

# Comment un animal de compagnie peut-il procurer un sentiment de bien-être à une personne ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse du 25/10/2019.

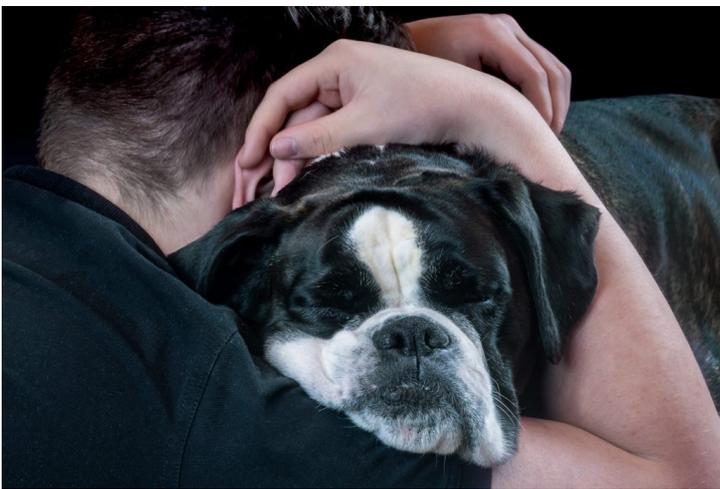


Image par Myriams-Fotos de Pixabay

*« Seul le chien se souvient  
Seul le chien nous attend  
Domage qu'il vive si peu de temps. »*

Ecrit et composé par Dominique A : [Seul le chien](#)

---

## Articles en ligne

Tout d'abord, sur le site du Cabinet Vétérinaire de Lébisey, l'article [Les bienfaits de nos animaux de compagnie](#) explique les différents bienfaits d'un animal à la maison :

**Extrait :**

*« Avoir un animal, c'est bon pour le cœur :*

*Au sens propre, comme au sens figuré car nos petits protégés*

*diminuent notre risque de développer une maladie cardio-vasculaire : caresser un chat, un chien nous procure un sentiment de bien-être, des endorphines sont alors produites dans notre organisme, les taux d'adrénaline et de corticoïdes sont abaissés, le rythme cardiaque diminue, la respiration ralentit...*

*Ces processus diminuent le risque d'infarctus du myocarde, d'hypertension artérielle mais encore d'autres maladies cardio-vasculaires.*

**Les animaux stimulent nos défenses immunitaires (...)** »

---

**[Vivre avec un animal de compagnie est bon pour la santé !](#)** par Annabelle Kiéma, *consoGlobe.com*, le 21/02/2020.

**Extrait :**

*Des études le prouvent : posséder un animal rend plus heureux et maintient en bonne santé. Le chien permettrait même de réduire les risques cardiaques, surtout chez les personnes seules.*

*(...) En 2011, l'APA, American Psychological Association, a mené 3 expériences aux États-Unis dont l'objectif était de démontrer que le fait de posséder un animal de compagnie peut **apporter des bénéfices psychologiques importants**. Une excellente nouvelle pour les 50 % de ménages français possédant un compagnon à 4 pattes !*

---

**[La relation homme-animal. La relation à l'animal peut-elle devenir significative, donc thérapeutique, dans le traitement des maladies psychiques ?](#)**, par Véronique Servais, *Enfances & Psy*, 2007/2 (n° 35), p. 46-57.

**Résumé (extrait) :**

*(...) pour l'auteur, les modalités particulières de la communication homme-animal, et notamment le fait qu'elle est non verbale et relationnelle, vont donner à la relation homme-animal un potentiel thérapeutique qui peut être développé et*

*utilisé, selon les besoins des patients et la sensibilité des thérapeutes, à plusieurs niveaux.*

---

Un autre article sur le lien en l'animal et les personnes en fin de vie :

[La relation Homme – Animal : un lien jusqu'au bout de la vie](#) par **Dominique Pralong**, *InfoKara*, 2004/1 (Vol. 19), p. 9-12.

**Résumé :**

*Tout au long d'une vie, des liens se tissent entre l'Homme et l'Animal. La question de la place de cette présence à la fin de la vie d'une personne hospitalisée a permis de décrire ce rapport étroit entre des patients et leurs animaux de compagnie. Cette recherche se limite à décrire le type de besoins exprimés par 13 personnes durant cette période de Soins Palliatifs.*

***Le résultat montre la valeur de l'attachement inconditionnel durant le processus de l'accompagnement en fin de vie.***

---

[La relation homme-animal au nouage de la médiation thérapeutique avec le cheval](#) par **Charlotte Bouillon**, *Topique*, 2018/1 (n° 142), p. 121-134.

**Résumé :**

*Les processus psychiques qui se jouent au nouage de la relation homme-animal seront abordés, dans cet article, sur le versant de la médiation thérapeutique avec le cheval. Quels enjeux animent le clinicien et le patient qui se rejoignent dans le désir de s'inscrire dans une telle clinique ?*

*L'auteur s'attache à cerner, en s'appuyant sur sa pratique clinique et son expertise, en quoi la dimension du Réel est contactée dans cette rencontre particulière dans laquelle l'imprévisibilité bienveillante du cheval en fait un partenaire thérapeutique privilégié.*

---

## Des enquêtes

[Les animaux de compagnie au cœur du bien-être des individus](#) par l'institut de sondage Ipsos, entreprise de sondages française, et une société internationale de marketing d'opinion.

### Résumé :

*Aujourd'hui, plus de la moitié des foyers possèdent des animaux de compagnie. Loin de se réduire à de simples compagnons de jeu et de détente, ceux-ci apparaissent comme une source importante de bien-être au quotidien pour une majorité d'individus. C'est ce que nous explique Julien Potéreau, Directeur d'études au département Tendances et Insights, Ipsos Public Affairs.*

---

De même, avec ses partenaires, **la Fondation Affinity** a effectué de nombreuses recherches approfondies pour en savoir plus sur [le lien existant entre l'homme et l'animal de compagnie](#).

[Infographie Troisième étude sur le lien personnes et chat-2016](#)[Télécharger](#)

---

## À (ré)écouter :

[Des animaux et des humains, interactions concrètes](#), sur la WebTV Bpi, Cycle : Animalement nôtre : humains et animaux aujourd'hui (Journée 1), le 02/12/2016.

### Résumé :

*Les relations entre les humains et les animaux connaissent aujourd'hui de profondes transformations : de nouvelles*

*approches dans les domaines des sciences humaines et sociales, du droit, de la zoologie, du rapport à la nourriture (face notamment à l'industrialisation de l'élevage et de l'abattage des animaux) prennent en compte le point de vue animal tout en interrogeant notre humanité.*

***Ce colloque entend éclairer les rapports humains / animaux sur les plans philosophique, biologique, historique, psychanalytique, écologique,... à travers débats, conférences, lectures, projections et interventions artistiques.***

---

[Eurêkoi](#) – Bibliothèque publique d'information  
[www.bpi.fr](http://www.bpi.fr)

---