

Impact physique, social et psychique de l'aide des animaux

Prof. Dr. Erhard Olbrich, D-Haan-Gruiten, à l'occasion du 16^e congrès spécialisé de la Protection Suisse des Animaux PSA sur les animaux de rente *Les humains ont besoin des animaux et les animaux, eux, ont-ils besoin de nous?*, 24 avril 2014, Olten

Socle: l'attachement

Pendant plus de 99 % de l'histoire humaine, nos ancêtres organisés en horde de chasseurs et de cueilleurs ont vécu dans la nature en lien étroit avec les animaux et les plantes. Pendant des millions d'années, ils ont accumulé des connaissances sur ces êtres qui partageaient leur vie, ils ont appris à «lire» dans leur comportement naturel, à prédire jusqu'à un certain point leur comportement que ce soit pour se protéger, pour chasser et pour trouver de la nourriture. Ils les ont également étudiés pour en déduire les nombreux types d'utilisation des capacités des animaux ou encore pour organiser la coexistence avec eux. Bien entendu, il ne s'agit pas du tout des expériences que nous faisons aujourd'hui dans la détention industrielle des animaux ou dans les clichés de la publicité moderne. Ce que nous retenons, c'est que le système nerveux humain a évolué avec tous ses programmes de comportement destinés à la survie, à l'adaptation à un monde environnant complexe et à la coexistence avec ses congénères et avec d'autres espèces dans une longue évolution bio culturelle. «Les règles de l'évolution pré-définie par les gènes» (Wilson, 2013, p. 233) ont contribué au devenir de programmes de comportement, qui dans les 7000 années de culture humaine ont certes été modifiés, mais en aucune manière supprimés. Ce n'est pas seulement l'avantage biologique de survie dans la coexistence avec les animaux, associé à l'expérience répétée de types de comportements qui ont fait leurs preuves, mais aussi l'apprentissage de leurs renforcements et leurs différenciations en fonction de la situation qui ont contribué à former des modèles de relations qui nous guident encore aujourd'hui.

On ne reconnaît pas seulement ces modèles dans des comportements manifestes, mais nous pouvons aussi admettre que des émotions, des archétypes ou des symboliques riches de vécu ont été transmis pendant l'évolution avec les types de comportement influencés par la génétique et leurs multiples variations en fonction de l'apprentissage. Dans le domaine des *relations*, une affinité particulière s'est développée avec l'être vivant, couplée avec un seuil relativement bas de perception, pour les membres de sa propre espèce et des autres espèces et qui est souvent rattachée à différentes réactions vis-à-vis d'autres êtres vivants ainsi qu'avec une coloration émotionnelle de leur vécu. Cette affinité qui a émergé au cours de l'évolution entre l'être humain et les différentes formes de vie ainsi que les habitats et les écosystèmes qui permettent de vivre a été appelée *biophilie* par Edward Wilson (1984). Nous continuons encore et toujours de faire, en dépit du façonnage culturel, l'expérience vécue de ce lien physique, émotionnel et cognitif avec la vie et la nature, qui s'est développé au cours de millions d'années. Il remonte à la tendance de l'être humain, qui «aujourd'hui comme autrefois agit comme base pour une maturation saine des êtres humains et de leur développement.» (Kellert, 1997, p. 3).

La biophilie ne se manifeste pas seulement dans une optique *utilitariste* qui relève l'utilité d'autres êtres vivants pour le maintien et l'allègement de notre vie et pour notre sécurité. Nous ressentons quand même aussi dans une optique *humaniste* un profond sentiment d'un lien bénéfique avec les autres êtres vivants. Souvenons-nous du schéma du nourrisson, à notre réaction lorsque nous voyons un bébé hurler de détresse, un petit chien gémir ou un agneau qui cherche désespérément sa mère, mais souvenons-nous aussi de la joie de partager notre repas avec un labrador perpétuellement affamé ou à la satisfaction que nous ressentons en prenant soin d'autres êtres vivants. Dans une optique *esthétique*, nous expérimentons la biophilie lorsque nous évoquons l'harmonie physique des êtres vivants ou la beauté de la nature. Un étalon arabe au grand galop, des renardeaux en train de jouer, tout cela nous touche et déclenche en nous une sensation qui nous fait prendre conscience d'avoir rencontré quelque

