

LA ZOOTHERAPIE

LES POUVOIRS THERAPEUTIQUES DES ANIMAUX

Les animaux sont doués de pouvoirs thérapeutiques que la médecine ne peut pas toujours résoudre. C'est ce qu'on appelle la zoothérapie.

Favoriser le bien-être

Les animaux rendent heureux. Caresser son chien favorise par exemple la production d'ocytocine, l'hormone du bien-être. Un animal comble une part de nos besoins psychologiques et émotionnels, comme celui de se sentir aimé « inconditionnellement » et d'entretenir un lien avec la nature.

Apaiser

Certains animaux, notamment les chats, ont un pouvoir apaisant. La ronronthérapie utilise le ronronnement du chat qui émet des fréquences basses, entre 20 et 50 hertz, et qui seraient apaisantes pour nous autant que pour lui. Il agirait ainsi comme un anxiolytique sans effet secondaire.

Stimuler les fonctions motrices

Les animaux peuvent aider les personnes ayant des difficultés motrices en les stimulant à faire certains mouvements ou certains gestes, en les brossant ou en lançant un jouet par exemples. Contrairement à une séance de kinésithérapie, le patient bouge par plaisir et non par devoir, ce qui augmente l'efficacité de la séance.

Ouvrir à la communication

Les animaux favorisent la communication non-verbale comme le toucher et le contact visuel. Ils jouent un rôle non négligeable auprès de personnes souffrant de troubles de la communication comme les autistes. L'équithérapie, thérapie par le cheval, est notamment de plus en plus plébiscitée.

Responsabiliser

Les animaux font du bien aux personnes atteintes de divers troubles souvent en marge de la société. N'ayant pas de travail, les animaux permettent de les responsabiliser et de donner du sens à leur existence.

Réduire la douleur

La zoothérapie pourrait constituer un complément intéressant aux traitements usuels de la douleur. Elle favoriserait entre autres une certaine harmonie du corps et de l'esprit, permettrait d'oublier pendant un temps la difficulté de la situation et réduirait la perception de la douleur.

Entretenir le lien social

L'animal est vecteur de lien social. Une étude, menée par l'Université de Manchester a mis en avant cet aspect bénéfique des animaux sur la santé mentale des patients : sur 54 personnes souffrant de troubles mentaux, 25 d'entre elles estimaient que leur animal de compagnie est un acteur essentiel de leur réseau social.

Diminuer la tension artérielle causée par le stress

Certaines études ont été menées pour démontrer l'effet de la zoothérapie sur la tension artérielle. Les sujets qui bénéficiaient de la présence d'un animal avaient une tension et un rythme cardiaque inférieurs en période de repos.

Contribuer au bien-être des personnes souffrant de schizophrénie

La zoothérapie peut contribuer à améliorer la qualité de vie des schizophrènes. Dans une étude portant sur des personnes atteintes de schizophrénie chronique, la présence d'un chien lors de périodes d'activités planifiées a permis aux patients de prendre plus de plaisir.

Améliorer la qualité de vie de personnes hospitalisées

Il n'est pas rare d'observer la présence d'aquariums dans les hôpitaux. En 2009, une étude a montré qu'après la visite d'un animal à l'hôpital, les participants se sentaient généralement plus calmes, relaxés et optimistes. Les auteurs concluent que la zoothérapie pourrait diminuer la nervosité, l'anxiété, et améliorer l'humeur des patients hospitalisés.