

L'idée n'est pas nouvelle, mais suscite un véritable engouement depuis une dizaine d'années : intégrer des animaux dans des séances de thérapie... et désormais dans bien d'autres domaines. En France, passée de « zoothérapie » à « médiation animale », la pratique s'invite aujourd'hui dans les écoles, les maisons de retraites, et même les prisons

New-York, 1953. Le pédopsychiatre Boris Levinson accueille les parents d'un jeune garçon maladivement introverti, au point qu'une hospitalisation est envisagée. Erreur d'agenda ce jour-là, la famille arrive une heure plus tôt au rendez-vous, trouvant le psychiatre accompagné de son chien, Jingles. Le garçon, d'ordinaire replié sur lui-même, se met à jouer avec l'animal, de plus en plus détendu, si bien que le spécialiste choisit de faire participer son chien aux séances suivantes. Peu à peu, le jeune patient s'ouvre, intégrant progressivement le psychiatre dans ses jeux avec l'animal. Suite à ce succès, Boris Levinson présentera en 1961 ses conclusions sur l'utilité d'un chien en pédopsychiatrie, et deviendra finalement le père spirituel de ce qui prendra alors le nom de zoothérapie.

L'animal auxiliaire thérapeutique

D'abord moquée par une partie de la psychiatrie, la pratique a aujourd'hui le vent en poupe, avec une diversité croissante d'espèces utilisées (chevaux, chiens, mais aussi cochons d'Inde, ânes, perruches, dauphins...) pour cibler un public toujours plus large... y compris en dehors du champ thérapeutique. Pour cette raison - entre autres -, la France lui préfère le terme de médiation animale, qui n'inclut pas nécessairement la notion de soins. D'autres encore préfèrent différencier les « activités associant l'animal » (AAA) des « thérapies assistées par l'animal » (TAA), ces dernières impliquant nécessairement un professionnel de santé intervenant dans un but thérapeutique. Tous ces termes ont au moins un point commun : ils insistent sur le fait que l'animal n'est qu'un assistant, un médiateur, pas un remède miracle. « L'animal n'est en aucun cas le thérapeute », rappelle François Beiger, fondateur de l'Institut Français de Zoothérapie. « La zoothérapie n'est pas une médecine ni un médicament, elle est le complément alternatif qui permet d'aborder le patient par le médiateur animal plus sereinement. »

L'animal permet, tout d'abord, de faciliter le lien entre le patient et le thérapeute, notamment chez des personnes méfiantes envers la médecine. Le capital sympathie d'un chien peut ainsi déteindre sur

celui qui l'accompagne, permettant de créer un climat de confiance autour de l'animal. Ce climat serein, indispensable, en particulier en psychiatrie, pourrait aussi être facilité par la simple présence animale, dont plusieurs études ont noté les effets positifs sur le stress et l'hypertension. Comme l'avait montré Boris Levinson en 1953 avec son jeune patient, tout cela facilite, au final, les interactions sociales (avec l'animal, mais aussi avec le thérapeute), ce qui rend la médiation animale particulièrement adaptée dans le suivi de l'autisme. Avec son mode de communication non-verbal, plus simple, l'animal - qui de surcroît ne juge pas son interlocuteur - permettrait une interaction moins stressante. Une expérience menée en 2009 (en anglais) avait montré que de jeunes autistes mis en présence d'un chien, d'un homme et de de jouets inanimés interagissaient deux fois plus avec le chien qu'avec l'humain et 16 fois plus qu'avec les jouets.

En France, 90 % des structures spécialisées dans l'accueil des personnes souffrant de troubles autistiques organisent ainsi des activités avec des animaux. Mais la médiation animale est loin de se limiter au seul champ de l'autisme, avec une utilisation dans le cadre de nombreux troubles mentaux : stress post-traumatique, schizophrénie, troubles anxieux, dépression, maladie d'Alzheimer, etc. L'hôpital psychiatrique Philippe Pinel, à Amiens, fait, par exemple, rentrer des chiens entre ses murs depuis 2010 pour ses patients les plus difficiles, tandis que le centre spécialisé en psychiatrie Saint-Jean-de-Dieu, à Lyon, héberge trois chevaux dans son parc. Dans la Vienne, le centre hospitalier Henri-Laborit, spécialisé en santé mentale, collabore, quant-à-lui, avec une ferme pédagogique, où les malades rencontrent oies, poules et même lamas, et intègre le cheval dans des séances d'équithérapie.

