

Soutien deuil animal

"Comment s'y préparer, l'accepter, et le traverser".



Guide de survie

Chantal Chiarotto
www.soutien-deuil-animal.com





UN VRAI COMPAGON DE VIE...

“La chose la plus difficile à supporter quand ils s’en vont, ces amis tranquilles, c’est qu’ils emportent avec eux tant d’années de nos propres vies.” - John Galsworthy

Un chien, un chat, etc. Il y a dans votre vie un animal avec lequel vous avez une relation particulièrement forte, et vous y êtes très attachés. Peut-être cet animal est-il en fin de vie, sérieusement malade, ou encore vient-il d’être victime d’un grave accident. Il se peut que vous soyez face à cette prise de décision très difficile : l’euthanasie. Ou encore, votre animal est déjà décédé et, vous êtes inconsolable. Et pourtant, la souffrance est là, le manque et, parfois un grand vide s’installe.

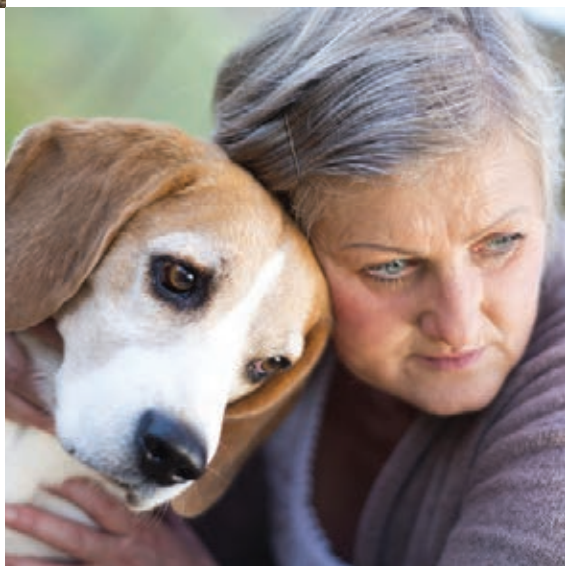


Même si nous les aimons beaucoup, nous ferons toujours la distinction entre humains et animaux. On ne peut pas les mettre sur le même plan, cela serait choquant ! Cependant un animal de compagnie pour la plupart d’entre nous est considéré comme **un véritable membre de la famille**, parfois pendant des années. Il est toujours présent, sans émettre ni jugement, ni critique. Il fait l’âme d’une maison. **Evidemment, qu’il est très douloureux de renoncer à cette partie de notre vie !**

Etant donné sa place importante dans notre société et l’attachement qu’il suscite, il semble compréhensible que sa mort, quelles qu’en soient les circonstances, génère une véritable souffrance

psychologique, qui est parfois aussi grande que celle liée à la perte d’un être humain. Le manque ressenti pendant ce deuil est tout à fait comparable et, le processus met à l’œuvre les mêmes mécanismes.

“Ayant été touchée moi-même par des départs inopinés d’humains ou d’animaux qui m’étaient proches, ce guide de survie est destiné à toutes celles et ceux qui sont, ou qui seront un jour confrontés à la fin de vie et ou au décès de leur animal de compagnie. Cela pourra vous permettre de mieux comprendre ce que vous ressentez dans ces circonstances difficiles et, de trouver des solutions pour surmonter ce moment pénible.”



QUAND VOTRE MEILLEUR AMI PART...

"Le temps passé avec des chats n'est jamais perdu." - Sigmund Freud

Euthanasie et ou soins palliatifs ?

La médecine vétérinaire nous met face à une responsabilité terrible : la possibilité de prendre la décision d'abréger délibérément la souffrance du compagnon qui a partagé notre vie par l'acte d'euthanasie. **Ce choix nous met souvent face à un dilemme insurmontable.**

Euthanasie vient du grec : EU = bon, bien, et THANATOS = mort.

Donc euthanasie : « mourir bien » ou « mourir correctement », sous-entendu: sans douleur...

"Que l'animal très aimé qui a partagé nos joies et nos peines arrive en fin de vie et, s'éteigne doucement de mort naturelle, ou qu'il meurt brutalement d'une maladie foudroyante, empoisonné ou, renversé par une voiture, etc. Qu'elle qu'en soit les circonstances, c'est toujours un immense chagrin, et l'heure de pleurer".

