

À la rencontre de l'animal thérapeute

La présence d'un animal de compagnie facilite la guérison. Les témoignages et les études qui vont dans ce sens abondent. Pour autant le processus à l'œuvre dans cet « échange thérapeutique » est plus complexe qu'on pourrait le penser. Il nécessite que l'on n'ait pas perdu le contact avec la part animale qui est en nous. Décryptage.

De nombreuses études médicales ont montré le rôle thérapeutique des animaux de compagnie. Ces études concluent que ceux qui ont auprès d'eux des compagnons animaux guérissent plus vite que ceux qui sont seuls, livrés à leurs peurs et à des pensées qui tournent en rond.

Ce pouvoir de guérison s'explique de plusieurs façons. D'abord par ce qui caractérise les principaux traits de caractère des animaux. Chez ces compagnons on trouve le désir de servir et de s'acquitter d'une tâche, d'assister l'espèce humaine avec dévotion et loyauté, d'accepter ce que vous êtes à chaque instant et de vous amuser par leurs jeux et leur joie de vivre. Les animaux sont vraiment des modèles extraordinaires d'amour inconditionnel.

Dans cette dimension d'amour sincère et sans limites, ils prennent souvent les maladies de leurs maîtres, avec un dévouement étonnant. Ils sont capables de rester avec une constance remarquable dans cette attitude d'amour qu'ils nous enseignent en retour avec patience.

Par ailleurs, l'animal nous transmet comment vivre dans l'instant présent en nous délivrant des tourbillons noirs de notre intellect qui ne cessent de nous projeter dans le passé ou dans le futur, et qui nous envahissent d'autant plus que l'on est fragilisé par la maladie.

Respecter les animaux

Les animaux – tout comme les petits enfants – sont reliés en permanence à cette « radio intérieure » qui apporte les messages positifs et les directives spirituelles venant de l'âme. Souvenons-nous que le mot « animal » vient du latin *anima* qui signifie principe de vie, souffle, air, être vivant, âme. L'âme est, en quelque sorte, le parent qui guide son enfant vers l'épanouissement. C'est un parent plein d'amour.

Les animaux et les humains ont ceci en commun d'être animés par une essence spirituelle. Or de nombreuses personnes refusent de l'admettre parce qu'ils voient les animaux comme des êtres inférieurs aux êtres humains. Cette

croissance matérialiste justifie souvent une attitude insensible vis-à-vis des animaux et les empêche d'avoir conscience de leur propre essence spirituelle fondamentale. Elles ne savent même pas qu'elles ont une âme qui les guide vers l'épanouissement. Elles ont perdu le contact alors que l'animal, lui, suit cette « guidance » à chaque seconde de sa vie. C'est cet instinct de vie qui fait que, dès qu'il souffre d'une quelconque maladie, il se met aussitôt à jeûner. Une information capitale puisque le jeûne permet à l'organisme de concentrer toutes ses forces vers la guérison.

Le tout petit enfant est aussi capable de percevoir la même guidance. Observez un bébé : il vit chaque instant avec intensité et tout son corps participe à son vécu. Chacune de ses émotions s'exprime par des mouvements de tous ses muscles et par les sons qui traduisent la danse des cordes vocales. Tout est authentique, complet, rien n'est refoulé ou stocké. Hélas, dès qu'il a quatre ou cinq ans, on lui apprend à contrôler ses émotions avec son intellect. On le persuade que c'est mal de pleurer, de crier, de gesticuler, de gigoter, de tirer la langue et de faire des grimaces. On le conditionne à faire plus attention à ce que l'on pense de lui qu'à son bien-être personnel. Bâiller, soupirer, s'étirer, danser, jouer à imiter des animaux, tout cela n'est plus tolérable. L'animal doit être dompté !

Ainsi, en devenant adultes nous perdons souvent cette capacité à écouter notre voix intérieure et nous adoptons comme maître non plus notre âme mais les coutumes sociales qui souvent ne sont que des limitations et les erreurs que des générations et des générations d'êtres humains décentrés ont accumulées ●●●

L'animal, l'instinct de vie au présent

Eckart Tolle est l'auteur de « *Le Pouvoir du moment présent* », un best-seller traduit en 33 langues depuis sa sortie en 1997. Il y met notamment en évidence les leçons que nous pouvons recevoir de l'animal :

« *La négativité n'est absolument pas naturelle. [...] Avez-vous jamais vu une fleur malheureuse ou un chêne stressé ? Avez-vous jamais rencontré une grenouille ayant un problème d'estime de soi, un chat qui ne sait pas se relaxer ou un oiseau plein de haine ou de ressentiment ? [...] Observez n'importe quelle plante ou n'importe quel animal et laissez-le vous enseigner ce qu'est l'acceptation, l'ouverture totale au présent, l'Être. Laissez-le vous enseigner l'intégrité, c'est-à-dire comment ne faire qu'un, être vous-même, être vrai. Comment vivre, mourir et ne pas faire de la vie et de la mort un problème.* »

Équithérapie: le cheval médiateur

« Le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et le cœur », disait Xénophon il y a vingt-cinq siècles. De la même façon, l'équithérapie vise à prendre en charge une personne en souffrance grâce à la présence d'un cheval. Il ne s'agit pas forcément de monter mais d'avoir une activité en sa compagnie (soin, sortie, jeux, etc.) : le cheval est un médiateur et le contact se fait en présence d'un équithérapeute. Ce dernier met l'accent sur la communication avec l'animal et cet apprentissage aide le patient à progresser pour acquérir plus de confiance en soi, oublier un traumatisme, gagner en maîtrise, retrouver des repères... Aujourd'hui l'équithérapie est notamment utilisée pour des enfants autistes. Mais le cheval étant un miroir de ce que ressent le patient, toute personne désirent suivre une thérapie peut y trouver un chemin intéressant qui l'amènera à être plus vrai avec lui-même.