Les animaux s'avèrent tout aussi intéressants dans le cadre de handicaps physiques, qu'ils accompagnent ou non des troubles mentaux. Caresser la fourrure d'un chien, le tenir en laisse, brosser un cheval ou soigner un petit rongeur sont autant d'actions qui font appel à une motricité fine. La médiation animale permet alors d'entretenir des capacités physiques diminuées et de développer son autonomie. La médiation animale par le cheval et la pratique de l'équitation permet de faire travailler l'équilibre, la posture et la tonicité musculaire. Dans le Morbihan, le centre mutualiste de rééducation et de réadaptation fonctionnelles de Kerpape utilise le cheval dans le cadre de soins en kinésithérapie et en psychomotricité des personnes handicapées. Selon la Fondation Adrienne et Pierre Sommer, qui finance des projets de médiation animale partout en France, le cheval représente l'espèce la plus utilisée avec des enfants handicapés (mentaux et moteurs confondus), devant le chien (29 %), les lapins et petits rongeurs (12 %), puis les animaux de la ferme (11 %).

Des applications très variées

Aujourd'hui, la médiation animale sort du cadre médical pour se retrouver dans d'autres domaines très variés. L'utilisation d'animaux dans les maisons de retraite et EHPAD se rapproche ainsi plus des AAA (Activités Associant l'Animal) que des TAA (Thérapies Assistées par l'Animal). Si certaines activités conservent un but thérapeutique en visant, par exemple, les malades d'Alzheimer, beaucoup de centres accueillant des personnes âgées utilisent l'animal comme un moyen de briser l'isolement et la routine de leurs pensionnaires. En plus des animaux de compagnie des résidents (acceptés par près de la moitié des maisons de retraite en France), de nombreuses structures font appel à des associations externes qui proposent des activités ponctuelles de médiation animale, quand d'autres accueillent directement des animaux entre leurs murs. S'il s'agit majoritairement de chats et de chiens, on retrouve aussi des espèces plus originales : près de Valenciennes, deux maisons de retraite ont mis en place un poulailler. De quoi offrir aux personnes âgées une distraction, voire une motivation pour rester actif en s'occupant des volatiles. À noter, tout de même, qu'un projet ambitieux de médiation animale met du temps à se mettre en place - entre un an et demi et deux ans - et nécessite d'anticiper les questions d'hygiène, de dressage ou encore de budget. Heureusement, des structures peuvent aider les maisons de retraite et EHPAD à concevoir ces projets, comme la Fondation Adrienne et Pierre Sommer qui soutient financièrement ce type d'initiatives, l'association Handi'Chiens qui fournit gracieusement des animaux adaptés (appelés « chiens d'accompagnement social »), ou encore de plus petites associations locales. Enfin, les personnes âgées résidant à domicile ne sont pas oubliées : exemple parmi d'autres, la ville de Versailles propose un service de « chiens visiteurs » qui font régulièrement la tournée des séniors de la ville.

De l'autre côté du spectre de l'âge, les jeunes enfants sont également de plus en plus concernés par des activités de médiation animale. Il faut dire que les animaux, ou du moins leur image, occupent une place particulièrement importante dans l'imaginaire des bambins, des premiers doudous aux dessins animés, en passant par les contes. Pour des enfants de plus en plus urbains, la rencontre avec de « vrais » animaux apporte de nombreux bénéfices : découverte d'un autre être, gestion des émotions et de l'attention, motricité fine, apprentissage de la propreté... Pour les enfants un peu plus grands, l'animal entraînera les plus timides à s'ouvrir, quand les plus hyperactifs devront au contraire garder leur calme pour s'en occuper. Le pédopsychiatre Daniel Marcelli, qui a notamment dirigé l'ouvrage « L'enfant et l'animal, une relation pleine de ressources », relève aussi la confiance en soi que peut apporter un animal. « Il y a chez l'enfant inhibé un sentiment de réassurance, de reprise sur

lui-même à voir que, s'il se couche, l'animal se couche, qu'il peut conduire un cheval en marchant à côté de lui, qu'il peut commander » expliquait-il ainsi à la Fondation Sommer.

