

Mémoire de fin d'études
D'Etho-Psycho-Comportementaliste

CEEPHAO

Vivre le deuil au côté de son chat

*Lorsque le deuil s'invite dans la relation entre
l'adulte et son animal*

Nathalie Autelin

Sous la direction de

Patrick Le Doeuff

Psycho-Praticien

Etho-Psycho-Comportementaliste

2018

*« Dieu à fait le chat pour donner à l'homme
le plaisir de caresser le tigre »*

Joseph MERY

LES FLEURS DU MAL

Par

CHARLES BAUDELAIRE

SPLEEN ET IDEAL

XXXIII

LE CHAT

*Viens, mon beau chat, sur mon cœur amoureux ;
Retiens les griffes de ta patte,
Et laisse-moi plonger dans tes beaux yeux
Mêlés de métal et d'agate.*

*Lorsque mes doigts caressent à loisir
Ta tête et ton dos élastique,
Et que ma main s'enivre du plaisir
De palper ton corps électrique,*

*Je vois ma femme en esprit. Son regard,
Comme le tien, aimable bête,
Profond et froid, coupe et fend comme un dard,*

*Et, des pieds jusques à la tête,
Un air subtil, un dangereux parfum
Nagent autour de son corps brun.*

Collection Athéna-Bibliophile
Edition Athéna
1948

Remerciements ...

C'est en 2010 que cette aventure commence, avec la volonté de me former à la pratique de l'éducation canine. Une voix et un discours à 400 km de chez moi qui me décide à choisir le CEEPHAO. Je me revois après 4 heures de route, timide et incertaine, mal à l'aise avec mon chien, entrez dans cette salle à La Plinguetière remplie d'autres humains et d'autres canidés.

Nous sommes en mai 2018, je prends un instant pour constater le chemin parcouru.

Que de changements !!!

La route est cabossée, difficile à suivre, elle m'a parfois obligé à m'arrêter pour repartir de plus belle. La vue est riche, large et ouvre à d'autres horizons.

Je suis heureuse de l'avoir parcourue. Elle court encore avec de multiples chemins. J'ai hâte de les explorer, je les espère tout aussi foisonnants et ensoleillés.

Je remercie Patrick de m'avoir montré cette route et de m'y avoir accompagnée. Pour sa disponibilité, sa philosophie, son enseignement.

Je remercie Josette pour avoir répondu à mes différentes requêtes.

Héloïse pour savoir transmettre et rendre pertinent la psychologie et Freud.

Un grand merci à ma correctrice préférée, qui a eu la patience de relire mes devoirs et ce mémoire, et qui pourrais écrire un livre de fautes d'accords divers et variés.

Merci à mes amies Ceephao, pour leurs câlins, leur disponibilité, ces moments de partages inoubliables et salvateurs, pour leurs sourires, leur joie et bien plus encore.

Merci à ceux qui ont su écouter et questionner, guides silencieux et présents, qui m'ont permis de conserver et d'exploiter mes ressources.

Tout particulièrement, je remercie mes enfants qui furent mes premiers éléments d'étude et d'expérimentation, mais qui savent aussi dire les mots percutants.

Merci à mon époux, compagnon fidèle de mes divers projets. Obligé d'être l'interlocuteur du cheminement de mes multiples réflexions, étranges et parfois déroutantes. Merci pour ton soutien inconditionnel ou presque, toi qui est davantage confiant en moi que je ne le suis moi-même.

Et enfin, merci à mes compagnons d'aventure :

- Comète fidèle compagnon grâce à qui tout a commencé*
- Freestyle, mon Sauvage indépendant*
- Cannelle minette toute douce*
- Largo le chat zen*

Table des matières

<u>Introduction</u>	P 8
<u>Partie I : L'Homme et le deuil</u>	P9
<u>I : Le deuil</u>	P9
1.1 Définition	P9
1.2 Qu'est-ce que le deuil ?.....	P9
1.3 L'attachement dans le deuil.....	P10
<u>II : Le déroulement du deuil</u>	P12
2.1 Le processus de deuil dit « normal ».....	P12
2.2 Les processus de deuil « différents ».....	P16
<u>III : Les colorations particulières du deuil</u>	P17
3.1 Le conjoint en deuil.....	P18
3.2 L'enfant en deuil.....	P19
3.3 La personne âgée en deuil	P20
<u>IV : Le deuil et les émotions</u>	P21
4.1 Définition d'une émotion.....	P21
4.2 Le rôle des émotions dans le deuil.....	P21
4.3 La mise en avant des émotions par DARWIN.....	P22
4.4 Comment naissent les émotions ?.....	P23
4.5 Les bienfaits du partage des émotions dans le travail de deuil.....	P26
4.6 L'influence de l'énergie des émotions selon Masaru EMOTO.....	P27
<u>Partie II : Le chat</u>	P30
<u>I : Histoire</u>	P30
1.1 Dualités des représentations du chat	P31
1.2 Le chat : légende et magie	P32
1.3 Les races de chat.....	P33

<u>II : la vie du chat et ses besoins</u>	P35
2.1 Naissance et développement du chat.....	P35
2.2 Les sens.....	P38
2.3 L'alimentation du chat.....	P40
<u>III Comportements habituels et adaptatifs du chat</u>	P41
3.1 Le chat et l'homme	P41
3.2 Les comportements habituels du chat.....	P43
3.3 Les comportements adaptatifs du chat.....	P46
<u>Partie III : L'accompagnement du comportementaliste</u>	P54
<u>I : Le comportementaliste</u>	P54
1.1 Qui est-il ?.....	P54
1.2 Ses connaissances	P56
1.3 Les outils du comportementaliste.....	P58
1.4 Les limites d'intervention.....	P60
<u>II : Quand la relation dysfonctionne</u>	P61
2.1 Qu'est-ce qu'une relation ?	P61
2.2 L'anthropomorphisme.....	P62
2.3 Les projections du deuil.....	P64
<u>III : Le rôle du comportementaliste</u>	P65
3.1 Anamnèse	P65
3.2 La définition de problème.....	P68
3.3 La définition d'objectif.....	P68
3.4 Les solutions.....	P70
<u>Conclusion</u>	P73
<u>Bibliographie</u>	P76
<u>Annexe</u>	P79

Introduction

Le deuil, c'est la perte d'un être aimé (humain ou animal), la perte d'un emploi, d'un logement, quelque chose que l'on espérait avoir ou faire et qui ne se produira jamais. Dans toutes ces situations, le point commun est la perte, de manière irrémédiable, sans possibilité de retour, définitive.

Cette situation oblige à l'adaptation à ce qui est à la place de ce qui était.

Le processus de deuil étant inévitable bon en mal en, avec le temps, il va s'agir pour l'individu qui subit cette perte de construire ce nouveau monde avec l'empreinte de ce manque.

Les répercussions de cette situation tant au niveau physique, psychologique que social vont modifier sa personnalité de manière indélébile, faisant appel à ses expériences passées, à la nature de sa personnalité, aux ressources qu'il est susceptible de mobiliser.

La modification de ses états internes, éventuellement de son rythme ou de son mode de vie, de ses comportements sera perçue par l'animal qui partage sa vie.

A son tour, le chat (c'est l'animal que j'ai choisi pour le sujet de ce mémoire), va naturellement s'adapter à ce qu'il ressent des changements qui s'opèrent qu'ils soient d'ordre matériel, relationnel ou émotionnel.

Tout changement dans ce qui constitue l'environnement de l'animal induit une adaptation de sa part, il en va, dans sa manière de voir le monde, de faire au mieux avec ce qui lui est proposé afin de tendre vers la situation la plus écologique possible au vu de son éthogramme et avec comme point majeur, la garantie de sa survie.

Pour le propriétaire de l'animal, cette adaptation surprenante, inhabituelle, parfois dérangeante, motive l'appel d'un comportementaliste animalier afin de trouver la solution qui permettra une vie commune « comme avant », avant ce changement.

L'objet de ce mémoire est de parler du deuil, de cette perte qui modifie la réalité de l'adulte, à un point tel que l'animal en est impacté et s'y adapte du mieux qu'il peut.

L'intervention d'un comportementaliste est-elle pertinente ?

Dans quelles conditions ?

Avec quelles connaissances ?

Quelles sont ces limites d'intervention ?

Je m'attacherai dans une première partie à traiter le deuil, puis je développerai dans une deuxième partie l'éthologie et les adaptations du chat, pour finir sur une troisième partie relevant des capacités et compétences du comportementaliste animalier.

Partie I : L'Homme et le deuil.

I Le deuil

1.1 Définition :

Selon Petit Robert 1984 : « deuil : douleur, affliction que l'on éprouve de la mort de quelqu'un. Affliction, tristesse. Mort d'un être cher. Perte. Signes extérieurs du deuil, consacrés par l'usage. Vêtements du deuil. Porter le deuil. Temps durant lequel on porte le deuil. Faire son deuil d'une chose, se résigner à en être privé. »

Selon le Dictionnaire de la Psychologie¹ : « travail de deuil : terme forgé par S. Freud pour désigner le processus d'élaboration psychique qui s'effectue normalement dans l'appareil psychique après la perte de l'objet. Par objet, il faut entendre non seulement une personne aimée, mais tout aussi bien une abstraction, un idéal. La tristesse, l'inhibition, le repli sur soi de la personne gravement endeuillée, la perte d'intérêt pour tout ce qui ne se rapporte pas à l'objet perdu, la perte du goût de vivre et de choisir de nouveaux objets d'amour apparaissent comme la conséquence économique de la mobilisation de toute l'énergie psychique disponible pour accomplir l'épreuve de réalité relativement à la perte d'objet, qui est déniée dans les couches profondes de l'inconscient. »

1.2 Qu'est-ce que le deuil ?

Le deuil, c'est la disparition, sans retour possible, de manière irrémédiable, d'un être cher, de son conjoint, de son enfant, de son animal, d'une situation attendue, d'un événement espéré.

Qu'il ait vécu avec quelqu'un, ou qu'il ait espéré vivre une nouvelle expérience, l'individu a, avant la signification de cette anéantissement, employé sa vie, son énergie, ses ressources dans cette relation, dans l'espoir de cette relation, avec le rêve de cette relation, de ce changement.

¹ DORON R et PAROT F – *Dictionnaire de la psychologie* – Quadrige – 2012 – 768 pages

Et puis un jour, c'est le moment, l'information est là, c'est la fin. La fin de ce que l'individu a connu jusqu'à présent, de ce qui a constitué sa vie et mobilisé son temps. La relation à l'autre est terminée, le rêve s'en est allé, rien ne sera plus comme avant. Le décès d'un être cher, l'impossibilité catégorique de la réalisation d'un projet qui nous tient à cœur nous confronte au deuil, à la mort.

Dès lors les émotions nous submergent, nous envahissent tant au niveau psychique que physique. La souffrance, la douleur, l'incompréhension, la colère peuvent nous assaillir.

Comment faire face à cette réalité que l'on n'accepte pas, que l'on rejette ? Si l'individu a accompagné l'être cher dans sa fin de vie face à la vieillesse ou la maladie, la mort est parfois l'issue attendue, pour soulager les souffrances, le délivrer de cette situation dans laquelle on ne le reconnaissait plus.

Mais une fois devant les faits, l'émotion est là, vive, forte, à la mesure de l'attachement qui nous liait à l'objet perdu. Car c'est bien dans la nature de l'attachement à l'autre que le deuil va se vivre. Aucun n'est comparable à un autre.

Chaque individu étant unique, la relation qui l'unit à son partenaire, son amie, son animal est elle-même unique, c'est pourquoi chaque deuil conserve sa propre particularité, son propre chemin.

1.3 L'attachement dans le deuil

Pour citer Christophe FAURE², p29 : « *il n'y a deuil que s'il y a attachement* ».

La nature des liens qui nous unissent à la personne décédée va nous engager dans un processus de deuil plus ou moins douloureux, ou au contraire ne pas nous toucher si ce lien n'était pas ou peu existant.

Lire la rubrique nécrologique du journal local nous tient informé des décès qui touchent les familles de notre commune, de notre région. Si aucune de ces personnes ne nous est, ne serait-ce que familière, normalement, prendre connaissance de leur mort ne nous affecte pas.

Si c'est une personne que l'on croise de ci de là dans notre vie, voire quelqu'un de notre famille avec qui les liens de sang nous rapprochent davantage que les liens de

² FAURE C. - *Vivre le deuil au jour le jour* – Albin Michel – 2004 – 306 pages.

cœur, on peut être touché, attristé, on peut même se rendre à la cérémonie funéraire afin de lui rendre un dernier hommage sans que cela ne bouleverse notre vie.

En revanche, la mort d'un proche, d'un conjoint, d'un enfant, d'un ami, d'un compagnon de vie (humain ou animal) avec qui nous avons des liens forts déclenche en nous une tempête, un ouragan émotionnel.

Notre vie ne va pas pouvoir reprendre son cours comme avant. Notre équilibre est mis à mal, nos repères religieux, philosophiques, notre système de valeurs vont en éclat. La relation entretenue avec l'objet de la perte, le degré de dépendance entre l'un et l'autre, le temps de l'accompagnement dans la maladie vont conditionner le rapport au processus de deuil.

Les circonstances de la mort sont aussi à prendre en compte. Le fait qu'il s'agisse d'un accident, brutal, violent, inattendu, mais aussi l'âge de la victime vont donner une coloration particulière au deuil qui sera vécu par l'entourage. Accompagner longuement dans la maladie son enfant, son conjoint atteint d'un cancer dans la force de l'âge, ou ses grands-parents en fin de vie ne suscite pas les mêmes sentiments. L'incompréhension, l'injustice, la révolte peuvent être exprimées par certains. Alors que pour d'autres une sorte de soulagement teinté d'amertume, d'impuissance et de résignation sera ressenti.

Le traumatisme lié à la perte qui nous affecte a alors l'effet d'une blessure qui va laisser place à une cicatrice. Car qu'on le veuille ou non, le processus de deuil va avoir lieu. Il est comme une plaie béante nous rappelant à chaque instant la douleur, la tristesse, la colère, la rage, le désespoir. L'individu va devoir se positionner face à cette blessure.

Soit il va poser dessus comme un cataplasme, espérant qu'elle guérisse d'elle-même. Et en effet cette blessure va évoluer, mais il y aura sûrement des séquelles liées au manque de soin qu'on lui a apporté. La cicatrice pourra être boursouflée, tirailler la peau, être désagréable et sensible au toucher. Le résultat sera inconfortable et réveillera la douleur dès que l'occasion se présentera, sans prévenir.

Soit l'individu prendra le temps d'accorder à cette blessure les soins quotidiens dont elle a besoin, pour qu'elle cicatrise harmonieusement, et que la partie touchée soit de nouveau fonctionnelle. Le souvenir restera présent, mais il lui sera possible encore d'avancer bien que portant à jamais les stigmates de cette blessure.

II Le déroulement du deuil.

2.1 Le processus de deuil dit « normal »

Le processus de deuil est inévitable. Qu'on le veuille ou non il s'opérera. Avec plus ou moins de souplesse. Chacun avec ses possibilités, ses ressources y fera face, l'acceptera ou le combattrà. Avec la possibilité d'un blocage susceptible d'impacter la santé physique et/ou psychique de la personne. Le temps qu'il demandera sera variable d'une personne à l'autre. Il y aura des hauts et des bas, des moments pénibles et d'autres plus heureux.

Cela peut parfois paraître décourageant lorsque l'on pensait avoir dépassé certains stades et qu'à nouveau on s'y retrouve confronté. Mais il n'y a rien de linéaire et de prévisible dans ce processus de reconstruction. Le temps et un soutien approprié seront les meilleurs alliés.

➤ **Etape 1 : le traumatisme, le choc**

Selon le Dictionnaire de Psychologie³ ;
« *Traumatisme psychique* : «S.FREUD utilise initialement le terme de traumatisme dans une conception économique et le définit alors comme un accroissement d'excitation non gérable par les moyens habituels de l'appareil psychique..... »

Il s'agit du moment où la nouvelle est apprise. L'individu se trouve sidéré par ce qu'il vient d'apprendre, c'est le choc, le refus de la réalité.

Aussitôt tout se bloque, l'individu est comme anesthésié, débordé par les émotions qui l'assaillent. Son corps tout entier laisse paraître son mal être se traduisant par un automatisme des mouvements, par la mise en place de mécanismes psychiques de défense, et par une modification des perceptions de l'environnement. Ce genre de manifestations se produit le plus souvent lors de l'annonce d'un décès brutal.

Mais même lorsqu'on se croyait préparé à cette confrontation avec la mort, celle-ci parvient tout de même à nous surprendre et à nous toucher au plus profond de notre être.

³ DORON R et PAROT F – *Dictionnaire de la psychologie* – Quadrige – 2012 – 768 pages

Dans un premier temps, il est vital de se protéger, aussi l'inconscient prépare les mécanismes de défense et les met en place afin de préserver notre conscient de l'impact de la souffrance engendrée par ce décès. Les mécanismes de défense mobilisés ont pour but de nous protéger afin de pouvoir intégrer la nouvelle : l'être aimé est mort.

Intellectuellement, le message est entendu. Mais dans un premier temps, il n'est pas possible de vivre les émotions liées à cette perte, elles seront comme anesthésiées le temps nécessaire. Cet état, variable, peut durer d'un instant à quelques heures ou quelques jours.

Cette étape est aussi marquée par la confrontation à l'absence, au manque. L'autre n'est plus, et ne sera plus jamais. Il n'est désormais plus possible de finir la conversation entamée la veille, de parvenir à un accord sur cette situation de conflit, de faire ce voyage pour lequel on économisait, de s'expliquer, de dire ce que l'on avait encore à partager, de dire au revoir, adieu.

Cet autre ne remplit plus notre vie, le temps consacré à s'occuper de lui, le temps de partage des repas, son linge à laver, ces rendez-vous téléphoniques quotidiens qui rythmaient notre vie ne sont plus, il ne reste que le vide, le silence, les souvenirs.

Et puis parfois, on se laisse surprendre à regarder un peu, de loin, les émotions qui sont là et que l'on réprime avec toute notre énergie. Alors, de manière soudaine, inattendue, incontrôlable et parfois inopportune, on se sent envahi, les larmes coulent, sans que l'on puisse exercer le moindre contrôle, la détresse nous envahit avec le sentiment que le monde s'écroule...encore.

Petit à petit, le mental prend note de la perte, et va accepter la fatalité qui nous touche. Oui nous savons, l'information nous est parvenue, mais qu'en est-il de notre affect, de notre ressenti ?

Bien que l'évidence soit sans appel, l'être humain espère au fond de lui que cette situation n'est qu'un passage, qu'un retour est possible. Commence alors la phase de recherche de l'objet perdu.

➤ **Etape 2 : la phase de fuite et de recherche.**

Lors du processus de deuil, l'individu prend petit à petit la mesure des pertes consécutives au décès ou à la perte de l'objet auquel il tenait.

Le poids de la douleur est trop important, alors pour se protéger, l'individu va s'occuper, s'investir dans la réalisation de tâches multiples, ne s'octroyer aucun repos, ne se laisser aucun répit. Le risque est de se trouver confronté à la réalité, à ses émotions.

Alors, faire jusqu'à l'épuisement, ne pas avoir à être et à vivre le moment présent offre pour le moment un peu de répit, reporte à plus tard la vague qui menace de submerger.

Pour d'autres, ce comportement de fuite sera intériorisé. Une quantité importante d'énergie sera mobilisée afin de se montrer calme et conventionnel. Ce comportement visant à dissimuler la tempête qui fait rage à l'intérieur fini d'épuiser l'individu déjà sollicité par la perte vécue.

Dans la recherche, l'individu tente de maintenir le plus longtemps possible ce lien qui le lie au défunt. Il croit entendre sa voix, il pense l'avoir vu dans la foule. Tout ce qui rappelle le souvenir du défunt est recherché, entretenu, mis en place d'honneur. Ce peut être des vêtements, des photos, des objets, la voiture dont on refuse de se séparer. Consciemment on sait que cela ne ramènera pas le défunt mais quelque part on espère, on lutte pour préserver ce lien qui nous unissait.

➤ **Etape 3 : la phase de déstructuration**

Si dans un tout premier temps, le deuil, par les formalités qu'il engendre, les funérailles, la présentation des condoléances, offre un caractère public, il en est autrement dans le temps.

