

## Thérapie avec des animaux domestiques à la Prison de la Croisée



### La médiation animale

La médiation animale est une approche qui s'appuie sur le lien entre animal domestique ou de compagnie, et un individu pouvant ou non souffrir de troubles psychiatriques/psychologiques d'un handicap physiques/mentale ou de difficultés sociales. L'animal invite à un travail sur soi et à un investissement personnel permettant de viser des objectifs ciblés comme par exemple la mobilité, la psychomotricité fine, la mémoire etc. Lorsqu'elle utilise le cheval, on parle des TAC (Thérapie avec le cheval) selon l'approche proposée. Elle peut également utiliser d'autres animaux comme le chien, le lapin, le chat, le dauphin (delphinothérapie) etc. L'important, c'est que les animaux sélectionnés soient spécifiquement socialisés pour le travail qui leurs est demandé. Pendant l'adolescence, l'animal peut-être un support émotionnel pour les jeunes en situation difficile, ou encore un support de « transfert » pour les enfants et personnes vivant une déficience mentale.



La médiation animale peut-être un point de départ ou de complément à des prises en charge plus traditionnelles. Généralement, elle est d'ailleurs une spécialisation de formation des professions comme ergothérapeute, psy, éducateur, infirmier, enseignant etc. Elle n'est donc pas restreinte au domaine médical, puisqu'elle s'étend à des questions sociales concernant par exemple les rapports avec autrui, l'éducation ou la délinquance (liste non-exhaustive). Elle a pu aussi être utilisée dans le cadre de problèmes d'attention et de concentration de soi, de dépression, de solitudes et d'isolement. L'approche peut donc prendre place aussi bien en milieu carcéral qu'en milieu scolaire. Les participants n'ont besoin d'aucune compétence particulière. Le contact avec l'animal est censé avoir un effet calmant sur eux et facilite le lien avec les intervenants.



### Un animal de compagnie bon pour la santé

Il semble que le seul fait d'être en contact avec un animal ou même de simplement observer un poisson rouge dans son aquarium ait un effet apaisant et réconfortant. Cela se répercuterait à la fois sur la santé physique et mentale. Plusieurs études font état des divers bénéfices rattachés à la présence d'un animal domestique. On a entre autres noté des effets positifs sur le système cardiovasculaire, une réduction du stress, de la pression artérielle et du rythme cardiaque et ou encore une amélioration de l'humeur. Ainsi, beaucoup de personnes souffrant, juste à l'idée d'imaginer qu'elles vont voir leur animal préféré peuvent s'en trouver revigorées. Les résultats d'une étude sur l'impact sociologique d'un animal de compagnie en contexte familial démontrent que l'animal peut-être un stimulant efficace pour garder la forme physique, réduire l'anxiété et les états dépressifs, et ou améliorer ses capacités de concentration.

A ce titre, les animations de loisirs structurés offrant des interactions avec les animaux aux aînés ou aux enfants sont des espace-temps invitant au mieux-être, au plaisir et au divertissement ludo-éducatif.

### Le pouvoir de l'animal

Selon plusieurs chercheurs, le « pouvoir » thérapeutique de la médiation animale découlerait de la relation humain-animal qui contribue à augmenter l'estime de soi et à combler une part de nos besoins psychologiques et émotionnels, comme ceux de se sentir aimé « inconditionnellement », et de se sentir utile, d'avoir un lien avec la nature, etc. Mais il est à noter aussi que les stimulations sensorielles et les sentiments générés par les interactions avec l'animal engendrent aussi des modifications physiologiques qui doivent encore être étudiées.

Etant donné la sympathie spontanée qu'éprouvent bon nombre de personnes envers les animaux, on considère que leur présence est un important facteur de réduction du stress, un soutien moral pour surmonter un moment difficile (comme un deuil), ainsi qu'un moyen de sortir de l'isolement et communiquer ses émotions. Et lorsque la personne n'apprécie pas les animaux, qu'ils provoquent en elle par exemple de l'aversion ou de la colère, cela est aussi l'expression d'une émotion sur laquelle il est possible de rebondir pour cheminer sur soi avec l'aide de l'intervenant

### Les petits animaux de la Croisée

En milieu carcéral préventif, l'enfermement et l'attente peuvent être pesants. Les détenus ont aussi peu d'espace pour s'exprimer, se défouler, échapper au stress... et la tension est inévitablement fréquente. Il n'est pas rare que certains craquent.

Les ateliers de médiation animale peuvent offrir un lien neutre où décompresser et échanger (tant avec les animaux, les intervenants, que les co-détenus) où penser à autre chose que le quotidien « des barreaux et quatre murs ». Dans une routine où tout est rythmé par le cadre pénitentiaire (heures de sortie, de douche, de repas etc.), la rencontre avec les lapins et cochons d'inde invite les détenus à prendre soin de l'être vivant.



Qui les accueillera sans jugement. Un espace-temps où ils sont maîtres de certains choix et peuvent investir un lien émotionnel avec les animaux, qui en retour offrent un peu de douceur. Ces instants d'apaisement et d'ouverture permettent une dynamique aux échanges dans un climat respectueux. Les détenus ayant pu participer à l'expérience des quelques matinées avec l'Association AtheMae Cabotins ont pu pour la plupart tous nommer que la durée était trop courte, qu'ils n'avaient pas vu le temps passer, et que dans l'instant présent ils avaient réussi à se détendre voir à oublier leurs soucis. Certains ont même précisé que « cette bulle a permis de s'évader ».

