

JOSÉ SARICA

En collaboration avec Nassera Zaïd

# Zoothérapie

*Le pouvoir  
thérapeutique  
des animaux*



ARTHAUD

JOSÉ SARICA

En collaboration avec Nassera Zaïd

# Zoothérapie

**E**t si les animaux pouvaient nous aider à nous soigner ? Nous le savons tous intuitivement, les animaux nous font du bien : leur confiance, leur présence affectueuse, leur amour dénué de jugement sont une source de réconfort au quotidien. Depuis plus de trente ans, aux États-Unis et au Canada, des scientifiques utilisent ce lien bénéfique comme outil thérapeutique auprès d'enfants et d'adultes en souffrance. La zoothérapie était née.

Déprime profonde, anxiété, autisme, déficit de l'attention, maladies chroniques, troubles alimentaires, maladie d'Alzheimer, abus sexuels ou violences conjugales, la zoothérapie permet de créer un cadre favorable au traitement des maladies mentales ou physiques et contribue au mieux-être des patients.

Formé au Québec, José Sarica exerce la zoothérapie depuis plus de sept ans et témoigne de sa pratique avec son chien Chico et des « petits miracles » réalisés auprès d'adultes et d'enfants en souffrance.

Un témoignage unique et bouleversant sur les bienfaits d'une pratique encore méconnue en France.



*José Sarica, docteur en biologie marine et en écotoxicologie aquatique, exerce la zoothérapie au Québec et en France depuis plus de sept ans. Il est également chef d'expédition dans les régions polaires et dans le Pacifique pour Ponant.*

ARTHAUD

# Zoothérapie

Le pouvoir thérapeutique des animaux



José Sarica  
Avec la collaboration de Nassera Zaïd

Zoothérapie  
Le pouvoir thérapeutique  
des animaux

ARTHAUD

© Flammarion, Paris, 2017  
87, quai Panhard-et-Levassor  
75647 Paris Cedex 13  
Tous droits réservés  
ISBN : 978-2-0813-7755-4

*Je dédie ce livre à ma mère, à mon père,  
à Jordan, à Dirk et à Chico.  
À Catherine, mon ange gardien.*





## Pourquoi un livre sur la zoothérapie ?

Les motivations qui m'ont poussé à écrire ce livre sont multiples. D'abord, je voulais faire connaître un peu mieux la zoothérapie en France, car c'est une thérapie bénéfique et enseignée au Québec depuis plus de vingt ans. Les résultats positifs sur l'état de santé global des gens en souffrance ne sont plus à démontrer. Certains praticiens parmi lesquels je figure n'hésitent pas à parler de « petits miracles ». D'où mon envie de partager mes expériences avec le plus grand nombre de personnes.

Dans la première partie de ce livre, il m'a semblé important de définir et d'expliquer ce qu'est la zoothérapie : comment elle est enseignée, comment elle se pratique, quel animal peut être utilisé comme médiateur entre le thérapeute et le patient. Il fallait aussi rappeler quels ont été les projets en zoothérapie qui ont fait leurs preuves au Québec, en France et en Belgique ; tout comme l'existence d'écoles et de formations réputées dans ce domaine en Europe et au Québec, dont je fournis une liste en fin d'ouvrage.

Après avoir été formé au Québec, je raconte dans la deuxième partie du livre ma pratique et les expériences

