AMANDINE SAMSON

Faire face au deuil animalier

L' EXP' RIENCE ET L' EXPERTISE
D' UNE ' DUCATRICE SP' CIALIS' E

JouVence

Également aux Éditions Jouvence :

Vivre avec un chat en appartement, Anne et Irèna Banas
La Communication animale intuitive, Fabienne Maillefer
Mon animal et moi, Marta Williams
Médecines douces pour animaux, Marie-France Muller
La Connexion perdue, Marta Williams

Éditions Jouvence
Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2025
ISBN : 978-2-88953-972-7

Couverture : Virginie Cauchy
Mise en pages : SIR
Illustration de couverture : Virginie Cauchy

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

À tous ces chemins que nous avons foulés
À tous ces matins que nous avons partagés
À toutes ces paroles que nous n'avons jamais prononcées
À tous ces regards qui se sont entrelacés
À tout cet amour qui durera pour l'éternité
Sans un mot, on s'est aimés.

À toi, mon chien, qui a toujours cru en moi,
même lorsque j'étais perdue. Telle une boussole,
tu m'as guidé vers la lumière ; sans toi, je ne serais jamais
allée aussi loin. Mon amour, pour toujours.

Maman, à toi qui m'as toujours soutenue
dans mes délires d'adoption d'animaux.
À toi qui m'as permis de vivre pleinement
mes aventures avec tant de dévotion.
À toi qui aimais Atlas de tout ton cœur, merci.

Merci à ma communauté d'être présente
dans mes évolutions. Dans les bons et les moins bons
moments, j'ai trouvé en vous une famille inespérée.

Margot, ton écoute bienveillante, ton soutien dans ce projet
et ton professionnalisme dans la retranscription auront été
de vrais piliers dans la réalisation de cet ouvrage.
Un prêt de plume délicat plein de dévotion et de noblesse.

Sommaire

Introduction **11**

1. LA PERTE **19**

Apprivoiser l'absence 23
Comprendre le choc émotionnel. 29
Pratiquer l'autocompassion 37
Préserver les souvenirs 40
Se détacher du regard des autres pour faire son deuil. 43
Prendre soin de son corps 50
Se renseigner sur les symptômes et les maladies des animaux. . . 55
Savoir s'entourer et se préserver dans le deuil 61
Trouver un refuge 65
Panser sa blessure intérieure 69

2. L'APRÈS **81**

Cheminer dans les différentes étapes du deuil 82
Vivre dans l'instant présent 109
Développer la gratitude. 113
Apprendre de son animal 117
Adopter de nouvelles habitudes. 121
S'adapter à la nouvelle réalité 124
Honorer la mémoire de son animal. 126
Traverser les dates anniversaire 130
Sublimer le deuil. 132

S'interroger sur son rapport à la mort 138
Analyser les raisons derrière l'adoption 140
Mesurer l'impact du deuil 144
Distinguer deuil et mélancolie 150
Tracer son chemin de résilience 154
Être responsable de son propre bonheur 157

Conclusion 163
Remerciements 165
Bibliographie 167
Pour aller plus loin 173

BON À SAVOIR

Certains exercices sont à réaliser directement dans ce livre, notamment les ateliers d'écriture proposés. D'autres sont à pratiquer chez vous, avec le matériel dont vous disposez. Certaines méditations et certaines pratiques sont guidées, vous retrouverez tout, par ordre d'apparition dans le livre, au lien ci-dessous ou en scannant le QR code ci-dessous :

https://editions-jouvence.com/faire-face-au-deuil-animalier/

Introduction

Je m'appelle Amandine, et je suis éducatrice canin depuis maintenant dix ans. Mon parcours professionnel m'a permis de côtoyer de nombreux chiens et leurs propriétaires, de les accompagner dans l'éducation et l'amélioration de leurs relations. Cependant, une expérience personnelle en 2023 m'a profondément marquée et a changé ma perspective sur l'importance de se préparer au deuil animal. La perte brutale de mon chien, Atlas, m'a confrontée à une réalité douloureuse : nous ne sommes souvent pas préparés à la perte de notre animal.

