

Nouveaux indicateurs de bien-être subjectif et de santé humaine : Les chiens et chats !

Sandra Friedrich

Plus de la moitié des ménages québécois (52 %) hébergerait un chat ou un chien, selon ce que révèle un sondage Léger, dévoilé, à la mi-novembre 2021¹. Ce qui représente 2,2 millions de chats pour 1,2 million de chiens dans les foyers ! Par ailleurs, un autre sondage, publié plus tôt en février, pour le compte du Canadian Animal Health Institute², indiquait qu'à l'échelle canadienne, le pourcentage de ménages avec au moins un chat ou un chien se situait à 58 %. Les chats sont présents dans 43 % des foyers canadiens et les chiens dans 37 %. Les chiens et chats font partie de l'environnement, aussi bien physique que spirituel, de l'animal humain depuis quelques millénaires déjà. Toutefois, ce phénomène dit de "l'animal de compagnie" prend des proportions qui ne cessent d'augmenter.

Pourquoi ?

Certes, on confère à l'animal non humain, et ce, dès l'Antiquité, une place essentielle auprès de l'animal humain, notamment dans sa fonction — parfois mystérieuse — de guérisseur. S'agissant du soin psychique, les effets bénéfiques du contact avec l'animal non humain sont observés dès le 17^e siècle. On pensait, en effet, que s'occuper d'un animal pouvait rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Aux 18^e et 19^e siècles, diverses espèces d'animaux faisaient partie intégrante du décor de plusieurs institutions de soins en Europe. Mais, c'est à la fin du 20^e siècle que la recherche se développe et démontre les effets bénéfiques de la présence de l'animal pour la santé humaine³. Pour Schöberl et al. (2012), le chien est perçu comme un soutien pour son gardien et surtout comme un membre de la famille. Développer un lien significatif avec un chien diminue le taux de cortisol. Par ailleurs, les taux de beta-endorphine, d'ocytocine et de dopamine remontent à la fois chez les humains et leurs chiens lors d'interactions affectueuses⁴. Or, on sait que l'ocytocine réduit l'anxiété et le stress. Partager sa vie avec un animal de compagnie diminue les risques associés aux maladies coronariennes, réduit le niveau de stress et augmente le niveau d'activité physique (principalement en raison des promenades du toutou)⁵. Les études se multiplient qui établissent que la simple présence

¹ <https://www.tvanouvelles.ca/2021/11/17/plus-de-la-moitie-des-menages-quebecois-ont-un-chat-ou-un-chien>

² Sondage 2020 Pet Population Survey publié le 15 février 2021 par la CAHI (Canadian Animal Health Institute) et réalisé par la firme Kynetec auprès de 3 500 propriétaires d'animaux à la grandeur du Canada

³ Lehotkay, Rachel. (2021). Zoothérapie : le thérapeute fait-il partie du jeu ?. Le Journal des psychologues. n° 385. 14. 10.3917/jdp.385.0014

⁴ Beetz A, Uvnas-Moberg K, Julius H, Kotrschal K (2012) Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. Front Psychol 3:234

⁵ <https://theconversation.com/sattacher-a-son-animal-cest-bon-pour-la-sante-109699>

d'un animal a d'importantes propriétés relaxantes⁶⁷⁸⁹. Chats et chiens offrent une présence qui permet d'améliorer l'humeur, ce qui peut soulager l'effet de solitude (Serpell, 1991 ; Powell et al. 2019). Des recherches antérieures ont suggéré que la présence des animaux de compagnie peut influencer positivement le bien-être humain¹⁰.

Bref, il existe une littérature abondante sur les corrélats bénéfiques des animaux de compagnie pour la santé mentale, la santé et le bien-être subjectif humains. Mais peut-on affirmer que les animaux humains - développant un lien d'attachement avec leurs animaux non humains - puissent bénéficier d'un facteur de protection supplémentaire face aux situations stressantes ?¹¹ Dans les prochains paragraphes, nous présenterons les résultats de deux études concernant les relations entre les gardiens et leurs chiens ou chats, sous l'angle de la santé psychologique d'une part et de la santé physique et du bien-être subjectif des gardiens d'autre part. Comme l'attachement semble expliquer la connexion entre l'être humain et l'animal ainsi que les bienfaits qui y sont rattachés, nous nous questionnerons à savoir comment il se fait que la profondeur de ces liens interspécifiques ne soit pas intégrée dans les différents indicateurs qui jaugent la santé et le bien-être de la collectivité humaine.

Cela fait des millénaires que l'animal humain s'entoure de chiens et de chats. Cette coexistence, ou cet ensemble de principes de fonctionnement « à plusieurs », a pris diverses significations au fil du temps. Selon, Schultz (2010), au tout début de la rencontre, les premiers chiens qui s'approchèrent des foyers humains furent des symbiotes au sens usuel du terme : un individu qui accède à sa nourriture et à sa protection en rendant des services de nature matérielle à un individu d'une autre espèce¹². En effet, à cette époque, les chiens ont rempli de fiers services aux humains (garde, protection, chasse, etc.). Mais ces rôles traditionnels sont devenus

⁶ Enders-Slegers, M.-J. (2000). The meaning of companion animals: qualitative analysis of the life histories of elderly cat and dog owners. In A. L. Podberscek, E. S. Paul, & J. A. Serpell (Eds.), *Companion animals and us. Exploring the Relationships Between People and Pets* (p.237-256). Cambridge: Cambridge University Press

