

## LA PERTE DE SON ANIMAL, UNE EPREUVE DIFFICILE A SURMONTER ...

Bien souvent nous considérons notre animal domestique comme notre ami bien-aimé, notre compagnon voir même un membre de la famille, il est alors difficile de vivre la peine immense qui nous accompagne lors de sa perte. Parfois il est également difficile de faire face aux décisions auxquelles nous sommes confrontés .

Voici ci-dessous 10 points forts concernant ce chagrin et ces difficiles décisions auxquelles nous pouvons être confrontés lors de la perte de notre animal.

### 1) Est ce normal d'avoir tant de peine ou suis-je absurde ?

C'est un immense chagrin qui nous envahi lorsque l'on perd notre animal , un immense chagrin normal et naturel. Il ne faut laisser personne vous dire que c'est ridicule, dingue ou trop sentimental d'avoir du chagrin !

Après avoir partagé des années avec votre animal (plus ou moins nombreuses), il est devenu un membre à part entière de votre vie. Il était sans doute source de réconfort, compagnie, amour inconditionnel, joie et amusement. Ne soyez donc pas surpris d'être anéanti par la perte de cette relation.

Parfois certaines personnes mêmes les plus proches ne comprennent pas les liens qu'il peut y avoir entre un animal et son maître et donc ne comprendront pas votre douleur. Cependant, l'important est ce que vous ressentez. Ne laissez pas les vôtres vous dicter vos sentiments.

Ils sont justes et peuvent être extrêmement douloureux. Mais souvenez-vous que vous n'êtes pas seuls : de nombreux propriétaires d'animaux ont déjà été victimes de tels sentiments.

## 2) A quoi dois-je m'imaginer ?

Le chagrin sera vécu différemment selon les personnes. Parfois vous passerez par de multiples émotions ...

Par exemple la culpabilité si vous vous sentez responsable de la mort de votre animal, le syndrome du « si seulement j'avais vu ... si seulement j'avais fait attention ... si seulement j'avais été présente ... »

Il est parfois inutile et fautif de s'assailir de culpabilité pour la maladie, l'accident ou la mort qui a touché votre animal, ce qui ajoute une difficulté supplémentaire pour atténuer votre chagrin.

Le refus rend difficile l'acceptation de la mort de votre animal. C'est dur d'imaginer que votre compagnon ne sera pas là pour vous accueillir à votre arrivée chez vous, ou qu'il n'aura pas besoin de son repas. Certains propriétaires amplifient ce sentiment et ont peur que leur animal soit toujours en vie, agonisant quelque part. D'autres ont des difficultés à adopter un nouveau compagnon, craignant d'être

« injuste » envers l'autre.

La colère parfois apparaît face à la maladie qui a tué votre animal, le conducteur de la voiture, le vétérinaire qui n'a pas réussi à le sauver. Quelquefois elle est justifiée, mais parfois poussée à l'extrême, elle vous détourne de votre travail de deuil.

La dépression est un enchainement naturel de votre chagrin mais peut vous désarmer face à vos sentiments. La dépression extrême vous vole motivation, énergie... et vous oblige donc à ressasser sans cesse votre peine.

### 3) Comment faire face à ses sentiments ?

En premier temps il est nécessaire d'être honnête avec ses sentiments. Il ne faut pas nier sa douleur, ni sa colère et sa culpabilité. Il faut observer et être clair avec ses sentiments pour pouvoir travailler sur soi-même.

Vous êtes en droit de ressentir douleur et chagrin !

Quelqu'un que vous aimiez vient de mourir et vous vous sentez seul et endeuillé. Vous avez aussi le droit de ressentir de la colère et de la culpabilité. Il faut d'abord reconnaître ses sentiments et ensuite se demander si les circonstances les justifient.

Refouler son chagrin ne le fait pas disparaître.

Il faut s'exprimer : pleurer, crier, taper le sol, dire et évacuer son chagrin. Il ne faut pas repousser son chagrin en essayant de ne plus penser à son compagnon

Il faut au contraire se remémorer les bons moments. Cela aide à comprendre ce que la perte de son animal signifie vraiment pour soi.

Certaines personnes se réconfortent en exprimant leurs sentiments et souvenirs au travers de dessins , poèmes, histoires ou lettres dédiés à leurs animaux. D'autres méthodes existent comme réaménager son emploi du temps afin d'occuper le temps que l'on aurait passé auprès de son compagnon ; préparer un album photo mémoire, ou parler de la perte de son animal aux autres.