chose de beau; cela fonde aussi des inspirations qui enrichissent notre humanité. Enfin, dans une optique *moraliste*, nous expérimentons les points communs mais aussi la responsabilité pour la vie et même un profond respect pour elle. Albert Schweitzer (1990) avait compris la découverte des liens étroits avec les autres êtres vivants qui ont la même aspiration à la vie; dans son *éthique du respect de la vie*, il était allé jusqu'à lui conférer une dimension spirituelle au sens d'un enchâssement dans l'ordre cosmologique. – En plus de ces approches, nous pouvons également nous référer à de nombreuses symboliques comme «il se tortille comme un ver», le grand méchant loup dans la sombre forêt de nos contes et bien d'autres encore. Et nous n'avons pas le droit d'ignorer la perspective *négaliviste* qui prend la forme de la peur, de l'aversion ou l'antipathie vis-à-vis de certains animaux comme les serpents ou les araignées ou contre les vilains crapauds baveux.

Tout cela forme des programmes de vie et de comportement engrammés qui continuent de marquer notre relation avec la nature et les animaux. Mais ce ne sont pas seulement ces points de rencontre qui marquent notre proximité avec les animaux, notre approche et notre comportement à leur égard dans la protection animale. Ce qui est plus convaincant pour les êtres humains, ce sont des constatations dans la réalité qui attestent des effets sanitaires, socio-émotionnels et psychiques de la coexistence avec des animaux dans la vie quotidienne et plus encore sur le plan neurobiologique et psychosomatique dans les interventions pédagogiques et thérapeutiques auprès des enfants ainsi que pour les personnes du 3^e et du 4^e âge. Le Comité pour la coopération dans le domaine de la recherche scientifique et technique (COST) le formule en ces termes: «il y a une preuve convaincante empirique qui atteste qu'un contact étroit avec la nature, les animaux et les plantes favorise une bonne santé et une bonne qualité de vie chez les êtres humains.» (2007, p. 5).

Effets sur la santé

Je me pencherai d'abord sur la question des processus naturels et socio-psychosomatiques, favorisés par les animaux, qui contribuent au maintien de la santé et à la guérison. C'est cette question sur les processus qui, en fonction de la définition de l'OMS, rend possible un bien-être physique mais en même temps mental, social et spirituel (Nutbeam, 1998). Tout d'abord, passons en revue quelques travaux à ce sujet.

L'étude d'Erika Friedmann a donné un élan considérable aux recherches et aux explications (1980). À première vue, ces données étaient surprenantes: sur 92 patients qui avaient été traités dans une clinique de New York pour un infarctus du myocarde ou une angine de poitrine, 53 avaient un animal domestique, 39 n'en avaient pas. Sur les 92 patients, 14 étaient décédés en un an et plus précisément 11 provenant du groupe sans animaux domestiques (n = 39), mais seulement trois du groupe avec animaux domestiques (n = 53). Bien entendu, les chercheurs se sont interrogés sur la cause de ce meilleur état de santé et de la forte survie du sous-groupe des propriétaires d'animaux. Les analyses statistiques simples et multivariées qui se référaient à de nombreuses variables alternatives, par exemple des données sur le taux de lipides dans le sang, les habitudes alimentaires, le mouvement, le tabagisme, etc. ne pouvaient pas identifier des caractéristiques somatiques ou cliniques qui auraient expliqué de manière plus convaincante la survie ou le décès - sauf la vie commune avec un animal.

Friedmann l'avait interprété à l'époque comme suit: des interactions positives avec des animaux familiers entraînent la sécrétion d'endorphine dans le cerveau, qui exerce une influence apaisante sur le système nerveux autonome, réduisant ainsi les paramètres de stress comme la fréquence cardiaque, la pression sanguine, etc. Et nous pensons naturellement à des processus positifs comme le vécu détendu et agréable d'une relation empathique, avec les symptômes corporels y afférents; aujourd'hui nous pensons avant tout aux effets reconstitutifs stimulés par des sécrétions renforcées d'oxytocine et une diminution de la sécrétion de cortisol (2003). Nous y reviendrons plus tard.

A l'instar de Friedmann, les Australiens Anderson et al. (1992) suivaient la même ligne; ils ont comparé 4957 volontaires sans animaux avec 784 personnes avec animaux, qui avaient été invités à un examen des risques cardio-vasculaires dans une clinique. Les détenteurs d'animaux avaient une pression sanguine systolique plus faible (non diastolique), ils avaient de meilleures valeurs de plasma et de triglycérides et les hommes qui avaient un animal affichaient de meilleurs taux de cholestérol même s'ils fumaient davantage, consommaient davantage de viande et de nourriture à emporter. Les auteurs partent de l'idée que le fait de prendre soin d'un animal et d'avoir des activités en commun physiques, sociales et communicatives dans un climat de détente déclenche des processus parasympathiques dans le système autonome nerveux et circulatoire. Nous pouvons le compléter par les constatations de Temple Grandin (2005) et de Kerstin Uvnäs Moberg (2003) selon lesquelles lorsqu'il y a des interactions agréables avec un animal comme le caresser, il y a sécrétion d'oxytocine dont nous examinerons les effets plus tard.

