

Dr AYSHA AKHTAR

Le Pouvoir guérisseur des animaux

*Une histoire d'amour
et d'empathie*



Guy Trédaniel
éditeur

Le Pouvoir
guérisseur
des animaux

Titre original : *Our Symphony with Animals*

Publié pour la première fois en anglais par Pegasus Books, New York.

© 2019, Aysha Akhtar, M.D.

© 2021, Guy Trédaniel éditeur, pour la traduction française.

Traduit de l'anglais par Géraldine de Vries.

ISBN : 978-2-8132-2494-1

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr



www.facebook.com/editions.tredaniel



[@editions_tredaniel](https://www.instagram.com/editions_tredaniel)

Dr AYSHA AKHTAR

Le Pouvoir guérisseur des animaux

*Une histoire d'amour
et d'empathie*

Guy **Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Pour Sylvester.

Sommaire

Avant-propos de Carl Safina	9
Prologue	15

PARTIE 1

GUÉRIR AVEC LES ANIMAUX

Chapitre 1. Qu'est-ce qu'un foyer?	29
Chapitre 2. Trouver notre voix	65
Chapitre 3. Devenir plus humains.	101

PARTIE 2

EN RUPTURE AVEC LES ANIMAUX

Chapitre 4. La genèse d'un meurtrier.	141
Chapitre 5. Ce n'est qu'un animal	181
Chapitre 6. Souffrons-nous avec les animaux?	221

PARTIE 3
S'UNIR AUX ANIMAUX

Chapitre 7. Défendre les animaux	267
Chapitre 8. Amis	295
Comment faire une différence	331
Remerciements	339
Notes	341

Avant-propos de Carl Safina

À cinq heures ce matin, comme chaque matin, je sentis nos chiens sauter sur notre lit une heure avant le lever du soleil. Ils se pelotonnèrent près de nos pieds et nous somnolâmes tous un peu jusqu'à ce que ma femme dise : « Bonjour. » Les premiers mots du jour sont le signal attendu par nos chiens pour nous dire bonjour et nous donner quelques coups de langue affectueux. C'est une coutume qu'ils ont lancée d'eux-mêmes ; nous ne la leur avons pas apprise. Ensuite, c'est l'heure de se lever et d'entamer la journée. Tous les matins, ils nous sortent du lit à l'aube. Je n'en ai pas toujours très envie, si la veille j'ai travaillé tard à mon écriture ou si nous sommes sortis par exemple, mais l'aurore est toujours le moment de la journée que je préfère. Je suis donc toujours reconnaissant que les chiens nous réveillent très tôt. Une fois en bas, nous les laissons sortir et nous lançons le café. Les chiens rentrent et nous leur donnons leur petit-déjeuner. Quand ils ont terminé de manger, ils viennent nous trouver et nous donnent l'impression de nous remercier. Puis, ils se reposent pendant que je remplis les mangeoires des oiseaux et donne à manger au perroquet que nous avons sauvé. En général, nous préparons ensuite le petit-déjeuner et nous le partageons un peu avec les chiens ou nous leur en laissons les restes, après quoi il est l'heure de sortir les poules. Elles ne sont jamais

pressées de sortir à l'aube ; c'est l'heure de chasse des faucons et du coucher du dernier renard. Alors, elles attendent un peu dans leur poulailler, et c'est quand je les vois apparaître devant leur porte grillagée que les chiens et moi sortons ; j'ouvre le poulailler et les poules se précipitent vers les marches de la véranda à l'arrière de la maison où je leur donne à manger sous le regard des chiens. Certaines années, quelques responsabilités supplémentaires s'ajoutaient : un écureuil ou un raton laveur orphelin, ou encore un bébé hibou tombé du nid et trouvé à l'article de la mort. Les guérir, voir leur besoin et leur appréciation des soins que nous leur donnons, leur confort et leur sécurité en notre présence, sont un grand honneur et une leçon quotidienne.

Nous sommes vivants, maintenant ; voilà la leçon que ces animaux me livrent chaque jour. Ils me rappellent de vivre dans le présent et prêt à apprécier ce qui survient. Ils nous font traverser la souffrance, la peine et la morosité que nous, les humains, créons pour nous-mêmes ; les déceptions et les désillusions. Eux, comme nous, arrivent dans cette vie dépourvus de tout cela. Si nous saisissons l'opportunité de les traiter avec bonté, ils nous le rendent en nous rappelant tous les jours à quel point les êtres vivants peuvent être purs et innocents les uns avec les autres. Si tel est notre choix.