Comprenez que le jour où mon chien a rendu son dernier soupir dans mes bras, mon monde s'est écroulé. Voilà une décennie que j'œuvre dans la relation homme-chien, sans m'être rendu compte, sans avoir véritablement conscientisé qu'un jour cette relation unique, magique et transcendante prendrait fin.

Adopter un animal, c'est bien plus que simplement l'accueillir chez soi. C'est créer un lien affectif unique, un partenariat basé sur l'amour, la confiance et le soutien mutuel. Nos animaux deviennent des membres à part entière de notre famille, partageant nos joies, nos peines et notre quotidien. Ils nous offrent une compagnie fidèle, un amour inconditionnel et souvent une source inépuisable de réconfort. Pourtant, malgré cette relation si profonde, nous avons tendance à éviter de penser à l'inévitable : leur départ.

La perte d'Atlas a été un choc. En tant qu'éducatrice canin, je pensais être préparée à toutes les situations liées aux chiens, mais rien ne m'avait préparée à la douleur de perdre mon compagnon. Ce bouleversement m'a ouvert les yeux sur un aspect souvent négligé de la relation humain-animal : la préparation au deuil.

Lorsque nous adoptons un animal, nous nous concentrons sur l'apprentissage de la cohabitation, sur l'éducation et sur le bien-être de notre nouvel ami. Nous pensons aux promenades, à l'alimentation et aux soins vétérinaires, mais rarement au moment où il nous quittera. Pourtant, se préparer émotionnellement à cette éventualité est crucial pour traverser cette épreuve avec plus de sérénité.

Certes, la perte d'un être cher, qu'il s'agisse d'un humain ou d'un animal, provoque un chagrin profond indiscutable, mais le deuil animal est souvent vécu différemment. Avec un humain, nous partageons une histoire et des souvenirs communs, et la perte s'accompagne souvent de rituels sociaux qui aident à traverser la douleur, comme les funérailles ou le soutien de la communauté. Avec un animal, la relation est plus intime et silencieuse, souvent exempte de ces rituels. Il n'y a pas toujours de cérémonie officielle ou de reconnaissance sociale du deuil. Pourtant, la douleur est tout aussi réelle, et parfois même plus difficile à exprimer, car minimisée ou incomprise par ceux qui n'ont pas tissé ce lien unique avec un animal.

De plus, la présence d'un animal façonne notre quotidien par ses nombreuses habitudes. Un chien, par exemple, rythme nos journées avec les promenades, les repas, les moments de jeu

ou de repos. Cette routine partagée fait de lui une véritable extension de nous-mêmes, une présence constante qui nous accompagne dans chaque aspect de notre vie. Contrairement aux humains qui sont ou deviennent autonomes, un animal reste un être dépendant tout au long de sa vie. Comme un éternel enfant, il aura besoin de nous pour ses besoins physiques, mais aussi pour sa sécurité émotionnelle. Il nous suit, nous attend, et nous fait confiance sans condition. Pour lui, nous sommes son univers tout entier.

Cette relation de dépendance totale renforce le chagrin lors de la perte. Nous perdons non seulement un compagnon, mais aussi toutes ces petites habitudes qui façonnaient notre quotidien, et ce lien intime et unique que nous partagions. Se préparer à cette séparation, c'est accepter que ce deuil, bien que différent, mérite d'être pleinement reconnu et respecté.

Il est naturel de vouloir éviter de penser à la mort, surtout lorsqu'il s'agit de nos compagnons adorés. Cependant, ce déni peut rendre le deuil encore plus difficile à vivre. En ne se préparant pas, on risque d'être submergé par un flot d'émotions intenses et déstabilisantes lorsque arrive le moment de la séparation.