Au Canada, Raina et al. (1998) ont interrogé environ 1000 personnes âgées sur leurs contacts sociaux avec des humains et des animaux. Ils ont mis ces données en lien avec un pôle de données et de l'assurance-maladie de personnes âgées dans l'Ontario. Les résultats furent remarquables: les propriétaires d'animaux avaient eu pendant la durée de référence en moyenne 30 fois des contacts avec un service de santé, les personnes sans animaux 37 fois. Les prestations de la caisse maladie, c'est-à-dire les frais moyens de traitement et de médicaments des propriétaires d'animaux se sont élevés à la somme de 53 000 dollars, tandis que pour les personnes qui n'avaient pas d'animaux cette somme s'élevait à 69 400 dollars. Les propriétaires d'animaux ont dû se rendre tout aussi souvent à l'hôpital que les personnes qui n'avaient pas d'animaux; toutefois, leur durée d'hospitalisation était de huit jours chez les personnes avec animaux, tandis que les personnes qui n'en avaient pas y restaient 13 jours. Explication: le fait d'être attendu par un animal qui a besoin de vous donne de l'élan à ces personnes âgées et les a poussées à rentrer plus rapidement à la maison. Cet effet recoupe les résultats d'une étude allemande de Lauermaun (1997) qui avait trouvé chez des détenteurs âgés d'animaux un intérêt pour le monde environnant et sur les possibilités de soutien hors du cercle familial, tandis que les personnes âgées sans animaux avaient davantage d'exigences vis-à-vis des personnes de leur propre famille.

Ces hypothèses d'explication du phénomène peuvent être complétées par l'impact d'un autre style de vie. En effet, Headey et Grabka (2005) ont pu en 1996 et en 2001 interroger les personnes d'échantillons représentatifs d'un panel socio-économique en Allemagne pour savoir s'ils avaient un animal et quelle était la fréquence de leur visite médicale au cours des trois derniers mois. Les résultats ont à nouveau mis en évidence les avantages de la détention d'un animal: tandis que les propriétaires d'animaux en 2001 s'étaient rendus 2,7 fois chez le médecin, les personnes sans animaux l'avaient fait 3,2 fois. Cela paraît être une petite différence, puisque ce n'est que 18 %. L'explication des avantages des propriétaires d'animaux peut être établie avec d'autres variables de confusion: les femmes vont par exemple 24 % plus souvent chez le médecin que les hommes. Les êtres humains qui vivent dans une relation stable le font 6,7 % fois plus rarement que les personnes qui vivent seules. Les personnes plus fortunées vont 16 % plus rarement voir le médecin et les personnes plus âgées les consultent 1,4 % plus souvent. Headey et Grabka ont contrôlé tous ces facteurs de confusion à l'aide de procédés statistiques et sont arrivés à la conclusion qu'à elle seule la détention d'un animal explique 7 % de la diminution des consultations médicales.

Par-delà ces analyses, les auteurs ont examiné la variable détention d'un animal en lien avec la variable propriété de maisons dans son impact sur la fréquence des consultations médicales. En règle générale, le fait d'être propriétaire de sa maison va de pair avec le fait que l'on ne vit pas au centre-ville mais plutôt un peu à l'extérieur. Les propriétaires de maisons ont plus de mètres carrés à disposition, ils vivent souvent avec davantage de personnes que les individus qui ont loué un appartement. En général, l'équipement d'aide dans les maisons de personnes âgées n'est pas très luxueux. À cela s'ajoute que les personnes âgées qui habitent dans leurs

propres murs sont d'après Lauermann (1997) moins exigeantes vis-à-vis de leurs enfants et demandent moins d'attention et de soins. Headey et Grabka ont trouvé dans une analyse d'un échantillon partiel de 3977 de propriétaires de maisons, qui 1996 et 2001 ont vécu pendant longtemps avec des animaux, que ces derniers faisaient 16 % en moins de visites chez le médecin. Enfin, on peut rapporter l'attention et le soin d'un animal au besoin d'aide médicale.