Quand tout le monde a terminé de manger, nous emmenons parfois les chiens à la plage avant d'aller travailler, ce qu'ils adorent. Moi aussi, j'adore ces sorties. Quand je les regarde courir, se poursuivre et nager, revenir trempés et pleins de sable, je me rends de nouveau compte qu'ils suscitent en nous plus de sourires au quotidien que tout autre aspect de notre vie. Ils nous bénissent de leur désordre. Je pense souvent aux paroles de mon ami et héros Peter Matthiessen, qui dans son ouvrage *Le Léopard des neiges** écrivit : « Et c'est une profonde consolation, peut-être la seule, pour cet animal hanté qui perd une grande partie de sa vie longue et fantomatique à arpenter le futur et le passé sur ses pattes arrière, cherchant un sens aux choses, pour ne voir dans les yeux des autres membres de son espèce qu'il

* NdT : Voir Peter MATTHIESSEN, *Le Léopard des neiges*, Gallimard, 1991.

doit mourir¹. » Ce que je vois dans les yeux qui ne sont pas de mon espèce est : vivons. Vivons, tout simplement.

Dans un monde de blessures, l'invitation à la compassion est le plus grand cadeau qu'un être humain puisse se voir offrir. La symphonie que forme le chaos contrôlé de nos matinées, qu'il s'agisse du piaillage des poules ou d'une truffe pleine de sable poussée contre ma hanche, réveille mon cœur et y met du baume, comme de la musique. Cette symphonie est le meilleur chemin pour sortir de notre peine.

Je suis un scientifique, mais de nombreux scientifiques ont longtemps pensé, à tort, que seuls les humains sont conscients et peuvent ressentir des choses. Cette croyance n'a aucun fondement scientifique. Elle est aussi une excuse que les humains se donnent pour commettre des abus à l'encontre des êtres non humains qui vivent parmi nous. Cela est bien trop courant. Et bien sûr, il existe de trop nombreux abus commis à l'encontre d'autres êtres humains. On considère que les autres animaux sont des « brutes » ou des « bêtes sauvages ». Mais comme le nota Herman Melville dans son grand classique psychologique *Moby-Dick*^{*}, « il n'y a aucune bêtise des animaux de la terre qui ne soit pas infiniment dépassée par la folie des hommes² ». Les abus contre les animaux vont souvent main dans la main avec une attitude abusive envers les autres êtres humains. Quand nous apprenons à traiter les animaux avec douceur, nous devenons également plus doux avec les gens. L'absence de cruauté profite aux humains et à l'humanité tout entière.

Le principe organisationnel qui sous-tend la biologie veut que toutes les formes de vie fassent partie de la même famille et soient génétiquement reliées depuis des milliards d'années par des chaînes ininterrompues d'ancêtres et de descendants vivants. Nombre de nos gènes sont sur Terre depuis des centaines de millions d'années. Pensez-y ainsi : les ressemblances physiques que vous voyez chez d'autres espèces telles que les yeux, les oreilles, le squelette, les organes et le battement cardiaque, indiquent des similarités au niveau cérébral que vous ne pouvez pas voir. Néanmoins, la logique comportementale reflète bien le fonctionnement cérébral ; et

* NdT : Voir Herman MELVILLE, *Moby-Dick ou le Cachalot*, Gallimard, 2018.

de manière plus formelle, les neurosciences comportementales ont fait d'immenses progrès dans ce domaine. Les chercheurs dans ces branches scientifiques ont observé le fonctionnement du cerveau à l'aide de l'IRM et d'autres techniques modernes. Ils ont ainsi observé le cerveau de chiens *s'allumer* quand on leur montrait des photos de personnes et de chiens qu'ils connaissaient, et ils ont examiné des cerveaux de rats endormis en train de rêver. De manière générale, le fonctionnement cérébral de l'animal est très similaire au nôtre, tout comme son corps est proche du nôtre. Cela ne fait aucun doute, et il y en a de nombreuses preuves. À la lumière de tant de nouveaux éléments, de nombreux scientifiques tombent aujourd'hui d'accord sur cette réalité scientifique : tout ce qui se trouve dans le vivant existe dans un champ continu, et cela inclut les similarités entre les systèmes nerveux de nombreuses espèces et donc entre leurs fonctions mentales et leurs capacités émotionnelles.