⁷ Pasckowitz, D. S. (2003). *The Effects of Human-Canine Interactions on Pre-Surgical Anxiety in School-Age Children*. Thèse de doctorat en psychologie clinique. San Francisco Bay: Alliant International University

⁸ Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64, 727-739

⁹ Shiloh, S., Sorek, G., & Terkel, J. (2003). Reduction of state-anxiety by petting animals in a controlled laboratory experiment. *Anxiety, Stress and Coping*, 14, 387-395

¹⁰ Clements, H., Valentin, S., Jenkins, N., Rankin, J., Gee, N. R., Snellgrove, D., & Sloman, K. A. (2021). Companion Animal Type and Level of Engagement Matter: A Mixed-Methods Study Examining Links between Companion Animal Guardianship, Loneliness and Well-Being during the COVID-19 Pandemic. *Animals : an open access journal from MDPI*, 11(8), 2349. <https://doi.org/10.3390/ani11082349>

¹¹ Hawkins, R.D., Hawkins, E. L. & Tip, L. (2021) "I Can't Give Up When I Have Them to Care for": People's Experiences of Pets and Their Mental Health, *Anthrozoös*, 34:4, 543-562, DOI: [10.1080/08927936.2021.1914434](https://doi.org/10.1080/08927936.2021.1914434)

¹² Schulz, P. (2010) *Consolation par le chien. De la caninisation*. PUF

obsolètes avec l'avènement de l'animal de compagnie au 20^e siècle. L'évidence est désormais celle-là : celle d'un chien ou d'un chat aimé, individualisé, personnifié, attaché à un gardien, intégré dans les groupes familiaux, dormant sous un même toit, parfois dans le même lit! Ce modèle de relations, qui s'est développé en Europe de l'ouest au 19^e siècle, avant de se diffuser largement dans le monde, a installé la notion d'animal de compagnie, membre de la famille humaine. Un animal qui n'est pas un bien ou une possession collective du foyer mais un autrui significatif, du moins du point de vue de l'adulte engagé dans une relation avec lui. Bref, l'animal non humain est un quasi-membre de la famille humaine à part entière.

De prime abord, le terme "relation humain-animal" est évident à comprendre, pourtant, il est difficile d'avoir un accord universel sur une définition de cette relation¹³. « All have pointed out there is something extraordinary about our relationships, which are quite different than conventional human relationships »¹⁴, explique Alan Beck, directeur du "Center for the Human-Animal Bond" en Californie. Finalement, un consensus semble satisfaire les chercheurs avec cette définition de l'"American Veterinary Medical Association's Committee on the Human-Animal Bond":

a mutually beneficial and dynamic relationship between people and other animals that is influenced by behaviors that are essential to the health and well-being of both. This includes, but is not limited to, emotional, psychological, and physical interactions of people, other animals, and the environment (JAVMA, 1998).

Parallèlement aux études qualitatives portant sur l'importance et la signification du lien entre les animaux humains et animaux non humains, les chercheurs se sont intéressés aux bienfaits que ces derniers apportaient dans la vie des personnes. Il semble que les effets bénéfiques soient étroitement liés au sentiment d'attachement que les individus ressentent envers leur animal. C'est le psychiatre et psychanalyste, John Bowlby, qui est le premier à avoir travaillé sur le besoin qu'a l'être humain de créer un lien émotionnel important avec la personne qui s'occupe de lui. Développée en 1958 et inspirée par les travaux de Donald Winnicott, la théorie de l'attachement explore les fondements des relations entre les êtres humains. En 1967, la psychologue du développement Mary Ainsworth étoffera la théorie de l'attachement de Bowlby

¹³Bayne K. (2002). Development of the human-research animal bond and its impact on animal well-being. ILAR J 43:4-9

¹⁴<https://veteriankey.com/understanding-our-kinship-with-animals-input-for-health-care-professionals-interested-in-the-human-animal-bond/>

en expliquant que cet attachement peut aussi se produire entre un animal et un être humain : « "Attachment" refers to an affectional tie that one person (or animal) forms to another specific individual. Attachment is thus discriminating and specific »¹⁵. C'est pourquoi l'animal non humain est si significatif pour certaines personnes : l'attachement et l'imitation chez l'homme et l'animal se déroulent de la même manière. N'oublions pas que les chiens et les chats sont des mammifères dont les émotions et les humeurs sont similaires à celles des humains, bien que les manières dont ils les expriment soient différentes. Il existe des preuves convaincantes que les gens considèrent leur relation à leurs chiens et chats comme similaire à celle qu'ils développent avec leurs enfants. Des preuves similaires (mais moins systématiques) démontrent que les animaux de compagnie agissent comme des substituts d'enfants¹⁶. Un effet bénéfique occasionné par ces contacts est la diminution de l'isolement et du sentiment de solitude (Wells, 2009, Oliva, J. L., & Johnston, K. L. 2021). La présence d'un animal tend à diminuer significativement les réponses physiologiques liées au stress¹⁷. Certains auteurs affirment même que « pets have important psychosocial functions »¹⁸.

