

Vivre le deuil d'un animal familier

La perte d'un animal familier est toujours douloureuse, et il n'existe pas, à notre connaissance, de « recette » pour mieux vivre le deuil de son chien ou de son chat. Accepter cette disparition aide à mieux surmonter la peine qu'elle occasionne.

Les différentes phases du deuil

Le deuil est un processus évolutif qui permet à un individu de reconstruire son univers affectif après la perte d'un être cher. Le processus, qui est le même pour la disparition d'un être humain ou d'un animal, comporte trois phases successives :

- la phase de choc est souvent spectaculaire. Elle peut prendre plusieurs aspects : pleurs, cris, hurlements, hébétude, mutisme, voire crises d'hystérie dans les cas extrêmes. Cette phase de choc est d'autant plus violente que le décès est inattendu ou qu'il s'agit d'un premier contact avec la mort. Elle est moins intense si la mort de l'animal était prévisible et attendue.
- la phase de déni peut également être très violente. Elle correspond à une négation totale de la réalité du décès. C'est la phase de la culpabilité, des critiques, des reproches, souvent vis-à-vis du vétérinaire ou du personnel soignant de la clinique si l'animal y est décédé, de soi-même si l'animal décède à la maison, de la personne responsable d'un accident ou d'un empoisonnement.. Cette phase est moins intense si le décès était attendu et s'il a été possible de « se recueillir » auprès de l'animal décédé.
- la phase d'acceptation est souvent la plus longue. Elle se termine par le phénomène de reconstruction. Cette phase nécessite que l'animal décédé soit évoqué en paroles : le fait de se rappeler les bons et les mauvais souvenirs de son compagnon aide à accepter le fait qu'il n'était pas parfait, donc mortel... Peu à peu, les souvenirs seront moins douloureux.

Quand le deuil devient-il pathologique ?

Normalement, les 3 phases du deuil s'enchaînent naturellement, sans interruption, sur une période plus ou moins longue selon la sensibilité de chacun (plusieurs jours ou plusieurs mois...). En revanche, tout arrêt dans le processus est anormal et conduit à un deuil pathologique. Il se produit souvent dans la 3ème phase, celle de l'acceptation, et peut conduire à la dépression. Il ne faut alors pas hésiter à consulter son médecin : une aide médicale est souvent nécessaire.

Comment vivre "au mieux" le deuil ?

- Si cela est possible, c'est-à-dire s'il ne s'agit pas d'une mort brutale, il est préférable d'évoquer la disparition de l'animal familier avant que celle-ci ne se produise. Les phases de choc et de déni seront moins intenses.
- Il vaut mieux, même si cela est douloureux, connaître avec précision les causes de la mort (ne pas hésiter à faire pratiquer une autopsie si aucune raison apparente n'est établie). Cela permet d'évacuer une certaine forme de culpabilité et de pouvoir se dire que personne n'est responsable.
- Voir le corps de l'animal décédé peut aider à accepter la réalité de l'irréversibilité. Le moment de l'adieu est un moment certes pénible, mais indispensable dans le processus de reconstruction.
- Pratiquer une « cérémonie » (inhumation ou incinération) peut beaucoup aider dans le travail de deuil. Si vous n'avez pas souhaité récupérer la dépouille de votre animal, il peut s'agir plus simplement de constituer un album de photos ou un recueil d'anecdotes sur votre chien/chat.
- Il n'y a pas de honte à éprouver du chagrin pour la perte d'un animal. Si vous vous sentez incapable de surmonter cette épreuve, ne restez pas isolé et n'hésitez pas à demander un soutien psychologique auprès d'un professionnel de la santé.
- Ne négligez pas vos autres animaux ; ils peuvent eux aussi ressentir la perte de leur compagnon et votre tristesse.
- Essayez de garder leur rythme de vie et leurs petites habitudes.
- Quand vous serez prêt, et seulement à ce moment-là, envisagez de prendre un autre compagnon. Il ne remplacera jamais le disparu, qui est de toute façon irremplaçable. Il aura sa propre personnalité, aussi accueillez-le pour ce qu'il est et laissez-lui le temps de prendre sa place dans votre vie.



A qui parler de sa douleur ?

Il n'existe pas de structure sociale pour parler du deuil d'un compagnon à quatre pattes. N'hésitez pas, si vous en ressentez le besoin, à solliciter vos proches, vos amis, voire votre vétérinaire qui l'a bien connu, pour parler de votre animal disparu. Il existe également sur Internet des « cimetières virtuels » pour chiens et chats. Généralement gratuits, ils permettent de laisser un témoignage et de rendre hommage aux animaux disparus. Vous pourrez dialoguer avec des personnes qui sont dans la même situation que vous.

Et les enfants ?

Les enfants ont souvent des réactions très naturelles face à la mort. Inutile donc de leur cacher la mort de leur animal favori, sans forcément entrer dans des détails qui pourraient choquer. Acceptez qu'ils vous en parlent, même si cela est douloureux pour vous. Eux aussi ont besoin de s'exprimer pour se reconstruire.