Nous sommes tous mortels et, tous nous devons affronter la mort d'un parent, d'un proche, d'une connaissance, mais aussi de notre animal, d'autant plus que son espérance

moyenne de vie est plus courte que la nôtre. Nous espérons tous que notre compagnon à 4 pattes ne se réveille pas, emporté à la maison tranquillement pendant son sommeil à l'issue d'une vie longue et harmonieuse.

Malheureusement nul n'est à l'abri d'un accident ou d'une maladie. Face à la mort qui approche, nous sommes tous différents, de par notre culture, notre religion, notre passé. Quelle que soit votre décision, ce sera une bonne décision puisque ce sera celle que vous aurez prise, après le temps de la réflexion. **Vous pouvez choisir de laisser partir tranquillement votre animal**, et les vétérinaires disposent de solutions et de médicaments pour qu'il ne souffre pas, pour que sa fin de vie reste digne auprès de vous, avec des soins palliatifs plus ou moins importants, à convenir avec lui.



Quand ? Comment ? Pourquoi ? Ai-je le droit de prendre la décision d'endormir mon animal ?

Vous pouvez aussi choisir la solution de l'euthanasie.

Il n'y a malheureusement pas d'euthanasie idéale, même si cet acte peut apparaître comme la «meilleure solution». L'euthanasie est un acte médical vétérinaire destiné à abrégé la vie d'un animal présentant une pathologie à l'origine de souffrances pour lui-même et/ou son entourage. **La décision d'euthanasie est toujours difficile, même quand elle semble s'imposer** et, on a beau réfléchir à l'avance à la question, il est toujours pénible et, douloureux de prendre la décision ultime, le jour où l'on y est confronté, de se séparer volontairement de son animal, même si le procède et sans douleur et d'une manière la plus paisible possible. **On nous demande de choisir entre d'un côté la peine, le chagrin, et de l'autre le doute, la culpabilité...**

Comment savoir si nous avons pris la décision juste ?

Cette décision vient généralement après le diagnostic du vétérinaire d'une maladie en phase terminale et avec la connaissance que l'animal souffre sérieusement. Votre choix pour votre animal de compagnie doit être pris en pensant à l'amour que vous ressentez pour lui. Votre vétérinaire peut, et parfois même il doit, conseiller l'euthanasie au vu de l'état de l'animal, pour éviter d'inutiles souffrances. **Mais la décision finale revient toujours aux propriétaires.**



Il y aura des choses importantes à prendre en compte avant de prendre votre décision !



Souffrir c'est supporter ou endurer un état qu'il soit physiquement douloureux ou non qui a des répercussions directe sur la qualité de vie. Rappelons que les animaux ne se plaignent pas de la même façon que les humains. La qualité de vie d'un animal consiste à avoir un bon appétit, interagir avec nous, se déplacer pour nous dire bonjour. Comment savoir s'il souffre ? **Il faut retenir comme état de souffrance non seulement l'animal qui présente les signes comportementaux de la douleur mais aussi un état de mal-être mental et social :** (recherche d'isolement, agitation, déambulations, refus ou réticence à se déplacer, gémissements, aboiements, plaintes etc.) Votre vétérinaire pourra vous aider sur l'état de santé de celui-ci et, vous dira exactement si votre animal est en train de supporter ou endurer un état qui ne s'améliorera pas avec la médication et à quel

point sa condition peut affecter sa qualité de vie. La décision se prend avec votre vétérinaire de confiance, et au bout d'une réflexion mené à son terme. **Mieux vaut mourir que d'avoir une maladie débilissante associé à une qualité de vie indigne.**

Euthanasie : 5 causes principales

Différentes situations peuvent nous amener à prendre la décision pour l'euthanasie de notre animal aimé :