C'est environ 6 à 10 mois après le décès que le processus de deuil atteint sa phase de douleur maximum. La famille, les amis sont retournés à leurs activités quotidiennes. Le soutien dont on a pu bénéficier au départ s'étiolle. Les sollicitations de l'entourage s'espacent.

C'est à ce moment-là que l'individu prend la pleine conscience que tout retour est impossible et il se retrouve souvent seul face à sa peine, à ses émotions car pour les proches, ce deuil est entériné.

La confrontation aux émotions du deuil s'opère au rythme de chacun en fonction de ses expériences passées et des mécanismes de défense qu'il lui a été possible de mettre en place tout au long de sa vie depuis l'enfance.

Les émotions liées aux souffrances, aux pertes et aux deuils passés se réactivent. De même l'ensemble des ressources et des richesses acquises jusque-là sont mobilisées au sein du psychisme de l'individu afin de lui fournir l'énergie nécessaire dans son processus de deuil.

Chaque jour qui passe est une lutte dont le but est de préserver l'intégrité psychique de sa personne sans cesse attaquée par un flot d'émotions. La colère, la peur, la culpabilité, le vécu dépressif, en lien avec les pertes antérieures, occupent l'espace psychique de l'individu ce qui induit une saturation des capacités d'adaptation de l'individu.

➤ **Etape 4 : la phase de restructuration**

La restructuration commence en même temps que les phases précédentes. Elle s'inscrit dans chacune d'entre elles. Il est possible d'être en phase de restructuration sur certaines étapes et à certains moments alors que l'on vit une phase de déstructuration sur d'autres niveaux.

Il s'agit du processus d'acceptation de la mort de l'autre et de la représentation de la solitude qui y est liée. Au travers de la mort de l'autre, c'est notre rapport au monde, au défunt et à soi-même qui change et qu'il est nécessaire de redéfinir.

Si l'on était jusque-là la femme de, ou le fils de celui qui est décédé la vie sociale et parfois professionnelle s'en trouve modifiée. Retrouver ses marques et son propre rapport aux autres demandera de l'énergie et des capacités d'adaptation pour exister en tant qu'individu.

Le travail de deuil permet de redéfinir le rapport avec le défunt. Le temps qui passe confronte à la peur de l'oubli et de la distance. La personne endeuillée est confrontée à des émotions contradictoires qui mêlent l'envie et la nécessité de garder le lien, cela ravive le souvenir de la perte et génère de la douleur. Paradoxalement l'individu ne peut que constater malgré lui que la vie continue, que lui-même en fait partie. Il lui est aussi possible de ressentir de la culpabilité lorsqu'il se surprend à avoir un moment de joie ou de ne pas avoir penser à sa perte pendant un moment, quelques heures, un jour.

C'est aussi les dates et les événements qui le ramènent à ses souvenirs partagés avec le défunt, les dates anniversaire de mariage, de naissance, de décès etc...

Le travail de deuil conduit inévitablement à une redéfinition de soi par rapport à son système de valeurs et de croyances. Tout ce à quoi l'individu croyait, ce pour quoi il se positionnait, ce à quoi il aspirait dans cette vie d'avant la perte a été touché par la douleur et la souffrance.

Petit à petit il doit se reconstruire en tenant compte de cette blessure, en prenant soin de cette blessure, en prenant soin de lui. En fonction des individus, de leur histoire, de leurs traumatismes, et des compétences acquises pour continuer à avancer, une ou plusieurs années seront nécessaires pour donner sens à ce deuil vécu.

La perte annonce un monde différent de celui que l'on connaissait jusqu'alors, ce que l'on a connu ne sera plus et sera pour toujours différent. Il s'agit de se confronter à la réalité que rien ne sera jamais plus comme avant.

Il s'agit de parvenir à accepter sans avoir besoin de lutter pour se protéger, de pouvoir avoir accès aux souvenirs communs sans être anéanti par l'émotion, d'inscrire dans son histoire cette perte comme faisant partie intégrante de soi, de son histoire. Le travail de deuil permet de continuer sur le chemin de la vie.

2.2 Les processus de deuil différents

➤ **Les deuils tourmentés**

Un deuil tourmenté est un deuil dont l'une des phases du processus se trouve bloqué, retardé ou inhibé. Il s'agit d'une résistance dans le processus d'adaptation lié à la perte. Une des phases ne suit pas son cours et reste figée. La personne reste attachée à son passé de manière inconsciente afin de faire perdurer le lien. Le lâcher serait trop douloureux.

Il peut s'agir d'un refus d'accepter la réalité de la mort. Ce déni va perdurer dans le temps et la personne touchée par cette perte va agir comme si rien ne s'était passé, elle ne va rien changer à son quotidien par exemple dans le nombre de couverts mis à table, l'entretien de la chambre d'un enfant où tout restera à sa place.

Dans une autre situation la personne endeuillée va prendre note du décès mais va refuser de vivre les émotions qui affectent habituellement les personnes touchées par ce type de pertes. Ce peut être le cas pour des deuils dont on ne retrouve pas le corps de la personne défunte lors d'accident d'avion, en montagne, d'attentats ou d'enlèvement.

Voir le corps plonge dans la réalité du deuil. Sans cette vision, le doute sur la mort et l'espoir de revoir la personne disparue restent présents. Même si le corps en entier n'est pas visible, n'en voir qu'une partie permet d'affirmer le décès et d'entrer dans le processus de deuil.

L'utilisation de certains médicaments de type antidépresseurs bloque le système émotionnel. Ils empêchent la libération des affects qui aident à la mentalisation de la perte. Le travail de deuil s'en trouve alors suspendu.

➤ **Les deuils à l'origine de pathologies**

Il s'agit de personnes qui à la suite de l'annonce d'un décès vont développer une pathologie. Ces personnes ont eu un développement harmonieux jusqu'à cette annonce. Puis l'annonce de la perte crée un choc qui réactive une blessure antérieure.

Les défenses mises en place à cette occasion avaient tenu jusque-là leur fonction protectrice mais cette nouvelle épreuve vient balayer les étayages efficaces jusqu'à présent, désorganiser la structure psychique de l'individu qui se trouve alors confronté à un sentiment de destruction.

L'individu peut alors adopter des conduites addictives à l'alcool, à la drogue, aux médicaments ou même s'investir à outrance dans le travail. Il peut développer des maladies somatiques de type cardiaque, des maladies de peau. Il peut même être atteint ou penser être atteint de la même pathologie que l'être cher qu'il a accompagné dans sa maladie. L'envie de se suicider peut être très présente et occuper l'ensemble des pensées et des échanges de l'endeuillé dans une volonté de rejoindre la personne disparue.

Ces manifestations portées à la connaissance de l'entourage et du personnel accompagnant permettront leur identification et pourront faire ainsi l'objet d'une prise en charge médicale spécialisée dans l'accompagnement du deuil.

III Les colorations particulières du deuil.

Le deuil est une perte qui nous affecte personnellement. Le lien qui nous unissait à l'objet perdu, le sens donné à la relation, la représentation que l'on a du manque à venir va orienter le sens du deuil vécu, va le colorer d'une teinte particulière. Que l'on soit le conjoint adulte, un enfant ou encore une personne âgée, peut conférer

à ce deuil des particularités qu'il me semble nécessaire de connaître lorsque l'on s'inscrit dans une démarche de soutien et d'aide, tant au niveau personnel, qu'au niveau professionnel.

3.1 Le conjoint en deuil

La perte du conjoint, c'est la perte du compagnon de vie, la perte de celui qui partage l'intimité de la vie. Le compagnon ou la compagne que l'on a choisi pour partager sa vie nous connaît mieux que personne d'autre. Il est à la fois notre confident, notre ami, notre amant.

Selon le temps passé ensemble, une multitude de souvenirs ont été partagés. Il est celui avec lequel il était possible d'évoquer notre jeunesse, nos réussites, nos difficultés, le vécu avec les enfants lorsqu'il y en a eu, le souvenir de nos parents.

Il est le garant de notre mémoire. Il est celui avec qui le partage n'avait pas de limite. Il est celui qui connaissait nos qualités et qui s'accommodait de nos défauts. Il était le partenaire privilégié d'échanges constructifs. Lorsqu'il n'est plus, c'est tout un pan de soi qui disparaît avec lui.

Dans ce moment de difficulté et de souffrance, qu'auparavant on aurait pu partager et ainsi trouver auprès de lui du réconfort et l'énergie pour surmonter cette épreuve, on se retrouve confronté à la solitude, sans les repères et la sécurité habituelle qui nous permettaient d'avancer.

Quel que soit l'âge de la personne en deuil, la perte du conjoint oblige à investir de nouvelles tâches, à acquérir de nouvelles compétences, à s'adapter à cette nouvelle situation. Cela peut être sur le plan financier par la nécessité de subvenir seul au revenu du foyer, ou par une diminution des revenus liés au statut de la pension de réversion.

Sur le plan éducatif en relation avec l'âge des enfants, sur le plan ménager pour faire face au besoin alimentaire de chacun, à l'entretien du linge et du lieu de vie, la répartition des différentes responsabilités qui avait lieu au sein du couple n'est plus possible et celui qui reste va devoir assumer la totalité des charges. Cela contribue à ajouter un sentiment de peur et/ou d'insécurité à une situation déjà difficile.

Avec la mort du conjoint, c'est le passé qui disparaît, le présent comme on le connaissait qui s'en trouve modifié, et les projets d'avenir, de voyage, de vieillir ensemble qui ne seront jamais plus partagés. C'est la vie telle qu'on l'avait voulue et imaginée ensemble qui prend fin.

Le Nous doit laisser la place à Je, grâce au processus de deuil, parce que jour après jour la vie continue.

3.2 L'enfant en deuil

La particularité de l'enfant est d'être en construction psychique. Il ne percevra pas la mort de la même manière qu'un adulte. A partir de ce constat, il n'est pas rare que les adultes pensent que les enfants ne peuvent comprendre cette situation.

Hors, si effectivement l'enfant ne va pas vivre le deuil de la même manière que l'adulte, sur la base des mêmes critères et des mêmes références, il n'en reste pas moins attentif à son environnement et percevra d'une manière ou d'une autre les changements dont il est question.

On ne peut donc pas cacher indéfiniment les faits à l'enfant, en revanche, s'adapter à son niveau de compréhension et à sa demande pour lui parler du décès qui touche la famille permet de mettre des mots, une réalité sur ce qu'il pressent et d'éviter les débordements d'imagination qui sont susceptibles de le conduire dans une direction qui n'est pas celle des faits.

Dès son plus jeune âge l'enfant perçoit le manque, les modifications, par le changement des odeurs de la personne qui lui prodigue des soins et qui n'est pas celle qui en a l'habitude. Par une attention qui lui est portée de manière plus appuyée ou au contraire par des gestes plus mécaniques dénués de sens.

Aux alentours de 8 ans le concept de mort est assez proche de celui de l'adulte. Il sait que la mort est irréversible et qu'elle concerne tout ce qui est vivant, être humain ou animal. Par contre il ne sait comment réagir à cette perte, il va donc copier son comportement sur celui des adultes.

Sa structuration psychique dans la gestion de ce conflit, dans sa capacité future à faire face à ce type de blessure et sa capacité à exprimer ou réprimer les émotions qui y sont liées se jouent lors de ces expériences qui touchent la famille et en étroite relation avec l'accompagnement familial dont il va pouvoir bénéficier.

De fait, il va s'adapter au nouveau contexte soit en continuant ses activités habituelles, en étant le plus discret possible, soit au contraire en manifestant un comportement volontairement exacerbé.

L'expression de son ressenti peut varier en fonction du moment, du contexte, de son âge, de sa relation avec le défunt, de ce qui lui aura été dit ou tu, de ce qui lui aura été permis de voir ou de vivre.

L'expression de ses émotions pourra être visible pour celui qui saura l'observer par des comportements, des mises en scène, par exemple au travers de jeux, ou au travers d'un dessin. Il appartient à l'adulte de savoir lire ces messages qui ne seront pas exprimés avec des mots.

3.3 La personne âgée en deuil⁴

Dans notre société occidentale, la vieillesse représente une diminution des capacités physiques et psychiques. Lorsque toutes les étapes du développement psychique de l'individu ont été vécues afin de parvenir à l'état d'adulte, la structure de l'individu est formée, plus ou moins stable et possédant des mécanismes de défense plus ou moins souples qui vont l'accompagner tout au long de sa vie afin d'appréhender le monde qui l'entoure.

Dans son chemin de vie, l'être humain va vivre des expériences plus ou moins heureuses ou malheureuses. Chaque étape, chaque changement est l'occasion d'un remaniement qui provoque chez l'individu des incertitudes, de l'instabilité. Si les expériences sont vécues négativement, elles engendreront un blocage qui ne permettra pas ou difficilement l'adaptation et l'apprentissage. Au contraire, une expérience positive va générer un renforcement des capacités d'adaptation. De même l'individu peut, s'il dispose des ressources nécessaires, tirer bénéfice d'une expérience au départ négative.

Plus l'individu avance en âge, plus il est confronté aux pertes : celles de ses amis, sa fratrie, ses collègues du même âge, mais aussi de personnes plus jeunes. Mais il va aussi devoir se confronter aux pertes physiques et psychologiques qui vont l'impacter au quotidien.

En fonction de l'âge et de la santé de l'individu, en fonction du fait qu'il vive en couple ou non, qu'il dispose de ressources familiales ou amicales proches, son énergie se trouve déjà en plus ou moins grande partie mobilisée afin de palier à ces pertes personnelles.

Vivre le décès d'un proche va encore accentuer la difficulté de disposer d'énergie pour faire face à cette situation de deuil. Les conséquences physiques, psychologiques

⁴ ADRIAENSEN MC – *La personne âgée face au deuil* – De Boeck Supérieur – 2009 – 184 pages

et émotionnelles peuvent être vécues par tous indépendamment de l'âge mais chez la personne âgée, les proportions peuvent être plus importantes, cela lui demandera plus de temps et en même temps son seuil de fatigabilité peut se trouver bien plus rapidement atteint.

Il est important pour les personnes qui accompagnent ce genre de public d'être conscientes de ces particularités afin de s'ajuster au mieux à leur rythme, de répéter avec eux les propos, les actes qui s'avèrent nécessaires. Les émotions et leurs expressions peuvent aussi demander du temps pour être vécues pleinement.

IV Le deuil et les émotions

4.1 Définition d'une émotion

Selon le Petit Robert 1984 :

« Une émotion est une réaction affective, en général intense, se manifestant par divers troubles, surtout d'ordre neuro-végétatifs (pâleur, rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensations de malaise, tremblements, incapacité de bouger ou agitation). Etat affectif, plaisir ou douleur, nettement prononcé. L'émotion est un sentiment. »

Selon le Dictionnaire de Psychologie ⁵ :

« Etat particulier d'un organisme survenant dans des conditions bien définies, accompagné d'une expérience subjective et de manifestations somatiques et viscérales. Les émotions de base comprennent la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise, le dégoût. »

4.2 Le rôle des émotions dans le deuil.

Le deuil est un processus de guérison de la blessure subie par l'âme. Il s'agit d'un parcours émotionnel.

Qu'importe comment ce processus sera vécu, la perte nous marque pour toujours. Le choc mobilise nos défenses, notre énergie. Toutes nos ressources sont investies pour tenter de faire face à cette situation.

⁵ DORON R et PAROT F – *Dictionnaire de la psychologie* – Quadrige – 2012 – 768 pages

Il y a des répercussions physiques, perte d'appétit, sommeil non réparateur voire aléatoire, des douleurs qui s'installent, des maladies qui surgissent. Même si une part de nous cherche à nier ou à cacher les émotions qui nous assaillent, le corps parle, s'exprime et crie sa douleur, la douleur physique du manque qui se profile, la douleur psychique de la souffrance engendrée par cette perte.

Parler du deuil c'est parler des émotions. Celles-là même que notre société contemporaine tente de réhabiliter depuis près d'un siècle.

4.3 La mise en avant des émotions par Darwin

Dans son livre « *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux* », Charles DARWIN⁶ nous expose comment les humains et les animaux expriment leurs émotions. C'est un premier pas dans l'histoire pour donner aux émotions la place qu'elles tiennent aujourd'hui.

Jusque-là, tous s'accordaient sur le fait que l'homme était un être de raison et de réflexion. Les émotions n'avaient pas lieu d'être, elles devaient être maîtrisées, contrôlées, car elles détournaient l'être humain de sa voie de raison, le rendaient vulnérable, et le rapprochaient de son instinct animal. L'Homme ne pouvant se considérer comme faisant partie du règne animal, affichant sa supériorité.

Mais Darwin dans son ouvrage nous expose ses observations et celles recueillies auprès de personnes de confiance sur l'expression des animaux et des nouveaux nés, effectuant des comparaisons, notant les similitudes dans l'expression des émotions. Cet ouvrage fait un état descriptif des différents comportements en relation avec les émotions exprimées.

Il nous montre à travers ses recherches, le caractère inné et universel des émotions. Quels que soient le pays et l'ethnie, les émotions identiques sont exprimées de manière similaire.

Il nous montre qu'elles sont nécessaires à la survie car elles constituent un réservoir d'informations nous permettant de mettre immédiatement en place une action qui nous permettra de réagir à une menace, de lutter contre un adversaire, de prendre la fuite si besoin. Conservées sous forme de traces mnésiques comme un héritage phylogénétique, elles sont directement liées à l'instinct de survie.

⁶ DARWIN C – L'expression des émotions chez l'homme et les animaux – Rivages Poche – 2001 – 222 pages

C'est comme cela par exemple que nous savons sans en avoir fait l'expérience que sauter d'une falaise de 20 mètres nous est fatal ou que nous aurions en mémoire certaine peur comme celle d'un serpent susceptible par sa morsure de nous conduire à la mort.

Les émotions nous servent donc à communiquer quelles que soient notre race et notre espèce, elles nous servent aussi à nous adapter aux conditions environnementales afin de contribuer à notre survie. Elles sont donc d'une grande importance dans la situation du deuil car c'est par elles qu'il sera possible à l'individu d'effectuer son travail de deuil et grâce à elles qui lui sera possible de s'adapter à la nouvelle situation qui sera la sienne.

4.4 Comment naissent les émotions ?

Il est possible de distinguer plusieurs groupes d'émotions⁷ :

- ✓ Les émotions dites primaires ou de base : elles sont souvent qualifiées d'universelles. Elles ont été repérées et exposés par Darwin (l'expression des émotions chez homme et animal). Il s'agit de la peur, la colère, la joie, la surprise, la tristesse. Ce sont des émotions préprogrammées chez tous les êtres vivants. Elles traduisent les besoins nécessaires à la survie de l'enfant. Elles permettent la construction des premiers liens d'attachement. Elles permettent la naissance des émotions sociales (dites secondaires).
- ✓ Les émotions dites sociales ou complexes : elles sont liées à la vie sociale et à l'exposition au regard des autres. Elles naissent du fait de l'accession à la conscience de soi. Elles sont liées avec l'activité réflexive, lorsque l'enfant parvient à différencier ses états mentaux de ceux des autres. Elles jouent un rôle dans l'équilibre plus ou moins réussi entre ce qui est ressenti comme le bien être de soi-même et le bien-être de l'autre, les attentes de l'autre afin de soutenir le lien social, ou le dégrader. Elles sont sans doute exclusivement humaines car elles nécessitent l'intégration de composantes cognitives aux composantes physiologiques et corporelles. Il s'agit de la compassion, l'embarras, la honte, la culpabilité, la jalousie, le mépris, l'orgueil, l'admiration, la sympathie, la compassion, la gratitude, l'indignation... Ce sont des émotions morales car elles ne sont pas seulement orientées vers soi mais aussi vers l'intérêt de l'autre.

⁷ CYRULNIK B Collectif – *Comment fonctionne nos émotions* – Philippe Duval Editions – 2015 - 204 pages
DELAGE M – *La vie des émotions et l'attachement dans la famille* – Odile Jacob – 2013 – 285 pages

Au moment de sa naissance, le petit humain est loin d'être autonome mais ses comportements à la naissance, pleurs, cris, agrippement, réflexe de succion, visent à solliciter la protection de l'adulte présent en vue de satisfaire ses besoins primaires d'alimentation, de chaleur, de contact. De cette interaction va naître la relation entre l'enfant et l'adulte. Et c'est dans cette relation que les émotions vont se construire chez le petit enfant.