“I Can't Give Up When I Have Them to Care for”¹⁹

Une des forces de l'étude menée par Hawkins and al. (2021) est la grande taille de l'échantillon et sa diversité : il comprenait des participants avec et sans diagnostic de santé mentale. Menée auprès de 119 adultes (41 souffrant d'un problème de santé mentale diagnostiqué et 70 récemment aux prises avec leur santé mentale), cette étude avait pour objectif d'explorer « The aim of this study was to therefore explore the key themes surrounding the potential value or hinderance of pets for people's mental health and wellbeing from participants personal, individual experiences. To gain a diverse qualitative insight into the complexities of pets and mental health, the focus here is the general population with and without a formally diagnosed mental health condition »²⁰. Les participants ont répondu à un sondage en ligne avec des questions ouvertes et fermées pour explorer leurs expériences de leurs animaux de compagnie

¹⁵Ainsworth, M. (1967). *Infancy in Uganda*. Baltimore: Johns Hopkins, p.971

¹⁶Serpell, J. A. (1996). *In the company of animals* (2eéd.). Cambridge, UK : Cambridge University Press

¹⁷Nadeau, J. (2008) *les relations entre l'attachement à un animal de compagnie, le bien-être subjectif et le soutien social des personnes présentant un problème de santé mentale, école de service social faculté des sciences sociales* [Mémoire maîtrise] Université Laval Québec

¹⁸Carr, D. C., Taylor, M. G., Gee, N. R., & Sachs-Ericsson, N. (2020). Psychological health benefits of companion animals following a social loss. *The Gerontologist*, 60(3), 428–438. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz109>

¹⁹Hawkins and al (2021)

²⁰Hawkins and al. (2021)

et leur santé mentale. Un des répondants indique : « I've struggled with depression, and my cats have definitely helped ease my symptoms. When I see them playing with each other, I can't help smiling ». Cet autre dit : « When I get depressed, they force me to get up and move since I know I have to take care of them » ou encore : « My dogs wake me up from nightmares and surround me when I'm having panic attacks » et aussi : « I've struggled with my mental health at times and she's helped, in that I've had "someone" there when I've felt really lonely. » Enfin « At my worst point, when I began having suicidal ideation, the thought of abandoning my pets was unacceptable to me so I knew I had to stick around to care for them » et « In a similar way to antidepressants—they don't cure depression, but they can help settle you enough to work on the cause of depression ». Toutefois : « I worry that I stress her out and make her unhappy. I worry that because she's so empathetic, my mental health issues impact her happiness and welfare especially raising her stress levels ».

Pour l'équipe de recherche, « The beneficial roles of pet animals for mental health that were reported included: increased hedonic tone; increased motivation and behavioral activation; reduced anxiety symptoms and panic attacks; increased social connections and reduced loneliness; reducing risk behaviors; and coping and aiding the recovery process. Negative consequences of pet ownership for mental health included increased negative feelings and emotional strain ».

Ce qu'il ressort de cette étude c'est que l'animal peut être considéré comme une ressource inestimable, mais n'est pas un agent thérapeutique ou un médicament miracle. « Pets do not "fix" or "cure" mental health difficulties. Instead, pets can play a noteworthy role in reducing and/or preventing worsening of symptoms and improving enjoyment of life despite having symptoms ». D'après le Gouvernement du Canada (2015), un des facteurs de protection de la santé mentale consiste à « avoir des relations saines et stimulantes, qui aident à l'établissement de relations d'attachement enrichissantes »²¹.

Pendant la pandémie de COVID-19, les gens ont été nombreux à se tourner vers leurs animaux de compagnie pour les aider à surmonter cette période difficile. Ils ont été encore plus nombreux à adopter ou devenir des familles d'accueil. Les demandes d'adoption ont même bondi aux quatre coins du monde. Au Québec, ce sont 200 000 chats (surtout, en effet, 36 % des foyers québécois rapportent vivre avec un chat à la maison en 2021 par rapport à 31 % en

²¹ <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/facteurs-protection-et-risque-sante-mentale.html>

janvier 2020²²) et chiens de plus qui fréquentent les divans humains, depuis 2020²³. Ces résultats s'ajoutent aux recherches de plus en plus nombreuses sur le bien-être mental pendant un confinement et sur le rôle unique que jouent les animaux de compagnie dans l'expérience de leurs propriétaires²⁴.

How pets factor into healthcare decisions for COVID-19

Donner la priorité au bien-être de son animal peut avoir un impact sur la santé et le bien-être du gardien, en particulier lorsque le lien d'attachement entre les deux est fort. C'est tout l'intérêt de l'étude de Applebaum, J. W., Adams, B. L., Eliasson, M. N., Zsembik, B. A., & McDonald, S. E. (2020)²⁵. Les auteurs cherchaient à savoir si vivre avec un animal de compagnie pourrait être un obstacle au dépistage et au traitement contre la COVID-19 des gardiens. Ils ont supposé que la force du lien entre le propriétaire et l'animal, ainsi que l'accès du gardien à différentes ressources, auraient un impact sur ces décisions.

