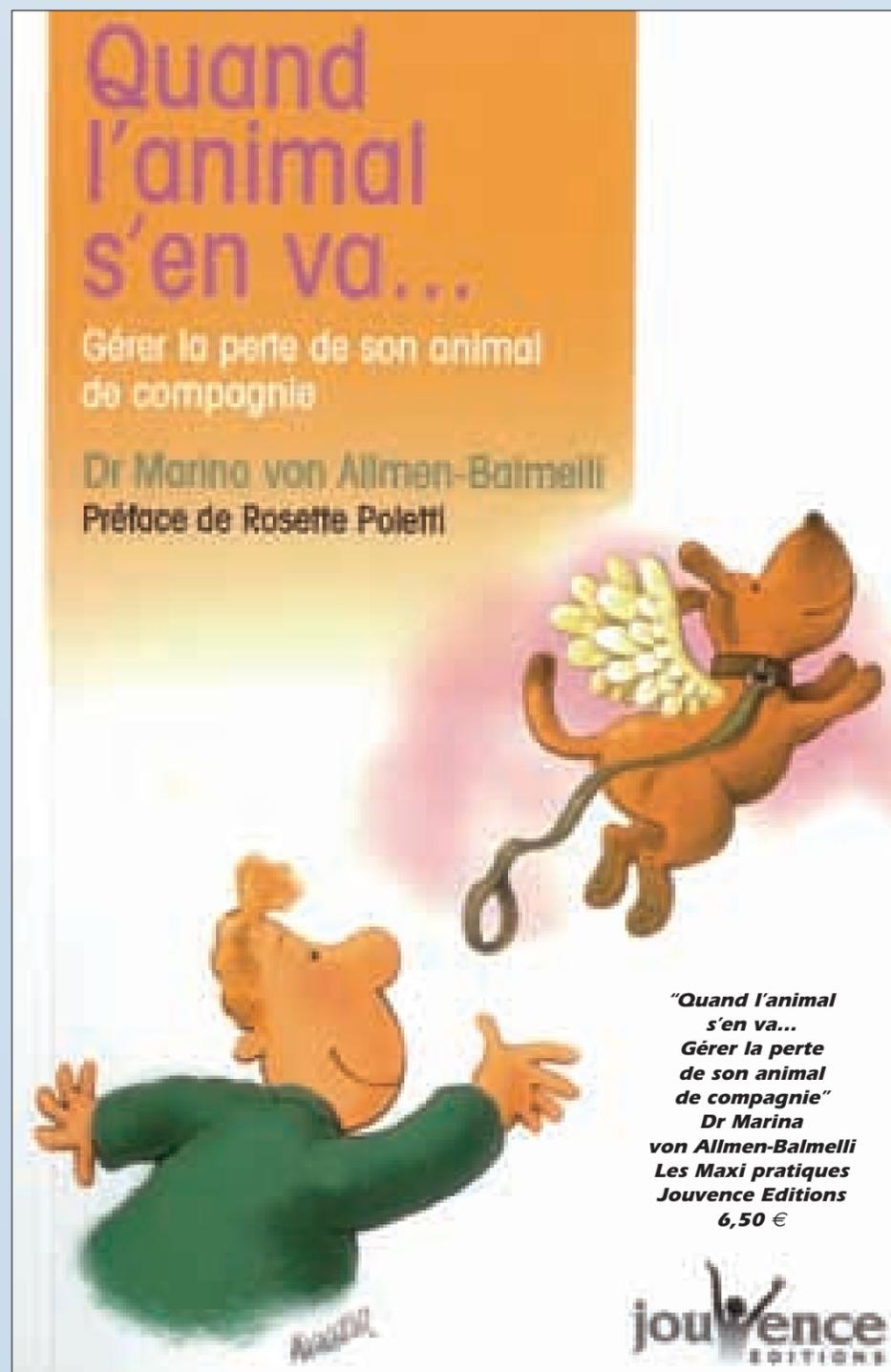


Quand l'animal s'en va...