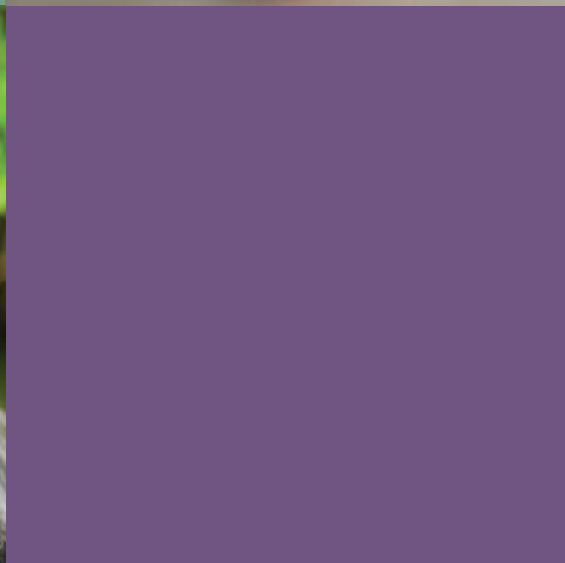
La maladie au stade terminale. Chien, chat etc. Commence à souffrir, l'animal ne peut être soulagé et les maîtres ne supportent pas cela. **Les vieux animaux** - Une existence devenue inacceptable pour l'animal. **Les problèmes comportementaux** - problèmes incurables mettant la vie d'hommes ou d'animaux en danger. **Le traumatisme** - Après un accident, lorsque le pronostic est sombre et que l'animal est jugé intraitable, l'euthanasie est souvent la seule issue possible. Pour pratiquer une euthanasie, il faut un motif valable et extrêmement grave, soit médical, souffrance impossible à contrôler, paralysie d'un animal lourd, troubles neurologiques sévères, l'animal représente un danger par son agressivité ou il est en fin de vie et les soins palliatifs ou l'accompagnement deviennent insupportables ou impossibles aux propriétaires. **L'euthanasie de convenance - Il faut réfléchir avant d'ôter la vie !** Animal âgé mais pas malade, animal dont le propriétaire vient de décéder, divorce, arrivée d'un enfant, allergie, déménagement, manque de temps, propriétaire ne voulant plus d'animaux... **Arrêtons de sacrifier des animaux en bonne santé ou vieux !**

Comment cela se passe-t-il ?

Le vétérinaire vous demandera si vous souhaitez rester ou pas. Ce n'est pas une obligation, et ce n'est pas un manque d'amour que de ne pas assister : Les sensibilités sont différentes,

certain préféreront accompagner l'animal jusqu'au bout, d'autres préfèrent garder l'image de leur animal vivant. **L'euthanasie entraîne une mort douce, rapide et sans douleur. Si vous le souhaitez, le vétérinaire peut vous expliquer en détail le déroulement de l'acte : le nombre d'injection(s), le mode d'action des produits utilisés, les réactions possibles (vocalises, spasmes musculaires, relâchement des sphincters) et, le temps qu'il faudra avant que le produit ne fasse effet.** Le vétérinaire est là pour vous conseiller et vous présenter objectivement les meilleures décisions à prendre pour le bien-être de votre animal. Remarque : Il est souhaitable de convenir d'un rendez-vous pour vous aider à affronter le plus sereinement possible cette épreuve, **faites-vous accompagner !**





LE DEVENIR DU CORPS...

“Un chien est le seul être sur terre qui vous aime plus que vous ne vous aimez” - Josh Billings

Comment l'annoncer aux enfants ?

L'animal a dans notre culture une place importante au sein de la famille, y compris pour les enfants. **En tant que thérapeute du deuil**, vous devez les aider à voir les faits en face, à les comprendre et à les vivre. **En adaptant votre discours à leur capacité de compréhension, vous pouvez leur décrire les conditions de la mort de l'animal (naturelle ou décision d'euthanasie) et la gestion du devenir du corps.** Vous pouvez d'ailleurs les faire participer à la discussion. Il est très important de ne pas leur mentir sur le décès. Ils risquent d'être d'autant plus perturbés quand, plus tard, ils découvriront la vérité. **Les très jeunes enfants, avant 5-6 ans, ne peuvent pas comprendre** le côté irréversible de la mort, les explications devront donc être adaptées à leur compréhension.



Après le décès, **différentes possibilités existent pour le devenir du corps de votre animal**, il dépendra de vos souhaits et de vos possibilités. Mais sachez qu'**un cérémonial comme enterrer ou faire incinérer l'animal mort peut aider beaucoup le travail du deuil.**

Le laisser chez le vétérinaire qui prendra les dispositions nécessaires.

• L'INCINERATION

L'incinération se fait soit de façon **collective**, si vous ne souhaitez pas récupérer ses cendres, soit de façon **individuelle**, selon votre désir. **La crémation individuelle permet de récupérer les cendres de votre animal dans une urne**, de les **enterrer** et ou de les **dispenser** dans un endroit aimé. **Il faudra l'évoquer avec le vétérinaire.**

• L'INHUMATION

- **L'enterrer dans un jardin privé** à la campagne (à condition de respecter les réglementations : éloignement suffisant de l'habitat, profondeur d'enfouissement et chaux vive).