Quand nous perdons un être cher, et cela peut être un animal de compagnie, nous éprouvons de la peine. Or, certains animaux connaissent également la peine ; n'importe quel animal capable de lien émotionnel montrera des signes de tristesse dans des situations attendues. La peine va au-delà de la vie et de la mort ; elle concerne d'abord la perte d'une compagnie, d'une présence. L'écrivain Barbara J. King dit que quand deux animaux ou plus ont passé leur vie ensemble, « la peine résulte de l'amour perdu³ ».



Nous savons que les humains savent apprécier la vie et aimer leurs compagnons, et que ces derniers peuvent leur manquer. Le problème qui subsiste est que nous avons tendance à refuser ou à nous méfier de l'idée selon laquelle les autres êtres vivants pourraient éprouver les mêmes sentiments. Cela révèle le fossé qui existe entre notre appréciation et compréhension de qui nous sommes, et notre appréciation et compréhension des êtres avec qui nous partageons cette planète vivante, la seule que nous connaissons.

Albert Einstein déclara que notre tâche était d'« élargir le cercle de notre compassion jusqu'à y inclure tous les êtres vivants et la nature entière dans

toute sa beauté⁴ ». Le besoin commun devient ainsi l'objectif commun. Afin d'éviter le désastre, c'est dans cette direction que nous devons aller.

Si vous souhaitez savoir ce que vous y gagnerez, Confucius aurait dit que « celui qui souhaite assurer le bien d'autrui, a déjà assuré le sien⁵ ». Le docteur Albert Schweitzer, quant à lui, observa : « Je sais une chose : les seuls parmi vous qui seront véritablement heureux sont ceux qui auront cherché et trouvé comment servir⁶. »

Charles Darwin reconnut que « la raison la plus simple inviterait chaque individu à élargir ses instincts et sympathies sociaux aux hommes de toutes les nations et de toutes les races [...] nos sympathies deviendraient alors plus tendres et plus largement diffusées, jusqu'à toucher tous les êtres sensibles⁷ ».

Il y a une composante spirituelle ici, même pour les personnes non religieuses. La capacité de partager un ressenti avec un autre est le standard minimum de la religiosité car « dans la compassion, dit l'écrivaine et ancienne religieuse Karen Armstrong, nous nous détrônons du centre de notre monde⁸ ».

La géométrie du progrès humain est un cercle grandissant de compassion. Chaque fois que des personnes comme Copernic, Darwin et Einstein élargirent un peu le cercle, nous éloignant ainsi un peu plus du centre de l'univers, du centre temporel, du pic de la création, nous développâmes une vue plus correcte, plus réaliste, de qui nous sommes. Nous comprîmes un peu mieux que nous ne sommes pas seuls, que nous vivons en compagnie d'autres êtres. Chacun d'entre nous doit apprendre cela par soi-même, et c'est ainsi que les choses progressent lentement.

Les visions plus élargies des choses font de nous des êtres plus civilisés. Néanmoins, la civilisation ne nous amène qu'à un certain point. Aujourd'hui, notre défi est de nous humaniser. Cela peut sembler ironique, mais le fait de prendre soin d'autres animaux nous aide à le faire. Les humains ont une aptitude à la compassion, et donc le fait d'agir avec compassion réalise notre potentiel humain. La plus grande réalisation de toutes est que toute vie est Une. Dans ma propre vie, le fait d'avoir vécu avec beaucoup d'autres animaux, de les avoir étudiés et d'avoir travaillé avec eux, dans leur monde

et dans le nôtre, n'a fait qu'élargir, approfondir et affirmer mon impression que nous partageons notre vie avec eux et que la proximité et le soin des êtres non humains qui vivent parmi nous nous offre de grandes richesses.

Dans cet ouvrage, Aysha Akhtar élargit et énonce cet immense potentiel. Elle illumine les propos ci-dessus en partageant des histoires de soins, mais également d'abus et de peine. Plus que tout, ces récits parlent de rétablissement, de renouveau et d'espoir. Soyez adouci par ces histoires et par la destinée et la guérison partagées qui se révèlent au fil des pages. Ensuite, réfléchissez à la manière dont vous pourriez vous-même aider à guérir un autre être vivant. C'est ainsi que nous guérirons le monde, une vie après l'autre.

Prologue

« Je veux te montrer quelque chose. » Oncle Talup s'approcha de moi dès que je sortis de la salle de bains de notre maison de l'est de Londres. Je venais de passer l'après-midi devant une émission télévisée sur une petite fille et les nounours géants qui étaient ses amis, pendant que mes deux petites sœurs faisaient leur sieste et que mon grand frère se baladait dans le quartier avec ses petites voitures Matchbox. Oncle Talup nous gardait souvent jusqu'au retour de mes parents le soir, une fois leur journée de travail terminée. Il était un grand ami de famille, mais selon notre tradition pakistanaise nous appelions tous les adultes *Oncle* ou *Tante* en signe de respect.

