



# Le deuil...

## un sujet délicat à aborder

**Enfin le voile se lève sur un sujet que nous préférons garder encore enfoui profondément au fond de nous : la souffrance du deuil causée par la perte de notre animal de compagnie. Nous entendons déjà les phrases stéréotypées dans le style « reviens-en, ce n'est qu'un animal », « trouves-en un autre », « que ferais-tu si c'était un enfant? ».**

Au lieu d'être soutenu dans notre douleur, notre tristesse est banalisée, ridiculisée, et nous sommes réduit au silence. Nous nous questionnons pour savoir s'il est normal de ressentir de la peine à la suite d'un décès ou à l'approche d'une fin de vie. Nous essayons de nous « raisonner », mais la douleur présente nous plonge dans la tristesse. Nous employons la méthode forte en nous disant « ça va passer ».

Pour toute personne, tout animal ou événement qui a eu une signification dans notre vie, nous devrions nous donner le droit de vivre le deuil lorsque nous les perdons. Vivre le deuil d'un animal de compagnie est donc tout à fait normal et légitime.

Le deuil se divise en cinq étapes : le déni, la colère, la négociation, la dépression et l'acceptation.

Le déni est le refus d'accepter la situation traumatisante qui se présente. Des interrogations et questions se posent : « Est-ce réellement vrai? Va-t-il revenir? Est-ce un mauvais rêve? ».

Ensuite, lorsque la réalité prend place vient la colère : « Comment se fait-il que ce soit arrivé? À qui la faute? Pourquoi la vie est-elle si cruelle? ». Nous cherchons un coupable.

Nous trouvons des excuses afin de ne pas toucher à la peine. Pour vraiment lui laisser toute la place, je crois sincèrement que nous devons vivre la colère qui est présente.

Une fois le choc passé, nous entrons dans la phase de la négociation : « J'aimerais tant la revoir une seule fois! S'il revenait à la vie, je ferais telle ou telle activité ».

Quand nous constatons que tout cela ne donne aucun résultat, c'est la période de dépression : « Rien ne sera jamais plus pareil. Comment vais-je vivre sans sa présence? ».

Bien vivre toutes les étapes du deuil permet d'envisager l'avenir avec sérénité : « Bon, il ou elle me manque, je suis triste; cependant, il ou elle m'a apporté beaucoup de bonheur. Maintenant, je suis prêt à passer à une autre étape de ma vie ».

Mais pourquoi refusons-nous de passer au travers de ces étapes du deuil, surtout s'il s'agit de la perte de notre fidèle compagnon à poils, à plumes ou à écailles?

Souvent, c'est la peur des commentaires. En fait, cette crainte est justifiée. Bien des gens sont indifférents à la présence d'animaux de compagnie. Ces derniers ne peuvent comprendre l'attachement d'une personne pour son animal. Rencontrer un propriétaire peiné à l'idée de perdre son compagnon demeure pour certains une notion abstraite et devient source de moquerie. Il y a beaucoup de jugements sur les attentions que nous portons à nos chiens et

chats. « Ah ... un collier à diamants pour Chouchoune, ah, quelle idée... un lit à baldaquin pour Rufus, ils vont au salon de toilettage pour leur chienne Mimi, mais ne vont même pas chez le coiffeur pour eux ». Il est vrai que certains animaux sont considérés comme des enfants par leurs propriétaires. J'emploie le mot propriétaire, mais je pourrais aussi bien dire « parents ». Nous pourrions partir un grand débat à savoir s'il est raisonnable qu'une société apporte autant d'attention à des animaux de compagnie. Mais je préfère m'arrêter aux faits et non aux idéologies. L'important n'est pas de porter un jugement de valeur sur ce qui est correct ou incorrect, mais bien d'apporter de l'aide et du soutien aux gens qui souffrent sans porter de jugement.

Vivre la peine et la souffrance du deuil de son animal de compagnie est quelque chose de sain. Nous devrions aussi nous donner le droit d'en parler. Ce qui fait qu'un deuil n'est pas vécu ou qu'il le soit d'une mauvaise façon, c'est lorsque nous essayons de le passer sous silence; c'est lorsque nous nous étouffons avec notre peine. Parler de notre souffrance est libérateur, mais nous devons parfois choisir avec soin les personnes à qui