1356 personnes vivant aux USA étaient invitées à répondre à un questionnaire en ligne. Ce sont majoritairement des femmes (89,2 %) âgées de 18 à 82 ans qui ont répondu. Deux questions portaient sur : « Si vous pensiez avoir le COVID-19, retarderiez-vous ou éviteriez-vous le test parce que vous vous inquiétez du bien-être de votre animal ? » et « Si vous pensiez avoir le COVID-19, retarderiez-vous ou éviteriez-vous le traitement parce que vous vous inquiétez du bien-être de votre animal ? ». Si la réponse était oui ou peut-être, les participants devaient expliquer pourquoi. Les répondants complétaient le Lexington Attachment to Pets Scale, qui est le test le plus récent d'évaluation psychométrique qui mesure l'attachement d'un gardien et son animal. Ce questionnaire a été créé dans le but de corriger les faiblesses psychométriques des autres questionnaires tout en produisant un questionnaire plus adéquat pour évaluer l'attachement humain-animal. C'est une ressource importante pour étudier l'influence des animaux de compagnie sur différents facteurs physiques et psychosociaux chez l'homme.

²² Sondage web de la firme Léger réalisé du 24 au 27 septembre 2021 auprès de 1000 Québécois âgés de 18 ans

²³ <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/une-premiere-plus-de-la-moitie-des-menages-du-quebec-possedent-desormais-un-chat-ou-un-chien-867743761.html>

²⁴ <https://www.lapresse.ca/societe/animaux/2021-12-20/pandemie/les-chiens-aident-a-la-sante-mentale.php>

²⁵ Applebaum, J. W., Adams, B. L., Eliasson, M. N., Zsembik, B. A., & McDonald, S. E. (2020). How pets factor into healthcare decisions for COVID-19: A One Health perspective. *One health (Amsterdam, Netherlands)*, 11, 100176. <https://doi.org/10.1016/j.onehlt.2020.100176>

Ensuite, les participants répondaient à des questions concernant le nombre de personnes sous le même toit, les relations qui unissaient ces personnes, la présence d'enfants et les personnes responsables, les craintes sur les pertes financières dues à la pandémie, les soutiens sociaux.

Les résultats indiquent que les animaux de compagnie peuvent avoir un impact sur la prise de décision du gardien de se faire - ou pas - soigner contre la COVID-19. En effet, l'humain pourrait retarder la décision de se rendre à l'hôpital parce qu'il est préoccupé pour son animal de compagnie (que va-t-il/elle devenir pendant mon absence ?) en particulier lorsque le gardien est très attaché à son animal ou qu'il a peu de soutien social (personne pour en prendre soin). Cette préoccupation fait écho à un article du New York Times²⁶ qui rapportait que le nombre élevé de gardiens morts de la COVID-19 avait entraîné l'abandon sans soin d'animaux de compagnie dans les appartements new-yorkais.

Comme le précisent les auteurs, la première motivation à refuser les soins est de devoir trouver un endroit pour leur animal de compagnie. Plus du tiers des répondants n'ont pas de plan de relocalisation/relogement pour leurs animaux. Un participant partage: « Depends on the symptoms, I may delay hospitalization until I find a reliable place to care for my pet ». Les préoccupations liées à leurs animaux de compagnie : « My dog is a management case for reactivity to people and other dogs and can only be watched by very few select people. I'd be concerned they could not watch her for some reason and I would have absolutely no other option ». 20 % qui ont exprimé un fort désir de renoncer à des soins médicaux pour éviter d'être séparés de leur animal. Une personne a affirmé: « If my husband and I both had [COVID-19] we would not leave our pets ».

S'appuyant sur les preuves que les animaux de compagnie peuvent influencer les décisions de santé de leurs gardiens²⁷, les résultats indiquent que l'attachement à l'animal de compagnie est un prédicteur de santé. Les résultats de cette étude corroborent d'autres études, à savoir chez les personnes avec de peu de soutien social, le degré d'attachement est plus élevé à l'animal, ce dernier apportant notamment à son gardien du soutien émotionnel et une occasion de se sentir utile. L'attachement à l'animal constitue une variable importante à considérer.

“Happiness is a warm dog“

²⁶<https://www.nytimes.com/2020/06/23/nyregion/coronavirus-pets.html> (2020)

²⁷Il est quand même important de préciser ici, que ce ne sont pas les animaux de compagnie qui influent sur la décision ou pas du gardien de se faire soigner. C'est la relation que le gardien entretient avec son/ses animaux de compagnie qui pourrait avoir une influence.

Le bien-être subjectif des gardiens dépend de la présence de leurs animaux de compagnie qui représentent un élément pour évaluer sa vie de manière positive. Le bien-être subjectif centré sur le “bonheur” comprend trois éléments : une satisfaction globale élevée dans la vie, de nombreuses émotions positives et peu d’émotions négatives^{28,29}. Pour Hawkins et al. quand les participants répondent : « it’s hard to be upset with a sausage dog licking your face »³⁰, cela met l’emphase sur l’aspect hédonique du vivre avec un animal. Aspect qui se concentre sur le bonheur et définit le bien-être en termes d’acquisition de plaisir et d’évitement de la douleur. Ainsi, les répondants des deux études précitées s’appuient sur leur système de valeurs qui les conduisent à évaluer que leur vie est satisfaisante grâce à la présence de leurs animaux.

L’approche eudémonique met l’accent sur le sens et la réalisation de soi et définit le bien-être en fonction du degré auquel une personne fonctionne pleinement³¹. Ce que démontrent d’autres témoignages : « I want him [dog] to have a good life so just by existing he pushes me not to sink into the worst places. I have to keep going for him» ou encore « I plan my day in accordance with my dog to make sure she’s living a happy and healthy life, which in turn helps me live a happy and healthy life »³².

