

« CE N'EST QU'UN CHIEN » : LE DEUIL ANIMALIER, TOUJOURS UN TABOU

CAROLINE BEAUVOIS

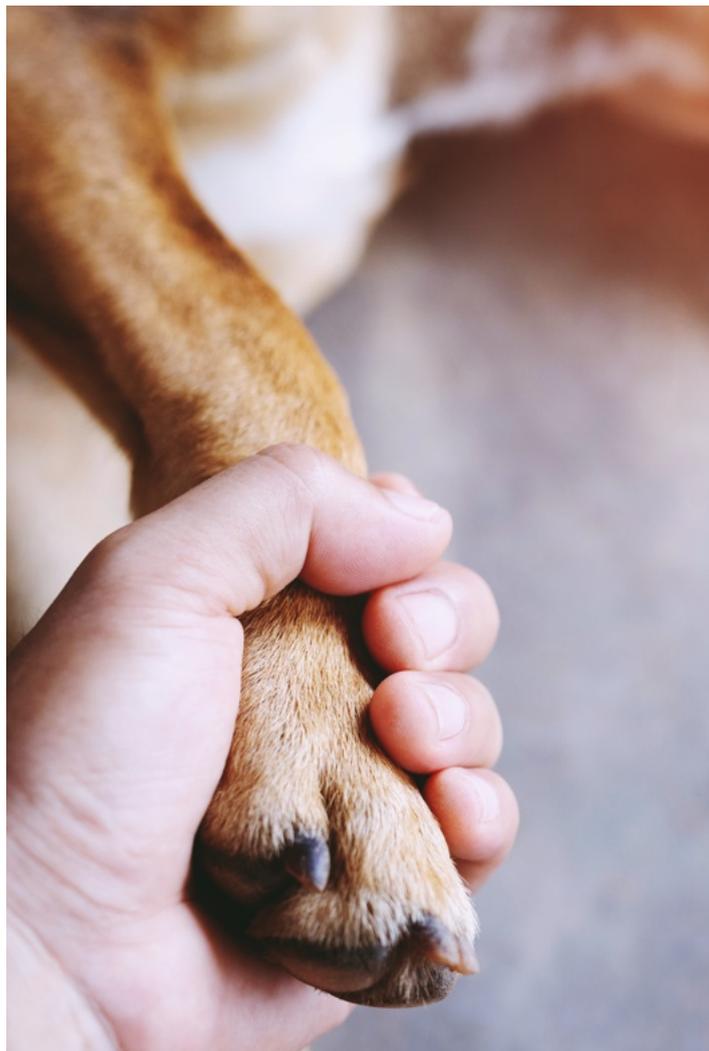


Il y a Claire, qui ne parvient plus à dormir depuis que son chat, Simba, a cessé de respirer dans ses bras. Il y a Thomas, qui pleure tous les soirs depuis qu'il a dû faire euthanasier son vieux labrador. Et puis il y a cette maman qui ne sait pas comment expliquer à son fils de 6 ans, effondré, que son cochon d'Inde ne reviendra pas. L'entourage, souvent bien intentionné, peine parfois à trouver les mots. « *Tu en reprendras un autre* », entend-on régulièrement. Parfois même : « *Ce n'était qu'un animal.* » Mais la réalité est souvent plus complexe.

Si la société reconnaît désormais le rôle affectif des animaux dans les foyers, le deuil lié à leur disparition reste, lui, largement sous-estimé, constate Nadège Depessemier, psychologue spécialisée dans l'accompagnement du deuil animalier, à Woluwe-Saint-Lambert (www.deuilanimal.be). « *Le statut de l'animal a évolué au fil du temps. Aujourd'hui, pour beaucoup, il est un membre de la famille à part entière. Le deuil animalier est un deuil comme un autre. Il dévaste, il désoriente, il culpabilise... Et pourtant, il reste terriblement incompris.* »

La culpabilité, un poids supplémentaire

Les symptômes sont pourtant comparables à ceux d'un deuil humain : tristesse intense, sidération, isolement... et un sentiment particulièrement envahissant : la culpabilité. « *C'est une spécificité du deuil animalier, souvent très marquée. On prend la décision à la place de l'animal, on porte seul la responsabilité, sans pouvoir lui demander son avis.* » Un choix par-



■ **Il existe aujourd'hui des crématoriums animaliers, des cimetières, autant de signes d'une reconnaissance grandissante du deuil animalier.**

fois précipité par un diagnostic inattendu. « *Certaines personnes viennent pour une simple consultation et repartent avec l'annonce d'un cancer en phase terminale. Dans ces cas-là, l'idée même de l'euthanasie est impensable.* » Décider d'abrégier les souffrances de son animal devient alors une décision lourde de doutes. « *Les questions sont récurrentes : Ai-je bien fait ? N'ai-je pas attendu trop longtemps ? Aurais-je dû attendre davantage ?* »

Autre particularité de ce type de deuil : l'absence de rituels claire-

ment établis. Pendant longtemps, les animaux étaient enterrés discrètement au fond du jardin, sans cérémonie, sans mots. Aujourd'hui, la donne change : crématoriums animaliers, cimetières, urnes personnalisées... les options se multiplient, signe d'une reconnaissance grandissante. « *Ces rituels aident à passer de la sidération au début d'un processus de deuil.* »

Le lien tissé avec un animal est unique, rappelle-t-elle. « *L'animal vous accepte tel que vous êtes, sans jugement. C'est une relation sim-*

PSY

Ils partagent notre quotidien, nos silences, nos joies. Et pourtant, quand ils s'en vont, la douleur est souvent minimisée.

ple, directe, fondée sur la confiance. Cette absence de condition rend la perte d'autant plus difficile. ». Alors, combien de temps faut-il pour faire son deuil ? Difficile à dire. « *Des semaines, des mois ou des années... Tout dépend du lien, de l'histoire, de la personne. Certains patients consultent six mois après la perte, toujours en état de choc, parfois même en dépression.* »

Et pourtant, l'entourage ne suit pas toujours. Incompréhension, maladresses, jugements hâtifs... « *C'est souvent ce que les personnes me rapportent : elles se sentent seules dans leur douleur. Même entourées, elles sont incomprises.* » D'où l'importance, parfois, de se faire accompagner.

Comment en parler aux enfants ?

Chez l'enfant, la question est aussi délicate. « *C'est souvent le premier deuil auquel un enfant est confronté. Il est essentiel de ne pas minimiser sa peine, ni de la masquer. Évitez de dire que l'animal "s'est endormi", cela peut générer des angoisses autour du sommeil. Il faut parler vrai, dire les mots justes.* » Selon l'âge, les explications doivent être adaptées, mais toujours sincères. « *Un enfant souffre davantage quand on lui cache les choses. Il a besoin de comprendre, de poser ses questions, d'avoir le droit d'être triste.* »

Reprendre un animal ou non ?

Enfin, il n'existe pas de bonne ou mauvaise façon de réagir à cette perte, rappelle-t-elle. Certains ressentent un besoin immédiat de reprendre un animal. D'autres s'en sentent incapables. « *C'est très personnel. Pour certains, il y a un sentiment de loyauté : "J'ai tellement souffert, je ne veux plus revivre ça". Pour d'autres, le silence est insupportable. Rien n'est anormal. Faire le deuil, ce n'est pas oublier. C'est apprendre à vivre avec l'absence.* »