


Les chiens favorisent la guérison:

Énoncé des effets sociaux, psychiques et somatiques
de la thérapie assistée par l'animal

FCI Centenary Canine Symposium
Bruxelles, 11 novembre 2011
Erhard Olbrich



Une expérience séculaire

Hippocrate (469-377 av. J.C.): « Notre médecin, c'est notre propre nature »

Hildegard von Bingen (1098-1179): „viriditas“ (D. Sölle: « Le pouvoir vert »), force curative émanant du contact avec la nature, contribue à la santé de l'âme et du corps

Notre science moderne :

« Il existe une certitude empirique qu'un contact étroit avec la nature, avec les animaux et les plantes, est bénéfique pour la santé et la qualité de la vie de l'être humain. » (« Coopération dans le domaine de la recherche scientifique et technique » de l'UE, 2007, p.5 »

Notre médecine ne le reconnaît qu'avec réticence



Thérapie assistée par l'animal

- Des scientifiques et des praticiens ont développé des méthodes interdisciplinaires pour l'accompagnement de thérapies (psychologiques, ergonomiques, physiologiques et autres) faisant intervenir des animaux.
- Une terminologie et des théories (éléments) ont été élaborés
- Des formations de perfectionnement ont été effectuées pour les différentes professions

Quelques exemples d'effets sur la santé

Amélioration de la longévité après des attaques cardiaques

Etude de FRIEDMANN (1982)

- 92 patients (infarctus cardiaque, angine de poitrine)
 - Après 1 an : 14 décédés
- 3 (sur 53) avaient des animaux de compagnie, 11 (sur 39) n'en avaient pas.
- « Taux de survie, propriétaires d'animaux : 95 %; groupe de comparaison: 72 %
 - Aucune autre variable n'explique un tel écart !

Expérience répétée après infarctus cardiaque et arythmies ventriculaires graves en 1995 (Thomas):

Les détenteurs de chiens ont survécu plus longtemps ($p = 0,02$), tandis que les détenteurs de chats sont décédés plus tôt ($p = 0,03$) - (ils avaient moins d'encadrement social, il s'agissait principalement de patients féminins)

Explication : les endorphines et la détente

La santé par les animaux

L'étude d'ANDERSON et al. (1992):
4957 volontaires sans animaux, 784 avec animaux (socio-démographiquement comparables) « attirés » dans la clinique

- Propriétaires d'animaux: tension artérielle systolique (pas diastolique) plus basse
- Propriétaires d'animaux: taux plasmatiques de triglycérides inférieurs
 - Hommes ayant des animaux : meilleures valeurs de cholestérol (bien qu'ils fumaient plus, mangeaient plus de viande et consommaient plus de « fast food », mais ils avaient plus d'exercice physique
 - Pas de différence d'indice de masse corporelle
- Explication par les processus parasympathiques

La santé par les animaux :

L'étude de RAINA et al. (1998; 1999)

1000 Canadiens âgés interrogés sur leurs contacts socio-émotionnels (y compris vis-à-vis des animaux)

Résultats comparés avec les entrées d'une assurance maladie

- Détenteurs d'animaux : 30 contacts avec le système de santé (Groupe de comparaison : 37 contacts)
 - Détenteurs d'animaux : 53.000 \$ de prestations d'assurance maladie (groupe de comparaison : 69.400 \$)
 - Détenteurs d'animaux : 8 jours d'hôpital (groupe de comparaison : 13 jours)
- La vie avec un animal va de pair avec soutien social de la part d'autres personnes)

Sentiment d'être nécessaire, de « pouvoir » s'occuper d'autres personnes, plus de vie sociale

Données représentatives et longitudinales en Allemagne

Headey et M.M. Grabka: The relationship between pet ownership and health outcomes. www.diw.de

Plus de 10.000 personnes interrogées en 1996 et en 2011, représentatives pour la RFA (SOEP)

- Comparaison transversale des visites médicales dans les 3 mois :

1996: PA: 2,8

2001 PA: 2,7

GC: 3,0

GC: 3,2 (Diff.: 18,5 %)

- Si l'on élimine les effets du sexe (femmes 24 %, plus fréquentes), de l'âge (seniors 1,4 % plus fréquentes), des partenariats (6,7 %) et du revenu (les plus riches 16% moins fréquentes), il ressort:
- 7 % de consultations médicales en moins pour les propriétaires d'animaux en 2001

Données représentatives et longitudinales en Allemagne (2)