## *Zoothérapie*

vécues avec quelques-uns de mes patients. Je veux, à cette occasion, rendre hommage aux personnes – des enfants comme des adultes souffrant de différentes pathologies – que j’ai pu aider avec l’assistance de mon chien Chico au Québec, en France, mais aussi en Israël avec les dauphins. Pour des raisons de respect et de confidentialité de l’identité de mes patients, de leur famille et des thérapeutes que j’ai croisés pendant toutes ces années, j’ai changé leur nom dans ce livre. Je tiens sincèrement à les remercier, car ils m’ont inspiré et m’inspireront toujours. Je veux dire par là que quand on est zoothérapeute, on l’est à vie, qu’importe notre choix de carrière. En effet, je travaille aujourd’hui comme chef d’expédition sur des navires de croisière aux quatre coins du monde, en particulier dans les régions polaires, mais aussi en Alaska, en Asie-Pacifique (Indonésie, Papouasie-Nouvelle-Guinée, archipel du Vanuatu, îles Salomon, Nouvelle-Calédonie) et en Océanie (Australie, Nouvelle-Zélande). C’est dans ce cadre que j’exerce autrement la zoothérapie. J’ai découvert qu’elle peut se pratiquer à une plus grande échelle, et dans mon cas à l’échelle « grandeur nature ». Une expérience que j’ai menée dans les terres australes (Antarctique et îles subantarctiques) et que j’ai souhaité partager dans la dernière partie du livre. Si cet ouvrage peut convaincre ceux qui ne savent pas vers qui se tourner lorsque leur enfant est autiste, leur mère atteinte d’Alzheimer, leurs proches ou eux-mêmes souffrent de dépression, etc., alors il aura atteint son objectif principal. Aider à travers mon expérience à comprendre que la zoothérapie peut être une solution, voire la solution pour aller mieux.

« Le bonheur est un rêve d'enfant  
réalisé dans l'âge adulte »<sup>1</sup>

« *On a tous un livre en soi.* »<sup>2</sup>

R. J. Ellory

Les animaux ont donné un sens à ma vie. Depuis l'enfance, mon intérêt pour eux s'est vite transformé en une véritable passion et a guidé mes choix existentiels et professionnels. Très tôt déjà, ils m'ont permis – bien que le mot « zoothérapeute » ne fit pas encore partie de mon vocabulaire – d'accompagner des personnes que je rencontrais vers un certain « mieux vivre ». Sans que je le sache, une vocation était en train de naître dans mon for intérieur. Enfant, j'ai toujours été enclin à aider des voisins, des amis plus démunis que moi et le chien familial, Ulysse, m'apportait un immense réconfort. Je me souviens quand il venait dormir près de moi certains soirs et

---

1. Sigmund Freud.

2. *Seul le silence*, Sonatine, 2008.

## *Zoothérapie*

combien je trouvais sa présence réconfortante et bienveillante.

J'ai quitté la France pour vivre mon rêve d'enfant. Quand je donne des conférences aujourd'hui sur le métier de zoothérapeute que j'ai pratiqué pendant quelques années au Québec et en France, je sens à quel point mon auditoire est intéressé par mon histoire et à travers elle, par celle des personnes que j'ai suivies en thérapie. Nul doute que ces enfants et ces adultes atteints d'autisme, d'un déficit de l'attention, d'anxiété ou de dépression trouvent écho dans le public. Qui n'a jamais côtoyé de près ou de loin quelqu'un souffrant d'un de ces troubles ? Alors, expliquer et raconter en quoi un animal peut faciliter le mieux-être de ces patients, enfants et adultes, souvent comme un ultime recours, touchent profondément ceux qui m'écoutent. Pendant toute l'heure que dure la conférence, les cas que j'expose, les histoires vécues que je raconte sont la plupart du temps reçus comme des messages qui prennent un sens différent pour chacun. L'émotion est souvent là. Non pas que je cherche à émouvoir mes auditeurs, mais parce que la réalité des faits, les combats gagnés quand on n'y croyait plus, le sentiment du travail accompli avec mon chien « assistant », Chico, les regards, les larmes, la moindre lueur d'espoir pour que votre enfant vous regarde ou prononce un seul mot remuent forcément les sens. Ce sont ces témoignages que je souhaite partager avec authenticité dans ce livre. Au-delà d'un traité sur la zoothérapie, qu'il faut bien sûr expliquer pour comprendre la démarche, je souhaite avant tout à travers ces pages rendre hommage à tous ceux qui m'ont fait confiance.

*« Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé... »*

## **Quand vient le temps des présentations**

C'est à mon tour d'entrer en scène. À bord d'un navire de croisière expédition, quelque part en plein océan Austral, en route vers la péninsule Antarctique, la plupart de mes collègues naturalistes viennent de se présenter devant une salle de plus de deux cents passagers. Le trac soudain me submerge. Ma gorge est sèche et je sens que mon rythme cardiaque s'accélère soudainement, me donnant l'impression que tout le monde l'entend battre. Pour lutter face à l'émotion, je me souviens qu'enfant je me racontais des histoires avant de m'endormir, pour apprivoiser les peurs de la nuit mais surtout pour les rêver. Alors je saisis le micro, en prenant une bonne inspiration, et je me lance :

« Bonjour. Je m'appelle José. Durant votre croisière expédition en Antarctique, je serai votre spécialiste sur les mammifères marins que nous croisons dans ces hautes latitudes : baleines, phoques, otaries et orques. Permettez-moi de vous dire que je voue un amour inconditionnel à ses animaux depuis mon enfance. Je serai très ému de pouvoir entendre leur souffle en votre compagnie ; vous verrez alors mon degré d'excitation, je redeviens, à chaque rencontre, un enfant de 10 ans émerveillé. D'autre part, quand je ne suis pas guide naturaliste sur les navires d'expédition, je suis zoothérapie à Montréal. La zoothérapie, c'est une relation d'aide facilitée par la présence d'un animal pour toute personne qui aspire à gérer sa souffrance psychologique ou physique. À titre d'exemple, je suis allé travailler en Israël au cours de l'été 2009 avec les dauphins de la mer Rouge, mon chien, Chico, et des enfants atteints d'autisme. »

## Zoothérapie

Je sens le public réagir à l'évocation de cette profession. Je ne suis pas certain que tout le monde ait bien compris de quoi il s'agit. Zoothérapie : le terme est non seulement difficile à prononcer, mais surtout, comment savoir ce qui se cache derrière ? Car si, outre-Atlantique, la thérapie assistée par l'animal se pratique depuis plus de vingt ans, particulièrement au Québec, c'est loin d'être le cas en France. Devant les mines interrogatives, je rassure les participants en les invitant à la conférence que je donnerai plus tard à ce sujet pendant le séjour. Pour le moment, je veux juste expliquer comment un rêve d'enfant a guidé ma vie pendant trente-sept ans.

### **Orca ou comment je suis devenu zoothérapeute**

Tout a commencé un mardi soir de l'année 1987. Je vais avoir 10 ans. Je suis encore à l'école primaire. J'adore les mardis soir, on n'a pas classe le mercredi matin et mes parents m'autorisent à regarder la télévision. En général, toute la famille s'installe confortablement sur le canapé en cuir usé du salon. Le feu crépite dans la cheminée. Assis aux côtés de mes quatre sœurs et de mon frère, je peux difficilement imaginer le choc que je vais recevoir dans quelques instants. Ce soir, le film *Orca* est diffusé. Les premières images montrent deux grands dauphins noir et blanc, sautant hors de l'eau et nageant à l'unisson. Ce sont des orques. Le tout est accompagné par une musique envoûtante d'Ennio Morricone. Je reste sans voix. Ce qui me frappe, c'est la beauté

« *Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé...* »

et l'élégance de ces mastodontes. Scotché à l'écran, je suis aussi fasciné par le degré d'intelligence de ces cétacés, par les liens sociaux qui les unissent. Je crois que je vis mon tout premier coup de foudre amoureux, et ce sera pour ces mammifères marins. Plus je les regarde et plus les idées se bousculent dans ma tête. Je veux me rapprocher des orques. Si ces animaux peuvent dégager autant d'amour, pourquoi ne pas travailler avec eux auprès des enfants qui souffrent ?