Dans sa pratique quotidienne de la médecine vétérinaire, le Dr Marina von Allmen-Balmelli est régulièrement confrontée au chagrin parfois insurmontable que vivent les propriétaires lorsque leur animal de compagnie décède et ce sujet lui tient particulièrement à cœur. Par ses textes, ses pensées, ses souvenirs, ses poèmes, elle se propose de nous aider à mieux gérer cette douleur. C'est son premier ouvrage, il est tout simplement remarquable et touchant.



"Quand l'animal s'en va... Gérer la perte de son animal de compagnie"
Dr Marina von Allmen-Balmelli
Les Maxi pratiques
Jouvence Editions
6,50 €

jouvence
 EDITIONS

Atout Chat (AC) : Dr Marina von Allmen-Balmelli, pouvez-vous nous retracer votre parcours ?

Dr Marina von Allmen-Balmelli (MAB) : Je suis d'origine italo-suisse et je suis née à Berne où j'ai notamment effectué mes études vétérinaires. J'ai fait de la pratique rurale, puis avec mon mari, nous avons ouvert un cabinet pour petits animaux (chien, chats, NAC) à Neuchâtel. Nous avons 4 enfants. Ne travaillant qu'à temps partiel, je me suis d'abord spécialisée en échographie et, à présent, je viens de terminer une formation de base en ostéopathie vétérinaire.

AC : Comment vous est venue l'idée de ce livre ?

MAB : En fait, je m'intéresse de très près à tout ce qui concerne la mort et le deuil. Il y a quelques années, j'ai écrit une brochure pour nos clients intitulée : "Mort, Euthanasie, Deuil". Ce fascicule ayant rencontré un très grand succès (je n'ai pas arrêté de le réimprimer, beaucoup de personnes m'ont remerciée en disant que cela les avait aidés, soit pour faciliter leur décision par rapport à l'euthanasie de leur animal, soit pour mieux supporter la tristesse après son décès), j'ai donc pensé qu'il serait bon d'élargir le cercle des lecteurs et d'offrir la même aide à d'autres personnes que nos clients.

AC : Pourquoi ce thème ?

MAB : Je ne supporte pas de voir un animal souffrir. À chaque fois que son état indique clairement que le moment de l'euthanasie est arrivé, je ressens un tel soulagement à l'idée de disposer de cet outil, que j'avais envie de partager le côté apaisant et délivrant de cet acte, sans



pour autant en nier la tristesse. D'autre part, j'avais vraiment à cœur de faire passer le message que le deuil pour un animal est tout à fait justifié et légitime et que les gens ont le droit d'être tristes

après la mort de leur animal de compagnie. Finalement, j'avais envie de lever le tabou qui entoure encore trop souvent le sujet de la mort.

AC : Pour vous, la mort est-elle un thème facile à aborder ?

MAB : Je considère la mort comme étant un autre aspect, un autre visage de la vie. Pour moi, l'une résulte de l'autre, dans un cycle qui tourne, comme on peut l'observer dans la nature. Puisqu'elle est de toute façon inéluctable, que c'est la règle du jeu qui nous est donnée, que nous ne pouvons pas l'éviter, que nous n'avons pas le choix, j'essaie de "jouer le jeu" de la meilleure manière possible. Dans la joie et dans la reconnaissance pour ce qui est, au lieu de me plaindre et de regretter ce qui n'est plus. J'espère de tout cœur qu'il me sera donné de rester lucide jusqu'à la fin de mes jours et de savoir accueillir la

mort comme il se doit, avec le sourire et en étant prête à la suivre sans essayer de m'y dérober.

AC : À qui s'adresse votre ouvrage ?

MAB : Ce livre s'adresse tout d'abord à tous ceux qui ont perdu un animal (soit par sa mort ou par sa disparition) et qui aimeraient trouver compréhension et réconfort, surtout s'ils sont entourés par des personnes qui les jugent et les critiquent. Ensuite, j'espère qu'il trouvera l'intérêt de ceux qui n'arrivent pas à comprendre, qu'il puisse les toucher, leur ouvrir les yeux, les rendre plus compréhensifs envers le chagrin de ces endeuillés. Finalement, je pense qu'il peut aussi être utile à certains confrères qui dans des circonstances particulièrement délicates peinent parfois à trouver les mots appropriés, à montrer leur empathie et leurs émotions.