La définition du bien-être subjectif de Diener³³ met l’accent sur le vécu émotionnel. Hawkins et al. citent un participant :« When I get home [dog] meets me at the door with a waggy tail and smile on her pretty face. No matter how bad my day has been she will make it all go away within seconds », « Their utter joy and excitement every time they see you never fails to make me feel loved and happy »³⁴. La possession d’un animal de compagnie peut améliorer directement et immédiatement l’humeur et le bien-être de l’humain qui y est attaché.

Le bien-être subjectif serait donc une combinaison d’un sentiment de bonheur et de satisfaction à l’égard de sa vie, comprenant différents aspects tels que l’évaluation cognitive de la vie, des émotions positives (joie ou fierté), mais également la présence — ou l’absence — d’émotions négatives comme la souffrance ou l’inquiétude. Le recours aux appréciations subjectives répond au besoin d’avoir des mesures probantes du bien-être ressenti par les individus. Mais le bonheur

²⁸Bao, Katherine & Schreer, George. (2016). Pets and Happiness: Examining the Association between Pet Ownership and Wellbeing. *Anthrozoös*. 29. 283-296. 10.1080/08927936.2016.1152721

²⁹Diener, E. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95: 542—575

³⁰Hawkins and Al. (2021)

³¹ <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

³²Hawkins and Al. (2021)

³³Diener, E. 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95: 542—575

³⁴Hawkins (2021). *Op Cit*

demeure un état d'esprit qui ne peut être mesuré de façon objective comme on le fait pour la tension ou le poids³⁵.

Pour accroître durablement le bien-être, il faut décrire en détail ce que ça comprend et savoir le mesurer. Certaines mesures sont quantitatives, d'autres comportent une évaluation qualitative. Le recours aux appréciations subjectives répond au besoin d'avoir des mesures probantes du bien-être ressenti par les gens. Elles visent à comprendre les expériences personnelles et à expliquer certains (aspects de) phénomènes sociaux tels que la présence des animaux aux côtés des humains. Ce qui importe c'est ce que ces personnes ressentent. Ainsi, la connaissance du bien-être s'acquiert par les déclarations des personnes sur leurs perceptions personnelles. Mais, il existe un large débat sur le contenu et l'utilité des éléments subjectifs du bien-être, la prise en compte des sentiments et des déclarations des personnes (et non seulement des éléments objectifs).

Le bien-être est une notion multidimensionnelle et la difficulté de le mesurer tient également au fait que les approches sont multiples, aussi bien pour le bien-être individuel ou collectif, comme pour le bien-être objectif ou subjectif. Tous ces éléments poussent les chercheurs à se baser sur les auto-évaluations du bonheur. Mais cela peut générer des doutes quant à la validité des résultats. Or, plus souvent qu'autrement, les autorités publiques sont plus aisément tenues pour responsables des conditions objectives.

Phénomène complexe

Les interactions homme-animal ont des incidences sur le bien-être subjectif, sur la santé physique et apportent des bienfaits physiologiques, psychologiques et sociaux pour les gardiens de chiens et de chats. La santé influence le bien-être global. La présence du chien ou du chat influence le bien-être individuel. Le bien-être subjectif peut comprendre la sensation générale de bien-être ressentie par une personne, son fonctionnement psychologique, ainsi que sa situation affective et relationnelle avec son animal. Afin de saisir le bien-être dans sa globalité, il est donc nécessaire de prendre en compte les composantes objective et subjective et... la présence de l'animal de compagnie. Ce dernier contribue à la santé et au bien-être individuel et familial³⁶ : « Given the potential but complex role of the human—animal relationship for

³⁵Zeidan, J. (2012). Les différentes mesures du bien-être subjectif. *Revue française d'économie*, XXVII, 35-70. <https://doi.org/10.3917/rfe.123.0035>

³⁶Hawkins (2021). *Op Cit*

people's health and wellbeing, pets have become a source of debate for services and policy makers to consider »³⁷.

Nulle part dans les recherches sur le bien-être subjectif de l'animal humain, au Canada et au Québec, cette question n'est posée : « À quel point êtes-vous satisfait ou pas satisfait de la vie que vous menez avec votre animal de compagnie en ce moment ? » L'Indice canadien du mieux-être (ICM) suit les changements dans huit catégories de la qualité de vie, ou domaines : Dynamisme communautaire, Participation démocratique, Éducation, Environnement, Populations en santé, Loisirs et culture, Niveaux de vie et Emploi du temps et ne mentionne pas la présence de l'animal de compagnie. Statistique Canada ne recueille aucune donnée quantitative et objective sur le nombre d'animaux de compagnie que comptent les foyers canadiens. En l'absence de données officiellement collectées, le terrain est occupé par les sondages commandés et financés par des sociétés vétérinaires ou d'assurance³⁸ qui diffusent une information sur le bien-être subjectif de l'animal humain en relation, sans qu'aucune recherche n'approfondisse les contenus récoltés : « Pour cette étude, les chercheurs ont sondé 2 000 personnes de plus de 55 ans vivants ou non avec un animal. Il en ressort que les propriétaires de chiens et chats ont deux fois plus de chance de considérer que leur vie est une réussite³⁹ ». Ou encore « Selon l'enquête menée par Agria Assurance pour Animaux, 94 % des Français sont plus heureux lorsqu'ils passent du temps avec leur animal de compagnie. ⁴⁰ »