Headey, Na et Zheng (2008) ont interrogé plus de 3000 Chinoises entre 25 et 40 ans, qui vivaient en ville, sur leur état de santé. Les propriétaires de chiens avaient plus de mouvement, dormaient mieux, elles affichaient une meilleure condition physique et sanitaire, elles se rendaient plus rarement chez le médecin et avaient moins d'absence du travail qu'un groupe comparable sans chien.

Cette étude comme tant d'autres a été synthétisée en 2009 par la Federation of European Companion Animal Veterinary Associations (fédération européenne des associations de vétérinaires pour animaux de compagnie) dans ces termes: les personnes qui vivent avec un animal domestique se rendent *moins souvent chez le médecin, maîtrisent plus rapidement le stress* après avoir été affectées par une perte et des expériences graves négatives et ont plus de *stabilité émotionnelle*; leur état de santé est en général plus stable, elles survivent plus longtemps à des maladies cardio-vasculaires graves. Caresser un chien ou un chat permet aux patients souffrant d'une tension trop élevée de limiter une augmentation supplémentaire en situation de stress. D'une manière générale, les *facteurs de risque cardio-vasculaire* sont plus faibles chez les personnes qui ont un animal; ils ont une pression sanguine systolique plus basse et un niveau de triglycérides sériques plus bas.

Explication: la salutogenèse

La salutogenèse décrit tous les effets qui permettent de guérir sans médicaments, sans technique chimique ni chirurgicale. Dans la zoothérapie, nous soutenons la salutogenèse, nous renforçons et promouvons des processus naturels plus complexes pour guérir et maintenir une bonne santé (Antonovsky, 1979). Comme nous l'avons dit, il s'agit des processus qui en plus de viser l'absence de maladie, rendent possibles un bien-être non seulement physique mais en même temps mental, social et spirituel.

Des processus naturels reconstitutifs semblent avoir déjà été efficaces il y a plusieurs millions d'années dans la phylogenèse. Aujourd'hui, nous en avons aussi une compréhension plus exacte sur le plan neurobiologique. J'en vois une description dans le «système calme – et – contact» (*calm and connecting system*) selon Uvnäs-Moberg (2003; 2013). Elle a présenté les réseaux neurophysiologiques et les effets d'expérience et de comportement qui vont de pair avec le calme, la sécurité, la confiance dans les interactions sociales et l'attachement. De pair avec ses collègues, elle les a mis en lien avec les processus de salutogenèse qui se déroulent dans les zoothérapies (Julius et al., 2013).

Les processus qui ont été examinés très attentivement sont ceux qui influencent le neuropeptide oxytocine (appelée également ocytocine), cet «enfant chéri de la révolution des peptides» (Pert, 1999). L'oxytocine est sécrétée lors de stimuli sensoriels intenses comme les douleurs de l'accouchement, l'allaitement ou les contacts sexuels; mais des stimuli sociaux moins intenses comme des attouchements agréables, des caresses, ressentir la chaleur dans des relations emplies de confiance, favorisent l'émission d'oxytocine dans le cerveau et le système circulatoire. Elle est produite dans l'hypothalamus et libérée à travers le lobe postérieur de l'hypophyse dans le système circulatoire et en même temps, elle arrive par un réseau de nerfs au cerveau où elle s'accroche à des zones qui participent à la régulation d'interactions sociales, mais aussi de peur, de stress et de douleur comme dans l'apaisement, le bien-être, sans oublier la mémoire et l'apprentissage. L'oxytocine réduit le niveau de cortisol et fait baisser la tension en bloquant l'activité du système nerveux sympathique et sur l'axe hypothalamo-hypophysaire.

surréalien; mais elle stimule également le système nerveux parasympathique en ayant un impact sur les processus gastro-intestinaux, sur la restitution et le calme.

Les animaux et leurs capacités neurobiologiques

Ce qui nous intéresse tout particulièrement ici, ce sont des preuves de l'impact de la *sécrétion naturelle d'oxytocine* déclenchée dans l'organisme, sur les animaux et les êtres humains dans des situations relationnelles ressenties comme agréables, que ce soit par attouchements ou chaleur ou stimulation positive visuelle, acoustique ou olfactive (2013). Des études attestent qu'après avoir caressé un chien par exemple, les niveaux d'oxytocine avaient fortement augmenté et ce tout particulièrement lorsqu'il s'agissait d'un animal familier avec lequel il y avait une bonne relation. La qualité relationnelle, entre êtres humains comme entre êtres humains et animaux, est régulièrement mise en évidence par des études pertinentes lors d'un examen différencié des résultats; il en va de même du type d'interaction, tactile ou seulement visuelle, émis par l'animal ou l'homme sans oublier le fait que ces effets sont nettement plus visibles chez les femmes que chez les hommes.

