

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 104

Artikel: Santé : tout ce que l'on doit aux animaux
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830899>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Santé : tout ce que l'on doit aux animaux

Chiens, chats, chevaux et même poissons ont des vertus prouvées sur le bien-être des humains. Qu'elles soient physiques, mentales ou sociales. La preuve grâce à la zoothérapie. Notre dossier.

À en croire les études qui plaident de plus en plus souvent en faveur des animaux, ceux-ci nous font un bien fou! En 1980, on découvrait, par exemple déjà, que leurs propriétaires ont un taux de survie plus élevé après un accident cardiaque. Récemment, une recherche prêtait aux chiens un pouvoir protecteur contre l'eczéma et l'asthme des enfants. Une autre relevait qu'avoir un chien ou un chat permettait de réduire de 30% les risques de faire une crise cardiaque ou un AVC. Les caresses libéreraient aussi de l'ocytocine, l'hormone du bonheur, alors que celle du stress, le cortisol, diminuerait. Ils seraient donc particulièrement indiqués en cas de dépression. Tout particulièrement le félin, qui accepte mieux qu'un

chien l'absence d'interactions. Autre fait prouvé: les gens qui

70%

**DES PERSONNES ÂGÉES VOIENT
LEUR VIE AMÉLIORÉE AVEC UN
ANIMAL DE COMPAGNIE.**

vivent avec un chat jouissent d'une meilleure santé psychologique. En 1999, l'Office fédéral de la statistique concluait également que 70%

des personnes âgées voyaient la qualité de leur vie grandement améliorée grâce au contact quotidien avec un animal, car cela atténuait le sentiment de solitude et renforçait l'estime de soi. Alors oui! Même s'ils ne sont pas accompagnés d'une posologie, les animaux semblent avoir un véritable impact positif (préventif ou curatif) sur notre santé.

LA ZOOTHÉRAPIE, UN CONTEXTE D'INTERVENTION

Des vertus que Daniel Widmer, médecin généraliste à Lausanne, a pu découvrir lors des consultations qu'il donnait en présence de son labrador couleur chocolat. Après l'avoir fait vivre durant sept ans dans une pièce attenante au cabinet avec le chien de son assistante, ce docteur a décidé de l'installer >>>



dans son bureau le jour où celle-ci est partie. Un choix qu'il n'a jamais regretté : « Je n'ai constaté aucune fuite de cynophobes, beaucoup de mes patients y voyant même un chien pas comme les autres, explique-t-il. Il s'est ainsi levé pour consoler une dame en pleurs, et a soupiré avec un patient déprimé. Il savait capter l'atmosphère émotionnelle du moment, un vrai chien thérapeute ! La présence de ce tiers permettait aussi aux patients de s'adresser à lui, afin de lui confier des choses importantes. Une fois, j'ai même reçu un enfant en difficulté qui me répondait par monosyllabes, mais parlait au chien, aujourd'hui décédé. »

Le médiateur animal est utilisé en zoothérapie, dont le but est de contribuer au mieux-être des personnes souffrant de troubles mentaux, physiques ou sociaux, que ce soit à titre pédagogique, préventif ou thérapeutique. La zoothérapeute Ra-

chel Lehotkay, docteure en psychologie et psychothérapeute FSP, qui

« Les personnes qui aiment les animaux seront plus réceptives »

RACHEL LEHOTKAY, PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION SUISSE DE ZOOTHERAPIE (ASZ)



est une adepte de la première heure, puisqu'elle s'est formée au Canada,

précise d'emblée : « Ce n'est pas une méthode, mais un contexte d'intervention particulier où l'on ajoute un animal, afin d'améliorer l'approche thérapeutique et de motiver le patient. Le professionnel reste donc le thérapeute, cette fonction n'étant pas transférée à l'animal. »