De la qualité de cette relation dépendront les capacités de modulation émotionnelle de ce dernier (théorie de l'attachement de John Bowlby).

Cet attachement dont la période sensible se situe entre 6 mois et un an, donne à l'enfant une base sécurisée, plus ou moins harmonieuse selon le comportement de la (ou des) figure(s) d'attachement, lui permettant de pouvoir découvrir le monde qui l'entoure avec plus ou moins de sérénité.

D'abord physique chez le nouveau-né par le toucher, les sensations, les comportements, l'attachement évolue au fur et à mesure du développement des capacités cognitives de l'enfant vers un mode représentationnel ce qui lui permet d'expérimenter son environnement sans que la (ou les) figure(s) d'attachement soit présente(s) physiquement.

Évoluant dans un cadre plus ou moins sécurisée pour lui (cela dépendant de chaque individu et de ses seuils de tolérance) l'enfant va faire l'expérience et l'apprentissage des émotions.

Dans un premier temps, le bébé va calquer ses émotions sur celles de ses parents et c'est la réponse de ces derniers qui va valider la concordance émotion/comportement.

C'est sur ce mode synchronisé que l'enfant va apprendre les émotions qui donnent sens au monde qui l'entoure.

C'est lors des jeux de rôle entre la mère et l'enfant, lorsqu'elle joue à « la petite bête qui monte », se cache les yeux pour finalement rire aux éclats que l'enfant commence son apprentissage des émotions.

Puis ce sera dans l'apprentissage de la vie quotidienne, dans les interactions avec les autres, dans la multiplicité des expériences de l'éducation parentale que l'enfant va parfaire son apprentissage de l'expression des émotions effectué en étroite relation avec le modèle parental.

Dans son ouvrage « *Les émotions, mode d'emploi* », Christel PETITCOLLIN⁸ nous met en garde, nous, adultes, sur l'intérêt de la justesse de nos ressentis et de nos

⁸ PETITCOLLIN C – *Emotions, mode d'emploi* – Editions Jouvence – 2003- 93 pages

propos car c'est eux qui vont modeler nos enfants dans leur manière de communiquer au monde.

Elle nous explique que pénaliser un enfant dans l'expression d'une émotion qui n'est pas recevable d'un point de vue social, l'encourage à la masquer pour en utiliser une autre socialement admise. C'est ainsi qu'au lieu d'exprimer directement sa colère avec les comportements qui y sont associés, l'enfant est amené à la masquer en utilisant, par exemple, une tristesse feinte afin de manipuler son entourage ce qui lui évitera de ressentir la honte et la culpabilité liées aux réprobations de l'adulte.

Les émotions et leurs expressions, indispensables à la communication, sont donc exprimées en premier lieu dans le cadre familiale, testées par l'enfant, puis validées ou réprimées par l'adulte faisant figure d'autorité. C'est parce qu'une émotion a été validée, qu'elle pourra être utilisée dans le répertoire comportemental de l'individu.

Lorsque les émotions des parents sont inadaptées ou déplacées, le bébé, puis l'enfant, reçoit une information erronée. Bien que parfaitement adaptés au milieu familial, les apprentissages inadaptés liés à l'expression de ses émotions seront inadéquats en dehors de ce milieu et vont le mener vers des désadaptations sociales et des troubles psychologiques.

On retrouvera donc lors d'une situation de deuil chez l'adulte les mécanismes d'expression des émotions qui auront été acquis et intégrés tout au long de sa construction psychique.

C'est pour cette raison que l'expression de la douleur, du chagrin, de la colère ou de la culpabilité par exemple prendront une certaine ampleur chez certains individus alors qu'elle pourra être complètement intériorisée chez d'autres.

Ce n'est pas parce qu'une émotion n'est pas exprimée qu'elle n'est pas ressentie. Et ce n'est pas parce que son expression est démesurée que la douleur ressentie est plus forte que chez celui qui va davantage intérioriser son ressenti.

4.5 Les bienfaits du partage des émotions (de l'écoute) dans le travail de deuil.⁹

Etre en proie à une émotion importante a pour effet de brouiller les capacités de raisonnement du sujet, ne lui laissant que les réactions réflexes à disposition. Cet état plonge l'individu dans des perceptions diffuses de la situation vécue. Une fois la situation et l'émotion qui lui est associée passée, l'individu va retrouver ses capacités de mise en mot et ses processus de raisonnement.

Afin de décharger la tension créée par l'émotion, le sujet va chercher à raconter son vécu. Les commentaires et réactions de son interlocuteur vont l'aider à revivre son expérience, à la remettre en mot, à se l'approprier et à l'intégrer mentalement, lui permettant par là-même de clarifier son expérience.

Dans le processus de deuil, les émotions affluent de toutes parts créant une surcharge que l'individu va dans un premier temps contrôler par une phase de déni. Petit à petit, il va aller vers la prise de conscience de la perte qu'il subit. Si la personne endeuillée en ressent la nécessité et si elle en a la capacité, elle trouvera plus facilement une oreille attentive au début de la phase de deuil car les personnes de son entourage seront mobilisées, elles aussi affectées par cette même perte, bien que cela soit dans une autre mesure. Le partage des émotions avec les tiers permettra de valider la réalité de la situation ainsi que la légitimité des émotions ressenties.

Ce processus cognitif, conscient et volontaire lié au partage verbal de l'émotion permet d'identifier correctement ce qui est ressenti et de mettre en lumière la multiplicité des émotions présentes qui peuvent parfois être contradictoires.

La capacité de la personne à pouvoir exprimer ses émotions, ses expériences, sa situation matérielle face au deuil qu'elle vit, va l'aider dans la mise en avant des ressources dont elle dispose ou bien qu'elle va devoir acquérir. Cette capacité de partage sur sa situation lui permettra par confrontation avec les expériences de ses interlocuteurs d'effectuer un travail de réévaluation de la réalité perçue dans le but d'y trouver un éclairage plus positif, de mettre en avant des ressources que l'on ne pensait pas posséder. C'est aussi grâce à ce partage émotionnel que les liens unissant les individus peuvent se renforcer.

Au contraire, ceux dont les apprentissages liés aux émotions ne permettent pas leur expression de manière sereine auront davantage de difficulté à partager ce qu'ils

⁹ RIME B – *Le partage social des émotions* – PUF – 2015 – 420 pages

DELAGE M – *La vie des émotions et l'attachement dans la famille* – Odile Jacob – 2013 – 285 pages

ressentent et ce à quoi ils sont confrontés. Cela pourra engendrer des difficultés de communication avec l'entourage, que ce soit dans le soutien qui pourrait être apporté immédiatement après le décès ou dans la mise en œuvre des démarches à effectuer. A long terme les personnes qui auraient pu s'impliquer dans une démarche d'aide seront susceptibles d'éviter la personne endeuillée prétextant sa mauvaise humeur ou son agressivité, ce qui risque de la conduire à une situation d'isolement social.

4.6 L'influence de l'énergie des émotions selon Masaru Emoto

Selon le postulat issu de la PNL, « on ne peut pas ne pas communiquer ». Alors que nous soyons capables ou non de partager nos émotions pour en retirer un apprentissage, celles-ci communiquent et exercent autour de nous et sur nous leur influence.

Masaru Emoto¹⁰ au travers de ses expériences sur l'eau nous démontre comment celles-ci peuvent agir sur notre environnement, notre corps, notre santé. Masaru Emoto est un auteur japonais connu pour sa théorie sur les effets de la pensée sur l'élément eau.

Le principe utilisé est d'exposer l'eau à l'énergie des vibrations des mots, des pensées, des mélodies, des événements, de la faire congeler et d'étudier la configuration des cristaux ainsi obtenus.

Les mots et les événements étant perceptibles entre l'émetteur et le récepteur par le moyen des vibrations qui les constituent. Les cristaux ainsi formés par congélation apparaissent équilibrés lorsqu'ils sont exposés à une énergie positive d'amour et de gratitude. En revanche ils apparaissent incomplets ou déformés exposés à la violence, la méchanceté, la colère.

A partir de cette observation, Masaru Emoto émet l'hypothèse suivante :
« *Le corps humain, constitué à 70% d'eau, emmagasine l'énergie des mots et des événements que nous vivons, grâce aux vibrations et à la résonance des intonations véhiculées par cette eau contenue dans notre corps* ».

Il a pu remarquer que les mots « amour » et « gratitude » utilisés conjointement créaient le plus complet et le plus équilibré des cristaux.

Son explication est la suivante : « *l'amour est l'énergie que nous donnons aux autres, la gratitude est l'amour que nous recevons des autres. La plus grande forme*

¹⁰ EMOTO M – *Le miracle de l'eau* – Guy Trédaniel – 2008 – 150 pages

d'énergie provient de l'harmonie qui se fait entre l'énergie de celui qui donne et l'énergie de celui qui reçoit »

Dans la communication, le langage verbal, non verbal et la posture donnent la tonalité de l'échange. Celui-ci peut alors être agréable ou désagréable en fonction des mots et des postures mises en œuvre. Cet échange d'énergie vibratoire va s'inscrire dans nos cellules, véhiculé par l'eau, constituant principal de notre corps, que nous soyons l'émetteur ou le récepteur de cette énergie vibratoire.

Aussi, et selon Masaru EMOTO, si nous souhaitons améliorer la qualité de nos échanges d'un point de vue énergétique et émotionnel, il nous appartient d'améliorer notre communication en employant des mots positifs. Les bienfaits de cette positivité aura des répercussions sur chacun des protagonistes par leur répercussion vibratoire. Ainsi il y a la possibilité d'enclencher, d'initier un processus allant dans un sens énergétique favorable pour chacun.

Pour Masaru Emoto et la communauté scientifique, la vibration est l'essence de toute chose, être vivant, nature, objet.

Pour lui, vibration et énergie sont indissociables. La résonance étant l'acte de vibration, requérant l'interaction de deux entités. Donc si la vibration est énergie, alors la résonance est la répercussion de cette énergie.

Il est alors nécessaire d'être au moins deux pour que l'énergie soit transmise. Si l'ensemble des êtres vivants cherchent à maintenir une homéostasie calme et confortable, les êtres humains se différencient des autres formes de vie car ils recherchent le bonheur, en plus de cet équilibre.

Le message général de Masaru Emoto pourrait être formulé ainsi :
« Utilisez dans votre communication des mots, des intentions, des émotions positives pour vous aimer et aimer votre entourage, humains, animaux, végétaux, afin d'envoyer des vibrations de compassion et de bienveillance, créant ainsi autour de vous un monde calme et harmonieux. »

Les émotions du deuil renvoient le plus souvent à la négativité et à la souffrance. Le travail du deuil consiste à panser cette blessure ouverte par la perte d'un être cher, d'un enfant espéré, d'un évènement attendu.

A travers la démonstration de Masaru EMOTO, je me permets de croire que la bienveillance d'un individu envers un autre permet de lui envoyer des ondes positives. Celles-là même qui lui donneront l'énergie lui permettant d'activer et d'amplifier les ressources dont il dispose afin de faire face aux situations difficiles auxquels il devra faire face, le travail de deuil étant certainement l'un des plus difficiles pour un être

humain. Pour être bienveillant, il est nécessaire d'avoir à l'esprit, la conscience de soi et la conscience de l'autre. Il s'agit d'un niveau d'empathie qui n'est plus en référence à soi en lien avec notre propre narcissisme, mais d'une empathie tournée vers l'autre, détaché de soi¹¹ (en PNL, on parle de conscience externe)

Si cela me paraît être plus difficile pour un être humain, plus que pour tout autre être vivant c'est à cause de la nature-même de celui-ci. Il est le seul à être pourvu d'une intelligence conceptuelle lui permettant d'échafauder des rêves, des désirs et des projets. Cela suppose un esprit de comparaison entre ce qui est et ce qu'il est possible d'avoir ou de faire. Cela suppose aussi une capacité à se souvenir de ce qui fut, à constater ce qui est, et à imaginer ce qui sera.

En revanche, il n'est pas le seul à pouvoir ressentir et éprouver des émotions. Les animaux qui évoluent dans son environnement ont eux aussi cette capacité émotionnelle. Selon Mark BEKOFF¹² dans son ouvrage « Les émotions des animaux », les émotions seraient le support privilégié de la communication entre l'Homme et les animaux.

Dans la deuxième partie, je vais donc vous présenter le chat, sujet de ce mémoire, et quelles peuvent être ses réactions, ses adaptations lorsqu'il se trouve à accompagner son humain touché par le deuil.

¹¹ LUMINET O – *Psychologie des émotions* – De Boeck – 2013 – 340 pages

¹² BEKOFF M - *Les émotions des animaux* - Rivages – 2013 – 280 pages

Partie II : Le chat

I HISTOIRE

13,5 millions de chats¹³ - annexe 1 - environ vivent dans les foyers français en 2016. Cet animal fort présent de nos jours comme compagnon de vie, connaît un chiffre record de représentation mais cette réalité n'a pas toujours été celle-ci.

Les circonstances de la domestication du chat restent floues mais il est généralement admis que le chat domestique que nous connaissons aujourd'hui est un descendant du chat sauvage africain plutôt que du chat sauvage européen.

De plus c'est en Afrique et plus particulièrement en Egypte que l'on retrouve les premières traces de domestication du chat. L'Egypte ancienne tenait ses richesses de ses cultures céréalières produites sur le sol riche des bords du Nil.

Le grain stocké devait attirer une multitude de petits rongeurs, eux-même chassés et consommés par les premiers chats. Ainsi, la sédentarisation des populations et le stockage de leurs cultures ont par lien de cause à effet, attiré le chat vers leurs lieux de vie et les humains ont trouvé un bénéfice à sa présence puisqu'ils ne s'attaquaient pas aux cultures mais aux différents rongeurs qui eux menaçaient la quantité de grain conservée.

On peut alors penser qu'une sorte de pacte tacite s'établit entre le chat et l'homme, tous deux trouvant un avantage à cette coopération.

La plus ancienne représentation du chat dans les fresques égyptiennes date de -2 500 avant JC. Dans l'Egypte ancienne, le chat est un animal sacré, honoré dans les temples et momifié après sa mort. Il fut adoré sous la forme de la Déesse Bastet, divinité de la Lune, de la Fertilité et de la Protection. « *Leur importance était telle que ceux qui leur nuisaient étaient sévèrement punis... Certains membres de la classe dirigeante de l'Egypte antique possédaient peut-être des chats, car ils étaient censés porter bonheur et assurer la prospérité du foyer* »¹⁴ .

¹³ FACCO / KANTAR TNS – 2016 -

¹⁴ LOXTON H - *99 vies de chats, à travers l'histoire, les légendes et la littérature* – Les éditions du carrousel - 1998 - 144 pages

Progressivement, le chat fut domestiqué au Proche Orient et en Asie probablement pour les mêmes raisons qu'en Egypte. Ce sont les Romains qui propagèrent le chat domestique au travers de l'Europe. Ses qualités de chasseur de rongeurs lui donnèrent la première place aux côtés des marins et des marchands afin de protéger les marchandises.

1.1 Dualité des représentations du chat¹⁵

Tour à tour adoré ou discriminé, le chat dans sa vie aux côtés de l'humain connaît le pire comme le meilleur. Adoré et vénéré dans l'Egypte ancienne, le chat fut aussi chassé et détesté.

Si l'Homme reconnaît en lui un formidable chasseur capable de maîtriser une population de rats qui détruit ses récoltes, il reste tout de même pour l'homme un animal mystérieux par son esprit d'indépendance. Avec ou sans l'homme, au contraire du chien domestiqué qui ne sait plus survivre seul, le chat, lui, reste autonome.

C'est au Moyen Age avec la diffusion de la religion Catholique, que le chat commence à voir sa popularité décroître. En effet une partie de l'Eglise considérait cet animal comme démoniaque, même si l'autre partie, dont des membres de cette même Eglise continuaient à avoir recours à ses services contre les rongeurs.

Le chat enrichit ses lettres de noblesses à la période de la Grande Peste (XIV^{ème} siècle) véhiculé par les rats issus des navires en provenance d'Orient. L'homme le voit alors comme le seul allié capable de le protéger lui et ses récoltes contre les conséquences de l'invasion des rats.

C'est à l'époque de l'Inquisition (XIII^{ème} et XIV^{ème} siècle) que l'image du chat se modifie sous l'influence de l'Eglise qui l'associe aux sorcières et aux adeptes des cultes païens. C'est donc avec une extrême cruauté que le chat est associé à une créature infernale qu'il est normal de sacrifier au cours de rites de purification à l'occasion de la moindre fête populaire.

Ce n'est qu'à partir du 17^{ème} siècle qu'il est à nouveau question du chat comme animal familier, notamment au travers du conte de Perrault, « *le chat botté* ». Du chat chasseur dans les fermes, peu ou mal nourri, il devient le compagnon apprécié pour sa grâce et son élégance dans les milieux bourgeois et aristocratiques.

¹⁵ Collectif – *Le livre des chats* – France Loisir- 1987- p40 – 336 pages

Dès lors le chat est apprécié pour sa beauté, son esprit joueur et rusé. Sa population au sein des foyers sera en constante augmentation pour atteindre les 13.5 millions que l'on connaît aujourd'hui.

1.2 Le chat : légende et magie¹⁶

La symbolique du chat revêt des formes tout aussi négatives que positives en fonction des époques et des cultures. Les différentes légendes le liant à la représentation du Mal sont courantes.

Ainsi en France, les chats, surtout de couleur noire, sont démoniaques, compagnons des sorciers, voire sorciers ou démons eux-mêmes. L'ensemble des histoires effrayantes qui se racontaient au coin du feu jusqu'au début du 20^{ème} siècle expliquent sans excuser pourquoi le chat fut victime de tant de cruauté les siècles précédents.

De nombreuses légendes se déroulent les soirs de Mardi Gras où les chats se regroupaient pour danser, n'aimant pas être dérangés, ils se vengeraient, dit-on, sur les intrus en leur enfonçant une aiguille dans le cœur. Parfois on hébergeait chez soi un chat sorcier à son insu, il convenait donc d'être prudent, la méfiance étant de mise à l'égard de ce fourbe félin.

Mais il n'y a pas que dans notre pays que les légendes ont structuré le rapport entre l'homme et le chat. Au Japon, on raconte l'histoire d'un chat vampire qui aurait attendu que la fiancée du Prince s'endorme pour l'étrangler, la faire disparaître et prendre sa place. Mais le prince se mit à dépérir et ce n'est que grâce à la clairvoyance de l'un de ses gardes qu'il eut la vie sauve. En effet celui-ci interpellé par les venues tardives de la « fiancée » s'interposa et tenta de la poignarder persuadé qu'il s'agissait d'un vampire. Celui-ci reprit sa forme de chat et s'enfuit dans les montagnes où il fut traqué et tué. Le Prince recouvrit ensuite rapidement ses forces.

Si dans certains pays le chat noir est de mauvaise augure, en Grande Bretagne il est censé porter bonheur. Lorsque l'on croise un chat noir sur son passage, celui-ci entraîne avec lui la déveine en s'éloignant.

¹⁶ Collectif – *Le livre des chats* – France Loisir- 1986- 336 pages

LOXTON H - *99 vies de chats, à travers l'histoire, les légendes et la littérature* – Les éditions du carrousel - 1998 – 144 pages

En Bretagne, on pensait que les chats noirs possédaient au moins un poil blanc et que celui qui réussissait à le lui arracher était assuré de faire fortune et de trouver l'amour.

En Extrême-Orient, les chats sont synonymes de chance pour les Bouddhistes, ont des pouvoirs protecteurs pour les Chinois grâce à leurs sens aiguisés qui pressentent les démons dans l'obscurité. Les chats se montrant particulièrement efficaces pour chasser les rats, lorsque l'on n'en possédait pas, on le remplaçait par une statuette de porcelaine portant une bougie pour éloigner à la fois la vermine et les esprits malins.

Aujourd'hui encore, dans la symbolique du Japon, les chats écailles et blancs appelés *maneki-neko* portent chance. On les trouve dans les maisons, les restaurants, les magasins pour accueillir les visiteurs et les clients et leur donner bénédiction.

1.3 Les races de chat

Il existe environ 79 races de chat différentes dans le monde toutes fédérations de races confondues.