Comment je suis arrivé à un tel raisonnement, je n'en sais toujours rien. J'ai juste le souvenir que trente ans après cet épisode, mon frère jumeau m'a rappelé la place que prenait le poster de l'affiche du film *Le Grand bleu* de Luc Besson, sur le mur de notre chambre. J'avais, en effet, vu ce long métrage au cinéma, peu de temps après *Orca*. C'est à ce moment, je pense, que j'ai vraiment découvert le pouvoir thérapeutique des dauphins. Le bien-être que j'ai ressenti en voyant ces cétacés a fait naître en moi cette envie. J'ai eu comme une révélation. Et du haut de mes 10 ans, ce n'est pas peu fier que je me lève et lance à mes parents : « Maman, papa, un jour, je travaillerai avec des orques et des enfants malades. » C'est dit !

Dès le lendemain, je me procure le maximum de livres, de photos d'orques et de toutes sortes de mammifères marins. Je veux tout savoir sur les orques. Ma chambre va rapidement changer d'apparence. Les posters de ces géants des mers tapissent mes murs. Je suis bien entouré. C'est comme ça que j'apprends que les orques appartiennent à la famille des dauphins et en sont les plus grands représentants.

## *Zoothérapie*

À l'école, à la sempiternelle question de mes enseignants « Que voulez-vous faire plus tard comme métier ? », je répète inlassablement : « Travailler avec les dauphins et les enfants malades. » J'ai bien sûr droit à quelques sourires. Peu importe, je persiste et je signe. Même au moment de mon orientation au lycée quand on vous demande de choisir entre un cursus scientifique, littéraire ou économique et social, et que j'essaie en vain d'expliquer ce que je veux faire, on me rétorque que ce métier n'existe pas et qu'il va falloir penser à autre chose. « Pourquoi ça n'existe pas ? Si ça n'existe pas, pourquoi ne pas le créer ? » Obstiné, je le suis plutôt, alors peut-être pour me calmer ou me décourager, la conseillère d'orientation pointe la difficulté de poursuivre ce genre de recherches. Et de l'entendre me dire : il faut au moins obtenir un doctorat dans un domaine d'études bien spécialisé, et ensuite peut-être, je pourrai construire mon propre programme de recherches.

### **Une rencontre inattendue**

Venant des Ardennes, je sais que ce n'est pas dans la Meuse que je vais pouvoir travailler sur les mammifères marins. Je dois absolument trouver des informations sur une filière potentielle. Je dévore tout ce que je trouve comme livres et magazines sur les cétacés, et comme par miracle, je découvre qu'au Québec, il est possible de faire une maîtrise, puis un doctorat sur les bélugas et les baleines du fleuve Saint-Laurent. Je n'ai pas encore passé le brevet des collèges, mais je sais déjà qu'un jour je serai docteur en biologie



« *Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé...* »

marine et que je partirai pour le Québec. Sûr de moi, j'ai 15 ans quand j'annonce cette grande nouvelle à mes parents, habitués à mes envolées sur les cétacés. Il ne fait aucun doute qu'une fois mon doctorat en poche, je créerai une unité de recherche sur le bien-être que les dauphins peuvent apporter aux personnes en souffrance.