L'absence de préparation peut engendrer un sentiment de culpabilité, de regret et de profonde tristesse. Les propriétaires peuvent se reprocher de ne pas avoir anticipé certains aspects pratiques ou émotionnels de la perte. Ils peuvent également se sentir isolés dans leur douleur, ne sachant pas comment exprimer leur chagrin ni identifier à qui se confier. Ayant moi-même connu cela, je base mes accompagnements et ce livre sur ce que j'aurais aimé trouver lors de la perte d'Atlas.

Se préparer au deuil ne signifie pas être pessimiste, mais plutôt reconnaître la réalité de la vie et accepter la finitude de l'existence de nos animaux. Tout début a une fin. Cette prise de conscience, loin d'être un fardeau, peut nous permettre de vivre plus pleinement chaque moment avec nos compagnons les animaux. La préparation au deuil peut inclure des discussions avec des professionnels, qu'il s'agisse de spécialistes du deuil animalier, de vétérinaires ou d'éducateurs canins. Elle peut aussi consister en la recherche de ressources sur le sujet et en l'établissement d'un plan pour les derniers moments de l'animal. Idéalement, c'est une démarche à partager avec tous les membres de la famille pour une décision collective, consciente et apaisée.

Depuis la perte de mon chien Atlas, j'ai réalisé combien cette démarche est essentielle. Mon rôle d'éducatrice canine ne se limite plus à l'éducation et à la cohabitation ; il inclut désormais un accompagnement dans les moments les plus difficiles, comme le deuil. À travers ce livre, je veux montrer qu'il est non seulement normal, mais aussi sain de se préparer à la perte d'un animal. Cette préparation nous permet de traverser le deuil avec davantage de résilience, tout en honorant la mémoire de nos compagnons avec sérénité et gratitude. Mon engagement est de continuer à sensibiliser et à soutenir les propriétaires dans cette démarche, afin que chacun puisse vivre pleinement l'amour inconditionnel que nous offre notre animal.

Pour moi, il est essentiel d'être présente en tant qu'éducatrice canine, non seulement pour aider à construire une relation solide entre l'homme et l'animal, mais aussi pour soutenir mes clients dans l'étape douloureuse qu'est le deuil. Le lien qui

unit ces deux âmes est encore présent, l'amour est toujours là. Apprendre à aimer l'être disparu d'une nouvelle manière est une étape de plus dans le développement de la relation homme-animal de compagnie. J'ai souvent accompagné mes clients tout au long de la vie de leur animal. Alors comment, en ayant été présente pendant parfois des années, je pourrais ne plus l'être au moment où ils ont le plus besoin de moi ? Ils peuvent consulter des psychologues bien sûr, mais ces derniers ne connaissaient pas leur animal ni leur relation…

Le deuil animal est une expérience profondément douloureuse, mais souvent minimisée ou ignorée par les autres. Lorsqu'on évoque la perte d'un compagnon animal, les réactions sont parfois blessantes : « Ce n'était qu'un chien », ou encore « C'était juste un animal ». Ces propos, bien que prononcés avec maladresse plutôt que malveillance, nient la légitimité de notre douleur. Mais pourquoi cette hiérarchisation de la douleur ? Pourquoi comparer la perte d'un animal à celle d'un humain, comme si l'une était moins valide que l'autre ? Le lien que nous partageons avec nos animaux transcende les mots. Ils sont nos compagnons, nos confidents, nos âmes sœurs sur quatre pattes. Leur absence laisse un vide immense, une douleur que seuls ceux qui l'ont vécue peuvent comprendre. Ce livre est là pour dire : « Oui, votre douleur est légitime. Oui, votre deuil mérite d'être vécu, honoré et compris. »

Une des leçons les plus profondes que j'ai tirées de mon expérience est que chaque deuil doit être vécu pour ce qu'il est, sans comparaison ni minimisation. Le deuil est une étape essentielle et universelle de notre parcours émotionnel. Il est à la fois intime et collectif, personnel et universel.