Headey et M.M. Grabka: The relationship between pet ownership and health outcomes. www.diw.de

Analyse longitudinale partielle des 3977 propriétaires d'animaux et d'une maison


1996 propriétaires d'animaux et d'une maison (plus grande famille, logement de superficie supérieure, moins de luxe, moins de domiciles au centre, les vieilles personnes sont moins exigeantes envers les enfants, plus autonomes et orientés vers les autres personnes)

- Pour les détenteurs d'animaux, le nombre de consultations médicales était inférieur de 10 % en 2001,
- Pour ceux d'entre eux qui étaient propriétaires d'animaux et d'une maison depuis de longues périodes (1996), le nombre de consultations médicales était inférieur de 13 % en 2001
- Et lorsqu'ils avaient des animaux depuis une longue période en 1996 et 2001, le nombre de visites médicales était inférieur de 16 % .
- **Voyez-vous la différence dans le style de vie, les différents processus de vie en commun ? C'est la relation vécue qui compte !**

Personnes vivant avec un animal de compagnie

Federation of European Companion Animal Veterinary Associations (2009)


- consultent moins souvent leur médecin
- maîtrisent mieux le stress consécutif à une perte ou à des événements négatifs graves
- sont plus stables sur le plan émotionnel et leur état de santé est en général plus stable
- survivent plus longtemps après des maladies cardiovasculaires graves
- les patients avec une pression artérielle élevée peuvent éviter une augmentation supplémentaire en cas de stress lorsqu'ils caressent un chien ou un chat
- les risques cardiovasculaires sont moindres chez les détenteurs d'animaux ; ils ont une pression artérielle systolique et un taux sérique de triglycérides inférieurs.



Effets socio-psychosomatiques

Naturellement, les effets somatiques sont importants (entraînement de la circulation, des muscles, des articulations, digestion ; entraînement sensomoteur et intégration ; coordination ; vigilance etc.)

➤ Mais les facteurs psychiques et sociaux ne doivent pas être sous-estimés.



« Explication » 1 : facteurs psychosomatiques sociaux

Les personnes vivant seules


- sont plus souvent malades
- les hommes célibataires vivent en moyenne 3,6 ans de moins et sont sujets à plus de risques après la mort de leur partenaire (47%)
- Les animaux sont des « catalyseurs sociaux »



Les animaux comme catalyseurs sociaux

- Les gens avec des chiens sont souvent socialement plus « attirants »
 - Contacts plus aisés
 - Contact physique sans inhibition
 - Plus de sympathie (usagers de sièges roulants ; évaluation sur la base de photos)

Effet direct supposé sur le bien-être: dans le vécu comme dans les explications physiologiques possibles (endorphines, oxytocine, détente et diminution de la pression artérielle, etc.)



« Explication » 2 : relations et facteurs psychosomatiques SOCIAUX

- Les personnes subjectivement seules, « mal aimées »
 - Immunocompétence réduite
 - Problème psychosomatiques plus fréquents
 - En cas de maladie, pronostic moins favorable
 - Plus d'affectivité négative

Les chiens apportent une proximité indéfectible, donnent et demandent une interaction gratifiante, permettent la confiance

Les effets positifs de la coexistence avec les animaux (qualité de la vie) s'apparentent à ceux du soutien socio-émotionnel des êtres humains (Garrity et Stallones, 1998)

Les animaux ne jugent pas


Même avec les meilleures intentions, les êtres humains jugent et condamnent

- plus intelligent - plus bête
 - plus beau - plus laid
- réussit mieux - échoue plus souvent etc. etc.

Les êtres humains évaluent et aiment donner des conseils
Ils s'introduisent dans le domaine cognitif et séparent (eux-mêmes ou leur tiers) du vécu

Les chiens ne font rien de tout cela (General Schwarzkopf!)

➤ « Effet cendrillon »



« Explication » 3 : les animaux travaillent focalisés vers le « client »

Le principe d'optimisation de la thérapie humaniste selon Rogers dit : Le développement/la thérapie « réussit »,

- lorsque le sujet ressent une attention positive/inconditionnelle,
 - lorsque l'éducateur/le thérapeute est authentique: Rogers (1973, p. 177): un homme devient authentique quand il « est toujours plus à l'écoute de ce qui se passe dans les recoins de son savoir physique et émotionnel; et il découvre qu'il est toujours plus prêt à s'identifier avec son moi le plus vrai, avec une plus grande exactitude et profondeur. »
 - quand le « client » est accueilli avec une compréhension empathique
 - lorsque les paroles du client sont accueillies sans doutes et sans jugement
- Les chiens, obligatoirement champions de l'adaptation sociale prêtent toujours attention au comportement de leur chef de meute.