CE N'EST QU'UN ANIMAL (extraits)

[]

Je me demande
 Comment sera
 Ma dernière heure :
 Qu'est ce qu'elle fera ?

J'suis sûr que ce sera un drame,
 Elle sera triste la pauvre dame
 Sans ma présence pour apaiser
 Son désespoir, son vague à l'âme,

[]

Et les copains, ils feront quoi ?
 Rien de malin, je le sais bien.
 Et les voisins, ils diront quoi ?
 «Tu ne vas pas pleurer pour un chien !»

[]

Rubric' À chat

AC : Quelles ont été les réactions de vos premiers lecteurs ? De vos confrères ?

MAB : Beaucoup de remerciements de la part des lecteurs. Surtout par rapport au fait que quelqu'un leur donne le droit de souffrir. Plusieurs personnes m'ont confié l'histoire de vie et de mort de leur animal (je reçois du courrier depuis le fin fond de la France), certaines m'ont raconté qu'elles n'arrivaient pas à se séparer des cendres, d'autres me parlent du rituel qu'elles ont trouvé pour rendre hommage à leur animal décédé. Le plus grand nombre de livres que j'ai vendu personnellement (pas en librairie) m'ont été achetés par des confrères. Ils ont été touchés (surtout par les poèmes). Ils me disent que cela les aide à aborder le sujet avec leurs clients. Certains le proposent en vente dans leur cabinet, quand ils ne l'offrent pas carrément à certains propriétaires d'animaux passant par des moments particulièrement difficiles.

AC : Dans votre livre, vous évoquez des conférences, pouvez-vous nous en dire un peu plus à ce sujet ?

MAB : Je donne assez régulièrement des conférences sur des sujets touchant de près ou de loin à la mort, que ce soit pour des confrères, des assistantes en médecine vétérinaire (des "auxiliaires" en France), ou des propriétaires d'animaux. Les sujets abordés sont par exemple : le vétérinaire face à l'euthanasie, le choix de l'euthanasie, apprivoiser la mort dans un cabinet vétérinaire, l'animal de compagnie vieillissant : accompagnement et qualité de vie, l'animal de compagnie : accepter la mort et se préparer à faire le deuil... Un atelier est prévu pour les vétérinaires en collaboration avec une coach pour apprendre à gérer les situations particu-

lièrement délicates et je vais prochainement donner une conférence à Mednat à Lausanne sur le lien entre l'homme et l'animal (Comment, pourquoi se tisse-t-il ? Se préparer à la déchirure, à la perte, au deuil, (re)vivre après...).

AC : Vous organisez également des cercles de paroles, depuis environ un an, comment cela se passe-t-il ?

OÙ ES-TU ? (Extraits)

[]
*J'aimerais tellement te retrouver,
À nouveau pouvoir t'entourer,
Ne plus faire de suppositions,
Que cessent mes préoccupations !
À l'inquiétude sur ton sort
J'aimerais bien mieux que tu sois
mort.*

[]
*Tous les voisins t'ont aperçu,
À chaque histoire je suis ému,
Mais après dix mois de cette vie,
Arrive au bout mon énergie :
J'aspire à la tranquillité
Que m'apporterait la vérité.*

MAB : Il s'agit d'un cycle de 5 rencontres structurées abordant chacune un aspect particulier du cheminement du deuil. Nous commençons par recontacter les premiers souvenirs (souvent très drôles) liés à l'animal en question. Le décès de l'animal est ensuite raconté en donnant une importance primordiale aux émotions ressenties au moment de la mort, ou éventuellement lors de l'annonce de la maladie grave, ou du fait qu'il n'y avait plus rien à faire. Il est possible de partir d'une seule histoire racontée et de rebondir sur les analogies des émotions ressenties. Dans un 3^e temps, nous analysons les blocages qui sont apparus lors de la 2^e séance, puis nous parlons du deuil en regardant où les participants en sont actuellement et en parlant des étapes du



DERNIERS INSTANTS (extrait)