Les capacités naturelles des animaux à entrer en relation bénéfique avec les êtres humains ont été en premier lieu attestées dans les études réalisées avec des animaux domestiques. Mais bien entendu elles existent aussi chez les *animaux de rente* et elles sont naturellement aussi utilisées dans des interventions en zoothérapie. La familiarité avec l'être humain joue un grand rôle chez l'animal et ce qui est important, c'est vivre la relation en communication et interaction commune. Dans la pratique, cela commence souvent déjà par le choix de l'animal ou des animaux par le client individuel; du reste, il s'agit souvent d'un *choix réciproque*. Il est tout à fait stupéfiant de voir comment un garçon s'approche d'une vache et se blottit contre la vache en train de ruminer, - il s'endort même auprès d'elle, et ensuite de la voir rester couchée à côté du petit alors que les autres vaches se sont déjà levées pour brouter. Il est bouleversant d'observer le visage rayonnant d'une jeune fille aveugle qui caresse une poule qui reste tranquille sur ses genoux; il arrive qu'un cheval lève un peu l'épaule pour que son petit cavalier qui glissait ne tombe pas. On reconnaît là de l'empathie de part et d'autre qui n'a pas besoin du langage verbal pour s'exprimer mais qui se comprend sans paroles.

Dans cette coexistence entre les humains et les animaux, la communication est non verbale ou *analogique* (Watzlawick et al, 1969), dans le «langage originel de l'humanité» qui peut être compris par-delà les frontières des espèces. Et il est le «véhicule» pour l'expérience de l'affinité dans la communication et l'interaction avec les autres êtres vivants. Comme Brensing (2013) constate chez certaines espèces au développement supérieur l'existence d'une bonne mémoire et la capacité dans le cadre d'une grammaire simple de communiquer avec les autres, Rifkin (2012) reconnaît aux chimpanzés des modes de comportement qui peuvent être comparés à ceux d'enfants de deux à trois ans: «certes ils ne créent pas un grand récit pour expliquer leur relation entre eux et avec le monde dans lequel ils vivent, mais tout de même ils ont une culture rudimentaire. Ils enseignent à leurs petits comment utiliser des outils, se soutiennent mutuellement, coopèrent et même sont en concurrence les uns avec les autres dans le jeu, communiquent, expriment une vaste gamme de sentiments, ont une conscience primitive d'eux-mêmes et surtout éprouvent de l'empathie les uns avec les autres.» (p. 80). Et comme Jane Goodall ou Diane Fossey, Frans de Waal affirme que toute communication entre primates non humains est fondée sur l'émotion (2008, p. 294). Entre-temps, nous partons de l'hypothèse que la capacité intuitive, c'est-à-dire la capacité, de «lire» le comportement et les intentions de son vis-à-vis et d'y réagir de manière adéquate, représente dans de nombreuses communautés animales comme dans des communautés humaines la base pour la communication, je dirai même pour la coopération et la solidarité.

Ces capacités sont étendues à l'empathie, phénomène attesté sur le plan neurologique et physiologique (Kotrschal, 2009; 2013 Uvnäs-Moberg 2003; 2013). Rappelons ici qu'en plus de l'oxytocine, il existe les *neurones miroirs* que nous supposons s'exprimer lors de l'envol de tout

un essaim d'oiseaux, une fois qu'il y en a eu un ou quelques-uns qui se sont envolés sur un coup de panique; nous supposons qu'il existe par-delà les frontières de l'espèce un effet communicatif du bâillement de l'être humain vers un cheval ou dans le fait de se lécher les lèvres souvent imité par un chien qui nous regarde. Certes, ces possibilités ne sont pas toujours représentées de manière consciente; il faut un système d'expérience et pas seulement un système verbal symbolique (Schultheiss, 2001) pour déclencher des processus neurologiques et biochimiques.