« Explication » 4 dépression et longévité

J. Blumenthal (Lancet, vol. 362): 817 hommes âgés observés pendant cinq ans après un pontage cardiaque

- Près de 40 % ont souffert de dépression - dans ce groupe, il y a eu deux fois plus de décès que dans le groupe exempt de dépression.
- Les légers troubles dépressifs qui ne duraient pas plus de 6 mois, n'ont pas entraîné de diminution de la longévité


Avec des chiens : Activités plus gaies, plus agréables, plus ludiques, moins « d'affectivité négative ».

Garrity et al. (1989) L'attachement à un animal s'accompagne chez les personnes âgées psychiquement affaiblies, d'une légère dépression (pas décelable dans une ambiance « normale »)

« Expliquation » 5 : facteurs personnels

L'affectivité négative comme caractéristique de toutes les maladies, principalement des affections psychosomatiques.

- Serpell, 1991 : adopter un animal permet de réduire les problèmes de santé mineurs (céphalées ou douleurs des articulations, problèmes de concentration, constipation, essoufflement etc.) Les effets sont plus durables chez les propriétaires de chiens que chez ceux de chats
- Les animaux aident à ressentir les besoins propres et à demander leur réalisation
- Apprentissage selon un modèle : accepter de vivre dans l'en-deçà et le présent



Comment les animaux agissent-ils?
Quelques découvertes
neurobiologiques

Il existe un lien entre les hommes et les animaux

- Dans l'évolution, les hommes sont préparés pour vivre avec d'autres hommes, mais aussi avec les animaux et la nature
- En effet, pendant plus de 99 % de l'histoire de l'humanité, nous avons vécu avec les animaux, les plantes et les forces de la nature.
- Les hommes étaient toujours obligés d'être informés de façon exacte sur leur environnement naturel, ils devaient « lire » les animaux et pouvoir prévoir leur comportement.
- Notre ADN est pour plus de 98% semblable à celui des chimpanzés, pour 70% à celui des souris, pour 30% à celui des moisissures
- Les hommes ressemblent, au plus profond de leur être (système nerveux et hormonal pour les relations sociales de base) aux autres mammifères



Le point de départ : La biophilie

L'affinité avec le reste de la vie, devenue évolutionnaire dans une évolution bioculturelle, nous avons été préparés à vivre en liaison avec les autres êtres vivants

- Quelques milliers d'années de culture n'ont nullement effacé les vieux « programmes » de l'interaction

La biophilie

Nous vivons cette affinité dans les tendances à préserver la vie, à la formation de liens, à la disponibilité à partager ; elle se manifeste dans le respect de la vie, la beauté des êtres vivants, mais également le rejet des araignées, de ce qui est visqueux etc.

Wilson, E.O. (1984) *Biophilia: The human bond with other species*.
Cambridge: Harvard Univ. Press

Kellert, S.R. (1997) *Kinship to mastery. Biophilia in human evolution and development*. Washington D.C., Island Press



Les hommes sont préparés pour vivre avec les animaux

- Dans des situations de la relation homme-animal, des processus neurologiques et hormonaux se déroulent à notre insu (Buss, D.M. (2005). *The handbook of evolutionary psychology*. Hoboken, N.J.: Wiley & Sons)
- Neurologiquement, nous avons les mêmes « outils sociaux » que les vertébrés, qui influencent notre comportement dans les situations sociales ou sexuelles, dans les soins prodigués à notre progéniture, dans la formation de liens sociaux et dans notre gestion du stress (Kotrschal, K. (2009) Die evolutionäre Theorie der Mensch-Tier-Beziehung. dans: C. Otterstedt und M. Rosenberger (eds.) *Gefährten - Konkurrenten - Verwandte*. Göttingen: Vandenhoeck &


La communication analogique - pas numérique - donne l'explication

C'est surtout la communication analogique qui permet des interactions au-delà des limites des espèces et qui contribue à leurs effets (communication authentique)

- Les mimiques, les gestes, la modulation de la voix, la langue du regard, les attouchements
 - La langue des (premières) relations
- la langue du vécu intense, de l'émotion existentielle (l'amour, la tristesse, le combat, la fureur)

Dès huit semaines, les chiens « comprennent » l'homme de façon analogique, mais pas verbale-numérique.