De nombreuses recherches ont démontré au cours des années que la présence d'animaux avait des effets positifs et importants sur la santé à tous points de vue et que la présence d'un animal non humain pouvait contribuer à la santé mentale des gens.⁴¹ Les personnes interrogées déclarent qu'elles se sentent proches de leur animal. La présence des chiens et des chats leur apporte un soutien affectif qui procure un certain équilibre psychique et qui prédispose favorablement à des quêtes d'épanouissement et de développement personnel. D'une part, les interactions avec l'animal contribuent à renforcer le lien psychologique qui lie l'humain à l'animal avec lequel il interagit, et d'autre part, les humains sont disposés à attribuer aux autres les états mentaux qu'eux-mêmes connaissent ou vivent. Les chiens (surtout) et les chats (dans

³⁷Hawkins (2021). *Op Cit*

³⁸<https://www.cpp.ca/fr/blogue/les-animaux-jouent-un-role-important-dans-lamelioration-de-notre-sante-mentale/>

³⁹ https://www.assurland.com/assurance-blog/assurance-chiens-chats-actualite/la-popularite-des-animaux-de-compagnie-aupres-des-francais_135231.html

⁴⁰ <https://news.cision.com/fr/agria-assurance-pour-animaux/r/les-personnes-qui-ont-un-animal-de-compagnie-sont-plus-heureuses,c3109900>

⁴¹<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/facteurs-protection-et-risque-sante-mentale.html>

une moindre mesure, surtout parce qu'on manque d'études) peuvent avoir une valeur prophylactique et thérapeutique pour leurs humains.⁴²⁴³

Les interactions entre l'animal et son gardien sont des phénomènes complexes, de formes et de nature, multiples, relevant de causes et de fonctions variées dans les indices de bien-être d'une population⁴⁴. Certes, l'absence de modèle prédictif fiable du bien-être interdit encore aux scientifiques de s'immiscer en experts crédibles dans les politiques publiques⁴⁵. Le bien-être serait le résultat d'un agrégat complexe de dimensions (matérielle, affective, santé, etc.). Il manque à cette liste une donnée importante de la vie d'un humain : vivre aux côtés d'un animal de compagnie.

Il serait temps de revisiter les différents cadres conceptuels de la santé et de ses déterminants afin d'élargir les sources de données et d'inclure la relation à l'animal de compagnie. Cela permettra d'orienter le secteur de la recherche sociale et en santé et d'évaluer les actions qui concourent respectivement au maintien et à l'amélioration de la santé et du bien-être de la population québécoise.

Un animal, et la vie est plus belle !⁴⁶

L'ensemble des recherches de la relation entre un animal humain et un animal non humain explore « les espaces que les animaux occupent dans les mondes sociaux et culturels humains et les interactions que les humains ont avec eux » (De Mello, 2012). L'une des relations sociales qui comptent, c'est la relation humain-animal. Pourtant, « Par principe et trop souvent, les animaux ne sont pas pris au sérieux. Il y aura toujours plus intéressant, méritant plus d'attention et de considération, plus éminent en dignité que l'animal », dit Françoise Armengaud⁴⁷. En raison de l'ambivalence culturelle envers les animaux, ce que signifie pour un animal de compagnie « être » un membre de la famille reste incertain. Il est indéniable que les animaux

⁴²Gee, N. R., Rodriguez, K. E., Fine, A. H., & Trammell, J. P. (2021). Dogs Supporting Human Health and Well-Being: A Biopsychosocial Approach. *Frontiers in veterinary science*, 8, 630465. <https://doi.org/10.3389/fvets.2021.630465>

⁴³Wells D. L. (2007). Domestic dogs and human health: an overview. *British journal of health psychology*, 12(Pt 1), 145—156. <https://doi.org/10.1348/135910706X103284>

⁴⁴Servais, V., & Millot, J. (2003). Les interactions entre l'homme et les animaux familiaux : quelques champs d'investigation et réflexions méthodologiques.

⁴⁵Perron, Z., Buzaud, J., Diter, K., Martin, C. (2019). Les approches du bien-être. Un champ de recherche multidimensionnel. In: *Revue des politiques sociales et familiales*, n° 131-132, 2019. Le bien-être des enfants : un enjeu politique / Understanding children's well-being: A political issue. pp. 119-126; doi : <https://doi.org/10.3406/caf.2019.3349>

⁴⁶Vuillemenot, J-L. Op.cit

⁴⁷Armengaud, F. *Réflexions sur la condition faite aux animaux* Édition Kimé— . P 12

domestiques participent à « faire » la famille. Il serait opportun que leur présence devienne significative pour les organismes étatiques qui ont pour mandat d'évaluer le bien-être des gens.

On est loin du rôle premier de symbiote. Certes, depuis des millénaires, la présence du chien a été essentielle à l'homme et elle le reste. L'abondance des travaux récents en sciences humaines et sociales autour de ces thèmes interroge la subjectivité animale autant que la possibilité et les conditions de sa mise en relation avec celle des humains. Contrairement à ce que propose Schultz « le chien représente le premier cas, dans l'évolution des espèces, d'un symbiotisme immatériel. J'entends par là une forme de collaboration entre espèces où l'hôte – l'homme – attend du symbiote – le chien – qu'il rende un service de nature immatérielle en échange de protection et de nourriture »⁴⁸, les personnes dans les études précitées parlent de leur compagnon poilu comme faisant partie de la famille. Pour les répondants, il ne fait aucun doute que les animaux qui peuplent leurs vies, ont une personnalité, un caractère, des préférences... Bref, ce sont des sujets de leur propre vie. Ces différentes relations nouées avec les animaux renvoient en effet à plusieurs manières de penser la frontière entre humains et animaux. Les familles plus qu'humaines d'aujourd'hui représentent un hybride de relations, humaines et animales et sociales et naturelles. Ce ne sont pas seulement la quantité de relations sociales des individus qui importent, mais aussi la qualité de leurs relations⁴⁹. Les relations sociales protègent les individus, même les plus vulnérables, à condition qu'elles soient réciproques, confiantes et non conflictuelles. Ce qui est un des bénéfices directs des relations avec l'animal de compagnie.