À la même époque, une amie du lycée, Sandrine, m'invite à dîner avec ses parents et sa sœur, laquelle est accompagnée de son petit ami, Nicolas. Un grand gaillard, l'air plutôt baroudeur, qui est de toute évidence un peu plus âgé que nous. Il m'impressionne un peu, moi qui n'ai que 16 ans. Il rentre tout juste de voyage, raconte-t-il. Un périple entre Vancouver et l'Alaska où il a fait du kayak aux côtés des orques. Ai-je bien entendu ? Nicolas Dubreuil a vécu ce que je vis en rêve depuis ma tendre enfance. Comme devant *Orca*, je suis médusé et je ne perds pas une seule miette de son aventure dans le Grand Nord. Son histoire me rappelle l'émission de Nicolas Hulot, « Ushuaia nature », où l'animateur pagayait aussi en harmonie avec des orques. C'était incroyable, fascinant et terrifiant à la fois de voir les nageoires dorsales de ces dauphins pouvant atteindre jusqu'à deux mètres de haut émerger à la surface de chaque côté du kayak. Je ne peux m'empêcher d'expliquer à mon voisin de table, Nicolas Dubreuil, comme je l'avais fait avec mes professeurs au lycée, qu'un jour je partirai au Québec pour obtenir mon doctorat et que je travaillerai avec les dauphins et les enfants malades. M'a-t-il pris au sérieux ? Là n'était pas la question, je voulais simplement exprimer, en écoutant son aventure, mon envie, comme lui venait de le faire,

## *Zoothérapie*

d'aller côtoyer ces animaux qui me fascinaient tant. Cette rencontre va, sans que je le sache, complètement bouleverser le cours de ma vie. Quinze ans plus tard, Nicolas Dubreuil me recontactera pour me proposer un poste comme expert sur les mammifères marins à bord d'un navire d'expédition. Et, comme la chance peut nous sourire deux fois, c'est avec lui que quelques années plus tard, je naviguerai avec Nicolas Hulot lors d'une croisière expédition en Alaska.

### **Les orques d'Antibes**

Mais avant de m'expatrier au pays des bélugas, je fais tout pour m'approcher des cétacés. Le seul moyen que j'ai trouvé en France pour voir des orques, c'est au Marineland d'Antibes où je propose mes services comme bénévole pendant l'été. Comme je suis en licence de biologie marine, je me familiarise facilement avec les pensionnaires du parc d'attractions. Une de mes tâches consiste à nourrir les orques du parc. Un superbe cadeau pour moi qui voulais approcher ces mammifères au plus près. Ce moment qui pourrait sembler une routine rébarbative est le moment fort de ma journée. Un quotidien qui me remplit de joie et d'émotion car même avec ces animaux en captivité, il est possible de vivre des moments très impressionnants comme ce matin où je dois nourrir la doyenne du bassin, une femelle orque prénommée Sherkane. Un privilège que je ne suis pas prêt d'oublier.

Le seau rempli de nourriture, j'avance au bord du bassin. Pour alimenter cette orque de plus de trois tonnes, je dois lui jeter dix poissons d'un seul coup

*« Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé... »*

dans la gueule et uniquement du maquereau. Les orques sont très sélectives dans le choix de leur nourriture et Sherkane ne tolère que le maquereau. Elle les engloutit sans même les mâcher et ouvre à nouveau son incroyable gueule munie de dents coniques, toutes identiques et pointues comme des couteaux. Je suis aux anges devant ce spectacle, mais pas pour longtemps. Parmi les dix maquereaux que je lui lance pour sa deuxième bouchée, un hareng que je n'ai pas vu a la mauvaise idée de se glisser dans la sélection. Elle ingurgite sa ration, mais là, quelque chose d'inhabituel se passe. Elle me montre son œil qui se gorge de sang, puis plonge pour réapparaître à moins d'un mètre de moi et recracher à mes pieds le hareng intact. Je suis dérouteré devant son attitude. Elle me signifie clairement qu'elle n'est pas contente et que je dois quitter les lieux. C'est tout penaud que je m'éclipse du bassin. Il me faudra plusieurs semaines pour regagner sa confiance. Comment ? En jouant simplement à cache-cache avec son petit, Valentin, âgé de quelques mois. Pour l'amuser, je me poste devant les vitres du bassin pour qu'il me voie. Puis je me glisse entre deux vitres pour disparaître de son champ de vision. Trente secondes plus tard, je me fais asperger d'eau d'un seul coup de nageoire caudale par le jeune bambin de trois cents kilos qui me signifie par son geste qu'il m'a trouvé ! Trempé de la tête aux pieds, ce jeu de cache-cache avec le fils me réhabilite auprès de la mère.