- **Prendre une place dans un cimetière animalier.**

Si l'animal pèse plus de 40 kg, la législation interdit l'inhumation et l'incinération est obligatoirement pratiquée.

Il est parfois difficile de décider sur le moment, lorsque le décès survient brutalement, de ce que l'on souhaite faire du corps. Il est recommandé, même si c'est pénible, d'y penser autant que possible avant d'y être confronté. Se renseigner d'avance auprès de votre vétérinaire et parler de ces dernières dispositions à prendre, peut faciliter les choses le moment venu quand on se trouve trop écrasé de chagrin. **Dans le cas contraire, votre vétérinaire peut vous proposer de conserver la dépouille quelques jours,** le temps de réfléchir et de prendre une décision.

“Puis viennent la peine, le sentiment du devoir accompli, les souvenirs ... La culpabilité risque de vous assaillir, à vous d'essayer de la maintenir à distance ! Agir avec son cœur et ses émotions ne laisse pas de place à la notion de faute. Le deuil peut être douloureux. N'ayez pas peur de parler de votre chagrin, même si vous vous sentez incompris. Qu'il ne vous empêche pas de faire des projets : lorsque vous vous sentirez prêts (chacun à son rythme), vous pourrez recommencer une nouvelle aventure dans un mois, un an, une décennie. Votre futur animal sera un nouveau compagnon, à côté de l'ancien et non à sa place, avec d'autres qualités et d'autres défauts”.



LE DEROULEMENT DU DEUIL NORMAL...

“Lorsque nous adoptons un chien ou tout autre animal de compagnie, nous savons qu’il va finir par nous dire au-revoir mais nous le faisons toujours” - Bruce Camero

Le deuil un sujet délicat à aborder

En moyenne, un deuil normal dure un an mais il peut varier d’une personne à l’autre. **Le travail du deuil normal se fait en plusieurs étapes** qui sont rigoureusement identiques qu’il s’agisse de la perte d’un humain ou d’un fidèle compagnon animal. **Couramment décrit, il comprend 4 phases successives** : La négation, les émotions, l’acceptation et, le réinvestissement. **Ces différentes phases ne sont normalement que passagères.**

“Le deuil est une blessure émotionnelle et, comme pour toutes les blessures, il faudra un certain temps avant qu’elle ne cicatrise. Et, en attendant ça fait du bien de pleurer !”

« Est-ce réellement vrai ? Va t’il revenir ? Est-ce un mauvais rêve ? »

1) La phase initiale, caractérisée par le choc et le **déni**, peut durer de quelques heures à quelques jours, voire une semaine.

« Comment se fait-il que ce soit arrivé ? A qui la faute ? Pourquoi la vie est-elle si cruelle ? Rien ne sera jamais plus pareil ? Comment vais-je vivre sans sa présence ?

2) La phase centrale, est la période aiguë du deuil. Le décès de votre animal nous amène tout un lot d’émotions. Il est possible que vous ressentiez de la peine, de **la colère, la culpabilité**, la douleur, du manque, un sentiment d’abandon, **voire une dépression**, avec un retrait social et, un mental entièrement dirigé vers l’animal disparu.

3 & 4) La phase de résolution et le réinvestissement, signe la fin du deuil. **La personne accepte la mort de son compagnon**, elle retrouve ses habitudes de vie et, s’autorise à faire des projets : (s’investissant soit auprès d’un nouvel animal, soit dans de nouvelles amitiés).



Toutes ces phases ne sont pas obligatoirement vécues et n’apparaissent pas forcément dans l’ordre présenté ici. D’après les psychologues, **au moins deux de ces phases sont systématiquement traversées.**

EN RESUMEE, **écoutez-vous** et parlez-en avec les gens qui vous comprendront le mieux, souvent ceux qui ont aussi des animaux autour de vous et ainsi, vous n’aurez pas peur du jugement. Les employés qui vous auront peut-être assisté en clinique peuvent aussi avoir une oreille compatissante en cas de besoin. **Respecter votre peine** et acceptez les différentes étapes. Nous ne sommes jamais prêts à vivre cette épreuve, mais **apprivoiser les étapes une à une et, se laisser accompagner facilite le cheminement.**

Quelques conseils peuvent vous aider à surmonter cette épreuve

“Le deuil d’un animal est un deuil comme un autre, mais hélas, à celui qui est en deuil, on lui répond beaucoup trop souvent «oh ! Mais ça n’était qu’un animal» et alors on a honte d’avoir de la peine”.