Il existe des types morphologiques différents ;

- Le type persan, est un chat plutôt massif, avec une tête ronde, un nez court, large et aplati avec un stop marqué. Le poil est long sur l'ensemble du corps de l'animal.
- Le type siamois, est un chat fin et longiligne, le nez est petit, étroit avec une absence de stop. Les joues plates donnent à l'ensemble de la tête une forme en triangle. Le poil est court.
- Le type européen, est un chat intermédiaire aux deux précédents. C'est un chat rectiligne avec une tête plutôt ronde, le stop est légèrement marqué. De corpulence moyenne, il ne fait état d'aucun morphotype particulier.

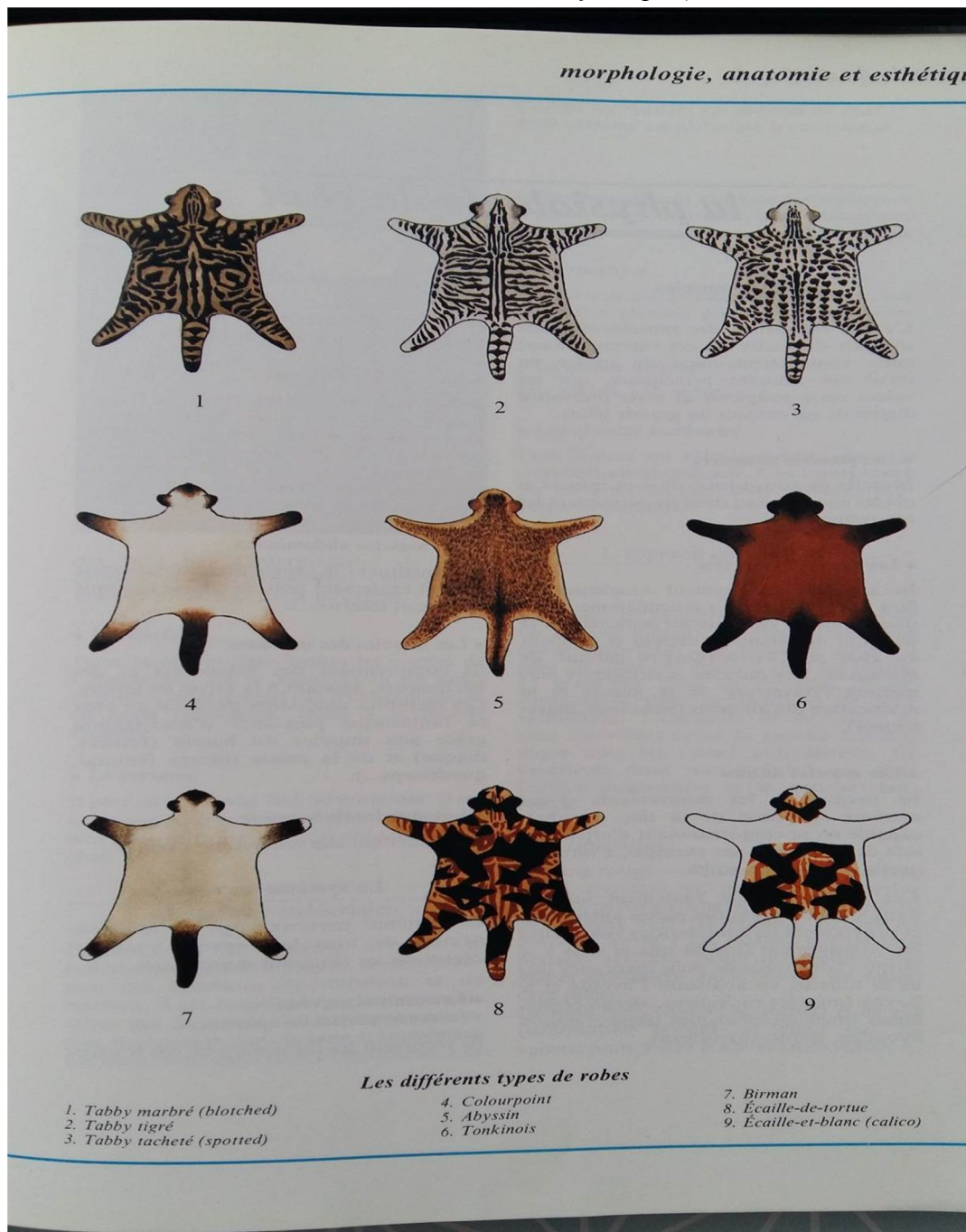
Les sur-types recherchés sur certaines races favorisent les problèmes de santé chez l'animal. Ainsi le Persan chez qui le nez très aplati et les yeux globuleux sont recherchés lui crée des difficultés respiratoires, des difficultés pour s'alimenter et des infections oculaires.

Chez le chat de race Manx la queue est réduite à 2 ou 3 vertèbres caudales dans les cas de malformation les plus graves. Il éprouve des difficultés d'équilibre, une déformation du bassin, des difficultés de contrôle des sphincters. Cette malformation est le résultat d'une trop forte consanguinité entre les membres de ce félin issu de l'Île de Man en Irlande du Nord.

Si de manière générale, la taille du chat ne connaît pas de grosse différence entre les différentes races, en revanche son pelage connaît de grandes variations de longueur et de couleur. Concernant la longueur, l'Angora et le Persan sont bien connus pour leurs poils longs alors que le Sphinx porte le surnom de chat nu bien qu'un fin duvet recouvre son corps.

Ci-dessous, un aperçu des différents types de robe :

(Collectif - *Le livre des chats* - France Loisir- 1986- p87)



II la vie du chat et ses besoins

2.1 Naissance et développement du chat

➤ *La reproduction :*

La maturité sexuelle des chats se situe vers 6/8 mois en moyenne. Il y a environ 2 portées par an avec une moyenne de 4 chatons par portée. La femelle peut s'accoupler avec plusieurs mâles. La durée de gestation est de plus ou moins 62 jours.

C'est à partir du 21^{ème} jour qu'il est possible de constater des signes évidents de gestation. Vers la 5^{ème} semaine, il sera possible à la palpation de s'assurer qu'il y a bien des chatons à venir. Une échographie vers la 7^{ème} semaine permettra d'évaluer le nombre de chatons et leur position.

Au début de la gestation, il est préférable de vermifuger la chatte afin d'éliminer une infestation de vers qui conduirait à une anémie de la mère et à une vulnérabilité des chatons aux infections après leur naissance voire à une possible mort des fœtus in utéro.

➤ *La gestation :*

Durant le premier mois de gestation, l'alimentation de la chatte ne doit pas être augmentée mais on veillera à lui fournir une alimentation de qualité équilibrée. Dès le deuxième mois on augmentera progressivement de 20 à 30 % sa quantité de nourriture en insistant sur les protéines.

Pendant cette période prénatale, la chatte et les chatons in utéro sont sensibles au toucher à travers le ventre de la mère. Cette palpation initie les chatons à la manipulation par l'homme, cela tend à augmenter leur sociabilité.

C'est dans les 2 dernières semaines de gestation que la chatte va repérer et préparer son lieu de mise bas.

➤ *Les 2 premières semaines :*

A la naissance, les chatons pèsent entre 75 et 100 gr pour 12 cm de long environ. Ils sont totalement dépendants de leur mère concernant la régulation de leur température corporelle.

Le chaton naît sourd et aveugle, ses sens vont s'ouvrir au fur et à mesure de son développement. En revanche, il possède un solide sens de l'odorat.

C'est grâce au réflexe de frouissement que le chaton immature va pouvoir se diriger vers sa mère pour trouver de la chaleur et les mamelles lui permettant de s'alimenter. Il va aussi effectuer l'action de pétrissage au moment de la tétée afin de favoriser la montée de lait.

Si la chatte doit s'absenter rapidement du nid, c'est en restant tout près les uns des autres que les chatons vont pouvoir ensemble conserver une température corporelle confortable. Un chaton qui se trouverait isolé trop longtemps est susceptible de mourir suite à une hypothermie.

La mère lèche les petits pour stimuler le processus d'élimination et mange les excréments, à cet âge l'immaturité de leurs sphincters ne leur permet pas d'éliminer seul. Seul l'odorat et le toucher sont efficaces chez le chaton à cette période. C'est durant la deuxième semaine qu'ils commencent à ouvrir les yeux.

Cette première période est très importante pour le chaton car il s'agit de la phase d'attachement. Celle-ci permet à l'individu juste né de s'identifier comme appartenant à une espèce sociale organisée, ici « chat », elle permet l'intégration des règles de vie qui seront appliquées à l'environnement.

Cet attachement en référence à son espèce revêt un caractère primordial pour la communication et la reproduction de l'individu. Sans intégration de ces codes sociaux, il ne pourra ni s'identifier comme appartenant à l'espèce chat, ni se comporter comme tel, ni aller vers des congénères de la même espèce. Les autres individus en revanche vont percevoir ce décalage et l'animal sera rejeté.

A l'inverse, plus une empreinte sera large et diversifiée, plus l'animal sera équilibré dans le mode de vie proposé par l'humain. Il y a alors mise en place d'une empreinte intra spécifique et inter spécifique. Cela pourra lui permettre de vivre au contact de l'humain, de chiens ou autres espèces sans que celles-ci ne constituent pour lui un danger. Cette empreinte se met en place de la 2ème semaine à la 7ème semaine.

➤ *De 2 à 4 semaines :*

Maintenant le chaton ouvre les yeux et entend des sons. Les dents commencent à pousser, ce sont des dents de lait. Le chaton sait éliminer par lui-même. La mère lui apprend à recouvrir ses déjections. Ses capacités motrices ayant évolué, elles lui permettent de commencer à partir à la découverte de son environnement.

La deuxième et troisième semaine voient le début des jeux entre chatons et avec leur mère, il s'agit du début de la période de socialisation. Afin de parfaire cette étape, l'éleveur ou l'humain proche de la portée les manipulera un peu chaque jour.

➤ *De 4 à 8 semaines :*

Le sevrage des chatons s'effectue dans la 6ème et la 7ème semaine. Les chatons sont munis de l'ensemble de leurs dents de lait à la 8ème semaine. A partir de la 4^{ème} semaine ils peuvent commencer à recevoir de la nourriture solide mais ce n'est qu'à la fin du 2^{ème} mois que le sevrage aura lieu, à l'initiative de la chatte. Ils acquièrent la couleur définitive de leurs yeux.

Les jeux entre eux qui concourent à la mise en place des codes sociaux félins se font plus violents, brutaux. Cela leur permet d'acquérir les apprentissages des auto-contrôles ; inhibition de la morsure, retrait des griffes, arrêt des comportements inappropriés.

C'est aussi la période où tout changement est facteur de stress et générateur de peur.

➤ *De 6 à 12 mois :*

Les chatons grandissant développent leur musculature et prennent de l'assurance dans leurs déplacements même si la fin complète de la croissance ne se situe que vers l'âge de 2 ans. Vers 6/8 mois ils sont aptes physiologiquement à pouvoir se reproduire. Ils commencent à marquer leur territoire.

A l'âge de 8/10 mois ils sont complètement autonomes, capables de chasser des proies, de se défendre seuls et d'assurer une descendance.

2.2 Les sens

➤ *La vue :*

Elle est six fois supérieure à celle de l'humain dans la pénombre. Sa vue est particulièrement adaptée au crépuscule, c'est pourquoi le chat chasse surtout au coucher et au lever du soleil. Dans le noir complet, le chat ne voit pas. Les yeux du chat ne sont pas placés latéralement mais plutôt sur le devant de la face.

Toujours en alerte, il perçoit très rapidement les mouvements et notamment ceux des proies qu'il convoite par la seule lueur de la lune ou d'un éclairage public même lointain. Son œil s'adapte en permanence grâce à sa pupille capable de se dilater pour parvenir à occuper la totalité de la surface apparente. En plein jour et avec une forte luminosité, l'œil s'adapte pour ne former alors qu'une simple fente.

A la naissance les chatons sont aveugles, leurs paupières ne s'ouvrant que vers le 10^{ème} jour. Ce n'est qu'à la fin du 3^{ème} mois que leur vision devient parfaite lorsque la rétine est enfin complètement formée.

Les chats blancs aux yeux bleus ou vairons ont pour particularité de présenter une très forte probabilité de surdité congénitale (aux environs de 75%). Le gène responsable de cette surdité congénitale empêche aussi la formation normale de la rétine. Le chat aura donc une vision nocturne réduite ce qui pourra entraver ses capacités de chasseur.

➤ *L'ouïe :*

Comme la vue, l'ouïe des chats est bien supérieure à celle de l'homme. D'une part il perçoit les ultrasons. Il est sensible aux sons aigus, aux cris. D'autre part, le pavillon en cornet, avec ses 27 muscles qui lui permettent de l'orienter comme il le souhaite et une oreille indépendante de l'autre, lui confèrent une extrême mobilité. Il peut donc diriger son oreille en direction de ce qui l'intéresse afin de capter au mieux les sons perçus et pouvoir ainsi mieux les écouter.

➤ *L'odorat :*

A l'instar du chien et du cheval, le chat possède un organe voméro-nasal appelé organe de Jacobson qui lui permet de goûter ce qu'il sent grâce à un petit conduit qui relie le nez à la voûte du palais.

Si l'odorat permet de détecter quelques mets appétissants dans l'environnement du chat, il joue aussi un rôle crucial dans la communication. Cela lui permet de contrôler son territoire, en effet après avoir déposé ses phéromones aux limites de celui-ci, il va pouvoir identifier les intrus qui se risquent à traverser celui-ci.

➤ *Le goût :*

Le goût chez le chat est peu développé surtout si on le compare à celui de l'homme. Il semble davantage faire appel à son odorat pour identifier les aliments.

L'odorat et le goût sont liés comme décrit plus haut grâce à l'organe de Jacobson. Le chat est capable d'identifier ce qu'il mange. Il sera alors capable de discerner la nourriture des médicaments que nous serions à même de vouloir lui faire ingérer. Il est important dès le plus jeune âge du chaton de varier les aliments et les marques si on souhaite utiliser de la nourriture industrielle. Dans le cas contraire, sans diversification, le chat restera attaché à l'odeur d'un seul type d'aliment et en refusera tout autre.

Il est aussi possible de remarquer qu'après avoir été caressé, un chat va très souvent procéder à une toilette minutieuse, de cette manière il goûte l'odeur déposée par l'humain et va l'enregistrer comme ami.

➤ *Le toucher :*

Grâce à ses moustaches qu'il convient d'appeler vibrisses, le chat capte les vibrations de l'air et perçoit son environnement, elles lui sont particulièrement utiles dans la pénombre. C'est leurs longueurs et leur rigidité qui permettent de transmettre les informations aux follicules pileux où elles sont implantées. Le chat peut les faire bouger, elles lui permettent de « tâter » ce qui l'entoure de manière à pouvoir se diriger en toute sécurité. Sans elles, ses capacités de chasse crépusculaire se trouvent diminuées voire totalement déficientes.

Les pattes et notamment les coussinets appelés aussi pelotes présentent aussi une grande sensibilité tactile. Elles lui permettent d'examiner la texture, la température, la dimension et la forme de la surface explorée. Il leur doit en partie sa souplesse car les pelotes jouent aussi un rôle d'amortisseur.

➤ *Le sixième sens :*

Les chats, sensibles aux variations de pression et de champ magnétique, sont capables d'anticiper les orages et les tremblements de terre. On les dit aussi capables de retrouver leur chemin à plusieurs dizaines voire centaines de kilomètres. Des expériences ont eu lieu pendant la première moitié du 20^{ème} siècle afin de corroborer ces dires. Même endormis pendant le trajet, des chats placés dans un labyrinthe en sortent par le côté le plus proche du chemin les menant à leur habitat. Aucun organe n'a pu être mis en évidence afin d'expliquer cet incroyable sens de l'orientation que possède le chat, certains pensent que comme le pigeon voyageur, le chat serait doté de cristaux de magnétite au sein de ses cellules nerveuses cérébrales ce qui lui servirait de boussole biologique en indiquant toujours le pôle nord magnétique.

2.3 L'alimentation du chat

Le chat est un grignoteur c'est-à-dire qu'il va s'alimenter par petites quantités tout au long de la journée, entre 8 et 20 fois en moyenne. Il est donc préférable qu'il puisse avoir accès à sa nourriture en continue et selon ses envies. Sa relation à l'alimentation est différente de celle de l'homme en ce sens qu'elle ne revêt pas une dimension sociale.

Le chat est un carnivore, il est donc recommandé de lui donner une alimentation à base de viande ou de poisson. Il est possible de lui donner une alimentation ménagère ou industrielle. Dans le cas d'une alimentation ménagère, on veillera à équilibrer l'apport en protéine. Un excès comme un déficit sont à l'origine de différentes pathologies. L'excès va augmenter le taux d'urée et sur-solliciter les reins. Une carence engendre un aliment non appétent, le chat ne s'alimentant pas ne va pas grandir ou s'il est adulte va dépérir. Il est donc important d'apporter une alimentation majoritairement protéinée. Le chat ne peut en aucun cas être soumis à un régime végétarien.

Dans le cas d'une alimentation industrielle, il y a le choix entre la nourriture sèche de type croquettes et la nourriture humide qui se présente en conserve ou en sachet. Si l'on souhaite apporter une alimentation variée en termes de type d'aliment (croquette, pâtée, ration ménagère) il convient d'y habituer le chat dès son plus jeune âge. Dans le cas contraire il y a de forte chance pour qu'il refuse d'ingérer ce qui sera différent de ce qu'il connaît déjà une fois adulte.

III comportements habituels et adaptatifs du chat

3.1 Le chat et l'homme

➤ *Choisir un chat comme animal de compagnie :*

Comme il a été énoncé plus haut, le nombre de chats dans les foyers ne cesse d'augmenter.

Le chat est choisi pour diverses raisons. Pour son côté pratique car c'est un animal de petite taille, autonome, qui saura faire ses besoins dans une litière et qui n'aura donc pas besoin de plusieurs sorties quotidiennes pour cela. Il y a tout de même moins de risque que pour le chien qu'il dérange le voisinage en faisant du bruit (aboïement).

Il nécessite peu d'entretien sauf pour les races à poils longs qu'il sera nécessaire de brosser tout de même. S'il est habitué à un milieu restreint en surface pour peu que celui-ci soit riche en stimuli, il peut s'adapter et vivre en appartement sans sortir. Le chat demande un moindre investissement au niveau de son éducation puisque nourriture et litière se trouvent à disposition permanente et que ces bases ont été acquises aux côtés de sa mère et de sa fratrie.

Cependant le chat reste un individu, un être vivant avec une sensibilité et des besoins, ce n'est pas un jouet ou une peluche, il a droit au respect de ses critères. Lorsque l'homme choisit de vivre avec un animal de compagnie, c'est pour le toucher, avoir avec lui des interactions. Mais le chat avec son caractère indépendant peut ou non accepter les caresses, en fonction de l'individu, du moment, ou encore de l'état d'esprit de la personne qui recherche cette proximité. Le chat va établir avec son (ses) maître(s) une relation de confiance qui va conditionner son rapport avec eux.

➤ *Comment choisir son chaton :*

Lors du choix du chaton, on veillera à choisir un chaton qui aura évolué dans un milieu sécurisant en compagnie de sa mère et de sa fratrie.

Élevage professionnel ou particulier, le point important est la vérification du respect des différentes étapes de socialisation (larges interactions entre la mère et les chatons, ainsi qu'entre les chatons, manipulations quotidiennes par l'humain responsable de la

portée, acquisition des apprentissages propres aux félins, acquisitions des apprentissages liés au mode de vie avec les humains).

On choisira plutôt un chaton dont le mode de vie expérimenté auprès de sa mère correspond aussi au mode de vie qui lui sera proposé après son adoption (adopter un chaton habitué à vivre dehors à la campagne pour le faire vivre en appartement sans accès extérieur peut s'avérer une tâche trop difficile pour les capacités d'adaptation de l'animal).

Le choix entre un mâle et une femelle peut se poser. La différence entre les deux réside principalement dans les comportements liés à la défense du territoire et à la reproduction. Un mâle aura un territoire plus vaste qu'une femelle et aura donc tendance à s'éloigner davantage de son lieu d'habitat. Les marquages urinaires auront une odeur plus forte. S'il décide d'effectuer des marquages à l'intérieur cela sera davantage inconfortable.

Lors de la période de reproduction, le chat est davantage susceptible de fuguer et de s'absenter plusieurs jours. La femelle aura des périodes de chaleurs plusieurs fois par an, accompagnées de miaulements forts, stridents et incessants pendant plusieurs jours consécutifs, jours et nuits. Elle aura tendance à se frotter de manière insistante à ce qui se trouve dans son environnement, humains ou mobilier.