La présence d'un animal confronte à l'expérience de la relation avec un être singulier, non jugeant. « L'animal nous fait du bien parce qu'il déclenche en nous une émotion non angoissante, stimulante, apaisante et cela crée chez nous une sensation d'amour pur⁵⁰ », dit Boris Cyrulnik, ce qui apporte de l'imprévu, de la spontanéité et donne une grande souplesse aux interactions et aux échanges. Dans cette relation, les émotions ont une place importante et permettent de tisser un lien avec l'animal. L'animal est « un être d'affects, c'est-à-dire qu'il

⁴⁸ Schulz.P. (2010). *Consolation par le chien. De la caninisation*. PUF

⁴⁹ Bruchon-Schweitzer, M. & Boujut, É. (2021). 2. Les facteurs environnementaux et sociaux de la santé. Dans : M. Bruchon-Schweitzer & É. Boujut (Dir), *Psychologie de la santé : Concepts, méthodes et modèles* (pp. 83-193). Paris : Dunod. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/dunod.bruch.2021.01.0083>

⁵⁰ Cyrulnik, B. *La plus belle histoire des animaux*, Seuil.

possède une capacité à affecter et à être affecté. Il est un Autre, très différent de nous, mais par ailleurs très proche aussi. Entre lui et nous, c'est l'affect qui prime ici ».⁵¹

Au terme de cette discussion, nous pourrions même nous demander s'il ne serait pas plus opportun de parler de « rencontre » plutôt que de relation homme-animal. Comme le précise Burgat (2012), dans la rencontre avec un animal, l'humain fait l'expérience de sa présence. La rencontre est « la saisie concrète de l'autre en tant qu'individu non interchangeable »⁵².

BIBLIOGRAPHIE

Applebaum JW, Ellison C, Struckmeyer L, Zsembik BA and McDonald SE (2021). The Impact of Pets on Everyday Life for Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Front. Public Health* 9:652610. doi : 10.3389/fpubh.2021.652610

Applebaum, J. W., Adams, B. L., Eliasson, M. N., Zsembik, B. A., & McDonald, S. E. (2020). How pets factor into healthcare decisions for COVID-19: A One Health perspective. *One health (Amsterdam, Netherlands)*, 11, 100176. <https://doi.org/10.1016/j.onehlt.2020.100176>

Archer, J. Why do people love their pets? (1997) *Evolution and Human Behavior*, Volume 18, Issue 4, Pages 237-259, ISSN 1090-5138, [https://doi.org/10.1016/S0162-3095\(99\)80001-4](https://doi.org/10.1016/S0162-3095(99)80001-4).

Armengaud, F. (2011). *Réflexions sur la condition faite aux animaux*, Édition Kimé

Bao, K. & Schreer, G. (2016). Pets and Happiness: Examining the Association between Pet Ownership and Wellbeing. *Anthrozoös*. 29. 283-296. 10.1080/08927936.2016.1152721.

Barcelos, A.M., Kargas, N., Maltby, J. et al. (2020) A framework for understanding how activities associated with dog ownership relate to human well-being. *Sci Rep* 10, 11363. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68446-9>

Bayne K. (2002). Development of the human-research animal bond and its impact on animal well-being. *ILAR J* 43:4-9

⁵¹ Vuilleminot, J-L. (2011) *Un animal et la vie est plus belle*, Ixelles éditions, p.46

⁵² Burgat, F. (2012). *Une autre existence. La condition animale*, Paris, Albin Michel, coll. « Bibliothèque Idées ».

Beetz A, Uvnas-Moberg K, Julius H, Kotrschal K (2012) Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Front Psychol* 3:234

Bowen, J., García, E., Darder, P., Argüelles, J., & Fatjó, J. (2020). The effects of the Spanish COVID-19 lockdown on people, their pets, and the human-animal bond. *Journal of veterinary behavior : clinical applications and research : official journal of : Australian Veterinary Behaviour Interest Group, International Working Dog Breeding Association*, 40, 75–91. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2020.05.013>

Bruchon-Schweitzer, M. & Boujut, É. (2021). 2. Les facteurs environnementaux et sociaux de la santé. Dans :, M. Bruchon-Schweitzer & É. Boujut (Dir), *Psychologie de la santé : Concepts, méthodes et modèles* (pp. 83-193). Paris :Dunod

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Burgat, F. (2012). *Une autre existence. La condition animale*, Paris, Albin Michel, coll. « Bibliothèque Idées ».