Les mammifères sont capables d'empathie: les chimpanzés se consolent mutuellement, c'est-à-dire qu'ils s'occupent de la douleur d'un congénère. On va ici plus loin que la réconciliation: dans la réconciliation il y a souvent également son propre intérêt qui entre en ligne de compte, puisqu'une harmonie reconstituée peut quand même être utile à l'individu dans un groupe. Par contre, en consolant, c'est tout d'abord la douleur d'un autre dont on s'occupe même s'il appartient à une autre espèce. Sheldrake (1999) le formule dans ces termes: «ma base de données contient plus de 200 histoires d'animaux qui consolent et soignent; la majorité parle de chats et de chiens qui ne quittent pas les êtres humains tristes ou malades, comme s'ils voulaient les consoler. Mais au fond ce n'est pas un «comme si»: ils consolent effectivement les êtres humains et contribuent à les guérir.» (p. 118).

Davantage encore: nous n'observons pas seulement la compassion chez les animaux, nous trouvons aussi des interactions positives voir «productives», ce qui ne veut pas dire seulement réagir au comportement des autres, mais effectuer des actions positives vis-à-vis d'autrui. Voici quelques épisodes qui vont illustrer mon propos: l'observation d'une éléphante qui essaye de sauver un bébé rhinocéros qui s'enlise dans la vase; le bonobo qui tient délicatement un oiseau blessé, grimpe avec lui au sommet d'un arbre, fait des mouvements d'aile avec ses bras et lance l'oiseau dans l'air; lorsque cet oiseau est tombé dans un fossé, le bonobo a monté la garde. On cite souvent l'histoire de la femelle gorille Binti Jua: au zoo de Chicago, un petit garçon était tombé dans l'enclos des gorilles, s'était cogné la tête et gisait inanimé sur le sol. Binti Jua a pris l'enfant dans ses bras l'a posé près d'une des sorties où passaient régulièrement ses soigneurs. À la demande d'un soigneur, elle a même apporté l'enfant à une autre sortie qui était située de manière plus accessible. La disponibilité du gorille à aider un être humain par-delà les frontières des espèces n'est vraiment pas un cas unique.

Par-delà les frontières des espèces, ces processus se déroulent aussi chez les êtres humains qui observent des animaux qui souffrent et sont motivés pour les aider. Ces tendances de comportement peuvent être favorisées déjà chez les enfants en bas âge et peuvent ainsi réduire les cas de maltraitance vis-à-vis des animaux. Nous pouvons avoir la certitude qu'en cas de relation positive il n'y a pas seulement la connaissance de l'animal mais aussi une attitude émotionnelle qui *s'adresse véritablement* à l'animal, en d'autres termes: une attitude qui *exprime véritablement* le lien avec l'animal. Les travaux sur des interventions de zoothérapie le prouvent à l'envi, certaines sont évoquées dans le contexte de Nestmann (2009).

La relation de cause à effet entre l'action bénéfique des animaux et la sphère bio-psycho-sociale

Nestmann (2009; 2010) parle dans son exposé des effets positifs des animaux en plus de l'impact somatique, qui ont été évoqués dans les exposés sur le système calme – et – contact en partie, également des effets sociaux et psychiques. En faveur de l'acceptation de la salutogenèse à travers les animaux sur un plan socio-psycho-somatique plaide le fait que des patients qui souvent n'avaient pas répondu à des mesures thérapeutiques en psychiatrie ont de nouveau été en mesure de communiquer et d'interagir avec le personnel médical et les autres malades après de simples contacts avec des animaux. Leur état s'est amélioré et ils se sont ouverts non seulement avec confiance vis-à-vis des animaux mais aussi vis-à-vis de leur thérapeute. L'expérience d'être acceptés sans condition par les animaux leur a donné un accès au vécu émotionnel, à la souffrance subie ainsi qu'à la consolation, à l'intérêt sympathique et à la