Je laissai Oncle Talup me prendre par la main et me faire monter les escaliers sombres et étroits. Il avait peut-être un nouveau jeu à me montrer. Mais au lieu d'aller dans la chambre où je jouais habituellement avec mon frère et mes sœurs, il m'emmena dans la chambre de mes parents. Il ferma la porte et nous nous assîmes sur le bord du grand lit double. Je plissai les yeux contre les rayons de soleil éblouissants qui filtraient autour des rideaux rayés marron et jaune et rebondissaient sur le grand miroir. Souvent, je me plaçais devant ce miroir et je demandais à la petite fille qui me regardait si le monde dans lequel elle vivait était différent du mien. Ce jour-là,

cependant, le miroir ne me montrait pas mon amie imaginaire. Quelque chose n'allait pas.

« Tiens », me dit Oncle Talup. Je suivis son regard vers le bas jusqu'au large pantalon blanc de son *shalwar kameez*.

Je venais d'avoir cinq ans la première fois qu'Oncle Talup abusa de moi. Ses agressions sexuelles continuèrent ensuite pendant cinq ans, sur un continent et puis un autre. Il abusa de moi chaque semaine quand il vivait près de chez mes parents à Londres. Quand ma famille déménagea aux États-Unis, il nous rendit visite quatre ou cinq fois par an et continua ses abus, comme si nous ne nous étions jamais quittés. Pendant toutes ces années, je gardai le silence, ne disant rien à personne de ce qu'il me faisait, même pas à mes parents. C'était l'une de ses règles qu'il savait que je respecterais. J'étais une petite fille obéissante. *Tu ne dis rien.*

Les abus d'Oncle Talup remplirent de désarroi mon enfance. J'étais trop jeune à l'époque pour pouvoir articuler mes pensées, mais j'avais tellement de questions, surtout sur moi-même : sur mon rôle en tant que bonne petite fille pakistanaise obéissante, sur mon devoir envers les aînés, sur ma valeur personnelle. Et je cherchai les réponses à ces questions, apeurée, gênée et seule.

Mais une nuit, alors que je n'avais que neuf ans, la clarté me vint. Ce fut l'un de ces moments rares dans une vie où la compréhension ne vient pas à petites gouttes dans notre subconscient jusqu'à ce que le flux d'information devienne trop vaste pour être ignoré. Non, la réponse à mes questions me vint d'un coup, comme un torrent. Et une fois que j'obtins la réponse, elle me sembla si évidente. Ma réponse fut un chien prénommé Sylvester.



C'est la seule photo que j'ai de lui. C'est un jour ensoleillé de fin novembre. Nous venions de rentrer d'une promenade en forêt pour ramasser des pommes de pin que nous vaporiserions ensuite de paillettes dorées et argentées afin de les offrir comme cadeaux. Je ne cessais de trébucher sur lui car il traçait son chemin si proche du mien, ne me quittant pas d'une

semelle. Sur la photo, il regarde quelque chose que je ne peux pas voir, au-delà de la grille du jardin. Son pelage est marron. Ses yeux sont marron. Un foulard rouge et blanc est noué autour de son cou. Il a l'air rude, beau et adorable tout à la fois.

Sylvester entra dans ma vie quand j'avais neuf ans. Mes grands-parents et mon oncle Dave, du côté de ma mère, avaient suivi mes parents quand ces derniers avaient quitté Londres pour la Virginie, et ils adoptèrent Sylvester d'une portée de chiots dont personne ne voulait. Sylvester tenait du berger allemand et avait un visage très doux, ainsi qu'une touffe de poils blancs sur le poitrail. Comme moi, comme nous tous, Sylvester avait sa propre histoire.

Pendant une grande partie de mon enfance, nos vies étaient si entremêlées que si vous tentiez aujourd'hui de retirer Sylvester de mon histoire, celle-ci se détricoterait. Je n'avais encore jamais connu un animal, mais un lien se tissa immédiatement entre nous. En Virginie, mes grands-parents vivaient dans l'immeuble voisin du nôtre, à moins de cinquante mètres de chez nous. Je ne me souviens pas d'un seul jour où Sylvester et moi n'étions pas ensemble. Nous partagions une amitié, une affinité, un amour qui était très fort. Nous étions *cette fille et son chien*. Nous partagions autre chose encore : les abus.