En savoir plus : www.sfequitherapie.free.fr

●●● au fil des siècles.

Se faire aider par un « animal thérapeute » ne pourra être efficace que si nous respectons cette vie animale en nous. Or, nous n'en avons pas toujours conscience, mais nous sommes souvent intimement persuadés qu'il faut que l'esprit rationnel domine l'animal et jugule ses appétits et ses pulsions. La plupart d'entre nous ont appris que l'impulsion la plus importante que nous possédions est l'instinct de survie ! Pourtant, comme le montre la science récente, notre besoin d'entrer en relation avec les autres est encore plus fondamental. La racine du stress et de la maladie se trouve dans le sentiment d'isolement et, ce qui est encore plus toxique, dans notre habitude de constamment nous comparer et nous mesurer les uns aux autres.

Élargir la compassion

Si on sait observer et profiter de la présence d'un animal de compagnie nous pouvons apprendre à abandonner ces « réflexes ». Les physiciens quantiques vont même plus loin : ils estiment que cette impression d'être séparés les uns des autres et de la nature que nous éprouvons si distinctement dans notre réalité est une illusion perpétuée par nos propres croyances. Albert Einstein avait déjà posé des jalons : « Un être humain est une partie du tout que nous appelons l'Univers, une partie limitée dans l'espace et le temps, écrit-il. Il fait l'expérience de lui-même, de ses pensées et de ses sentiments comme étant séparés du reste – une sorte d'illusion d'optique de sa conscience. Cette illusion est une

sorte de prison pour nous. Elle nous limite à nos désirs personnels et à l'affection éprouvée pour le petit nombre de personnes qui sont les plus proches de nous. Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes de cette prison, en élargissant la portée de notre compassion, afin d'embrasser toute créature vivante et l'ensemble de la nature dans sa beauté. Personne n'est capable d'accomplir cela complètement, mais essayer d'atteindre un tel accomplissement fait, en soi, partie de la libération et est la base de la sécurité intérieure. » Pour nous conduire vers des états de conscience d'unité avec toutes les formes de vie, les animaux sont de merveilleux professeurs puisqu'ils n'ont jamais adhéré aux fausses croyances de notre civilisation occidentale dans laquelle le mythe dominant depuis Newton, Descartes et Darwin est que seule la matière compte, qu'il faut constamment se battre pour être le plus fort et que la vie n'est qu'une lutte pour survivre. Forts de ces croyances, nous avons été conduits vers la destruction de notre environnement et de nos frères animaux par des scientifiques matérialistes qui n'ont pas compris que « science sans conscience n'est que ruine de l'âme », comme le disait Rabelais.

Nouvelle fraternité

Le triomphe de l'intellect se traduit par l'immobilisation du corps, le sérieux constant et le stress qui accompagnent ce contrôle permanent de tout ce qui est animal et spontané. Aller vers l'« animal thérapeute », c'est ne pas répondre aux ordres de son ego, cette partie de nous

qui vit sans cesse dans la peur et voit dans toute situation une menace. C'est retrouver le contact avec les réalités spirituelles, la capacité de s'émerveiller. Or, quand une maladie vient témoigner de l'existence de cette « prison portable » dans laquelle l'individu s'est enfermé, au lieu d'entreprendre un chemin de libération, beaucoup d'Occidentaux s'empoisonnent en avalant des médicaments chimiques qui deviennent une nouvelle prison !

Mais nous avons les capacités de nous échapper. Les fonctions de l'hémisphère droit du cerveau humain sont l'imagination, le sens artistique et la créativité, l'émerveillement. Le cerveau droit ouvre les portes des contes de fées, des légendes, des voyages hors du corps dans les mondes subtils. Pour les chamanes qui ont appris à dépasser les limites de la réalité matérialiste, il n'y a pas un univers mais des univers qui peuvent être explorés en voyage intérieur, dès que le corps physique est au repos et que le cerveau droit s'ouvre. Inutile de dire que, pour celui qui a découvert ce genre de voyages, l'ennui n'existe plus et la vie est une aventure palpitante à chaque instant ! La spiritualité n'est alors plus une affaire de croyances, de religions, elle devient une suite d'expériences vécues dans les mondes spirituels.

Le spirituel et le matériel ne s'opposent plus dans une dualité antagoniste, ils dialoguent ensemble dans l'harmonie. Dans cette unité retrouvée, il perçoit tous les êtres vivants comme des frères. Ce sentiment de fraternité s'élargit pour englober le peuple animal dans toute la diversité de ses espèces qui courent, volent, nagent, rampent ou bondissent. L'animal cesse d'être une propriété du maître humain, un esclave sans droit, une machine à fabriquer de la viande, il devient un compagnon de vie, un ami, un enseignant de vie en harmonie et, si le besoin s'en fait sentir, un merveilleux thérapeute dont la présence soulage les maux et calme l'excitation mentale. ●

Dr Christian Tal Schaller

→ POUR ALLER PLUS LOIN

- « Rétablir l'harmonie avec le peuple animal », du docteur Christian Tal Schaller. Éd. Lanore
- « Notre santé grâce aux animaux », de Francis Dessert. Éd. Atr.
- www.santeglobale.info