confirmation par d'autres humains. Et avec «l'ouverture vers l'intérieur» on a souvent pu assister à une «ouverture vers l'extérieur»; l'attention vers l'intérieur a contribué à améliorer l'attention vers l'extérieur. Nestmann (2010) parle dans sa présentation des effets positifs des animaux en marquant une compétence renforcée de maîtrise qui découle de «l'obligation à la maîtrise active». En l'occurrence, les êtres humains deviennent conscients de la possibilité ainsi que des moyens et des voies qui s'ouvrent pour maîtriser la vie et la coexistence avec d'autres. Ils apprennent toutefois également à connaître les limites qui nous placent devant notre propre échec ou devant la maladie ou la mort de l'animal. Des expériences qui nous confrontent avec nos propres limites, par exemple la mort d'un animal très familier, vont de pair avec une «sensibilisation aux propres ressources», concrètement par exemple en devenant conscient du fait que montrer un lien avec l'animal en train de mourir est tout aussi utile à réduire la douleur du deuil. Les «*expériences de contrôle* dans les soins, la prise en charge, la conduite et l'obéissance obtenue» sont plus fréquentes. Elles exigent une action manifeste; les animaux aident à avoir un contrôle intérieur sur soi-même au moyen de «l'exigence de contrôle de soi». Autre fait non négligeable, Nestmann mentionne la réduction de stress qui peut être interprétée au sens d'une amélioration de la compréhensibilité et de la maniabilité ainsi que d'un élargissement du sens de ses propres actions: une modulation de la perception et de l'interprétation de la charge interpelle tout autant qu'une évaluation du stress «plus détendue», consolation et calme, diversion, relativisation des conséquences, changement des valeurs/changement du bilan des événements, réévaluation des petites joies; c'est ce qu'il appelle aussi une confiance accrue en soi-même. Et du reste, Nestmann parle aussi de l'expérience du sens dans la coexistence avec les animaux c'est-à-dire de la motivation de s'engager activement et avec une participation émotionnelle pour la tâche reconnue.

Hediger (2011) explique la signification d'une réduction prolongée du stress par le travail des humains comparée à celle obtenue par le travail des animaux. L'auteur a prouvé que des jeunes désorganisés et instables sécrètent beaucoup moins de cortisol dans une situation de stress social lorsqu'il y a un chien que lorsqu'il y a une gentille étudiante ou un chien en peluche. Ces jeunes sans lien social ne pouvaient certes pas utiliser un programme d'attachement «déformé» par des humains pour se sentir en sécurité, le trouble relationnel généralisé avec les humains restait présent et ne leur permettait pas d'accepter un soutien social. Mais l'affinité avec un être vivant avec tout l'impact sur le système calme - et - contact s'est maintenue et a manifesté ses effets.

Dans un domaine socio-émotionnel, Nestmann (2010) évoque la transmission de la sécurité psychique que ce soit au sens d'une compensation d'un manque d'expérience de la proximité avec les humains ou que ce soit par l'«accomplissement direct du besoin d'être avec d'autres, de protection, d'expérience de la proximité, de points communs, de ne pas être seul, etc.» Dans une relation avec des animaux on peut vivre «une estime constante et de l'admiration». C'est ainsi qu'un complément logique à l'impact social des animaux est évoqué; il est parfois décrit par le sentiment d'être utile, mais aboutit, avec le don de soin et le renforcement du sentiment de responsabilité, bien plus loin dans le développement cohérent du concept de soi et du sens de sa propre valeur. Il s'agit de processus sociaux et psychiques qui sont touchés. Les animaux aident sans le prévoir, mais tout simplement par le fait qu'ils sont tournés vers nous. Ils permettent aux personnes souffrantes de sentir qu'ils sont là sans les stigmatiser, et par leurs interactions toutes simples ils favorisent l'expérimentation et la compréhension de la connaissance plus profonde de soi de l'être souffrant. (toutes les citations de Nestmann, 2010).

Tout cela plaide en faveur des processus de salutogenèse tels qu'ils peuvent être favorisés par les animaux. Felix Fischer, chef de l'Unité des maladies de l'addiction à la Clinique psychiatrique du Land de Linz exprime le lien (2012) de la manière suivante: les animaux «apportent de l'animalité c'est-à-dire de la «créaturité» à l'être humain qui ensuite s'en trouve guéri».il y a une compréhension socio-psycho-somatique de la santé qui est exprimée par ces paroles. Et le médecin Klaus Dörner (2004) rend attentif à l'interaction entre effets pour son organisme et impact positif sur les autres. Coopération et comportement secourable sont «pour nous des

éléments évidents de la vie sociale. Nous semblons même avoir besoin de cela sur le plan biologique. Si quelqu'un n'est plus là pour nous, pour qui nous avons un sens social et sommes nécessaires, nous allons mal, nous déprimons et finalement nous courons le risque de suicide» (p. 73 ss). Par conséquent, il est de notre intérêt bien compris de vivre en bonne harmonie avec les animaux.