La première fois que je vis Sylvester se faire projeter contre le mur, par un homme que je connaissais bien, fut l'instant qui me mit sur le chemin pour trouver le courage de mettre un terme non seulement aux abus subis par Sylvester, mais également aux miens.

Sylvester fut le premier d'une longue liste d'animaux que j'allais connaître. À travers lui, je pris mieux conscience des mondes d'autres animaux autour de moi et je développai une grande affinité avec eux.

Pendant mon enfance, je secourus des oiseaux orphelins et je les guéris. Je lus des livres expliquant comment écraser des œufs durs (cela me semble si mal, aujourd'hui) pour nourrir des oisillons à l'aide d'une pince à épiler. J'appris à loger des oiseaux dans des boîtes à chaussures converties en nids douillets, à leur enseigner la façon de trouver des vers sous des cailloux, et à les laisser partir quand ils étaient prêts. Je secourus également des lapins, des écureuils et des souris blessés, les tenant anxieusement sur mes genoux

pendant que ma mère nous emmenait en urgence chez le vétérinaire dans notre break Buick vert.

À travers les animaux, je développai le souhait de guérir autrui. Il me fut facile d'appliquer aux humains les compétences que j'avais apprises en prenant soin des animaux. Ma mère était infirmière et elle m'apprit que les grands principes sont les mêmes, que l'on soigne des humains ou des animaux. Pour être une bonne guérisseuse, m'expliqua-t-elle, tu dois comprendre comment les patients ont mal et tu dois avoir envie de les aider. J'étais si souvent aux côtés de ma mère en tant que « petite assistante infirmière » quand l'une de mes sœurs ou mon frère étaient malades, que toute ma famille savait quelle serait ma profession plus tard. « Aysha sera médecin. »

Je fis effectivement des études de médecine et pendant cette période, je continuai à rechercher la compagnie d'animaux. Alors que j'étais étudiante en troisième année et que je faisais mes tournées à l'hôpital psychiatrique Eastern State à Williamsburg en Virginie, mon chat, Aslan, tomba soudainement malade. Pendant mes études, Aslan (un nom pris d'un de mes livres d'enfance préférés) était mon fidèle compagnon, drapé autour de mes épaules alors que je me plongeais dans des ouvrages d'anatomie, de physiologie et de biologie moléculaire pendant les longues soirées froides. Après quatre ans avec moi, Aslan succombait à une leucémie féline, une maladie infectieuse qu'il avait contractée avant que je ne l'adopte dans la rue.

Un jeudi soir, je fis trois heures et demie de route pour emmener Aslan à une clinique animale spécialisée. Rien ne put être fait pour le sauver. Son cœur lâcha. Les poumons d'Aslan se remplirent de liquide et il commença à respirer difficilement. Je pris la décision humaine qui s'imposait et mis fin à la souffrance d'Aslan. Il mourut dans mes bras en ronronnant.

Quand je quittai la clinique, il était près de cinq heures du matin. Je devais commencer ma journée de travail à l'hôpital psychiatrique trois heures après. Plus tard ce matin-là, en larmes, j'appelai le psychiatre en charge de ma rotation. Je lui expliquai ce qui s'était passé et lui demandai si je pouvais prendre la journée en congé pour pleurer mon chat. Il refusa.

Je n'ai aucun doute que si ma mère, mon frère ou un ami, était décédé ou même était sérieusement malade, le psychiatre m'aurait accordé au moins

une journée de congé. Ma présence à l'hôpital psychiatrique n'était pas indispensable. Le gros de mon travail en tant que simple étudiante en médecine était de courir pour répondre aux demandes des équipes. Je fus donc stupéfaite et consternée par la réponse du psychiatre. Comment ne pouvait-il pas reconnaître l'importance de la perte d'un animal de compagnie adoré ? Ou du moins, comment ne pouvait-il pas reconnaître l'importance de cette perte pour moi ? Je ne pouvais pas comprendre comment un médecin, un spécialiste de l'esprit qui plus est, ne voyait *pas* l'importance des animaux dans nos vies.

J'étais naïve. Ce psychiatre était loin d'être le seul à avoir cette vision des animaux. Les médecins avaient tendance à ne pas prendre en compte l'importance de notre relation avec les animaux. La seule fois où notre relation avec les animaux fut abordée au cours de ma formation médicale, fut pour mettre l'accent sur la façon dont les animaux peuvent nous blesser et être source de maladies infectieuses. Ces deux questions sont pertinentes, mais elles présentent une vision étroite du sujet.