Watzlawick, P., Beavin, J.H. und Jackson, D.D. (1996). Menschliche Kommunikation. Bern: Huber



Le plus important « véhicule » de la biophilie : L'empathie, processus central de l'interaction entre les espèces

Elle les fait vibrer au même diapason, percevoir une
correspondance entre les sensations observées chez
un autre et chez l'individu lui-même

Frans B.M. de Waal (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of
empathy. *Annual Review of Psychology* 59, 279-300.

Le vécu commun à plusieurs niveaux du système nerveux
(transmis par la communication analogique)



Les formes d'empathie

➤ Transfert émotionnel et moteur

Sans apprentissage, automatique, p.ex. groupes d'oiseaux, bâillement,
ricanement

cheval-cheval-cavalier

➤ Emotions vécues ensemble

Expérience, apprentissage, élaboration participative

Binti Jua au zoo de Chicago

Masserman et al. (1964): Empêcher la douleur chez les autres singes-
autoprotection pour éviter de subir les excitations négatives ?

➤ Transfert de perspectives empathiques

Vécu mental par transfert d'émotions « présentées » par un autre :
Vécu d'un électrochoc par substitution

Explications I : Neurones miroirs

- Base neurologique d'une vie en commun avec adaptation réciproque ?
 - Pour un comportement commun (synchrone)
 - Apprentissage par imitation ?
 - Compréhension des actions vitales des autres (découverte des objectifs du comportement)

Rizzolatti, G. und Sinigaglia, C. (2008). Empathie und Spiegelneurone. Die biologische Basis des Mitgefühls. Frankfurt: Suhrkamp..

Bauer, J. (2008) *Warum ich fühle, was Du fühlst*. München: W.Heyne

Sûrement chez les hommes, les singes, les corbeaux - effet au-delà des limites des espèces?



Explications de l'empathie II

En ce qui concerne l'hormone oxytocine
Prépare à des interactions prosociales entre les
espèces hautement évoluées

Pendant endocrinologique correspondant à la lumière
des cierges, une musique douce et un verre de vin

L'oxytocine, « l'enfant chéri de la révolution des peptides » important
pour le comportement maternel, la formation du lien, la constitution de
couples et une vie gratifiante de partenariat, de mémoire sociale, la
lecture de l'expression subtile

(Domes et al. 2007), la confiance dans les personnes (Kosfeld et al.
2005)

Explications II : L'oxytocine

Le taux d'oxytocine du chien monte « l'orque son maître le caresse, et le fait de caresser son chien augmente l'oxytocine du propriétaire »

Temple Grandin (2005). *Animals in Translation*. New York: Scribner, p. 108.

Le contact entre l'homme et l'animal provoque chez chacun d'eux une sécrétion d'oxytocine

Kerstin Uvnäs Moberg (2003), *The Oxytocin Factor*. Cambridge, MA, Da Capo, S. 131

Préparation biologique aux relations - renforce les processus restitutifs dans l'organisme (le système « détente et connexion »)



Effets de contacts agréables

Une piste d'explication

Les caresses (environ 40 fois par minute) induisent chez le rat (D'après Kerstin Uvnäs Moberg, 2003. *The Oxytocin Factor*):