Pour choisir un chaton, il est aussi possible d'associer à ces premières recommandations, le test de Campbell. Il s'effectue dans un milieu neutre par une personne inconnue du chaton durant la 7^{ème} semaine. Certes le comportement du chaton va encore évoluer mais cela permet de donner des points de repères.

Le test de Campbell est constitué :

- d'un test d'attraction où l'on appelle le chaton, s'il fuit il est plutôt de nature peureuse, s'il griffe il est plutôt imprévisible.
- d'un test d'inhibition où l'on soulève le chaton, s'il est plutôt mou, cela est normal, dans le cas contraire cela peut être le signe qu'il n'aime pas ou n'a pas appris à être manipulé.
- d'un test de contrainte où on va gratter le ventre du chaton alors qu'il est calme. Dans ce test on cherche à connaître le seuil de tolérance du chaton. S'il s'agace vite, il aura tendance à rapidement mordre et griffer.

➤ *Le chat, un animal social :*

Si le chat sait vivre seul, il sait aussi vivre en groupe, il est un animal social. Il est possible d'observer dans les campagnes ou les villes, des groupes de chats mutualisant leurs ressources. Cependant cela reste fluctuant et dépend de la superficie du territoire et de ce qu'il est susceptible de fournir en ressources alimentaires. Si celui-ci est suffisamment vaste et fourni en proie, les chats pourront se regrouper pour élever et protéger les plus faibles comme les jeunes et les âgés.

De part cette caractéristique, il va donc pouvoir vivre au côté de l'homme, dans son milieu, et s'adapter à la situation qui lui est proposée (dans la limite de son seuil de tolérance personnel). Il va donc aussi pouvoir vivre avec un chien ou d'autres espèces. L'homme va apporter une certaine sécurité au chat en lui fournissant de la nourriture, un territoire et la possibilité d'une relation.

Cette relation entre l'homme et son animal va s'instaurer sur la base de la confiance, du respect des critères de chacun, et de ce que l'un et l'autre vont pouvoir s'apporter (de la nourriture en continu pour le chat et de l'affection pour l'humain ; par exemple).

➤ *Avoir un chat détend...*

Selon Desmond Morris dans son ouvrage « *le chat révélé* », le simple fait de posséder un chat et de partager avec lui un contact physique affectueux diminue grandement la tension dont peuvent souffrir son humain. Certaines expériences, à l'aide d'électrodes judicieusement placées sur leurs maîtres, ont démontré que le fait de caresser leur chat faisait baisser leur tension interne et détendait leur corps.

Le deuxième élément met aussi en cause la relation psychologique qui s'établit entre l'homme et son animal (dans la mesure où celle-ci est satisfaisante). Elle est souvent source de bien-être par la nature conciliante et calme de l'animal, permettant une relation dépourvue de trahisons ou de complexités ce qui caractérise généralement les relations humaines.

3.2 Les comportements habituels du chat

L'organisation du mode de vie du chat s'effectue sur les besoins primaires que sont la protection, la nourriture puis la reproduction. L'élément prioritaire à son organisation étant le territoire lui permettant la mise en place de ces besoins primaires.

➤ *Le territoire :*

Le chat est un animal territorial. La préservation de son lieu de vie est ce qu'il y a de plus important pour lui. La superficie du territoire d'un chat de ferme peut s'étendre jusqu'à 75 hectares, et celui de la chatte de ferme sur environ 8 hectares. Dans les villes, le territoire peut être beaucoup plus restreint et n'atteindre parfois qu'1/10^{ème} d'hectare si l'animal a accès à l'extérieur. En revanche, si cela n'est pas possible pour lui, il devra se contenter des mètres carrés fournis par le logement de son propriétaire.

Ce territoire se décompose en plusieurs zones :

- Le lieu de repos est celui où le chat ne va tolérer aucune intrusion. Ce lieu est stratégique puisqu'il doit assurer la protection de l'animal pendant son temps de repos et de sommeil. Il se trouvera le plus souvent en hauteur et à l'abri des regards.
- Le lieu de chasse peut être très étendu avec une moyenne d'une dizaine d'hectares. La taille de ce territoire va aussi dépendre de la quantité de gibier s'y trouvant. Plus il y aura de quoi chasser, plus sa superficie pourra être réduite. Chaque animal garde son territoire de chasse en le délimitant par des griffades et des jets d'urine renouvelés régulièrement.
- Le lieu de passage commun permettant de se rendre d'un territoire à un autre. Les individus éviteront de l'emprunter en même temps, chacun respectant un horaire de passage très régulier. S'ils venaient à s'y croiser, chacun se contenterait de gronder afin d'affirmer sa personnalité mais les bagarres seraient évitées. Les chats sont de nature à éviter les conflits, les manœuvres d'intimidation sont les plus courantes. Seules les périodes de rut sont susceptibles de pousser l'animal à l'agression.

Les limites de ses lieux de vie sont marquées par les griffades, les jets d'urine, les frottements, les crottes qui seront laissées apparentes. Ces marquages permettent d'identifier si ce territoire est occupé par un mâle ou une femelle, si c'est une zone interdite d'accès ou s'il est autorisé pour des contacts amicaux. Les dépôts d'urine sont ceux qui résistent le plus longtemps cependant il est nécessaire de les renouveler très régulièrement, parfois plusieurs fois en 24 heures. C'est pourquoi un chat peut demander à sortir aussi souvent que nécessaire pour l'entretien de ses limites. Des glandes odoriférantes se trouvent placées à la base de chaque griffe permettant lors des griffades sur des supports verticaux tels que les arbres et autres piquets de laisser traces de son passage.

Le chat possède aussi d'autres glandes sur les tempes, le menton et les lèvres qu'il ne manquera pas de frotter sur les lieux ou les objets qu'il souhaite marquer à son odeur. C'est ainsi que l'humain croyant bénéficier d'un câlin de son chat se retrouve marqué de son odeur ce qui pour lui signifie faire partie de son groupe social.

➤ *Le sommeil :*

Le chat dort environ 16 heures par jour par petites séquences. C'est une nécessité vitale pour lui. Cela lui permet de garder le bénéfice énergétique de sa chasse le plus longtemps possible. En effet dans la nature le chat ne sait pas quand il aura l'occasion de se nourrir de nouveau aussi il doit économiser son énergie et pour cela il dort beaucoup.

Le chat étant un animal nocturne, il va donc dormir principalement la journée. Il est important qu'il puisse accéder à un lieu calme et sécurisant. Il sera aussi nécessaire de respecter son rythme sans quoi, le réveiller et le solliciter à outrance peut le conduire à adopter un comportement agressif. Un chat qui s'ennuie en appartement ou en refuge, dormira plus que nécessaire afin de trouver une parade pour fuir une réalité qu'il ne peut modifier.

➤ *Les miaulements et ronronnements :*

Le chat ne parle pas mais il sait se faire comprendre par des mimiques faciales, des postures et des sons. Les chats s'expriment vocalement. De manière générale, il se dit que les chats à poils court s'expriment davantage que ceux à poils long. De même les chats longilignes seraient encore plus bavards que les chats trapus. Le record de la race la plus loquace serait attribuée au chat Siamois.

Le registre des sons utilisés va du ronronnement au feulement. Les sons les plus doux servent à communiquer dans des situations d'interaction calme, pour saluer, attirer l'attention. Il y a les miaulements secs ou langoureux pour demander à sortir, ou à remplir la gamelle. Souvent assortis de comportement de va et vient entre son humain et l'objet de sa requête. Il est difficile de ne pas comprendre l'implicite exprimé ainsi (surtout si le conditionnement mutuel a été largement renforcé...). Puis viennent les grondements, crachements et sifflements du chat qui exprime sa peur, sa colère ou sa douleur.

Concernant le ronronnement, il semble pouvoir exprimer deux états opposés chez le chat. Il peut s'agir d'un état d'allégresse et de contentement comme d'un état de

souffrance, le ronronnement visant alors à conduire vers un état d'apaisement de l'animal.

➤ *La hiérarchie :*

L'homme est un être social par définition. Par ce fait, il organise ses relations avec ses congénères en fonction d'une hiérarchie. Cela induit qu'un individu décide pour le ou les autres, qu'il prend des risques dans le but de les protéger, de les nourrir. Il en attend du respect. L'homme de par sa tendance anthropomorphique, va vouloir projeter sa manière de voir le monde sur le mode de vie du chat. Cependant celui-ci voit le monde avec d'autres critères.

Le chat n'a pas besoin de vivre en groupe. Être seul ne lui pose pas de problème. Pour lui ce qui prime avant toute chose c'est le territoire et sa distribution. Avant même de se nourrir, de prendre du repos ou de se reproduire, il lui faudra délimiter une zone qu'il va devoir conserver et défendre. Il en va de sa survie.

Aussi la hiérarchie concernant cet animal n'est pas toujours visible pour peu que le territoire sur lequel il évolue soit suffisamment vaste. Des chats peuvent vivre ensemble, avoir en commun le territoire de repos. Mais le territoire de chasse semble rester très individuel. Aussi, le chat bien que social, car capable de vivre avec des congénères, des chiens ou des humains, conserve pour lui seul ce territoire indispensable à son alimentation. Cette manière de considérer l'espace est susceptible d'entraîner des complications relationnelles entre les sujets dans la cohabitation de plusieurs animaux dans un appartement ou un lieu restreint.

3.3 Les comportements adaptatifs du chat

La plupart d'entre nous voit le chat comme une agréable boule de poils, toujours disposé aux câlins, calme, avenant, profitant du cadre sécuritaire que nous sommes en mesure de lui fournir, collant et exubérant pour obtenir l'ouverture d'une porte ou le remplissage de sa gamelle, solitaire et distant s'il a besoin d'espace et de calme.

Cependant, d'autres feront des expériences qu'ils jugeront de nature compliquée, ingérable, dégradante. Je vais vous présenter dans ce paragraphe, les comportements adaptatifs possibles du chat dans sa relation à l'humain.

➤ *Comportement adaptatif définition :*

Un comportement adaptatif est le comportement adapté d'un individu, à une situation donnée, dans un contexte donné, en fonction de sa personnalité, de son histoire, des ressources qui sont les siennes ou dont il peut bénéficier dans son environnement.

Il s'agit, pour cet animal social, de se protéger au mieux de ce qui est vécu en adaptant son comportement afin que la situation soit vécue de la manière la plus tolérable possible. Pour l'animal, le but est de trouver une solution au stress et au mal être qu'il ressent.

C'est ce comportement jugé excessif ou étrange par le propriétaire qui le dérange. Pour l'animal, cette adaptation est normale au vu de ce qu'il vit, ressent, perçoit. Cependant cette situation doit être appréhendée sous l'angle de la réciprocité des influences car chaque individu présent dans la relation est à l'origine des interactions qui ont lieu et chacun est responsable de leurs conséquences.

Les causes de ces comportements adaptatifs peuvent être d'ordre génétique, environnemental, être liées au développement de l'individu, avoir un lien avec la relation, ou être d'ordre médical. Dans ce dernier cas, il convient en premier lieu de consulter un vétérinaire afin d'apporter les soins adaptés à l'animal. Le comportementaliste n'intervient que lorsque l'animal est en bonne santé.

Tout changement dans l'environnement du chat peut provoquer ces adaptations. Cela peut survenir suite à un changement dans la relation entre l'animal et son propriétaire, à un changement d'habitudes, à une naissance, un deuil, le départ ou l'arrivée d'une personne ou d'un animal dans le foyer.

➤ *Les différents comportements adaptatifs :*

• Hyper attachement :

Symptômes : l'animal suit son maître en permanence et recherche le contact qu'il soit visuel ou tactile.

Origines : ce comportement peut trouver son origine dans le surinvestissement du maître, dans l'ignorance du maître quant aux différentes étapes du développement de l'animal, plus particulièrement le respect de la période d'empreinte ou du sevrage.

Cela ne révèle pas forcément de l'anxiété chez l'animal. Il s'agit d'un lien de grande proximité entre l'homme et son animal. Cela peut ne pas poser de problème aux individus en cause.

Solutions : il est nécessaire d'analyser le mode de vie du maître, de travailler sur ce qui constitue l'environnement ainsi que sur la cause du surinvestissement du maître. Dans les outils des TCC, on pourra utiliser, le contre conditionnement, la désensibilisation, l'extinction, la facilitation sociale, les modifications de l'environnement.

- L'anxiété de séparation :

Symptômes : le chat émet des miaulements incessants lorsqu'il est seul et/ou il détruit des choses dans l'habitat. Il peut aussi se lécher de manière intempestive jusqu'à s'en blesser (automutilation, conversion somatique). Il peut y avoir des éliminations voire des diarrhées et des vomissements dispersés.

Origines : l'animal est devenu dépendant de sa relation avec son maître. Des rituels de départ et de retour sont mis en place. Il y a une hyper activité de l'animal, il se frotte, est collant, miaule pour montrer qu'il est là. Le comportement du chat est renforcé par le propriétaire à son retour car il interprète les sollicitations de l'animal comme de la reconnaissance. Il peut y avoir un facteur aggravant la dépendance si le chat est maintenu dans un état juvénile par une castration trop précoce. Ce facteur sera amplifié par un comportement du maître inapproprié visant à infantiliser et humaniser l'animal.

Solutions : extinction, habituation et désensibilisation, contre conditionnement, modification de l'environnement.

- Syndrome de privation sensorielle

Symptômes : il y a peu ou pas de comportements exploratoires manifestés par l'animal. Il a peur de tous les changements. Il est en éveil permanent, il sursaute au moindre bruit ou mouvement imprévu, il évite les contacts. Il refuse de s'alimenter en présence de quelqu'un et/ou durant la journée. L'animal apparaît comme anxieux. Il détruit, il a des diarrhées et des vomissements, il peut avoir des mictions ou des défécations liées à un ressenti émotionnel trop élevé pour lui. Il ne se sent à l'aise que dans son milieu d'origine.

Origine : Ce syndrome est à relier à un manque de stimuli au sein de l'élevage. Cet animal a manqué ou a été totalement privé de relation directe au monde extérieur. Replacé dans son milieu d'origine, l'animal a un comportement normal. Il s'agit d'un défaut d'apprentissage. Ce sera aux maîtres de refaire tous les apprentissages afin de pouvoir améliorer les comportements de l'animal.

Il convient de demander un diagnostic vétérinaire afin de vérifier le bon fonctionnement des sens (surtout sur les sujets blancs).

Ce syndrome est susceptible d'évoluer vers des phobies, de la dépression, une anxiété permanente et généralisée.

Dans les apprentissages mis en place, les seuils de sensibilité de l'animal et de l'homme seront primordiaux à respecter afin d'assurer une progression en respect avec chacun. Il faudra être conscient que le contact visuel peut être un obstacle à la relation et aux apprentissages, et qu'il conviendra au moins dans un premier temps de l'éviter. Ces apprentissages demandent une coopération totale et absolue des maîtres.

Solutions : c'est un travail d'habituation, de désensibilisation et d'extinction sur le long terme qui va devoir être mis en place afin de progresser en respectant l'homéostasie de l'animal.

Pendant un temps aussi long que nécessaire, ils vont devoir ignorer l'animal, ne pas lui imposer de contrainte, lui laisser découvrir l'environnement à son rythme. Il ne faudra pas forcer le contact (visuel ou tactile), c'est l'animal qui découvre et étend son territoire à partir de ses propres expériences. En aucun cas il ne devra être contraint par l'homme.

L'ignorance de l'autre sera souvent à privilégier. Rester calme et maître de ses émotions. Évoluer doucement et parfois rester immobile.

Il sera important que les maîtres aient intégré l'importance des consignes car dans le cas contraire, l'animal peut fuir les contacts et la relation, et/ou manifester de l'agressivité et le problème va perdurer.

- Phobies et peurs

Elles diffèrent du syndrome de privation.

Origines : La phobie est un état généralisé consécutif à des états anxieux. La peur est un phénomène qui se transmet, consécutif à de mauvais apprentissages.

Symptômes : cela se traduit par la fuite et/ou l'évitement de qui se réfugie rapidement auprès de ses maîtres. L'animal est hyper vigilant à ce qui se passe dans son environnement. Il a un comportement de destruction lorsqu'il est en présence du déclencheur, avec des séquences d'agressions directes ou redirigées en présence de celui-ci. Il peut aussi exprimer son ressenti interne par une salivation extrême, des tremblements, une tachycardie.

Il sera nécessaire de chercher l'origine du traumatisme originel et d'analyser toutes les situations similaires.

Solutions : il sera possible d'utiliser la désensibilisation, les activités de dérivation, les processus d'extinction, d'habituation.

- Agressivité

Symptômes : ils sont manifestés par une agressivité généralisée ou spécifique soit en rapport avec un seul des membres du groupe, soit en rapport avec le territoire, ou le contexte. Cela peut aussi être lié à des douleurs, notamment suite à un accident ou dû à la vieillesse (dans ce cas vérifier avec le vétérinaire).

Cet ensemble est à remettre dans le contexte de vie de l'animal, ainsi qu'en relation avec son âge et son histoire, ses expériences passées.

Il va s'agir de sensibiliser la famille aux risques d'agressions encourus en cas de manquement aux conduites à tenir.

Il conviendra de respecter la douleur pouvant être ressentie par l'animal lors des relations tactiles. Il sera aussi nécessaire de connaître et respecter les territoires du chat. S'il ne peut sortir en extérieur, un aménagement de l'espace et des activités répondant à ces besoins sera envisagé.

Un état de vigilance auprès des personnes les plus faibles de l'environnement devra être en place car l'animal peut avoir des comportements redirigés sur les enfants, les personnes âgées, ou d'autres animaux.

Origine : l'agressivité de l'animal trouve son origine dans la relation inadaptée qu'il entretient avec l'humain avec lequel il vit et qui lui est imposé par ce dernier. Dans la majorité des cas, l'animal est otage de la relation, ses critères sociaux sont bafoués sur fond d'anthropomorphisme. L'animal peut être pris à parti dans un conflit au sein du groupe, ou cela peut résulter d'un problème lié aux conditions d'élevages, à une désocialisation inter et/ou intra spécifique, à des changements au sein du groupe (départ, décès, naissance, divorce). Une thérapie familiale ou individuelle humaine peut être proposée pour régler le problème.

Solutions : l'ensemble du répertoire des techniques d'apprentissage seront opérantes.

- Malpropreté :

Symptômes : le chat urine et défèque dans des endroits divers de l'habitation et hors de sa litière. Les lieux peuvent être toujours les mêmes ou non. Cela peut être récurrent ou épisodique.

Une visite chez le vétérinaire s'impose afin de statuer sur une origine physiologique qui relève du domaine médical et donc du vétérinaire, ou si cela est comportemental.

Origine : la cause est souvent le stress dû à des changements dans l'environnement, dans l'organisation du logement, ou à un grand ménage ayant effacé toutes les traces précédentes qui permettent au chat de marquer son territoire. Cette malpropreté peut aussi être le résultat de l'introduction d'un nouvel animal ou humain au sein du foyer. Elle peut aussi être liée à des difficultés relationnelles.

Le maître est souvent en cause dans ce type de comportement adaptatif car il est responsable des changements opérés dans l'environnement.

Solution : si la relation est en cause, l'origine peut se trouver dans l'attachement, dans une modification de ses relations aux autres, dans une situation de deuil... Si ce sont des changements au niveau du lieu de vie qui sont en cause, une redistribution des espaces, un nombre suffisant de lieu de repos, des litières et de la nourriture seront à mettre en place. Il sera possible de déposer des hormones du chat sur les lieux stratégiques.

- Dépression

Symptômes : l'animal ne mange plus. Il est apathique. Il n'a plus d'activité. Il manifeste une hyper vigilance ou une indifférence à son environnement. Il manifeste des troubles du comportement alimentaire par rapport à ses habitudes. Il peut y avoir un arrêt du comportement de léchage.

Origine : cette dépression peut découler d'un traumatisme qui peut être de cause animale, agression par un congénère ou un autre animal, ou de cause humaine, arrêt d'une relation, stress induit par cette relation. Elle est induite par un choc, physique ou émotionnel. Le décès de son maître, l'arrivée d'un nouvel animal ou

d'un membre de la famille qui obtient toute l'attention et délaisse cet animal, un abandon.