#### **4) Mais à qui puis-je parler ?**

Les personnes qui comprendront le mieux l'épreuve que vous traversez seront des personnes aimant les animaux (famille, amis ...). Il ne faut pas cacher ses sentiments s'efforcer à paraître fort et calme est peu judicieux. Partager ses sentiments avec une autre personne est la meilleure façon de voir sa sincérité et de réussir à la cerner.

Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez exprimer combien votre compagnon comptait pour vous et à quel point il vous manque, quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise de pleurer et d'avoir du chagrin.

Si il est difficile de se confier à un ami ou à un membre de sa famille ou si vous avez besoin de plus d'aide il est possible d'en discuter avec son vétérinaire, il pourra trouver les mots ou recommander un groupe de soutien. Rappelez-vous que votre chagrin est sincère et à ce titre mérite du soutien.

#### **5) Comment savoir si le moment de faire euthanasier son animal est arrivé ?**

Seul le vétérinaire est juge de la condition physique de votre animal ; cependant nous sommes les meilleurs juges de la qualité de sa vie quotidienne. Dans le cas où le comportement de notre animal ne présente aucun doute ( bon appétit, réaction, recherche de notre compagnie, participation au jeu ou à la vie de famille) nous sommes nombreux à penser que ce n'est pas le moment. Cependant si l'animal souffre constamment, subit des traitements lourds et difficiles qui n'améliorent pas de façon significative son état, ne répond pas à nos marques d'affection, est indifférent à ce qui l'entoure et ne manifeste pas d'intérêt pour la vie, un maître bienveillant choisira

probablement de mettre un terme aux souffrances de son compagnon bien-aimé.

A ce moment là ,il faut être honnête envers son animal et ne pas penser qu'à soi-même, l'idéal est d'évaluer la santé de son animal avec son vétérinaire.

Il est inutile de prolonger la souffrance de son animal afin de préserver la sienne, cela n'aide finalement aucun des deux.

Rien ne rendra cette décision plus facile ou moins douloureuse... Personnellement je pense que c'est le dernier acte d'amour que l'on peut offrir à son compagnon.

#### **6) Dois rester pendant l'euthanasie? Dois-je l'accompagner ?**

Beaucoup penseront que c'est l'ultime geste d'amour et de réconfort que l'on peut offrir à son animal.

Certains éprouveront soulagement et réconfort en restant : ils sont en mesure de se rendre compte que leur animal est mort paisiblement et sans douleur, et qu'il est vraiment parti.

Pour d'autres, ne pas assister à la mort (et ne pas voir le corps) rend plus difficile l'acceptation de la mort de leur compagnon.

Cependant, ce peut être traumatisant et vous devez vous interroger honnêtement sur vos capacités à faire face à cet événement. Des émotions incontrôlées et des larmes - pourtant naturelles - sont susceptibles d'angoisser votre animal.

Certaines cliniques vétérinaires sont plus ouvertes que d'autres à l'idée que le propriétaire de l'animal reste pendant l'euthanasie. D'autres vétérinaires sont disposés à euthanasier l'animal à la maison. Certains ont déjà réalisé l'injection à l'intérieur de la voiture du propriétaire.

Il faut une fois de plus considérer ce qui sera le moins traumatisant pour nous et notre animal et ne pas hésiter à partager nos désirs et préoccupations avec votre vétérinaire.

## 7) Et ensuite ?

Quand notre animal meurt, il faut choisir ce que l'on veut faire de son corps. Souvent, abattus par le chagrin, il nous semble plus facile de laisser le corps à la clinique. Songez à cette solution avec votre vétérinaire afin d'en connaître le prix.

On peut opter pour une autre solution, plusieurs cas sont possibles. Enterrer son animal dans son jardin est un choix courant à condition d'avoir suffisamment de place dans sa propriété. C'est un moyen économique qui permet également d'organiser sa propre cérémonie funèbre au moindre coût. Mais ce n'est pas un bon choix pour les locataires ou les personnes qui déménagent souvent.

Pour certaines personnes le cimetière animalier rime avec dignité, sécurité et permanence. Les maîtres y apprécient la sérénité des lieux et entretiennent la tombe. Le prix du cimetière dépend du type d'animal que l'on a, de l'endroit mais aussi du type de service que l'on a choisi.