[]
*«Plus jamais !»
Que c'est cruel,
Que c'est dur
«Plus jamais !»*

*Ça fait des mois que
tourne le compte à
rebours,
ça fait des semaines que
je compte les jours,
ça fait des jours que j'dois
me décider
ça fait des heures
que j'ai téléphoné.*

*Rien ne va plus,
Tu n'en peux plus,
Tu ne luttas plus,
Tu ne veux plus. []*

deuil. Enfin viennent la conclusion et le pont sur le futur. En général, cela se passe très bien. Les personnes se sentent en sécurité et il y a des règles à respecter (confidentialité, durée de parole, ne pas intervenir par rapport à ce que les autres disent, même si on a une opinion différente etc.)

AC : Existe-t-il la même chose en France ?
MDA : Je ne sais pas.

AC : Comment réagissent vos participants ? Qui sont-ils ?

MAB : Pour l'instant je n'ai eu que des femmes, de l'étudiante à la retraitée, des femmes actives, des mères de famille avec une vie très riche et intense et d'autres qui vivent seules, avec ou sans autres animaux.

AC : Y a-t-il des remarques et des questions qui reviennent très fréquemment ?

MAB : Il y a souvent beaucoup de regrets, voire de la culpabilité (d'avoir pris la décision de faire euthanasier l'animal ou de ne pas l'avoir fait, de l'avoir fait trop vite ou trop tard, de ne pas avoir été présent lorsque l'animal est décédé "de sa belle mort", d'avoir lâché le chien qui s'est fait tuer par une voiture, de ne pas avoir décelé la maladie plus vite, d'avoir fait de l'acharnement thérapeutique). Certains trouvent injuste que les animaux doivent mourir plus vite que nous. Certaines euthanasies se sont très mal passées et il reste évidemment le mauvais souvenir, plein de questions, parfois de la rancune.

AC : Est-ce facile pour eux d'évoquer la disparition de leur animal ?

MAB : Il y a souvent des larmes (qui sont d'ailleurs bienvenues et bienfaites), mais malgré la possibilité de ne pas forcément tout raconter ce qui s'est passé et de se contenter de

rebondir sur des émotions analogues, jusqu'à présent chaque participante tenait vraiment à raconter son histoire, pour partager, pour la sortir, pour que les autres sachent et puissent compatir.

AC : Peut-on dire que vous endossez ici en quelque sorte le rôle d'un psychologue ?

MAB : Je ne suis pas formée pour endosser ce rôle, même si notre métier demande énormément d'écoute et de compréhension. Je ne prends que des participants qui vivent un deuil "normal" (quelque chose qui bloque dans le processus du deuil), pas des personnes qui sont complètement prostrées, ne sortent plus de chez elles, n'ont plus de contacts sociaux - dans ces cas-là il faut une aide plus ciblée, un véritable accompagnement.

AC : Pouvez-vous également nous parler des associations mentionnées dans votre livre.

MAB : L'association "vivre son deuil" a par exemple une antenne en Suisse et une autre pour la France et la Belgique. Elle s'adresse à toutes personnes en deuil que ce soit pour une personne ou pour un animal. Ils ont une ligne d'écoute téléphonique, proposent des conférences et des ateliers, donnent des adresses de personnes formées dans l'accompagnement des endeuillés. "L'envolée" donne quant à elle des conseils et des sources de réconfort, notamment par le biais d'un forum

AC : Vous ponctuez votre ouvrage de poèmes très touchants. Pouvez-vous nous en dire plus ?

MAB : Les poèmes sont nés tout naturellement au fil de l'écriture. Chaque fois que je me consacrais à un chapitre, un poème est venu pointer son nez et je l'ai pris tel qu'il se présentait.

Rubric' À chat

AC : Lorsque vous parlez de deuil, vous mentionnez 5 grandes phases. Quelles sont-elles ?

MAB : Il s'agit pour tout deuil des mêmes phases qui sont celles du choc, du déni, de la révolte et de la colère, de la tristesse et du chagrin et, finalement, de l'acceptation. Ces phases peuvent se traverser presque dans n'importe quel ordre, souvent avec des répétitions et ce n'est que si elles ont toutes été visitées et traversées qu'on peut dire qu'on a fait son deuil, mais cela ne signifie pas que ce deuil soit totalement terminé.