Bibliographie:

- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Anderson, W.P., Reid, C.M. und Jennings, G.L. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *The Medical Journal of Australia*, 157, 298-301.
- Brensing, K. (2013). *Persönlichkeitsrechte für Tiere. Die nächste Stufe der moralischen Evolution*. Freiburg: Herder.
- de Waal, F. B.M. (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279-300.
- Dörner, K. (2004). *Das Gesundheitsdilemma*. Berlin: Ullstein.
- Fischer, F. (2012). Der Einsatz von Tieren im Krankenhauskontext ist lohnend! *Tagungsband 6. Internationales TAT-Symposium*. Wien: Vet.Med. Uni.
- Friedmann, E., Katcher, A., Lynch, J.J. und Thomas, S.A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95, 307-312.
- Grandin, T. mit Johnson, C. (2005). *Animals in translation*. New York: Scribner. (deutsch: *Ich sehe die Welt wie ein frohes Tier*).
- Headey B. und Grabka M.M. (2005) The relationship between pet ownership and health outcomes. Discussion Paper 434, www.diw.de
- Headey, B., Na, F. und Zheng, R. (2008). Pet dogs benefit owners` health: A „natural experiment“ in China. *Social Indicators Research*, 84, 481-493.
- Hediger, K. (2011) *Effekte sozialer Unterstützung durch einen Hund im Vergleich zur Unterstützung durch einen Menschen oder einen Stoffhund auf die psychophysiologische Stressreaktion von unsicher und desorganisiert gebundenen Kindern*. Phil. Diss., Rostock.
- Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. und Uvnäs-Moberg, K. (2013). *Attachment to pets*. Cambridge, MA und Göttingen: Hogrefe.
- Kellert, S.R. (1997). *Kinship to mastery: Biophilia in human evolution and development*. Washington, D.C. Island Press.
- Kotrschal, K. (2009). Die evolutionäre Theorie der Mensch-Tier-Beziehung. in C. Otterstedt und M. Rosenberger (eds.) *Gefährten – Konkurrenten – Verwandte*. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht, 55-77.
- Kotrschal, K. (2013). Why humans are willing and able to relate to animals: The perspective of evolutionary biology. Kap. 2 in Julius et al. (eds.) *Attachment to Pets*. Cambridge, MA und Göttingen: Hogrefe, 7-34.
- Lauer mann, B. (1997). *Die Lebensumwelten von alten hilfs- und pflegebedürftigen der Unterschiede*. Diplom-Arbeit. Erlangen: Friedrich-Alexander-Universität.
- Nestmann, F. (2009). Ein bio-psycho-soziales Wirkungsgefüge hilfreicher Tier-effekte. Anhang 1 in Kuratorium Deutsche Altershilfe (ed): Ein Plädoyer für die Tierhaltung in Alten- und Pflegeheimen. Köln: KDA, 1994. (modifiziert abgedruckt 2009)
- Nestmann, F. (2010). Hilfreiche Tiereffekte in Alltag und Therapie. In: Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, 42, S. 9-29.
- Nutbeam, D. (1998). *Health promotion dictionary*. Genf: WHO.
- Pert, C. (1999). *Moleküle der Gefühle*. Hamburg: Rowohlt.
- Raina, P. und Fellow, W. (1998). Relationship between pet ownership and health care use among seniors. *Vortrag bei der 8th International Conference on Human-Animal Interactions*, Prag, September 1998.
- Rifkin, J. (2012). *Die empathische Zivilisation. Wege zu einem globalen Bewusstsein*. Frankfurt: S.Fischer.
- Schweitzer, A. (1990). Die Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben. (1. Aufl. 1923) in: A. Schweitzer (ed.) *Kultur und Ethik*. München: Beck.
- Sheldrake, R. (1999). *Der siebte Sinn der Tiere*. Bern, München, Wien: Scherz Verlag.
- Schultheiss, O. (2001) An information processing account of implicit motive arousal. In: M.L. Maehr und P. Pintrich (eds). *Advances in motivation and achievement*. Greenwich, CT: JAI Press, 1-41.
- Uvnäs Moberg, K. (2003) *The Oxytocin Factor*. Cambridge MA: Da Capo Press.

- Uvnäs-Moberg, K. (2013). Physiology of relationships: The integrative function of oxytocin. Kapitel 4 in H. Julius, A. Beetz, K. Kotrschal, D. Turner und K. Uvnäs-Moberg (2013). *Attachment to pets*. Cambridge, MA und Göttingen: Hogrefe. 60-80.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H. und Jackson, D. D. (1967): *Pragmatics of human communication*. New York: Norton. (Deutsch: *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien* (1969). Bern: Huber).
- Wilson, E. O. (1984): *Biophilia: The human bond with other species*. Cambridge: Harvard Univ. Press.