Il conviendra de vérifier l'état médical du chat à l'aide du vétérinaire.

Solution : il sera proposé de rétablir les stimulations et interactions au travers des jeux et des sorties et de redonner une place à l'animal dans le groupe

- Hystérie féline

Symptôme : ils sont voisins de ceux de l'épilepsie, mais l'animal conserve le contrôle de ses sphincters. L'animal est touché par une perte de sa motricité, les canaux sensoriels sont fermés, le fonctionnement du système neurovégétatif est chaotique.

Origine : cela provient systématiquement d'une névrose pathologique humaine. Il conviendra de généré par l'état des lieux mis à jour par le comportementaliste, une prise de conscience mettant en avant le lien de cause à effet entre l'état psychologique du client et le comportement de son animal.

Solution : la crise pourra être contournée par l'anticipation du démarrage de celle-ci et par la mise en place d'une activité de dérivation par le jeu par exemple.

- Le syndrome Hyper Sensibilité/Hyper Attachement

Symptômes : ils se manifestent par un manque d'inhibition à la morsure, une hyper activité et hyper vigilance, des relations intra spécifiques pas ou mal ritualisées, un réflexe de tétée qui peut aller jusqu'au mordillement.

C'est un animal qui sera malpropre, qui va agresser par irritation, et qui aura un comportement de prédation avec ceux qui constituent son environnement, qui aura une tendance à la destruction et aux griffades.

Il n'y aura aucun contrôle des pulsions.

Origine : il se situe dans l'élevage où l'animal a été isolé par une séparation précoce d'avec sa mère. Il n'a donc pas pu bénéficier des apprentissages sociaux prodigués par celle-ci et de sa fratrie. Il peut s'agir d'une portée avec un chaton unique qui sera dans l'impossibilité d'effectuer ses apprentissages avec des congénères du même âge. Ce peut aussi être l'effet d'une mère trop immature ou trop âgée, ne disposant pas ou plus des moyens nécessaires à l'éducation de ses chatons.

Solution : le rôle des maîtres sera de remplacer la mère dans les apprentissages dont le chat n'a pu bénéficier.

L'homme va devoir être dans l'hyper contrôle des règles sociales à appliquer au chat, notamment sur la notion de territoire et de comportement de prédation. Il pourra utiliser les jeux pour les apprentissages mais il devra garder à l'esprit, que l'excitation du moment, le chat ne se contrôle pas et qu'il est possible qu'il soit griffé ou mordu.

Seul un adulte pourra effectuer cette démarche.

Le chat, comme les autres animaux vivant aux côtés de l'homme, s'adapte du mieux qu'il peut à l'environnement qui lui est proposé, imposé par l'homme avec qui il cohabite. Il le fait avec ses critères, ceux qui lui permettent de voir et d'évaluer le monde qui l'entoure, afin d'y trouver une place en cohérence avec qui il est (c'est-à-dire chat par nature), ayant comme objectif la nécessité de satisfaire à ses besoins (territoire, nourriture, repos, reproduction, relation).

Lorsque le système s'équilibre entre les différentes espèces, chacun évolue et influe de manière interdépendante sur l'individu et le groupe, dans le respect des besoins et des attentes des uns et des autres.

Et puis parfois ce système trouve une limite, se traduisant par un changement dans le comportement de l'animal, ou exacerbe un comportement déjà présent mais dont l'expression au vu des nouveaux paramètres ne devient plus supportable. Après avoir essayé plusieurs approches de manière infructueuse, leur incompréhension demeure, leur attachement à leur animal est toujours présent, cet ensemble motive leur décision de faire appel à un comportementaliste.

Lors de la troisième partie, je vais m'attacher à faire un lien entre la problématique du deuil de l'humain et comment celle-ci est susceptible d'influencer la relation de l'Homme avec son chat. Je m'appliquerai aussi à définir ce qu'est un Etho-Psycho-Comportementaliste (EPC) ainsi que son champ de compétence et les outils dont il dispose.

Partie III. L'accompagnement du comportementaliste.

I. Le comportementaliste

1.1 Qui est-il ?

Le comportementaliste est un spécialiste de la relation de l'homme A l'animal. L'homme et l'animal ont en commun d'être des animaux sociaux. C'est-à-dire qu'ils ont besoin, pour se développer et évoluer, de vivre avec d'autres. Le partage, la transmission, l'échange sont indispensables à leur équilibre psychique. Lorsqu'un humain partage sa vie avec un animal, il y a relation.

Cette relation peut être satisfaisante, tout au moins d'un point de vue humain, mais elle peut aussi présenter des dysfonctionnements. Ce à quoi, humain et animal vont du mieux qu'ils le pourront s'adapter. Le comportement adaptatif de l'animal sera plus ou moins toléré, jusqu'à ce qu'il devienne intolérable ou qu'il questionne l'humain.

Si l'humain souhaite trouver une solution, il est possible qu'il se tourne vers un comportementaliste. Le symptôme alors relaté par le client, porté par l'animal, est le révélateur du dysfonctionnement de cette relation.

Mais de l'humain ou de l'animal, celui qui impose son mode de vie, c'est l'homme car il décide d'adopter un animal, qui lui n'aura d'autres choix que de s'adapter à son mode de vie. L'humain fait vivre l'animal dans sa vie, avec ses références, et sa vision du monde. Certes il a conscience que l'animal est d'une autre espèce mais les enjeux inconscients (besoin de sécurité, d'amour, de reconnaissance, de compagnie...) sont eux bien humains. C'est parce que l'humain impose sa vision du monde à l'animal que le comportementaliste est un spécialiste de la relation de l'homme à l'animal.

Dans ce mode relationnel imposé à l'animal, ce dernier n'a qu'une seule option, s'adapter à ce que l'humain lui impose avec les critères propres à son espèce. Car au travers de son adaptation, ce que l'animal perçoit et qui est souvent nié ou reste inconscient pour l'humain, ce sont des projections inconscientes, des besoins à combler qui ne sont pas du ressort de l'animal. Parce que l'animal ressent et perçoit ces attentes non formulées, il tente bon en mal en de s'adapter à cela.

Puis s'ajoutent les demandes conscientes comme respecter un ordre, respecter des règles d'hygiène, porter parfois des vêtements, savoir se tenir dans le monde humain etc... ces règles sont encore une fois humaines, basées sur des critères humains.

Lorsque les demandes et les attentes, conscientes et inconscientes de l'humain débordent l'animal, le malmènent, le mettent en défaut, lorsque la relation est incertaine, incompréhensible pour lui, discordante au vu de sa logique animale, il n'a pas le choix. La seule chose qu'il puisse faire est de s'y adapter du mieux qu'il peut, en fonction de son espèce, de son caractère, son expérience passée, son éthologie. Il lui est impossible de faire autrement.

Dans ce contexte, il appartient donc bien à l'humain d'évoluer dans sa relation A l'animal, d'aller vers lui afin de le comprendre, de comprendre ses besoins et de découvrir ce qui fait sens pour lui.

En revanche pour l'être humain comprendre ne répond qu'à une partie de sa complexité psychique. La question à laquelle il va être nécessaire de trouver une réponse est celle relative à la nature de la construction de cette relation. Car si nous adoptons un chat, un chien ou tout autre animal, c'est la plupart du temps dans le but d'entretenir avec lui une relation de type affective.

Dans cette situation, nous ne sommes plus sur une action de raisonnement mais bien sur le ressenti d'une ou plusieurs émotions. Alors, comprendre pourquoi la relation dysfonctionne n'est pas suffisante.

S'il s'agissait simplement d'actes relevant d'une situation de cause à effet, nous comportementalistes, ne serions jamais appelés, car l'animal serait de manière pragmatique cédé dans le meilleur des cas, sinon euthanasié, ou bien quelques petits conseils applicables à tout un chacun exposés dans un livre feraient très bien l'affaire.

Le conscient permet de constater qu'une situation vécue est devenue impossible à vivre par l'humain, par l'animal, par les deux, et de chercher une solution. C'est dans ce cadre de recherche de solutions que le comportementaliste est appelé par le client. Mais pour y parvenir, il va être nécessaire d'accorder conscient et inconscient avant même de vouloir apporter des explications et des conseils. Dans un premier temps il va être nécessaire d'accorder cet inconscient chargé d'affect, avec le conscient qui constate qu'un changement est nécessaire. Sans cet accord, les actions à entreprendre se révéleront dépourvues de sens, irréalisables, remises en cause, et dans tous les cas le changement sera impossible et la consultation vouée à l'échec.

Dans cette démarche le comportementaliste répond à une demande d'aide de la part du client, il est primordial que celui-ci s'adapte à la demande du client et à l'objectif de ce dernier (et qui n'est en aucun cas celui du comportementaliste). Chaque entretien, chaque intervention est unique car il est adapté à la demande du client, à ses objectifs, à ses possibilités.

Le travail du comportementaliste est de guider son client dans une ouverture de conscience vers ce que lui désire vivre avec son animal, et dans ce qui fait sens pour lui. Au travers des mots employés, des représentations que le client a à l'esprit, le comportementaliste va pouvoir, grâce à son questionnement, mettre en lumière la relation qui lie cet humain et cet animal.

Il va chercher quelles sont les ressources dont le client dispose au travers de ses expériences quotidiennes pour les mettre en avant elles aussi. Soit elles appartiennent intrinsèquement au client, soit le comportementaliste lui permettra de se les approprier, de les ressentir, de les vivre par visualisation afin que celles-ci soient disponibles pour le client dans sa volonté de changer les choses avec son compagnon.

La mise en place des changements et la réussite visée appartiennent elles aussi au client. Il ne s'agit à aucun moment que tous agissent identiquement avec son animal. Ce qui convient aux uns peut ne pas convenir à d'autres, l'important est de respecter la volonté du client. Si les changements apportés relatifs au motif de la consultation, génèrent des bénéfices secondaires satisfaisants pour le client, tant mieux. Mais si le simple fait que la situation s'apaise, en n'étant pas complètement parfaite selon l'éthologie de l'animal, mais que cela répond à la demande du client, c'est son choix et nous devons le respecter.

Le comportementaliste a pour objectif de mettre à la disposition de ses clients l'ensemble de ses connaissances et compétences afin de les guider du mieux possible vers leurs attentes et leurs réussites tout en respectant leurs limites, leurs critères, leurs besoins.

1.2 Les connaissances du comportementaliste

Le comportementaliste est formé dans divers domaines afin d'acquérir les connaissances qui lui seront nécessaires pour répondre aux demandes de ses clients. Sachant que chacun est unique dans son individualité, que chaque groupe ou système est donc lui aussi unique par la spécificité de chacun des individus le composant (humains et animaux), l'EPC doit avoir la capacité de s'adapter à chaque demande qui se présente de manière unique.

➤ *L'éthologie*

L'EPC est formé en éthologie canine, féline, équine. Libre à lui en fonction de ses intérêts et des demandes de se former à l'éthologie d'autres espèces. La connaissance de l'éthogramme d'une espèce lui permet de décoder les comportements de celle-ci afin de comprendre l'animal. Les comportements mis en place par l'animal ont une raison d'être, une signification et une utilité dans un contexte donné.

S'isoler de celui-ci, et de tout ce qui le compose, mène à une interprétation erronée car non signifiante dans le monde de l'homme et de l'animal. Il est donc nécessaire à l'EPC d'avoir un récit le plus détaillé possible des interactions de chacun avec l'animal afin de se faire une représentation du contexte de vie de ce dernier dans son ensemble, puis plus précisément concernant le comportement adaptatif qui pose problème au client.

Ces informations permettent à l'EPC de se faire une idée de comment l'animal voit le monde qui lui est proposé, quel est le caractère de celui-ci, ce qui fait sens pour lui, peut-être a-t-il un critère sur lequel il est plus intransigeant qu'un autre. Cela donne des informations qui vont aider l'EPC à décrire au client comment son animal voit, perçoit, prend en compte le mode de vie qui lui est imposé.

Cela va induire les méthodes qui vont permettre de modifier cet environnement afin d'apaiser la situation vécue par ce compagnon. Ce sera la mission de l'EPC que d'accorder l'humain et l'animal vers le changement demandé par l'humain tout en respectant ce qu'est l'animal, et celui-ci en particulier.

Ses connaissances en éthologie et concernant les différentes étapes du développement des animaux de compagnie lui permettent de guider son client dans le choix de l'individu à adopter au travers d'un questionnement sur l'animal souhaité (son espèce, sa race, son gabarit), les raisons qui motivent sa démarche, son mode de vie et les différents moments où il va pouvoir l'intégrer à son quotidien.

Après avoir identifié le sujet le plus adapté, il apportera des connaissances sur les besoins de celui-ci afin de les confronter avec les possibilités du futur adoptant et ainsi mettre en évidence les possibilités ou les incompatibilités dues au mode de vie de chacun. Une adoption à davantage de chance d'être réussie si les contraintes imposées par la présence de ce nouvel arrivant sont connues et sous contrôle par la famille d'accueil.

Ensuite reste le choix de l'individu. Là encore les connaissances de l'EPC concernant l'animal et son développement ainsi que les informations pertinentes qu'il aura su recueillir auprès de son client vont lui permettre de guider le choix du client vers celui qui lui correspondra le mieux.

➤ *La psychologie*

L'EPC a de solides connaissances en psychologie mais il n'est pour autant ni psychologue ni psychiatre ni psychanalyste. Les connaissances qu'il a acquises dans ce domaine lui permettent de comprendre comment fonctionne le psychisme de l'être humain. Connaître ce fonctionnement aide l'EPC à comprendre la personne qui est en face de lui, son client.

Les choix qu'elle effectue sont soumis à l'influence de sa construction psychique. La nature même de la personne qu'elle est, est la résultante de son histoire, de la nature des relations qu'elle entretient avec ses proches et son entourage, des expériences qu'elle a vécues, de ses apprentissages, de la société dans laquelle elle évolue, de sa culture.

Cet ensemble détermine la personnalité d'un individu et influence ses décisions, sa manière d'agir, de se comporter. Avoir connaissance que l'ensemble de ces paramètres façonnent une personne permet à l'EPC de la considérer dans un tout et de comprendre

que ses actions, ses paroles existent dans le but d'effectuer une adaptation la meilleure possible entre qui elle est et la société dans laquelle elle évolue.

Il s'agit d'un mécanisme de défense visant à rendre la réalité perçue la plus adéquate possible. Cela est vrai à chaque âge, à chaque étape du développement, de la petite enfance jusqu'au vieillissement. Chacune de ces périodes revêt des particularités qu'il est nécessaire à l'EPC de connaître afin d'utiliser la méthode appropriée pour s'adresser à la personne et ainsi la respecter dans ce qu'elle est et dans son mode de communication. Avoir ces connaissances à l'esprit permet à l'EPC de comprendre les mécanismes qui poussent une personne à agir de telle ou telle manière.

Il s'agit d'entrer dans sa logique afin de la comprendre et de se faire comprendre. Découvrir quel sens donne le client à ce qui l'entoure permet à l'EPC de se mettre au diapason, de se synchroniser avec cette personne et de pouvoir ainsi la guider vers ce qu'elle souhaite dans l'amélioration de sa relation avec son animal.

Se mettre au diapason ne signifie nullement fusionner. Ces connaissances permettent aussi de se connaître soi et de se voir aussi comme sujet unique. Suivre le temps d'un rendez-vous la vision d'un client nous permet de rentrer un moment dans son monde, mais cela nous permet aussi de nous en détacher car nous apprenons, nous ressentons, nous faisons l'expérience au cours de notre formation que nous ne sommes pas l'autre. Ces connaissances nous donnent l'opportunité d'accéder aux représentations de l'autre afin de nous y adapter, et de le guider du mieux que nous puissions vers ce qu'il souhaite.

1.3 Les outils du comportementaliste

➤ *La PNL*

Formé en communication avec une approche de la Programmation Neuro Linguistique (PNL), l'EPC agit et parle dans la conscience du message qu'il véhicule. Grâce aux postulats de la PNL, il est à même d'être tourné vers l'autre et en capacité de l'accueillir.

Sa manière de questionner, de faire définir les mots, les expressions, les ressentis, son attention portée à la totalité du langage (verbal, para-verbal, non verbal) lui permet d'écouter et de percevoir l'ensemble du sens donné à l'histoire relatée par le client. Il va percevoir ce qui est en accord, ce qui dérange, ce qui est incompris. Il n'est aucunement dans une écoute distraite ou centré sur lui. Cela lui fermerait les portes qui mènent à la réalité de son client.

Le client qui se présente est dans l'attente vis-à-vis de l'EPC. Il lui accorde beaucoup de sa confiance. Aussi la manière de se comporter du praticien, d'être attentif, de voir l'autre, son intonation, sont aussi importants que les mots prononcés. Dans une communication entre deux ou plusieurs individus, tout fait sens mais peu en sont conscients. Être dans la conscience et dans la responsabilité du message transmis est

gage de professionnalisme dans le sens où c'est une manière de respecter le client et la confiance qu'il nous accorde, dans sa personnalité, son bien-être et ses capacités.

➤ *L'hypnose et la Thérapie Orientée Solution (TOS)*

Son approche de l'hypnose et des TOS vont permettre à l'EPC de guider son client vers ses propres ressources. Ce que le client décrit comme raté, comme un échec va pouvoir être ouvert vers une vision de réussite.

Lorsqu'une explication, un conseil n'est pas suffisant, l'EPC sera en mesure de guider son client dans un état de réussite.

Grace à ce guidage, l'EPC ouvre la conscience de son client vers d'autres possibles, vers une autre réalité qui jusqu'alors lui restait inaccessible. Déplacer la réussite dans un autre espace-temps (ailleurs, autrement, plus tard, quelqu'un que l'on sait capable...) pour ensuite le ramener dans son présent lui permet d'imaginer, de visualiser d'autres solutions dont il a connaissance et dont il est capable puisqu'il les visualise.

Là où le client a échoué hier, dont il se croit incapable aujourd'hui, et qu'il veut réussir demain. L'EPC peut par la visualisation faire ressentir la réussite de demain, la transposer dans le moment présent et l'ancrer pour maintenant et le futur. Cette pratique mène le client dans le ressenti de la réussite de son expérience car il en est capable.

➤ *Les TCC*

La connaissance des TCC (Techniques Cognitivo Comportementales) vont guider l'EPC dans le choix des exercices à mettre en œuvre afin de rétablir une homéostasie confortable chez l'animal. Ce choix s'effectuera en fonction des comportements adaptatifs développés par l'animal.

La manière dont l'EPC présentera ces exercices, dont il vérifiera la faisabilité et la cohérence avec le client, dont il insistera sur la nécessité de décomposer et de répéter les apprentissages et qu'il en définira la raison, rendront accessibles ces modifications aux yeux du client.

Exemple : l'anxiété de séparation. Après avoir travaillé avec le client sur la cause qui a motivé le comportement adaptatif de l'animal et pour lequel il requiert l'aide d'un EPC, ce dernier va transmettre au propriétaire les exercices à mettre en place et qui vont relever du contre conditionnement, de l'habituation, de désensibilisation, de facilitation sociale, de l'extinction et des modifications de l'environnement.

Il va voir avec le client les étapes des mécanismes d'apprentissage, comment cela fonctionne et pourquoi cela est adapté. L'EPC va aussi montrer pourquoi il est nécessaire de décomposer, de renforcer ou d'ignorer le comportement. Il s'agit de

transmettre ses connaissances pour les rendre accessibles à l'autre, vérifier que cela ait bien un sens pour lui, qu'il en comprenne et ressente les enjeux et les significations. Sans cela les précieux conseils ne seront jamais suivis, balayés, jugés comme inutiles ou restant hors de portée pour l'humain mais aussi pour l'animal.

1.4 Les limites d'intervention

➤ *Concernant l'animal*

L'EPC a la connaissance des métiers qui évoluent eux aussi autour du monde animal. Par exemple, il connaît le métier du vétérinaire, de l'acupuncteur, de l'ostéopathe, du toiletteur, du praticien en médecine douce (Fleurs de Bach, Reiki) ou encore de l'éducateur canin (s'il ne possède pas cette compétence). Ses connaissances en physiologie de l'animal lui permettront de reconnaître les signaux émis par l'animal, les besoins et particularités propres à sa race, afin de conseiller le client vers le ou les professionnels adéquats si besoin.