AC : De nombreux lecteurs nous font part de leur incompréhension de leur entourage face à leur chagrin. On évoque souvent les termes de sensiblerie, d'exagération, d'anthropomorphisme. Qu'en pensez-vous ?

MAB : Il y a peut-être des cas qui peuvent paraître à première vue plus exagérés et moins faciles à comprendre, mais ils sont liés au vécu personnel de ces propriétaires d'animaux, à leur vision du monde, leur éducation, leurs croyances, leur mode de vie, parfois à leur solitude, souvent à d'autres deuils vécus ou peut-être à la personnalité même de l'animal décédé, au lien particulier qu'il a créé. Il n'appartient à personne de porter des jugements. Nous ne sommes pas dans la peau des autres personnes et ne savons donc pas qu'elle est leur situation.

AC : Avez-vous observé une évolution des réactions de la part de vos clients ? Les femmes se livrent-elles plus que les hommes ? Avez-vous observé une évolution du statut de l'animal et notamment celui du chat ?

MAB : Je constate que les personnes se livrent plus facilement que par le passé, qu'elles montrent plus leurs

émotions, demandent plus souvent à récupérer par exemple les cendres de leur animal. Les femmes plus que les hommes, mais au cabinet, les hommes pleurent aussi. L'animal vit plus en famille qu'avant, notamment le chat. Même ceux qui sortent régulièrement, passent plus de temps avec leurs propriétaires que par le passé, d'où l'évolution de ces réactions.

AC : L'âge de l'animal, son espèce, sa façon de mourir (accident, maladie...) influencent-ils les réactions ? L'âge du propriétaire a-t-il également de l'importance ?

MAB : L'accident fait beaucoup souffrir à cause de l'effet météorique, parce qu'il est inattendu, mais de longues maladies avec des hauts et des bas, des espoirs et des déceptions sont très difficiles à supporter aussi. Les enfants et surtout les adolescents sont très touchés à cause du lien particulièrement fort qu'ils tissent avec leur animal, les personnes âgées à cause de l'approche de leur propre mort et parce que souvent il s'agit de leur dernier animal.

AC : Que conseillez-vous aux gens qui n'arrivent pas à surmonter leur peine ? Doivent-elles prendre un autre animal ?

MAB : Le fait de reprendre un autre animal n'allège pas forcément la peine. Plusieurs personnes qui participent au cercle de paroles ont repris un animal et viennent quand même. La présence d'un nouveau compagnon apporte de la vie, donne des responsabilités, fait bouger et éventuellement sortir, mais rien ne garantit que le lien se fasse si l'ancien chagrin est encore trop présent. Parfois, ces animaux de "consolation" ne font que végéter dans un coin ou alors ils doivent jouer le rôle du remplaçant toujours comparé à celui qui n'est plus là et



Lanceau

NE JUGE PAS MES DÉFAUTS (Extraits)

[]
Je n'suis pas une copie
De celui qui m'a précédé,
Je ne suis pas comme lui,
Même si j'ai le même pedigree.

[]
Je suis unique,
Je suis spécial,
Particulier,
Original.

Aime-moi donc comme je suis,
Sans me comparer à lui,
Découvre mes qualités,
Toutes mes capacités.
[]

qui était forcément "le meilleur, le plus gentil, le plus intelligent etc.". Ce n'est certes pas une généralisation, et dans beaucoup de cas cela se passe très bien, surtout si cet animal est totalement différent du disparu (autre espèce, autre race). J'en parle de manière détaillée dans mon livre. Et puis, il ne faut pas oublier que là aussi chacun doit faire comme il le sent dans son cœur. Ce n'est pas aux autres de lui dire comment faire : ni en déconseillant de reprendre un animal, ni en forçant la main "je t'amène ce chat pour ton bien..." ...

AC : Que dire des maîtres dont le chat a disparu ?