Pour toutes ces raisons - auxquelles s'ajoute un intérêt pédagogique indéniable -, la médiation animale fait peu à peu son entrée dans les écoles, bien souvent via de petits élevages... mais pas uniquement. Dans la Sarthe, le collège Saint-Jean-Baptiste de la Salle intègre depuis 2016 des séances avec des chevaux, quand une crèche bretonne accueille des chiens comme outil pédagogique. Des projets se montent également en dehors du cursus scolaire, comme le montre l'explosion des fermes pédagogiques, jusqu'au cœur des grandes villes. En Alsace, c'est une médiathèque qui a ouvert ses portes à un « chien de lecture », dont certaines études ont montré (en anglais) que sa simple présence favorisait l'apprentissage de la lecture.

Dans un tout autre domaine, les animaux sont également de plus en plus nombreux à passer les portes des prisons. Tout commence en 2008 quand Patricia Arnoux, directrice de l'association Evi'dence, propose des ateliers de médiation animale à la maison d'arrêt de Strasbourg, qui faisait alors face à des problèmes de violence et de suicides. Aujourd'hui, l'association y séjourne 35 heures par semaine, confiant aux détenus chinchillas, cochons d'inde, furets, oiseaux... Ces animaux, issus de refuges ou d'abandons, permettent de réduire les tensions dans la prison, tout en donnant aux détenus qui en prennent la charge un sentiment d'utilité et de responsabilité. Lors d'ateliers de groupe, les animaux favorisent également des échanges différents, plus apaisés, entre les personnes incarcérées mais aussi entre prisonniers et gardiens. Le succès de l'expérience alsacienne a convaincu bon nombre de centres pénitentiaires français, jusqu'à intégrer des chevaux au sein de la prison comme à Arles ou Rennes.

Des bienfaits difficiles à évaluer

Après des années dans l'ombre, la médiation animale englobe donc, aujourd'hui, un nombre grandissant de domaines : enfance, handicap, seniors, prison, sans compter les nouveaux domaines d'expérimentations comme ce chien d'assistance judiciaire en poste depuis 2019 à Cahors. Mais qu'en est-il de l'efficacité réelle de ces actions ? Côté enfants et personnes âgées, les retours s'avèrent globalement enthousiastes, même si les bienfaits ne devaient se limiter qu'à la durée de la séance de médiation animale. Concernant les prisons, les retours semblent tout aussi unanimes. À Rennes, un « Comité de pilotage relatif à la médiation animale » a été mis en place pour notamment en évaluer

l'impact. Les bénéfices observés sont nombreux : meilleure gestion des émotions, sortie de l'isolement, apaisement des tensions, prévention du suicide, etc.

S'agissant des effets thérapeutiques de la médiation animale, la question s'avère, en revanche, plus sensible. Les pratiques se heurtent aujourd'hui à la rigueur scientifique exigée pour prouver un effet thérapeutique. La plupart des études publiées à ce jour souffrent de nombreuses faiblesses : patients trop peu nombreux, absence de groupe contrôle, manque de rigueur méthodologique... En 2016, une revue des études scientifiques sur le sujet concluait simplement à « des résultats prometteurs » dans le cadre de « thérapies équinées pour l'autisme et de thérapies canines pour les trauma chez l'enfant ». Même ainsi, des questions se posent sur l'efficacité à long terme, en dehors des séances. Une étude a par exemple montré que des activités de médiation avec un chien faisaient baisser le stress chez de jeunes autistes, mais que ce stress repartait à la hausse lorsque les séances s'arrêtaient.

Entre les descriptions de cas qui témoignent de l'efficacité de la médiation animale et des études qui concluent à l'absence d'efficacité, difficile, en réalité, de juger de l'efficacité d'un domaine aussi vaste que la médiation animale, où le profil du thérapeute a beaucoup plus de poids que l'animal en lui-même, sans parler du format de la séance, leur nombre ou le type de trouble du bénéficiaire. Il existe en France des dizaines de formations en médiation animale aux qualités et durées très variables : d'une semaine à trois ans ! Comment alors comparer les bienfaits d'un simple chien visiteur en maison de retraite au travail mené par un professionnel de santé qualifié ? Pour y voir plus clair le centre hospitalier de Dreux a lancé, début 2021, un vaste protocole scientifique afin d'évaluer l'efficacité de la médiation animale. S'il faudra encore attendre 2023 pour en avoir les résultats, l'équipe annonce d'ores et déjà des résultats encourageants. À suivre donc...