Autrefois, le deuil faisait partie intégrante de la vie sociale. Il était visible, assumé, ritualisé. Les traditions donnaient des repères à ceux qui traversaient cette période de douleur :

- les vêtements noirs étaient portés pendant des mois, un symbole explicite permettant à chacun de reconnaître la souffrance d'autrui et d'ajuster son comportement ;
- les veillées funèbres rassemblaient les proches pour partager le chagrin, honorer la mémoire du défunt et apporter un soutien collectif ;
- les rites funéraires, qu'ils soient religieux ou culturels, donnaient une structure à l'expression du deuil et aidaient à lui procurer un sens.

Aujourd'hui, ces rituels ont presque disparu dans notre société occidentale. Le deuil est devenu tabou. Parler de mort peut rapidement faire de vous une personne perçue comme sombre ou négative. Mais comment prétendre embrasser pleinement la vie si nous n'acceptons pas aussi la mort, qui en est une part indissociable ?

La mort a toujours été un sujet qui m'a intriguée, fascinée et terrifiée. Lorsque j'ai perdu Atlas, j'ai décidé de ne pas fuir cette angoisse ultime. J'ai plongé au cœur de mon deuil animal, avec toute l'intensité de mes émotions.

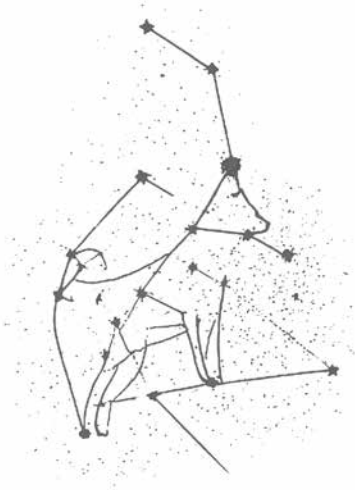
Je souhaite préciser que tous les sujets que j'aborde reposent sur mon vécu, mon expertise, mes lectures et les diverses discussions que j'ai pu avoir avec des spécialistes. Il ne s'agit donc pas de vérités absolues, mais de ma vérité et de mon expérience dans le deuil animalier.

Je tiens également à insister sur le fait que nous sommes des êtres humains faillibles et imparfaits. Cela peut sembler évident, mais il est primordial de le répéter. Peu importent votre âge ou votre métier, s'il y a un deuil à faire dans votre vie, c'est celui de l'humain parfait. Je ne suis pas parfaite, mes animaux non plus. D'ailleurs, au moment où j'écris ces mots, Éleusis, l'une de mes chiennes, me regarde et, dans un jappement d'approbation, me fait comprendre qu'elle partage mon avis.

La seconde chose que j'aimerais vous exprimer, c'est que vous n'êtes pas seul. Loin de là. Si la notion du deuil animal et les sentiments que l'on ressent quand on le vit ne sont pas souvent publiquement partagés, il n'en reste pas moins que tout humain qui a un animal à ses côtés passera par cette étape un jour ou l'autre.

Le deuil n'est pas un processus passif, où il suffit d'attendre que le temps passe. Combien de personnes m'ont confié ne jamais avoir « fait leur deuil » après plusieurs années ? Leur point commun : elles ont enfoui leur douleur, sans jamais agir pour la transformer. Faire son deuil est un chemin actif. Cela demande de regarder la douleur en face, de la ressentir pleinement et de la transformer. C'est ce que je souhaite offrir à travers ce livre : des clés pour avancer, des outils pour comprendre et des pistes pour donner du sens à l'insupportable. En embrassant pleinement ce processus, nous ne retrouvons pas seulement notre équilibre ; nous transformons notre douleur en une force, en une lumière qui nous accompagne pour le reste de notre vie.