Je sentais qu'en ne prenant pas en considération nos relations avec les animaux, la médecine passait à côté d'une composante essentielle de notre santé. Pendant ma formation, on m'avait enseigné que la santé est un sujet plus vaste que la simple absence de maladie. En 1946, l'Organisation mondiale de la santé a défini la santé comme « un état de bien-être physique, mental et social complet¹ ». Bien qu'aujourd'hui la maladie soit largement liée à ce que nous vivons dans les centres médicaux, la santé reflète notre vie en dehors de l'hôpital, en dehors de chez le médecin. Pour véritablement guérir quelqu'un et maintenir cette personne en bonne santé, les médecins doivent lever le regard de leurs listes de diagnostics, de procédures médicales et de médicaments. Ils doivent prendre en compte les nombreuses influences qui se trouvent au-delà des murs blancs des hôpitaux.

Chacun d'entre nous est comme une image qui apparaît quand on relie des points entre eux. Afin de dessiner une image correcte de la santé, nous devons : (a) poser les points pertinents qui composent notre vie et (b) relier correctement ces points entre eux. Chaque point dans notre vie influence notre bien-être physique, mental et social. Il est aujourd'hui reconnu que

notre façon d'interagir les uns avec les autres et de nous traiter les uns les autres, de partager (ou non) nos ressources, d'entrer en connexion avec notre environnement, de nous loger, de nous gouverner, de dépenser de l'argent, de manger, de travailler, de jouer – en d'autres termes, notre façon de vivre – a une influence sur notre santé.

J'appris de première main que ma santé est influencée par de nombreux facteurs. Je ne sortis pas indemne de mon expérience avec Oncle Talup. Depuis toujours, je me bats avec la dépression. Bien que la biologie interne joue certainement un rôle, j'ai constaté que ma tendance à tomber dans le désespoir est souvent affectée par l'état des choses autour de moi. Je suis loin d'être la seule à cet égard. Alors même que certaines maladies physiques ont reculé au cours des dernières décennies, il y a un mal en croissance qui nous affecte tous. Cette maladie fait lentement son chemin dans notre civilisation moderne et se divise en nombre comme une cellule cancéreuse chaque fois que nous entendons parler d'une nouvelle histoire de violence, de peine et d'épreuve.

Nous souffrons collectivement d'une profonde détresse spirituelle et émotionnelle. Même si nous sommes aujourd'hui moins violents, comme le soutient Steven Pinker dans son ouvrage *La Part d'ange en nous*^{*}, ce n'est certainement pas l'impression que nous avons. Des récits non seulement de violence, mais également de pessimisme et de morosité, nous reviennent constamment aux oreilles. Chaque fois que nous sommes en deuil d'une nouvelle fusillade, chaque fois que nous entendons parler d'un nouveau crime de haine, chaque fois que nous voyons un autre enfant souffrir de la faim, nous subissons un revers dans notre combat contre ce malaise. Près d'une personne sur trois ne parvient pas à dormir, et une personne sur cinq prend au moins un médicament psychiatrique. Nous avalons des pilules pour diminuer notre tristesse, notre solitude, nos peurs les plus profondes. Nous vivons peut-être plus longtemps, mais nous ne vivons pas nécessairement mieux.

* NdT : Voir Steven PINKER, *La Part d'ange en nous*, Les Arènes, 2017.

La santé puise dans chaque aspect de notre vie, non seulement en tant qu'individus mais également d'un point de vue collectif. Nos états mentaux sont profondément affectés par ceux des autres. Nous sommes une espèce sociale. Nos relations les uns avec les autres sont importantes car nous sommes tous interdépendants, peut-être encore plus aujourd'hui, dans notre monde globalisé, que jamais auparavant. Alors que nous sommes de plus en plus conscients des autres, notre empathie et notre compassion grandissent. À chaque nouvelle génération, nous élargissons un peu le cercle de notre empathie pour y inclure ceux qui auparavant étaient laissés de côté : les femmes battues par exemple, les personnes souffrant d'un handicap mental ou encore les personnes transgenres. Notre empathie croissante reflète notre compréhension grandissante que notre propre bien-être est lié à celui des autres. Je souffre quand vous souffrez. Nous rions quand ils rient. La vie, les épreuves et les joies de personnes qui nous sont complètement étrangères nous affectent tous.