Il va pouvoir indiquer en quoi et pourquoi des séances d'éducation canine prolongent et stabilisent le travail effectué avec le comportementaliste. Il va accompagner ainsi son client du mieux qu'il peut sans se mettre dans l'échec d'un domaine pour lequel il n'est pas formé.

Ce qui serait surtout dommageable pour le client mais aussi pour son chien.

➤ *Concernant l'humain*

Une fois tous les éléments réunis grâce à l'anamnèse (recherche d'information), l'analyse effectuée au cours du récit du client, le diagnostic posé (problème déterminé), l'objectif du client clairement énoncé, l'EPC guidera son client avec les différentes techniques à sa disposition.

Les solutions apportées par l'EPC sont multiples et adaptées à chaque situation. Ce qui différencie l'EPC des autres praticiens c'est sa volonté de traiter la cause du comportement adaptatif et non pas ce qu'il produit. Sa maîtrise des connaissances et de la conduite d'entretien lui permet de guider son client dans la démarche que celui-ci a choisi.

La notion d'éthique me semble importante. Grâce à ses connaissances et à la confiance que lui octroient les clients, l'EPC pourrait emprunter la voie de la manipulation, et profiter de son influence, ce qui je l'espère n'est et ne sera jamais dans ma démarche.

Il pourrait aussi se penser psychologue ou psychiatre, cependant si les connaissances acquises dans le domaine de la psychologie lui permettent de comprendre le fonctionnement de l'humain, au niveau des connaissances que sont les

siennes, elles lui permettent davantage d'identifier des problématiques relevant de soins psychologiques que d'exercer lui-même cet accompagnement.

Si lors de sa consultation, le comportementaliste identifie une cause d'ordre psychopathologique chez le client, liée à un traumatisme par exemple, il sera de son devoir d'en informer son client et de le guider vers la prise de conscience du lien de cause à effet entre sa pathologie ou l'événement traumatique et les comportements adaptatifs de son compagnon poilu. L'EPC indiquera ses limites de compétences. Il pourra aussi informer des changements susceptibles d'avoir lieu concernant le comportement de l'animal une fois la difficulté travaillée avec le psychothérapeute.

Pour autant, il s'agit bien de rester humble, de guider dans le respect, de donner et de partager les informations nécessaires. Le but de l'EPC est uniquement de répondre à la demande du client, du mieux qu'il le peut avec bienveillance et professionnalisme.

II Quand la relation dysfonctionne.

2.1 Qu'est-ce qu'une relation ?

Définition Larousse ; *relation = ensemble des rapports et des liens existant entre personnes qui se rencontrent, se fréquentent, communiquent entre elles.*

La relation présuppose d'être deux au minimum, deux Êtres, deux entités. Il doit aussi y avoir communication. Celle-ci peut être observable ou non, avec une écoute mutuelle ou non. Il y a donc relation entre deux êtres humains, entre deux animaux, entre un humain et un animal. Chacun des individus du groupe humain ou animal est singulier, de par son âge, son sexe, son espèce.

La relation entre un humain et un animal est une relation singulière car chacun appartient à une espèce différente. Dans le cadre de cette relation, il appartient à celui qui a le plus de possibilités de s'adapter à l'autre, à sa spécificité, à ce qu'il est. Ainsi il appartient à l'humain de s'adapter, de se mettre à la portée de la compréhension de l'animal car lui seul possède cette capacité. L'humain est capable d'apprendre des us et coutumes d'autres cultures ainsi que le langage qui s'y rapporte. L'animal lui, quelle que soit ses origines sait comprendre un congénère car les codes de communication quel que soit son pays sont les mêmes, en revanche il ne comprend pas le langage articulé propre de l'humain.

Du point de vue l'humain, la relation entretenue avec le monde qui l'entoure dépend de paramètres culturels, sociaux et affectifs. L'ensemble des expériences vécues ont façonné son développement psychique pour en faire un sujet singulier, identique à nul autre. Cette individualité singulière de l'individu dans sa construction des relations à

l'autre est le résultat de sa perception et de sa compréhension du monde, ainsi que de ses capacités créatives lui permettant une adaptation la plus écologique possible.

Du point de vue de l'animal, et pour ce que l'on en sait aujourd'hui, son interprétation du monde dépend des critères qui font sens pour lui, à savoir qui, dans le groupe inter et intra-spécifique, a la charge des ressources, qu'elles soient alimentaires, qu'elles concernent le territoire, la reproduction, ou les interactions sociales.

L'autre composante qui structure les relations de l'animal avec les individus de son environnement, ce sont les émotions. Michael MENDEL¹⁷ dans « *L'incroyable pouvoir des animaux* » nous explique que les animaux pourraient s'ennuyer ou éprouver de la colère ou bien encore de l'anxiété, tout comme nous humains. La question qui reste encore ouverte est celle concernant la conscience de cet état pour l'animal. Pour le moment, les émotions sont ressenties par les animaux et déclenchent des changements de comportements, visibles et /ou mesurables. Ceci est aujourd'hui étudié dans le cadre du bien-être animal.

Pour en revenir à la relation quotidienne qui lie un homme et son animal, celle-ci est donc construite autour d'émotions agréables et désagréables ressenties par l'un et par l'autre, et qui en fonction de l'intensité de leur ressenti induisent des comportements permettant le retour à l'homéostasie de l'individu.

Lorsqu'une personne vit une période de deuil, les émotions ressenties prennent toute la place dans son psychisme. Qu'elles expriment tour à tour la joie des bons souvenirs passés, la douleur du moment présent ou les difficultés envisagées pour l'avenir, chaque moment vécu est empreint de cette situation.

Se retrouver seul avec son chat lorsque son conjoint décède, c'est un membre de ce trio qui manque par sa présence quotidienne à ceux qui restent. Le chat étant un animal, il va petit-à-petit, au fur et à mesure de la disparition des stimuli lui rappelant la personne décédée, s'adapter à ce nouveau quotidien et continuer son chemin, en étant dans le présent de sa relation au monde.

L'homme, avec son psychisme évolué et particulier, va, au fur et à mesure du temps, s'adapter à ce nouveau quotidien mais avec ses critères de relation au temps (passé/présent/futur) et en imaginant (c'est aussi le propre de l'homme grâce à sa pensée conceptuelle) que ce qu'il vit au quotidien est aussi et dans la même mesure, vécu par son chat, cela se nomme l'anthropomorphisme.

2.2 L'anthropomorphisme

Dans notre vie occidentale fortement empreinte d'une culture judéo-chrétienne, l'homme depuis longtemps nie son appartenance au monde animal, se pensant un Être supérieur, ayant pouvoir de vie et de mort sur ce qui constitue son environnement qu'il soit animal ou végétal.

¹⁷ CYRULNIK B – *L'incroyable pouvoir des animaux* – Philippe Duval Edition – 2017 – 100 pages

Tous ceux qui sont différents de la « normalité » imposée par les codes de la société, eux-mêmes dictés par les croyances et la bienséance qui font usage dans les modes d'expression de cette vie sociale, de cette culture ne sont pas considérés comme des individus à part entière.

Ainsi les animaux occupent naturellement une place inférieure à celle de l'homme. Mais ont aussi une place inférieure, les personnes, êtres humains, qui sont différents, qu'ils soient en souffrance psychique et/ou physique. Il y a aussi ceux qui vont avoir un dialecte différent, voire avec une couleur de peau différente, une manière de se vêtir différente et une manière de voir le monde dans sa globalité différente. Ces derniers issus d'une autre culture, ayant une approche qui leur est propre de la nature et des animaux, souvent plus respectueuse de l'équilibre naturel, dans un esprit de communion et de respect de ceux-ci, sont considérés comme plus proches de l'état d'animal que des hommes - en tout cas au regard de certains occidentaux.

Pour autant humain et animal ne sont pas si différents. Tous deux sont conçus, naissent, vivent et meurent. Chacun ne fait donc qu'un passage sur cette terre. Tous deux ont besoin d'un milieu pour vivre, de nourriture, et, pour certaines espèces plus que d'autres, besoin d'interactions avec des congénères. Tous deux ressentent des émotions (joie, tristesse, colère etc...) et communiquent avec leurs pairs.

La différence réside d'une part dans la manière de communiquer. Là où l'animal va s'exprimer avec des séquences comportementales, avec des chants, des odeurs, jusqu'ici comme l'homme, l'humain va en plus utiliser la parole. Cette compétence de pouvoir s'exprimer grâce à un langage articulé est le propre de l'être humain.

L'autre différence est la nature de la structure psychique de l'être humain. Plus complexe que celle des animaux, elle lui permet de conceptualiser le monde, de lui donner un sens différent, notamment dans la notion de rapport au temps où il lui est possible de faire référence au passé, au présent, au futur, mais aussi dans sa capacité à imaginer les choses, et à mener des réflexions dans le domaine de l'abstrait. C'est de cette particularité que va découler la capacité de l'homme à se créer un monde imaginaire, idéalisé au plus proche de ses attentes et de ses besoins, que l'on nomme néo-réalité.

Hommes et animaux vont se développer dans le respect de leur spécificité. L'animal va s'imprégner et s'identifier aux congénères adultes avec lesquels il évolue. Au cours de ces étapes de socialisation, il apprendra les codes propres à son espèce. Par la suite, il sera chien, chat, cheval ou autre, mais dans tous les cas, il ne pourra communiquer, seulement et uniquement, qu'avec les codes sociaux propres à son espèce.

L'homme au cours de son développement, va aussi s'imprégner de son milieu. Les composantes de celui-ci vont structurer son psychisme. La manière dont il sera capable de répondre aux notions de plaisir et déplaisir vont modeler son appareil à penser créant

des renforcements positifs ou des failles. Il va alors devenir un individu, avec une structure psychique qui lui sera propre et qui lui permettra d'être dans un rapport au monde où soit les notions de plaisir et de besoin seront équilibrées, soit la notion de frustration et de besoin seront prédominantes.

Dans ce déséquilibre psychique, on va trouver le besoin de plaire, le besoin d'être aimé, celui d'être protégé, celui de remplir un manque. Cette notion de besoin, d'être rempli par l'autre, de se projeter sur l'autre est propre à l'être humain.

Les difficultés psychologiques des êtres humains ne sont pas compréhensibles pour l'animal pourtant il les ressent car elles sont exprimées par des émotions, des pensées et des comportements qui sont perçus par les animaux (en PNL, on parle d'index de la conscience). Dans la vision de l'environnement dans lequel il évolue, l'animal perçoit nos émotions comme faisant partie intégrante de nous.

Il n'y a guère que l'humain pour nier sa nature et penser qu'il peut les cacher et ne pas en tenir compte, pour penser que ses émotions ne participent pas à sa communication, et n'influencent pas son regard sur le monde ni comment il est perçu par l'autre.

2.3 Les projections du deuil

Dans un contexte de deuil, que l'humain se renferme de colère sur lui-même, ou au contraire surinvestisse sa relation au chat afin de pallier au manque induit par l'absence de l'autre, les émotions qui vont alors animer la relation entre l'humain et son animal sont chargées d'une vision anthropomorphique dans le sens où l'humain va s'imaginer que la douleur qu'il ressent est aussi ressentie par son chat, et il va en conséquence interpréter les comportements de son animal en miroir de son propre ressenti.

Dans cette configuration, ce qui est ressenti par l'humain sera transposé, projeté sur l'animal. Ainsi la tristesse, la solitude, la colère ressenties par la personne endeuillée, sera elle aussi attribuée au chat, au travers de ces comportements, de son attitude, de son regard, de sa manière de miauler.

Mais si cette personne ressent que son entourage lui manifeste de l'indifférence, si elle se sent abandonnée par les siens, elle peut aussi être amenée à projeter ce ressenti sur l'animal en interprétant ses balades nocturnes ou ses siestes au fond du jardin pour un éloignement intentionnel, dans le but de se tenir à l'écart de son propriétaire.

Ces changements dans les attitudes, les comportements, les ressentis de l'humain sont perçus par l'animal. Mais lui n'en perçoit pas la cause, reliée au décès. En effet il vit dans le moment présent. Et dans le présent de son environnement, ce qui fait sens, c'est l'attitude et les émotions du propriétaire vivant. Le chat n'a aucun moyen de se

représenter ce que peut signifier pour l'humain la perte de l'être cher. Et pourtant, il s'agit bien de cela. L'objet des émotions exprimées et qui est la cause de ces émotions projetées sur l'animal est absent, et le restera.

L'animal ne peut donc pas faire de lien. Cela ne pourra jamais faire sens pour lui, il n'en a pas la capacité psychique. Donc face à cet inconfort, cet asynchronisme, l'animal va s'adapter, du mieux qu'il pourra, avec les ressources et les critères qui sont les siens et il va exprimer son mal être au travers de comportements adaptatifs tels que décrit en amont dans la partie II.

Dans ce contexte émotionnel, le travail du comportementaliste ne peut se résumer au seul constat des comportements observables. Il va devoir chercher plus loin la cause, mettre en évidence la motivation de ces comportements, c'est-à-dire le décès. Il va devoir faire ce travail afin d'amener à la conscience du ou des propriétaires que les raisons premières qui sont à l'origine du symptôme décrit, c'est-à-dire le comportement adaptatif de l'animal jugé comme indésirable par le propriétaire, est lié au décès et à la représentation, au sens qui lui est donné par l'humain.

III Le rôle du Comportementaliste.

Le rôle du comportementaliste est d'accompagner son client dans le dépassement de la difficulté à laquelle il est confronté. Pour cela il va devoir se positionner comme réceptacle de l'histoire de son client, en le respectant dans son individualité et dans son groupe.

Le contexte du deuil est particulier concernant l'accompagnement de l'EPC. Tant que la relation au défunt a du sens pour la personne endeuillée, celle-ci cherchera à la maintenir. Dans cette situation, la personne n'est pas prête à se soulager du poids de son deuil et cela pose la limite de compétence du comportementaliste.

En revanche, si l'avancement du processus de deuil est suffisamment avancé, le comportementaliste va élaborer des stratégies de réussite prenant en compte les connaissances et les compétences du client. Le but de cette démarche étant de parvenir à un équilibre acceptable pour l'homme et pour l'animal dans la relation qui les unit. Pour ce faire le comportementaliste conduit son entretien à l'aide d'une ligne directrice.

3.1 L'anamnèse.

L'anamnèse est l'étape de recherche de l'information. Elle va permettre au travers des événements relatés par le client de connaître son histoire, celle de son animal et celle de leur relation. Dans ce récit, le contexte et la datation des événements vont être donnés. Il est important dans cette partie de l'entretien d'être dans l'écoute de la

personne (ou de chacune si elles sont plusieurs) car ce qu'elle raconte est sa vérité avec ses impressions et ses ressentis.

Le comportementaliste doit accompagner son client dans la narration du contexte afin d'en connaître les différents événements. Il va pouvoir ainsi identifier une période dans laquelle un événement s'est produit et qui aura été le déclencheur d'une suite d'événements qui aura mené à l'appel du client.

Le comportementaliste devra se positionner dans une posture d'écoute du client. En PNL, cela est nommé « conscience externe ». Cette posture permet d'être centré sur l'autre, de visualiser son histoire en y associant ses ressentis. Il est ainsi possible de se faire une représentation la plus fidèle possible de ce que nous raconte le client, c'est aussi un moyen grâce à la visualisation de mémoriser ce qui est dit.

La reformulation effectuée par le praticien permet de vérifier une exacte compréhension de l'histoire du client, elle permet aussi au client d'apporter des modifications ou des compléments d'information en cas de confusion ou de manque de précision. Cette reformulation s'opère en « conscience interne » c'est-à-dire avec les propres mots du praticien et en référence à ses propres critères, cela lui donne aussi un temps de repos psychique.

Dans le cas du deuil qui nous intéresse, cette partie de l'entretien va laisser un espace de parole au client afin qu'il nous raconte pourquoi il fait appel à un comportementaliste. Au vu de mon expérience, ce début d'entretien et la manière d'être à l'autre, ici au client, permet d'instaurer un espace de confiance en cet intervenant que le client ne connaît pas et à qui il va pourtant raconter l'intimité de sa vie.

Cela permet aussi d'octroyer à l'autre un temps de parole où il se sent écouté lui, dans sa représentation du monde, avec ce qui la constitue tant dans les joies que dans les peines, dans ses expériences. Donc au-delà de ce qui est relaté concernant ce compagnon animal avec ses « bêtises », ce qui est recherché, c'est le bien-être de chacun, ce qui est apprécié c'est cet espace donné par le comportementaliste qui autorise cette expression de soi telle qu'elle est vécue, ressentie.

3.2 La définition de problème

La définition du problème pose la notion du diagnostic. Cette définition du problème n'est pas la partie la plus simple, car il ne faut pas se fier aux apparences. Il va s'agir ici de définir ce que l'on nomme en PNL « l'état présent ». Autrement dit quelle est la situation qui se passe aujourd'hui ? Quand et comment cela se manifeste-t-il ? Avec qui ? Où ? Pourquoi ? Comment ? Combien de fois ?

Si au travers de l'anamnèse, le comportementaliste a pu identifier des pistes de travail, c'est dans cette partie, grâce à ce questionnement qu'il va pouvoir cibler le ou les événements et les contextualiser car un problème n'a de sens que dans son contexte. Ni

l'homme ni l'animal ne sont seuls, ils vivent ensemble, dans un système constitué par des individus, un lieu, des habitudes et des interactions entre ces différents éléments.

Le comportementaliste va devoir mettre en évidence le déclencheur qui dans ce contexte et par les individus en présence (physiquement ou en souvenir) oblige l'animal à s'adapter à la situation vécue dans le moment présent. Sans cet ensemble de conjectures et d'éléments, cela n'a aucun sens.

Si le problème se manifeste dans les conditions précédemment identifiées, c'est que les critères de la personne dans ce même contexte sont bafoués. Les critères s'expriment sous forme de nominalisation comme amour, liberté, confiance. Comme ces mots n'ont de sens que pour le client, chacun ayant une représentation personnelle du concept qui y est lié, le comportementaliste va faire décrire cette représentation du mot au client, en le questionnant sur le vocabulaire employé si celui-ci n'est pas suffisamment spécifique.

Les généralisations, le manque d'index et le vocabulaire non spécifique n'ont pas leur place dans cette description. Ce que le client place dans ses critères, ceux qui sont bafoués, mais aussi ceux qui sont respectés, ce sont ses attentes qu'il a vis-à-vis de l'animal. Ils expriment ce que l'animal représente pour le client ou ce qu'il voudrait qu'il représente, ils expriment aussi les valeurs se rapportant au choix de l'animal.

Le questionnement du comportementaliste va guider le client dans ce qui est nommé en PNL « l'index de la conscience ». Il s'agit pour le client de décrire ce qu'il fait au moment identifié comme déclencheur ; ses postures, les mouvements de son corps et ses gestes (comportement externe).

Le comportementaliste va questionner aussi sur ce qui est pensé à ce moment-là, comment et pourquoi cela est pensé, quelle est la suite d'idées. Ces données vont permettre d'identifier les processus cognitifs, les stratégies, les valeurs et les limites qui œuvrent dans la mise en place du positionnement de la personne (processus interne).

Et enfin le comportementaliste va questionner sur ce qui est ressenti, l'état émotionnel présent dans cette situation. Il peut être décrit avec des éléments de vocabulaire se rapportant à une expérience visuelle, auditive ou kinesthésique (VAK). Cet état interne peut être ressenti de manière négative ou positive, autrement dit, il peut soit être un état limitant, soit être un état ressource.

Utiliser le questionnement sur l'index de la conscience permet fréquemment de mettre en évidence le problème. Ce questionnement permet de conscientiser le lien entre ce que la personne fait et ressent et le comportement de son animal.

A l'issue de cette investigation, le comportementaliste va questionner le client sur ce qu'il désire à la place du problème, il s'agit d'un questionnement d'ouverture pour guider le client vers autre chose, vers une autre situation plus agréable, vers quelque chose de positif et de possible.

Puis il va conclure cette partie en reformulant la problématique énoncée par le client, reprendre ce que le client désire à la place et ouvrir vers une ou des possibilités avec une généralisation permettant de répondre aux attentes perçues dans le discours du client (le client fait part d'une situation A, il souhaite une situation B, alors le comportementaliste lui propose de mettre en place des actions pour passer de A à B et de vérifier avec lui leur faisabilité).