La crémation est une solution moins onéreuse, elle vous permet de disposer des cendres de votre animal afin de les enterrer (même en ville), de les disperser dans un lieu choisi (son endroit préféré par exemple), de les placer dans un columbarium ou de les garder dans une urne ornementale dont il existe différentes variétés.

Discutez avec votre vétérinaire des différentes possibilités offertes dans votre région. Tenez compte de votre façon de vivre, de vos valeurs personnelles et religieuses, de votre situation financière et de vos projets futurs afin de vous décider. Il est raisonnable de

considérer ce projet à l'avance plutôt que de devoir prendre précipitamment ce genre de décision, sous le coup du chagrin.

### **8) Comment l'annoncer aux enfants ?**

Nous sommes les seuls à savoir la quantité d'information que nos enfants peuvent gérer concernant la perte de leur animal. Cependant, il ne faut pas les sous estimer. On peut penser que, en étant honnête avec eux sur la perte de leur animal, nous allons leur renvoyer certaines peurs ou mauvaises perceptions qu'ils ont de la mort.

L'honnêteté est importante !!! Si vous dites par exemple que son animal « s'est endormi », il faut s'assurer que notre enfant comprenne la différence entre la mort et le sommeil ordinaire. Il ne faut jamais lui dire que l'animal « est parti » car notre enfant peut se demander ce qu'il a fait pour le faire partir, et attendre son retour dans l'angoisse. Ceci peut d'ailleurs rendre l'acceptation d'un nouvel animal par l'enfant plus difficile. Il faut être clair sur le fait que l'animal ne reviendra pas mais qu'il est heureux et qu'il ne souffre plus.

Ne présumez jamais qu'un enfant est trop jeune ou trop vieux pour avoir du chagrin. Ne critiquez pas les larmes de votre enfant, ne lui dites pas d'être « fort » ou de ne pas être triste. Soyez honnête sur votre propre chagrin, n'essayez pas de le cacher car les enfants se sentiraient obligés d'en faire autant. Discutez en famille et donnez à chacun sa chance de vivre son travail de deuil à son propre rythme.

### **9) Est-ce que mes autres animaux vont percevoir la perte de leur compagnon de jeu ?**

Les animaux vivent tous les changements dans la maisonnée et sont à même de ressentir l'absence d'un compagnon. Les animaux s'attachent généralement fortement les uns aux autres et le survivant a du chagrin pour le disparu. Les chats pleurent, regrettent les chiens et inversement.

Dans ces cas là on ressent alors le besoin de redoubler d'attention envers nos compagnons survivants et de leur donner beaucoup d'amour pendant cette période. Il faut se rappeler que si l'on a l'intention d'adopter un nouvel animal, il se peut que notre compagnon survivant ne l'accepte pas immédiatement ,en principe avec le temps de nouveaux liens se tisseront. En attendant, l'affection et présence de nos animaux survivants est un merveilleux moyen de soulager notre chagrin.

### **10) Dois-je reprendre de suite un nouveau compagnon ?**

En général : **non**. Il faut se laisser un peu de temps pour traverser cette période de deuil et de perte avant d'être prêt à recréer une relation avec un nouvel animal. Si nos émotions sont encore troublées, on pourrait avoir l'impression que le nouvel animal vient « prendre la place » de l'autre car tout ce que l'on voulait est le retour de notre compagnon disparu. Les enfants en particulier peuvent trouver déloyal d'aimer un nouvel animal.

Dans le cas de l'adoption d'un nouveau compagnon, l'idéal est d'éviter un animal « qui lui ressemble », cela pourrait entraîner des comparaisons. Ne jamais attendre de votre nouveau compagnon qu'il soit « exactement comme » le précédent!!! Chaque animal est différent il faut donc le laisser développer sa propre personnalité. De même qu'il ne faut jamais lui donner le même nom ou surnom que votre précédent compagnon . Ne pas céder à la tentation de les comparer sans arrêt ce qui vous amènerait à vous souvenir que votre compagnon disparu a lui aussi causé quelques dégâts quand il était petit !



Faites l'acquisition d' un nouvel animal que lorsque vous êtes prêt à à bâtir une nouvelle relation et aller de l'avant plutôt que de regarder en arrière et ruminer votre perte. Quand vous serez prêt, choisissez un animal avec qui vous pourrez construire une longue relation d'amour, parce que c'est le but recherché en ayant un animal.

*Miss Féline.*