Alors, de quelle façon la vie des animaux nous affecte-t-elle ? Bien que les médecins admettent davantage de similarités entre les animaux et les humains qu'auparavant, ils continuent à largement ignorer une influence cruciale qui existe depuis le début de notre histoire : notre relation avec les animaux. Les rares occasions où les médecins portent leur regard sur les animaux, ils voient rarement au-delà de la surface des choses. Ils se focalisent sur quelques types d'animaux et sur quelques situations seulement. Mais mon expérience avec Sylvester et les abus que je vécus me poussèrent à m'informer sur ce point que les médecins oublient trop souvent de relier aux autres : la façon dont les animaux affectent notre santé.

Pendant la plus grande partie de ma carrière médicale, je minimisai l'importance de mon affection pour les animaux quand j'étais avec mes collègues. J'étais gênée. Je connais beaucoup d'autres médecins qui, eux aussi, hésitaient à admettre leur affinité avec les animaux comme si, en l'admettant, nous aurions été de moins bons scientifiques, de moins bons médecins. Comme si la compassion à l'égard des animaux était un défaut. Mais la vérité est que j'aime les animaux de tout mon cœur et de toute mon âme, et que je ne souhaiterais jamais qu'il en soit autrement. Et loin de nuire à mon travail en tant que médecin, cela a fait de moi une meilleure soignante.

Qu'ils soient gluants, recouverts d'écailles, malodorants ou même effrayants, les animaux sont importants pour moi. En niant cela, je niais une partie intégrante de qui je suis. Et cela nuisait à ma capacité à comprendre ma propre souffrance, qui est profondément influencée non seulement par la vie des autres humains, mais également par les animaux. Ayant aujourd'hui conscience de cela, je peux contempler mon expérience avec Talup et avec Sylvester d'un œil plus clair. Quels que soient les chemins que ma vie aurait pu prendre, mon lien avec Sylvester et mon empathie à son égard changèrent ma vie pour le meilleur. Aujourd'hui, en tant que neurologue, je me retrouve à poser la même question, encore et encore : d'où nous vient cette empathie envers les animaux ?



Dans un ouvrage révolutionnaire, le biologiste Edward O. Wilson introduisit la notion de *biophilie* comme «...l'affiliation intrinsèquement émotionnelle des êtres humains envers les autres organismes vivants²». La biophilie est l'hypothèse selon laquelle les humains entrent naturellement en connexion avec la nature et les animaux, et que cette affinité puise ses racines dans notre biologie. Dans sa définition la plus simple, il s'agit d'un amour du vivant. Cela fait partie de qui nous sommes en tant qu'animaux, nous aussi, sur cette planète. Wilson ne faisait pas uniquement référence aux animaux, mais également aux plantes et à tous les autres « organismes vivants ». Nous recherchons la nature. Notre besoin d'espaces verts dans les villes, notre envie de nous promener en forêt, notre désir de préserver les parcs naturels, sont des indicateurs de notre biophilie.

Wilson ne disait pas nécessairement que nous cherchons tous un lien avec des animaux, mais je pense que c'est dans nos relations avec les animaux que notre biophilie est particulièrement évidente. Si vous deviez étudier la migration des Occidentaux quand ils quittèrent les campagnes pour s'installer dans les villes aux ^{xix}^e et ^{xx}^e siècles, vous verriez une nette augmentation dans le nombre d'animaux adoptés pour leur compagnie. Les historiens ont tracé un parallèle entre l'augmentation des animaux de compagnie et notre urbanisation croissante. Quand nous nous éloignâmes du mode de vie rural et que nous perdîmes notre contact quotidien

avec de nombreux animaux, nous les recherchâmes d'autres façons. Nous amenâmes des chats, des chiens, des oiseaux, des hamsters et des lapins dans nos demeures.

Nous choisissons d'amener des animaux dans nos vies. Grâce à eux, nous nous sentons un peu moins seuls dans le monde, et celui-ci est bien plus amusant. Quand nous ne pouvons pas amener d'animaux dans nos foyers, nous les recherchons autrement. Nous visitons des sanctuaires d'animaux sauvages ; nous devenons membres d'un club d'observation d'oiseaux. Nous allons au zoo et au cirque, alors même que nous sentons un inconfort grandissant à la vue d'animaux gardés en cage ou obligés de se donner en spectacle pour notre amusement. Nous faisons des safaris en Afrique. Nous cherchons à établir un lien avec des animaux. Notre besoin d'être près d'eux est tellement profond et instinctivement puissant que notre biologie va au-delà de la biophilie. Elle est empreinte d'*animalphilie*.

