animal dans les années 60, ce n'est donc qu'à partir des années 80 que les scientifiques se sont réellement intéressés à ce domaine de recherche. Depuis, plusieurs études ont démontré que la présence d'un animal dans un contexte thérapeutique pouvait effectivement avoir un effet très bénéfique sur la personne ciblée. En effet, sur 194 publications analysées (Lehotkay, 2005), plus de 80% donnent des résultats positifs. Que cela soit pour des enfants avec un trouble du comportement, des personnes handicapées physiques ou des personnes âgées souffrant de solitude, pour ne citer que ces exemples, la présence d'un animal est bénéfique à plusieurs niveaux. Ainsi, l'animal nous permet d'exprimer notre affection, il permet de développer les interactions sociales, il contribue à un sentiment d'acceptation inconditionnelle, il diminue le stress, il permet d'augmenter l'estime de soi, il réduit l'anxiété et la dépression, il est une source de motivation pour l'apprentissage, il permet une stimulation des fonctions cognitives et sensorielles, ainsi que des habiletés perceptivo-motrices, et enfin, il offre un contexte normalisant à la thérapie. En fait, la présence de l'animal « humanise » la thérapie.

La zoothérapie est un domaine de recherche très récent. Son développement s'est fait en fonction de l'importance du phénomène « animal de compagnie » qui s'est principalement développé depuis les années 70 (résultat de l'exode rural). Etant donné la récence de ce domaine de recherche, les théories et procédures sont toujours en cours de définition. Copyright © Lehotkay 2007