Il est maintenant temps de rassembler votre courage et de faire face ; inspirez, expirez. En temps de crise émotionnelle, on a tendance à l'oublier. Nous allons traverser ensemble cette épreuve, et j'espère que lorsque vous fermerez ce livre, j'aurai pu vous accompagner et vous aider à trouver un peu de réconfort.



1.

La perte

« La mort est certaine pour celui qui est né,
et la naissance est certaine pour celui qui est mort.
Donc tu ne dois pas t'affliger de l'inévitable. »

Vedānta 222 – *De la mort à l'immortalité*,
Swami Veetamohananda

IMPORTANT

Ce livre se consacre à la mort, au deuil animal et à l'accompagnement au deuil. Nous allons traverser un moment difficile ensemble ; divers exercices seront là pour vous accompagner. Prenez votre temps, le deuil est un processus lent, il ne faut pas le brusquer, il ne faut pas se brusquer.

Je vous invite à vous approprier cet ouvrage afin d'y inscrire vos émotions, vos espoirs et vos souvenirs. D'un côté, j'ai écrit un journal de deuil que je partage avec vous ici ; d'un autre, je vous livre des exercices que j'ai utilisés, découverts au fil de mes recherches et du travail que j'ai effectué sur moi-même. Ce livre n'est pas uniquement mon histoire, il a pour but de vous aider à écrire la vôtre. Il est votre cahier, votre journal, votre guide durant cette transformation. Ensemble, nous allons écrire votre chemin de guérison et rendre hommage à ceux qui, malgré leur départ, continueront à vivre dans notre cœur.

Atlas, mon chien, est mort dans mes bras le 16 décembre 2023 à 18 heures. La veille, nous jouions ensemble et je travaillais à ses côtés sans jamais me douter un instant que je partageais avec lui nos derniers souvenirs. Ils étaient, comme tous ceux que nous avions vécus ensemble en huit ans et demi, merveilleux.

L'ambiance froide, lourde et pesante était irréelle. Comment pouvais-je perdre mon chien de cette manière, lui qui était l'être que j'aimais le plus au monde ? J'avais toujours été là pour le protéger, prendre soin de lui. J'avais suivi tous les conseils qu'on m'avait donnés, et pourtant, j'avais ce sentiment amer d'avoir commis une erreur d'inattention en huit ans et demi. Une erreur que l'Univers me faisait payer par sa mort. Comme j'ai honte.

Mon sentiment n'a rien d'objectif, il est aisé de s'accabler de manière irraisonnée et irréfléchie lorsqu'un tel drame nous frappe. Ce sentiment injustifié me suivra longtemps et, à cause de lui, je me renfermerai dans un schéma de pensée négatif et punitif.

Il est parti, il s'est éteint, il a disparu, il s'est endormi dans un sommeil éternel.

S'il y a une myriade de mots plus doux pour évoquer le départ de l'être aimé, il n'empêche que le résultat reste le même. Le cœur d'Atlas ne battait plus. Son souffle chaud n'emplissait plus la pièce austère et froide du cabinet vétérinaire. L'air était imprégné de l'odeur nauséabonde d'un corps dont la putréfaction avait déjà commencé, conséquence d'un cancer que l'on n'avait pas décelé à temps. Cette odeur se répandait lentement, ajoutant à l'atmosphère déjà lourde de la scène. Quelques heures plus tôt, nous pensions naïvement pouvoir profiter de cette fin d'après-midi où une météo splendide nous attendait pour aller nous promener une fois que la docteure nous permettrait de sortir. Au lieu de cela, il gisait, inerte sur mes genoux, tandis qu'effondrée au sol je voyais mon monde s'écrouler. Plus rien

• • •

n'avait d'importance. Le sang sur mes vêtements, les divers liquides corporels, les odeurs, les sons, j'étais absente. Mon être entier était à ses côtés même s'il ne restait de lui qu'une enveloppe charnelle alors que son âme, légère et apaisée, s'envolait.