Un épisode de la série télévisée *X-Files* présente un point de vue humoristique sur la façon dont les animaux nous offrent compagnie et réconfort. Dans un *remake* de l'histoire classique du loup-garou où en général un monstre mord un être humain et le transforme en loup-garou la nuit, les personnages principaux Mulder et Scully rencontrent un monstre reptilien qui a été mordu par un homme. Ce reptile heureux et paisible qui avait l'habitude de passer ses journées à croquer des insectes se réveille un matin pour constater qu'il est devenu un Australien rondouillet. En tant qu'homme, il commence à penser comme un homme et se retrouve accablé par toutes les inquiétudes, les peurs et les doutes que seuls les humains connaissent. Comme il s'en plaindra plus tard auprès de Mulder, il se rend compte qu'il lui faut un travail ; il accepte donc un poste de vendeur de téléphones portables. Il se retrouve à détester ce travail et à vouloir le quitter pour trouver autre chose, mais il ne peut pas car sinon, comment paierait-il ses factures ? Comment ferait-il pour obtenir un prêt immobilier pour acheter une maison ? Comment pourrait-il mettre assez d'argent de côté pour sa retraite ? « Si à ce stade-ci je n'ai pas terminé d'écrire mon roman, se lamente-t-il auprès de Mulder, je ne l'écrirai jamais. »

Accablé par tous ces soucis humains, le monstre va voir un « médecin sorcier » (un psychiatre) qui, plutôt que le guérir, lui donne des médicaments

qui ne font que semer la pagaille dans ses pensées. Dans un dernier effort pour se débarrasser de sa mélancolie, le monstre adopte un chiot qu'il prénomme Daggoo. Alors que la caméra s'attarde sur le monstre qui, tout heureux, roule par terre en jouant avec Daggoo, le monstre dit à Mulder : « Je me suis vite rendu compte que la seule façon d'être heureux en tant qu'être humain était de passer tout mon temps en compagnie d'êtres non humains. »

Néanmoins, nous ne cherchons pas tous la compagnie des animaux, et nous ne faisons pas tous preuve d'empathie à leur égard. D'autre part, nous n'étendons pas cette compagnie et cette empathie à tous – ou même à presque tous – les animaux. Aujourd'hui, les humains causent plus de souffrances aux animaux qu'à n'importe quelle époque de l'Histoire. Notre relation avec eux est extrêmement contradictoire. Notre affection grandissante pour les animaux de compagnie coïncide avec la distance croissante que nous prenons par rapport aux espèces qui, selon la définition que nous leur accordons, sont des outils, des nuisibles ou une source de nourriture pour nous. Pour ma part, je pense que la vie de ces animaux cachés de notre vue est également étroitement liée à la nôtre. Simplement, la plupart d'entre nous ne le savent pas encore.



Cet ouvrage est un voyage pour comprendre la nature même de la santé et la façon dont celle-ci est influencée par la vie des animaux. Plus précisément, de quelle manière notre santé, dans le sens le plus profond du terme, est-elle affectée par notre empathie – ou par notre manque d'empathie – envers les animaux ? Pour répondre à cette question, j'ai tenté de comprendre les nombreuses manières dont nous pensons aux animaux et dont nous nous relierions à eux, ainsi que la façon dont notre empathie envers eux évolue actuellement.

Ce voyage m'a amenée à rencontrer un large panel de personnes, dont un ancien Marine de l'armée américaine souffrant d'un trouble de stress post-traumatique, un ancien gangster dont la vie avait changé à la suite d'une rencontre avec un animal, un tueur en série condamné, un pédiatre atteint

du VIH, un ancien éleveur de bovins, et le propriétaire d'un élevage intensif de poules pondeuses. Ce voyage est une histoire d'ignorance, d'apathie et de cruauté, mais également de beauté, de bonté et de guérison.

L'anthropologue Brian Fagan écrit dans son livre *The Intimate Bond* que « notre besoin d'entrer en connexion avec les autres créatures est si puissant qu'il en faut beaucoup pour le surpasser³ ». Si ce besoin est effectivement si puissant, perdons-nous quelque chose quand nous l'ignorons ? Perdons-nous une partie de nous-mêmes ? Et peut-être plus important encore, que gagnons-nous quand nous reconnaissons effectivement notre affinité avec les animaux ? Pour ma part, je sais ce que j'ai gagné de mon affinité avec Sylvester. Et cette connaissance a changé le cours de ma vie.