Réduction de l'agressivité

Augmentation de la curiosité

Diminution de la peur et apaisement

Augmentation de l'interaction sociale

Baisse du pouls cardiaque et de la pression artérielle

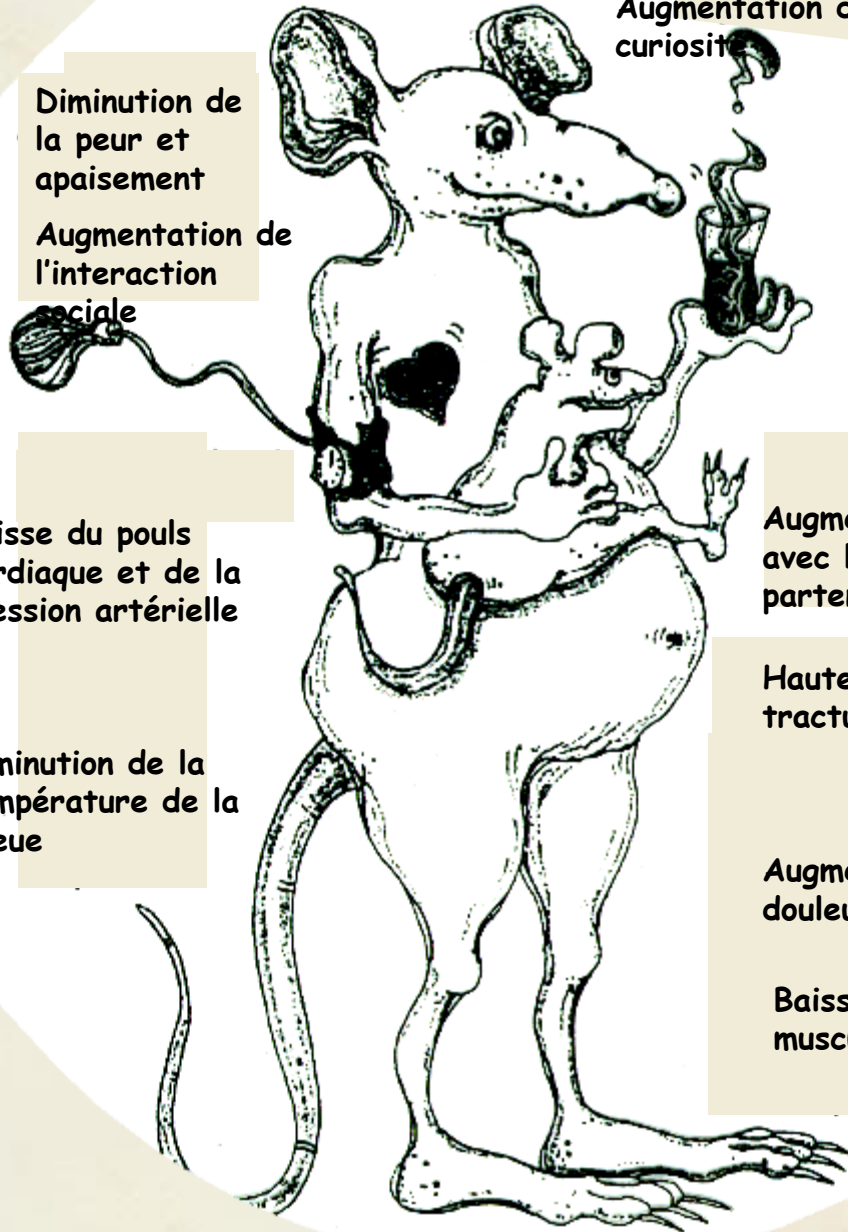
Diminution de la température de la queue

Augmentation du lien avec la progéniture et le partenaire

Haute activité du tractus gastro-intestinal

Augmentation du seuil de douleur

Baisse du tonus musculaire





Relations et psychosomatique sociale

- Après la rupture de relations sociales, sensibilité aux maladies accrue
 - Les personnes vivant seules sont plus souvent sujettes à des attaques cardiaques que celles qui participent à une relation
- Les personnes qui vivent dans le cadre d'une relation vécue comme positive maîtrisent plus facilement le stress (deuil, licenciement, viol, maladies)
- Les personnes heureuses en mariage ne sont pas aussi facilement dépressives que les personnes connaissant un mariage malheureux ou que les célibataires
 - Amélioration de l'immunocompétence
- Rôle du chien comme « catalyseur social »
 - Surplus de sympathie
 - « Effet cendrillon »



Recherche et expérience physiologique et psychologique

Les hommes sont tributaires de la résonance
sociale

Spécialement dans les phases précoces de
l'évolution synaptique, l'affection stable des
personnes de référence, le sourire, les caresses,
un contact oculaire amical favorisent la
stabilisation du bien-être et des liens, sur le plan
physiologique et psychologique

Les chiens facilitent la résonance et la
coopération dans les groupes affinitaires,
empêchent le stress inhibiteur d'apprentissage
de s'installer (chiens d'école) et améliorent
l'auto-efficacité



Pourquoi des relations amicales précoces ?

Des spécialistes du cerveau (p.ex. Roth en 2007) : les grands traits de la personnalité se stabilisent dans la tendre enfance sur le plan neurobiologique - **Prévention de la violence**

Le jeune cerveau, avec ses pré-connaissances basées sur des « souvenirs génétiques » (cf. préparation évolutionnaire aux relations) est actif très tôt (les enfants sont hautement motivés à l'apprentissage!) et imprégnés très tôt par les expériences relationnelles (bien que la plasticité des programmes une fois installés subsiste toute la vie).

Importance d'expériences/de modèles - même de petits êtres dépendants

Merci pour votre patience!