Carr, D. C., Taylor, M. G., Gee, N. R., & Sachs-Ericsson, N. (2020). Psychological health benefits of companion animals following a social loss. *The Gerontologist*, 60(3), 428–438. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz109>

Clements, H., Valentin, S., Jenkins, N., Rankin, J., Gee, N. R., Snellgrove, D., & Sloman, K. A. (2021). Companion Animal Type and Level of Engagement Matter: A Mixed-Methods Study Examining Links between Companion Animal Guardianship, Loneliness and Well-Being during the COVID-19 Pandemic. *Animals : an open access journal from MDPI*, 11(8), 2349. <https://doi.org/10.3390/ani11082349>

Cyrulnik, B. *La plus belle histoire des animaux*, Seuil.

De Mello, M. (2012). *Animals and Society : An Introduction to Human-Animal Studies*, New York, Columbia University Press

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463–73). Oxford University Press.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., et Smith, H. (1999). Subjective Well-Being : Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125(2), pp. 276-302.

Fiore Lacelle, É. (2019). *L'apport de la zoothérapie à la pratique du travail social : le point de vue de travailleurs sociaux* [mémoire de maîtrise] École de travail social

Hawkins, R.D., Hawkins, E. L. & Tip, L. (2021) "I Can't Give Up When I Have Them to Care for": People's Experiences of Pets and Their Mental Health, *Anthrozoös*, 34:4, 543-562, DOI: 10.1080/08927936.2021.1914434

Herzog, H. (2011). The Impact of Pets on Human Health and Psychological Well-Being: Fact, Fiction, or Hypothesis? *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 236–239. <https://doi.org/10.1177/0963721411415220>

Lehotkay, Rachel. (2021). Zoothérapie : le thérapeute fait-il partie du jeu ?. *Le Journal des psychologues*. n° 385. 14. 10.3917/jdp.385.0014

Lestel D. (2001), *Les Origines animales de la culture*, Paris, Éditions Flammarion.

Lestel D. (2004), *L'Animal singulier*, Paris, Éditions Le Seuil.

Mormède, P., Boisseau-Sowinski,L., Chiron,J., Diederich,C., Eddison,J. et al.. (2018) Bien-être animal : contexte, définition, évaluation.*INRA Productions Animales*, Paris : INRA, 31 (2), pp.145-162.<10.20870/productions-animales.2018.31.2.2299>. <hal-02628309>

Nadeau,J. (2008) *Les relations entre l'attachement à un animal de compagnie, le bien-être subjectif et le soutien social des personnes présentant un problème de santé mentale, école de service social faculté des sciences sociales*[Mémoire maîtrise]Université Laval Québec

Oliva, J. L., & Johnston, K. L. (2021). Puppy love in the time of Corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the COVID-19 lockdown. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(3), 232–242. <https://doi.org/10.1177/0020764020944195>

Pawin, R. (2014). Le bien-être dans les sciences sociales : naissance et développement d'un champ de recherches.*L'Année Sociologique (1940/1948—)*, 64(2), 273–294. <http://www.jstor.org/stable/43998532>

Perron, Z., Buzaud, J., Diter, K., Martin, C. (2019). Les approches du bien-être. Un champ de recherche multidimensionnel. In: *Revue des politiques sociales et familiales*, n° 131-132, 2019. Le bien-être des enfants : un enjeu politique / Understanding children's well-being: A political issue. pp. 119-126; doi : <https://doi.org/10.3406/caf.2019.3349>

Powell L, Edwards KM, McGreevy P, Bauman A, Podberscek A, Neilly B, Sherrington C, Stamatakis E (2019) Companion dog acquisition and mental well-being: a community-based three-arm controlled study. *BMC Public Health* 19(1):1428

Ratschen E, Shoesmith E, Shahab L, Silva K, Kale D, et al. (2020) Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness. *PLOS ONE* 15(9): e0239397. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239397>

Rault, J-L., Waiblinger, S., Boivin, X., Hemsworth, P. (2020) The Power of a Positive Human—Animal Relationship for Animal Welfare. *Frontiers in Veterinary Science*, 7,p. 857, URL=<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fvets.2020.590867>

Rodriguez KE, Herzog H and Gee NR (2021) Variability in Human-Animal Interaction Research. *Front. Vet. Sci.* 7:619600.doi: 10.3389/fvets.2020.619600

Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M., Nicol, L. (2016). Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 232–254. <https://doi.org/10.1037/a0039814>

Schöberl, I., Wedl, M., Bauer, B., Day, J., Möstl, E. et Kotrschal, K. (2012). Effects of ownerdog relationships and owner personality on cortisol modulation in human-dog dyads. *Anthrozoös*, 25(2), 199–214

Schulz.P. (2010). *Consolation par le chien. De la caninisation*. PUF

Serpell, J. A. (1996). *In the company of animals* (2eéd.). Cambridge, UK : Cambridge University Press.

Serpell J (1991) Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *J R Soc Med* 84(12):717–720

Servais, V., & Millot, J. (2003). Les interactions entre l'homme et les animaux familiers : quelques champs d'investigation et réflexions méthodologiques. *L'éthologie appliquée aujourd'hui*. Tome 3, l'éthologie humaine. 187-198

Vuillemenot, J.-L.,(2011). *Un animal et la vie est plus belle*, Ixelles editions

Wells, D. L. (2009). The effects of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues*, 65(3), 523–543.

Zeidan, J. (2012). Les différentes mesures du bien-être subjectif. *Revue française d'économie*, XXVII, 35-70. <https://doi.org/10.3917/rfe.123.0035>