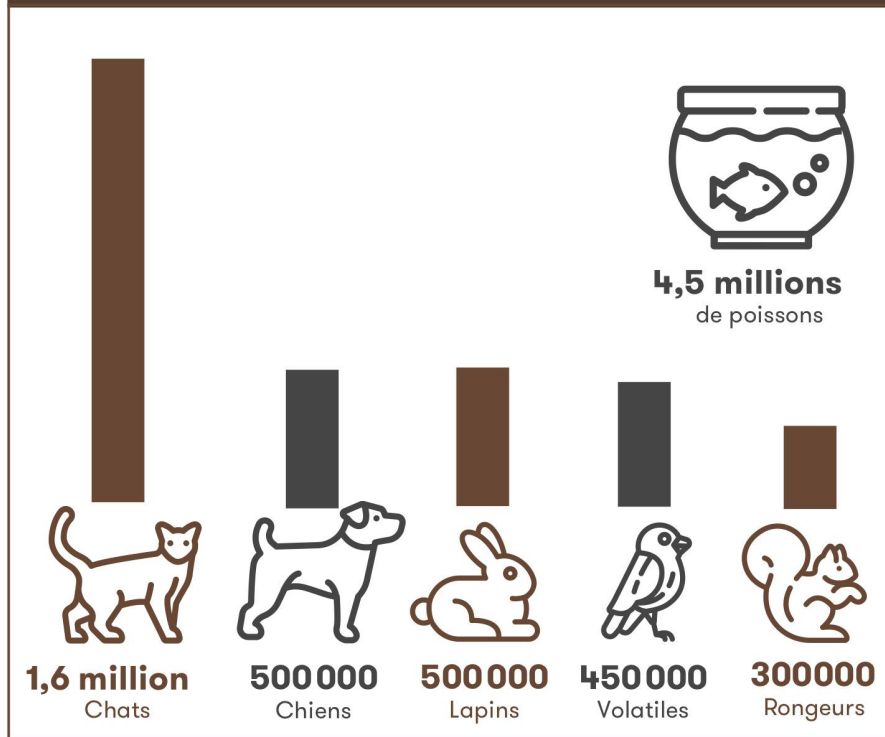
LA SUISSE ROMANDE À LA TRÂÎNE

Les prémices de la zoothérapie nous ramènent au XIX^e siècle. En Allemagne comme en Angleterre, des animaux sont amenés auprès de patients d'institutions psychiatriques. La « thérapie assistée par l'animal » était née, mais ne prendra ce nom que dans les années 1960, sous l'impulsion du pédopsychiatre Boris Levinson, après que son chien et un jeune patient mutique se sont rencontrés, ce qui a eu une incidence positive sur l'enfant. Dans les années 1980, le biologiste américain Edward Wilson développe ensuite l'hypothèse de



Avoir un chien ou un chat permettrait de réduire de 30 % le risque de faire une crise cardiaque ou un AVC.

Chats et chiens restent les chouchous des Suisses



Sources : VHN – Société pour l'alimentation des animaux familiers, 2018.

la biophilie, à savoir que le cerveau humain serait programmé pour être sensible aux animaux et aux végétaux, ressources alimentaires potentielles indispensables à notre survie.

« Le chien s'est levé pour consoler une dame en pleurs »

DANIEL WIDMER, MÉDECIN GÉNÉRALISTE À LAUSANNE



n'étions que cinq à dix en 2009, se jouit Rachel Lehotkay, qui est aussi présidente de l'Association suisse de zoothérapie (ASZ) et pratique au sein du Département de santé mentale et de psychiatrie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Parmi eux, des logopédistes, des psychologues, des éducateurs ou encore des physiothérapeutes. Malgré tout, nous sommes très en retard par rapport à la Suisse alémanique. D'ailleurs, peu d'entre nous évoluent en milieu hospitalier, notre acceptation dépendant avant tout des affinités des chefs d'unité avec les animaux.»

PEU IMPORTE L'ESPÈCE

La Genevoise Rachel Lehotkay fait appel à ses deux chiennes, *Louise*, une jack russell joueuse, et *Olive*, une teckel américain câline, mais elle aurait très bien pu, comme certains de

ses confrères, s'attacher les services de cochons d'Inde, de tourterelles, de rats, de chevaux ou de poissons. «Le choix de l'espèce dépend du thérapeute, note la spécialiste. Au sein de l'ASZ, nous ne travaillons toutefois qu'avec des animaux domestiques. Pour ma part, j'ai opté pour des chiens, car ils répondent bien à notre communication, même si je conçois très volontiers qu'on puisse s'attacher à une tarentule.» Ces bêtes ne sont en revanche pas dressées spécifiquement. «Mais, plus le chien apprend des tours, plus il est perçu comme intelligent, et plus le patient l'investira au niveau psychanalytique, y voyant une personne qui va devenir importante à ses yeux», poursuit-elle.

Les manières de travailler en zoothérapie sont d'ailleurs multiples : l'animal peut, par exemple, être le lieu de l'investissement du patient, qui lui parle de ses soucis ; devenir modèle, comme lorsqu'on demande à une personne anorexique de le nourrir en lui faisant comprendre que, autrement, il va mourir ou encore être un prétexte, comme quand on incite un jeune qui refuse de faire du sport à balader un chien. «Dans ma pratique, il m'arrive de partir en promenade avec mes chiennes et mon patient, afin de le calmer et de dédramatiser la séance, ce qui lui permet d'être plus serein, détaille Rachel Lehotkay. Mes chiennes et moi, nous nous adaptons à la situation. Même ma jack russell, qui ne jure que par sa balle, est capable de se coucher à côté, voire dans les bras d'une personne qui en a besoin.» Cette approche est-elle davantage bénéfique à certaines maladies ? «Il n'y a pas de pathologies plus faciles à traiter avec un animal que d'autres, mais il est clair que les personnes qui aiment les animaux seront plus réceptives. De fait, certaines fois, suivant la réaction du patient, la zoothérapie laisse place à une psychothérapie classique.»

FRÉDÉRIC REIN

Association suisse de zoothérapie : www.zootherapiesuisse.ch

>>>