Dans le cadre de ce mémoire, la problématique du client est liée à un deuil. Dans ce contexte, la notion de temps va être importante dans le sens où il n'y a pas de règle concernant l'ordre des différentes étapes du deuil puisqu'elles peuvent à la fois être vécues dans le désordre et toutes ensemble.

La seule constante est le temps personnel, variable pour chaque individu, nécessaire à chacun pour évoluer et s'adapter à cette nouvelle donnée, à ce qui ne sera plus ou ne sera jamais. A cette étape du déroulement de l'entretien, l'important est la mise en conscience de la relation qui existe entre cette situation, les émotions du client, et les adaptations comportementales de son chat. Cette prise de conscience va constituer un paramètre supplémentaire à prendre en compte pour le client dans l'évolution de son deuil.

Je pense que cela peut tout à coup révéler une réalité qui peut être la source d'un soulagement pour le client mais aussi la source d'une difficulté supplémentaire à prendre en compte. Je pense qu'il est important à ce moment de la prise de conscience d'être dans une écoute et dans un accompagnement ajusté et adapté à l'autre. Il peut avoir besoin de temps pour s'exprimer, pour reprendre son souffle, pour pleurer.

Là encore la disponibilité du comportementaliste et sa connaissance des mécanismes du deuil lui permettront d'être dans l'accueil des émotions de son client, de lui ménager sereinement cet espace dont il a besoin, et de pouvoir se positionner à ce que certains nomment « la juste distance », celle de l'accompagnement mais pas de la fusion entre les deux entités émotionnelles.

3.3 La définition d'objectif.

Ce que le client souhaite à la place de ce qui est va déterminer les actions et les comportements à mettre en œuvre pour y parvenir. La personne va devoir exprimer ce qu'elle veut à la forme positive en rapport au problème préalablement défini. La formulation positive est importante car elle permet de se représenter, de visualiser, et donc d'intégrer l'état souhaité. En effet il n'est possible de faire que ce que l'on peut se représenter.

Dans la définition d'objectif, certains paramètres sont essentiels à respecter pour qu'il soit réalisable :

- L'objectif à atteindre doit être sous son contrôle, c'est-à-dire qu'il ne peut dépendre que et uniquement que de la personne.

- L'objectif doit être formulé à la forme positive.
- L'objectif doit être écologique, c'est-à-dire que la personne doit pouvoir y trouver un bénéfice premier et peut-être même des bénéfices secondaires.
- Les étapes pour parvenir à cet objectif doivent être datées, organisées.

Chaque étape conduisant à la réalisation de l'objectif doit être nettement visualisable pour qu'il puisse répondre au principe de faisabilité. Le comportementaliste va questionner sur la manière de mettre les choses en place, quand, par qui, comment... Il questionnera sur les ressentis découlant de cette mise en place, pour savoir si les états internes du client sont agréables. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il y a des paramètres à réajuster et ce jusqu'à ce que le client se sente tout à fait bien dans la visualisation de sa démarche.

Ce travail est à effectuer pour chaque personne présente selon sa spécificité individuelle (adulte, enfant, animal). Il est aussi à effectuer selon un point de vue systémique concernant les relations qu'entretiennent les individus les uns avec les autres. Cela signifie que le comportementaliste va devoir se représenter la nature des influences et la qualité des relations qu'entretiennent chacun des individus du groupe les uns avec les autres. Cela suppose que le groupe a une influence sur l'individu mais aussi que l'individu a en retour une influence sur le groupe. Ainsi, changer un élément du système a pour résultat de changer le fonctionnement du système entier.

Le comportementaliste peut être amené à intervenir dans un contexte de deuil comme c'est le cas proposé dans ce mémoire. Si tel est le cas, il va devoir mener son entretien avec précaution afin de vérifier qu'il reste bien dans le cadre du respect du processus en cours chez son client.

Il va devoir prendre son temps et bien repérer où se situe son client dans son processus, et s'il repère un blocage, il ne devra pas insister car ce deuil peut renvoyer à d'autres deuils eux aussi non dépassés qui vont venir se cumuler les uns aux autres. Dans ce cas, il sera confronté aux limites de ses compétences et il conseillera à son client de se faire accompagner par un psychologue.

En revanche, si le client est dans l'acceptation de cette perte et qu'il arrive à inscrire cette étape comme faisant partie de la vie, de son histoire de vie et que la route continue pour lui, alors le travail avec le comportementaliste est possible.

Il peut néanmoins subsister des résistances, liées à des non-dits, à des « si j'avais su j'aurais fait autrement ...» sur lesquels le comportementaliste va pouvoir accompagner son client avec des outils tels que le recadrage de sens, le postulat du « meilleur choix » et la lettre d'adieu. Il peut aussi profiter de ce temps d'échange avec son client afin de rassembler les souvenirs positifs liés à la personne décédée.

3.4 Les solutions

➤ *Techniques et outils du changement.*

- Le recadrage de sens : dans cet accompagnement lié au deuil, le comportementaliste va utiliser le recadrage de sens lorsque le client a des regrets et qu'il pense qu'il aurait pu mieux faire. Il n'est possible d'avoir ce genre de réflexion qu'à posteriori car « dans le moment présent, chacun fait du mieux qu'il peut avec les données dont il dispose ». Un événement n'a de sens que celui qu'on veut bien lui donner, ce n'est pas lui qui pose problème mais la représentation que l'on s'en fait, l'opinion que l'on en a, le sens qu'on lui donne. Le recadrage de sens va permettre une autre vision de cet événement pour le ramener à sa juste réalité, celle du moment présent alors. Cela permet au client de faire baisser la tension ressentie jusqu'alors concernant cet événement et de lui permettre de le vivre plus sereinement.
- La lettre : elle se destine aux personnes qui ont déjà bien avancé dans leur processus de deuil. Le client va écrire une lettre à la personne (ou l'animal) disparue et à qui il a encore des choses à dire. Il devra parler de ses regrets, de sa colère, de l'injustice qu'il ressent, de son sentiment d'abandon, de l'amour qu'il nourrit encore à l'égard de l'être disparu, de tous les projets qui restent en suspens. Après avoir exprimé l'ensemble de ses assentiments, le client devra terminer sa lettre par le mot « adieu ». ensuite il devra déposer cette lettre dans un endroit propice au recueillement, un endroit privilégié au regard de leur relation. Il devra y enterrer ou brûler cette lettre. Afin de renforcer la portée de cet outil issu des techniques de l'hypnose, le comportementaliste va utiliser les croyances de son client, qu'elles soient religieuses, orientées vers l'univers ou la nature, ou métaphysiques « rien ne meurt rien ne se crée tout se transforme » pour renforcer l'idée que le message parvient au destinataire, c'est ce qui prime.

➤ *L'éthologie.*

Afin de répondre à des questions concernant la connaissance de l'animal, le comportementaliste utilisera ses connaissances en éthologie pour expliquer la vision du monde de celui-ci au client. Ainsi il accompagne le client dans une prise de conscience du décalage qui existe entre sa vision du monde d'un point de vue humain et la vision du monde par le chat (ou le chien, le cheval etc...). Cette prise de conscience amène le client à mesurer les écarts entre sa compréhension du groupe et de l'environnement, le sens qu'il donne à cette relation et la perception de cela par le chat. Cette prise de conscience de deux mondes différents et pourtant cohabitants, permet une compréhension de la seule possibilité d'adaptation de l'animal à l'environnement qui lui est imposé. Cela peut induire chez l'humain un ajustement qui permettra d'aller vers une nouvelle perception et compréhension du monde de l'animal. Ainsi un ajustement de l'humain se met en place pour tendre vers ce qu'il a énoncé à la fin de la définition du problème, à savoir ce qu'il veut à la place du problème.

Pour ce qui concerne le deuil de l'humain, cette prise de conscience nous amène à voir la différence entre le mode de pensée de l'humain, qui sans cesse se réfère au passé, alors que l'animal vit dans l'instant au regard du moment présent. Il est alors possible au vu de la considération de cet écart de point de vue sur le monde et sur le temps qui passe de comprendre que le chat ne peut être pareil à l'humain et qu'il est impossible de lui demander de réagir comme tel. La mise en conscience de cet état de fait permet de faire un pas vers le détachement entre soi et l'animal.

➤ *Les stratégies d'apprentissages ou TCC*

Les Techniques Cognitivo Comportementales sont un modèle de thérapie utilisé aussi bien pour l'homme que pour l'animal. Elles ont pour objectif de modifier le comportement par l'expérience et l'apprentissage. Elles vont permettre de mettre en place de nouveaux comportements par apprentissage ou par réactivation d'apprentissages précédemment acquis puis oubliés. Le propriétaire de l'animal va devoir s'impliquer dans cette tâche, avec patience et en respectant les seuils de tolérance de l'animal. Le comportementaliste devra être minutieux concernant les différentes phases d'apprentissages et leur décomposition en étapes. Il devra aussi vérifier que la mise en place de ces exercices est compatible avec les possibilités du client, qu'elles lui paraissent écologiques et réalisables, et qu'il les visualise facilement.

Lors de ce premier rendez-vous, le comportementaliste découvre la situation pour laquelle il est appelé. Il est important pour lui d'avoir à l'esprit cette conduite d'entretien étape par étape car elle lui permet de structurer son intervention, en commençant par la découverte de la difficulté du client à travers l'évocation du symptôme qui est la raison de l'appel.

Il doit arriver avec à chaque fois un regard neuf sur cette nouvelle rencontre car chaque cas est unique, chaque groupe l'est aussi, ainsi que chaque individu qui le compose. Avoir cette méthodologie lui permet de penser à tout, de balayer l'ensemble des possibilités, d'écarter celles qui ne semblent pas pertinentes et de questionner celles qui semblent donner sens à la situation qui pose problème. Cela permet aussi de laisser le client s'exprimer et de le guider vers les éléments utiles au comportementaliste pour poser son diagnostic et décider de la méthode et des outils les plus appropriés à cette situation avec ces individus.

Grâce à l'écoute active et aux questions posées au client, le comportementaliste va mettre en lumière la cause du problème car c'est sur ce point qu'il va devoir agir. Cette cause peut être strictement éthologique en relation avec des problèmes d'élevage ou une méconnaissance des besoins de l'animal. Mais elle peut aussi être le révélateur d'un besoin de compensation chez l'être humain qui se trouve alors dans une attente vis-à-vis de son animal, un vide à combler, en référence à un passé qui n'est plus, et auquel l'animal ne peut répondre qu'en s'adaptant du mieux qu'il le peut.

Le comportementaliste a à sa disposition des outils qui lui permettent de guider dans une autre représentation du monde, d'ouvrir le champ des possibles. Ainsi, ce qui pose problème ou fait blocage sous un angle, peut trouver une solution ou paraître surmontable avec un regard différent. Il utilise aussi le discours métaphorique car il parle directement à l'inconscient. Cela permettra d'induire cette représentation nouvelle dans l'esprit des plus obtus, et leur laissera le temps pour qu'elle suive son chemin.

C'est lors du premier rendez-vous qu'il pose une hypothèse et met en place une stratégie qui s'accorde avec son client. La visualisation des exercices et des changements par le client avec un ressenti positif et agréable permet d'envisager la réussite dans les événements à venir.

Le deuxième entretien permettra de vérifier si l'hypothèse posée en premier lieu était bien la bonne. Le comportementaliste procédera à une vérification de ce qui a été mis en place et procédera aux ajustements nécessaires. Il questionnera les nouveaux ressentis vécus dans cette nouvelle expérience, en prenant soin de les valoriser, de les consolider tant qualitativement que quantitativement. Il répondra aux nouvelles questions pouvant être suscitées par ce changement.

Conclusion

➤ *Sur le deuil*

La mort fait partie intégrante du cycle de la vie. Le processus de deuil est un cheminement, plus ou moins chaotique et douloureux, qui débute par le constat d'une perte irrémédiable et qui a pour but de nous conduire vers une adaptation à cette réalité.

Nous le ferons tous avec nos complexités, nos différences culturelles et sociales, notre âge et nos différentes expériences en la matière. Notre capacité à aller de l'avant dépend de facteurs endogènes et exogènes liés à notre histoire de vie, celle qui nous a façonnés et qui fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui.

Que le sujet soit la perte d'un être cher, humain ou animal, qu'il soit un idéal, ou une aspiration, quand l'être humain se trouve face à son incapacité de le conserver près de lui ou de parvenir à ce qu'il souhaite, la frustration, la déception et le déchirement l'habitent et le rongent, jusqu'à ce qu'il arrive à s'y adapter, voire à l'accepter.

Trouver la paix intérieure après un tel remaniement de ses relations aux autres et à soi, demande de l'énergie, du courage et du temps. Lorsque dans cette crise, notre animal, notre compagnon est observateur de nos changements et de nos états d'âme, comment peut-il interpréter ce qu'il perçoit de notre état intérieur, de nos émotions, lui qui est d'une autre espèce, avec d'autres modes de communication et une autre relation au temps ?

Homme ou animal, nous ne faisons qu'un passage dans ce monde. L'animal qui vit dans le moment présent se focalise sur ce qui se passe dans l'ici et maintenant, une situation après l'autre, et profite de ce que la vie peut lui offrir de meilleur. L'humain, astreint par son mode de pensée à prendre en compte le passé et le futur en oublie souvent de vivre au présent.

Je suis consciente de l'impossibilité voire de l'ineptie de présenter les choses ainsi au regard de la personne qui est dans la douleur de sa récente situation de deuil. Et je ne sais pas si le moment est opportun pour lui proposer de faire cette expérience du moment présent, à l'instar de son chat. Je sais que cela demande un effort. Je sais aussi que cela demande une certaine remise en question.

Mais dans ce moment de chaos, commencer à se remplir de moments positifs et chaleureux, comme la contemplation d'un coucher de soleil, la beauté d'un arc en ciel, ou observer l'éclosion d'une rose, cela permet de se reconnecter à la vie, à ses émotions positives. Petit à petit, ces instants que l'on aura pris la peine de vivre au présent vont recharger les batteries.

Ce qui nous apparaissait comme entièrement sombre et triste va au fil du temps être poussé par ces moments de vie, ces moments de beauté et de joie. Ils vont nous

servir de capital d'énergie pour remettre la machine en route, passer les étapes jusqu'à ce que cette perte puisse s'inscrire dans notre histoire et que nous puissions l'évoquer en toute quiétude. Les émotions resteront présentes mais pas criantes. Nous serons alors en capacité de partager ce souvenir sans que celui-ci nous déborde.

➤ *Sur le métier de comportementaliste*

La profession de comportementaliste animalier est un métier mal connu, et dont les formations ne sont pas réglementées. Au vu de la formation que j'ai suivie et du travail que je viens d'effectuer avec ce mémoire, je prends la pleine conscience des responsabilités professionnelles qui m'incombent car la matière qui constitue le fondement de ce métier n'est pas une chose sans vie, sans attente, sans émotion ni souffrance.

Le comportementaliste animalier est un spécialiste de la relation, celle qui unit deux êtres vivants, humain ou animal, ayant un psychisme, une pensée, une vie. Être comportementaliste c'est accompagner ces êtres vivants.

L'ensemble de ces domaines de formation lui permettent de pouvoir se représenter les motivations, les non-dits, les liens inconscients qui jouent un rôle dans la structuration de la relation entre l'homme et l'animal.

Avoir des connaissances en psychologie, en éthologie, en conduite d'entretien c'est parfait pour tous les aspects techniques et pratiques liés à la capacité d'exercer ce métier. L'exercice de cette profession ne se résume pas à des savoir-faire, il requiert aussi des compétences dans le savoir-être.

La pratique de cette profession nécessite de se préparer à recevoir l'autre tel qu'il est dans sa particularité, son expérience, ses souffrances, sa perception du monde. Afin de pouvoir l'accueillir en toute impartialité, dans le respect de son individualité, il est nécessaire en tant que praticien d'être libre de soi, de son histoire. Cela est nécessaire pour être dans le moment présent avec l'autre, pour pouvoir l'accompagner dans son cheminement.

Être au clair avec son histoire permet à celle-ci de rester à sa place car elle n'a pas à intervenir ni à retentir dans ce temps de consultation qui est dédié à l'autre. Certes elle va nous être utile pour la reformulation, mais en être détaché permet de regarder les émotions qui y sont liées sans qu'elles aient un impact sur notre état émotionnel. Il leur est alors impossible d'avoir la capacité de nous déconnecter du présent. Sans cela, le récit d'un client peut à tout moment nous ramener dans notre passé, dans notre histoire, et le comportementaliste que nous sommes sera alors hors sujet, et en dehors de toute éthique professionnelle.

Exercer sa pratique en relation avec les êtres vivants suppose aussi de connaître ses limites de compétences afin de connaître son domaine d'action et d'être capable de passer le relais au professionnel le plus compétent (psychologue, vétérinaire, toiletteur...)

Grâce à cette formation au CEEPHAO, j'ai découvert un beau métier, riche par ses enseignements. Dans les consultations que j'ai pu effectuer jusqu'à présent, les rencontres que j'ai pu faire ont toujours été belles et enrichissantes quelles que soient les difficultés rencontrées par les clients. Mon plus beau cadeau c'est leur sourire, celui qu'ils m'adressent en me remerciant bien sûr, mais surtout celui qu'ils adressent à leur compagnon, heureux d'une relation apaisée.

BIBLIOGRAPHIE

- ADRIAENSEN Marie-Christine - *La personne âgée face au deuil*
De Boeck Supérieur, 2009, 184 pages
- AIACHE Véronique - *La ronron thérapie*
Le courrier du livre, 2009, 165 pages
- BACQUE Marie-Frédérique - *Le deuil*
PUF, 2009, 127 pages
- BEKOFF Marc - *Les émotions des animaux*
Rivages, 2013, 280 pages
- BOBIS Laurence - *Les neuf vies du chat*
Gallimard, 1991, 160 pages
- CYRULNIK Boris (Direction) Collectif - *Comment fonctionnent nos émotions*
Philippe Duval Editions, 2015, 204 pages
- CYRULNIK Boris - *La naissance du sens*
Hachette Littérature, 1998, 168 pages
- CYRULNIK Boris - *Sous le signe du lien*
Hachette Littérature, 2002, 319 pages
- CYRULNIK Boris - *L'incroyable pouvoir des animaux*
Philippe Duval Edition, 2017, 100 pages
- DANTZER Robert - *Les émotions*
PUF, 2002, 126 pages
- DARWIN Charles - *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux*
Rivages Poche, 2001, 222 pages
- DEHASSE Joël - *L'éducation du chat*
Le jour, 2004, 156 pages

- DEHASSE Joël - *Tout sur la psychologie du chat*
Odile Jacob, 2005, 602 pages
- DELAGE Michel - *La vie des émotions et l'attachement dans la famille*
Odile Jacob, 2013, 285 pages
- DORON Roland et PAROT Françoise - *Dictionnaire de psychologie*
Quadrige, 2012, 768 pages
- EMOTO Masaru - *Le miracle de l'eau*
Guy Trédaniel, 2008, 150 pages
- FAURE Christophe - *Vivre le deuil au jour le jour*
Albin Michel, 2004, 306 pages
- FRANCE LOISIR - *Le livre des chats*
France Loisir, 1987, 336 pages
- GOLEMAN Daniel - *L'intelligence émotionnelle : intégrale*
J'ai Lu, 2014, 924 pages
- LESTEL Dominique - *Les Origines animales de la culture*
Flammarion, 2009, 414 pages
- LONGIN Pierre - *Agir en leader avec la PNL*
Dunod, 1993, 276 pages
- LOXTON Howard - *99 vies de chat, A travers l'histoire, les légendes et la littérature* - Le carrousel, 1999, 144 pages
- LUMINET Olivier - *Psychologie des émotions*
De Boeck, 2013, 340 pages
- MORRIS Desmond - *Le chat révélé*
Calmann-Lévy, 1994, 151 pages
- NOVARINO-POTHIER Albine - *Le chat en 60 poèmes*
Pocket, 2013, 108 pages
- PATIN Jean-Louis - *Le guide du chat heureux*
Livre de poche, 1992, 349 pages

- PETITCOLLIN Christel - *Emotions, mode d'emploi*
Editions Jouvence, 2003, 93 pages
- RIME Bernard - *Le partage social des émotions*
PUF, 2015, 420 pages
- TISSERON Serge - *Vérités et mensonges de nos émotions*
Albin Michel, 2013, 215 pages
- WILLIAMS Emily - *Mon compagnon le chat*
Parragon books, 2008, 255 pages.

Annexe