Allieurs Français

MAB : C'est un des deuils les plus difficiles à faire parce qu'on ne sait pas du tout ce qui c'est passé. Il n'y a pas de corps à enterrer, pas de mort à pleurer. Les pires imaginations sont possibles. Je consacre tout un chapitre à ce thème.

AC : Dans votre cabinet, comment abordez-vous le thème de la mort avec vos clients ? Vous parlez de préparation au prédeuil, pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

MAB : J'ai des clients qui viennent me voir pour se préparer à la fin de vie de leur animal - parfois bien des années avant l'heure. On regarde

MORT (extrait)

[]
Il est vrai que tu nous
fais souffrir
Quand nos meilleurs amis
doivent mourir,
Quand un être cher nous
abandonne
Au moment final où son
heure sonne.

Mais qu'est-ce que tu peux
être douce et tendre
Pour ceux qui très longtemps
l'attendent,
Pour ceux qui l'appellent
délivrance
Et vivent dans ton espérance.
[]

l'état général de l'animal, suivant l'âge je conseille parfois de faire faire un check up sanguin chez leur vétérinaire ou d'autres contrôles (ECG, radios etc.) si nécessaire. Nous discutons des symptômes qui doivent éveiller l'alarme, pour lesquels il vaut la peine de consulter, même si l'animal n'a pas l'air malade. Nous parlons surtout de la reconquête, à quel moment il faut dire stop.

AC : Dans votre livre, vous évoquez bien évidemment l'euthanasie. Comment procédez-vous dans votre cabinet ?

MAB : La discussion se fait avec le client. On se base sur les données rationnelles (état de santé, symptômes cliniques, labo, radio etc.), sur le côté émotionnel et pratique (des soins à domicile sont-ils encore envisageables, quelles sont les circonstances de vie etc.) et aussi sur l'envie que l'animal semble encore avoir de vivre, de continuer à se battre. Je recherche si possible toujours l'accord des trois parties (vétérinaire, propriétaire, animal). Si la qualité de vie et la dignité de l'animal le permettent, l'échéance peut être repoussée le temps de prendre congé, de se faire à l'idée, pour profiter des derniers instants, mais une fois que la décision est prise, il n'est pas bon d'attendre, le compte à rebours est très difficile à supporter. La culpabilité est très fréquente quelle que soit la décision. La plupart des propriétaires demandent à être présents, mais chacun est libre de décider comme il le sent.

AC : À la fin de votre livre, vous évoquez le ressenti du vétérinaire et du personnel de la clinique. Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

Nous sommes confrontés à la mort de manière quotidienne. À la longue cela et

très lourd à porter, malgré le côté souvent soulageant de l'euthanasie. (Si nous ne l'avions pas ce serait encore pire). Nous accompagnons souvent les animaux depuis leur naissance jusqu'à leur mort et nous nous y attachons, surtout s'ils passent du temps en clinique, ce qui crée des liens particulièrement étroits entre le personnel soignant et leurs protégés. C'est donc à chaque fois un peu comme si nous perdions nos propres animaux. Parfois nous perdons aussi le client, parce qu'il ne veut plus reprendre d'animal et c'est alors une relation personnelle qui disparaît. Le moment le plus dur ce n'est souvent pas l'instant de la mort, mais le moment où nous posons le diagnostic fatal, le moment où la mort s'annonce pour bientôt, où nous comprenons que nous ne pouvons plus rien faire, que la situation nous échappe, que ce n'est plus nous qui décidons. C'est particulièrement dur pour ceux qui se sentent investis de la mission de sauver tout le règne animal et qui considèrent chaque décès comme un échec personnel. Cela peut les amener en voie directe au burn-out (syndrome d'épuisement professionnel) ou au suicide.

Propos recueillis par Valérie Parent

Pour contacter l'auteur :

**Dr Marina von Allmen-Balmelli
Ecluse 12
2004 Neuchâtel
Suisse
marina.vonallmen@vonallm.ch
www.animal-deuil.vonallm.ch**

Adresses utiles :

▪ **Association vivre son deuil**
☎ 33 (0) 1 42 08 11 16
www.vivresondeuil.asso.fr
▪ **L'envolée**
www.envolée.com