- **Ranger les objets** qui vous rappelle votre animal ; (le jour du décès, il peut également être salutaire d’avoir quelqu’un pour retirer l’écuelle du chien ou du chat), d’enlever ce qui nous le rappelle. Ce n’est en général pas la première chose à laquelle on pense et pourtant, c’est salutaire.
- **Eviter les conversations** avec des personnes qui ne vous comprennent pas.
- **Entourez-vous de personnes** qui vous comprennent et vous soutienne.
- Enfin, **n’hésitez pas à prendre un jour pour vous.**

Accompagner une personne en deuil d’animal de compagnie

« Est-il normal d’être déprimé après la perte de son animal ? Combien de temps cela dure-t-il ? »

Sachez que certains thérapeutes ont des formations complémentaires et se spécialisent en deuil ou en deuil animalier. Après la perte de votre animal, si vous éprouver un sentiment d’enlèvement dans une émotion spécifique qui n’évolue pas avec le temps,... Si vous en venez à **manquer de support**,... Que **vous ne pouvez terminer votre travail de deuil** et, même **somber dans la dépression**, là, il y aurait lieu de **consulter pour trouver de l’aide psychologique**. En effet, une prise en charge psychothérapeutique peut être nécessaire si le deuil s’avère compliqué, (de nombreux éléments peuvent en effet entraver le deuil ?). Après tout, si une peine d’amour représente une forme de deuil, la douleur causée par la perte d’un animal n’est absolument pas injustifiée. Et, cette perte ne pourrait-elle pas justement nous permettre de nous remettre en question, de réfléchir à la vie ainsi que nos priorités ? **La mort de nos animaux nous rappelle que la vie est bien courte, et qu’il est important d’en profiter...** une promenade à la fois !

Mes outils de Soins et Relation d’aide

Sur le chemin du deuil, “accompagnement de l’animal et de son gardien” et, **outils** divers peuvent vous être proposés **pour vivre son grand âge et surmonter son deuil** chien, chat, autres - Groupe de parole - Entretien d’écoute et de soutien - Entretien anamnèse - (Relaxation Sophrologique Visualisation) - Méditation - Communication animale - Energétique & Soins - (soutien énergétique palliatif de l’animal - soutien énergétique de son gardien endeuillé).

*« Nous ne pouvons pas échapper à ce moment,
mais il est en notre pouvoir de tout mettre en œuvre
pour que cela se passe de la meilleure façon possible »
Dr vétérinaire Von Allmen « Quand l’animal s’en va ».*

De tout cœur avec vous !

Une psychothérapeute à votre écoute

Les prestations et les services que je propose en complémentarité des soins et, conseils vétérinaires, contribuent à la mission que je me suis fixée en créant ce guide de survie, vous accompagnez avec authenticité dans le processus douloureux de la perte de votre animal, vous aider à alléger votre peine et, traverser au mieux cette période de deuil. **J'espère que le temps vous aidera.**

Avertissement ! Les textes développés dans cette brochure, sur le sujet – “**la mort de l'animal de compagnie**”, et, d'une manière générale dans toutes les pages de ce guide, sont uniquement destinés à votre information, et ne sauraient constituer ou remplacer une consultation médicale individuelle. Il témoigne d'expériences personnelles et, professionnelles en tant **qu'accompagnante de fin de vie animaux/humains** et, rassemble des informations de conseils vétérinaires, avec le soutien et la collaboration de psychologues. **Avec mes chaleureux remerciements...**

Cette brochure est le premier volet d'une série - “ Autour de la mort et du deuil : (toutes causes et tous liens), réalisée en Avril 2018, par Chantal Chiarotto Professionnelle du Soutien Deuil. Auteur - Conférencière - Psychothérapeute Conseils - Analyste - Sophrologue - Energéticienne.

POUR TOUTES INFORMATIONS SUR LE SUJET :

06 15 62 75 18 / 04 66 29 25 59

Contact - chantalchiarotto12@gmail.com