Ces rencontres fabuleuses me confirment l'amour inconditionnel que je porte à ces animaux et renforcent ma motivation à travailler avec eux. Aujourd'hui, c'est dans leur environnement naturel, loin des aquariums, que je les approche. Il est évident qu'on ne peut pas

## *Zoothérapie*

domestiquer de telles créatures considérées comme les plus grands prédateurs de la planète. Actuellement, les conditions de vie en captivité des mammifères marins et l'agressivité qu'elles engendrent suscitent de vifs débats. Force est de constater que les seules attaques mortelles d'orques sur les hommes se sont produites dans des parcs aquatiques.

### **En route vers le Québec**

En août 1998, je m'envole enfin pour le Québec pour étudier les bélugas du Saint-Laurent au sein de l'université Laval de Québec. Ce fleuve abrite plus d'une vingtaine d'espèces de mammifères marins l'été et c'est un des rares endroits au monde où il existe des programmes francophones d'études universitaires reconnus à ce sujet. Je suis un étudiant studieux et travailleur. Je sais que les places sont limitées et je ne veux pas échouer si près de mon objectif : travailler avec ces animaux plus que tout au monde. J'ai 21 ans, j'obtiens ma maîtrise et dans la foulée je décide de poursuivre mes études jusqu'au doctorat que j'obtiendrai trois années plus tard sur la pollution au mercure dans les milieux aquatiques. Si je dis aimer autant ces animaux marins, il est primordial que je m'intéresse à la préservation de leur environnement.

Mes efforts sont vite récompensés. À peine mon doctorat en poche, je suis engagé comme professeur permanent de biologie dans un cégep (équivalent des deux premières années universitaires en France) situé à une heure en voiture de Montréal. Je dois bien admettre que même si j'adore enseigner, je suis loin

*« Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé... »*

du rêve qui m'a amené jusqu'ici. Sans cette volonté farouche d'approcher les cétacés, je n'aurais jamais entrepris de telles études et ne serais sans doute pas venu m'exiler au Québec. Alors je ne dois rien lâcher de mon projet, pour lequel je bataille depuis l'enfance.

Quatre années s'écoulent et un soir, alors que je rentre du travail, en traversant le pont Jacques-Cartier qui relie l'île de Montréal à la rive sud, je vois un immense panneau publicitaire avec un chien dont les oreilles sont exagérément écartées l'une de l'autre. Sous sa photo, le slogan dit : « Je vous écouterai sans vous juger. » Un autre mot y est associé : zoothérapie ! Quatre syllabes qui raisonnent dans mon cœur et dans mon âme. C'est une publicité pour promouvoir une formation en zoothérapie. Je sais à ce moment précis que j'ai trouvé le métier que j'ai toujours rêvé de faire : travailler avec les dauphins et les enfants malades. J'appelle tout de suite l'école et j'intègre la formation en janvier 2008.

Pendant deux ans, je suis des cours en psychologie humaine, en éthologie, c'est-à-dire l'étude du comportement des chiens, des chats, des perroquets, des chevaux, etc., pour décrocher mon diplôme et le droit d'exercer comme zoothérapeute. J'ai retrouvé ma voie !



## Table

Pourquoi un livre sur la zoothérapie ?.....	9
« Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé dans l'âge adulte ».....	11
Qu'est-ce que la zoothérapie ?.....	23
Histoires vécues : mes patients, mon chien et moi .....	97
Antarctique : la zoothérapie grandeur nature ...	177
Formations et associations .....	201
<i>Remerciements</i> .....	205

Cet ouvrage a été mis en page par IGS-CP  
à L'Isle-d'Espagnac (16)

N° d'édition : L.01EBNN000419.N001  
Dépôt légal : mai 2017