

Les réponses émotionnelles et la sécrétion de cortisol chez les zoothérapeutes et leurs chiens associées à des sessions de thérapie assistée par l'animal. Dog Handlers' and Dogs' Emotional and Cortisol Secretion Responses Associated with Animal-Assisted Therapy Sessions)

Dorit Karla Haubehofer and Sylvia Kirchengast

Society and Animals 15 (2007) 127-150

www.animalsandsociety.org

Inspirée des travaux de Hans Selye qui distinguait le stress positif (eustress) du stress négatif (distress), cette étude demeure la seule qui mesure le niveau de ces deux formes de stress vécues par les zoothérapeutes et leurs animaux durant des séances de travail.

Comme le concluent les auteurs, d'autres études de ce genre permettront de mieux connaître les conditions de travail aptes à assurer le bien-être optimal du zoothérapeute et de son animal.

Et vous, ainsi que vos animaux partenaires d'interventions zoothérapeutiques (APIZ), comment vous sentez-vous avant et après le boulot?

Perspective : Les chercheurs ont décortiqué les émotions ressenties par les zoothérapeutes et leurs chiens. Ils ont aussi évalué leurs niveaux de stress (positif et négatif) en mesurant les concentrations de cortisol sécrété par leurs glandes surrénales durant et en dehors du travail.

Détail intéressant : Le cortisol est une hormone dont le niveau augmente 3 à 5 heures avant le réveil et atteint son plus haut niveau environ 1 heure après le réveil. Il atteint son plus bas niveau en fin de soirée et durant la nuit. Voilà pourquoi on a tellement envie de passer la soirée devant la télévision!

Participants : 13 zoothérapeutes dont 12 femmes

Animaux : 19 chiens de compagnie

15 femelles (4 stérilisées) et 4 mâles (1 castré).

De races différentes et âgés de 2 à 9 ans.

Lieux d'intervention: Écoles élémentaires, hôpitaux, centres de réadaptation and résidences pour les personnes âgées.

Durée : 3 mois

Méthodologie : Elle comprend deux volets.

- I. Le questionnaire incluant des questions où les zoothérapeutes identifient :
 - A. les émotions associées à leurs animaux et à leur travail. La méthode de personnes décrivant les émotions ressenties par leurs animaux a une validité scientifique reconnue.
 - B. les émotions associées à leur vie quotidienne et à leur travail thérapeutique.
 - C. les émotions associées à la vie de leurs chiens et à leur travail thérapeutique.

- II. Les échantillons de salives du zoothérapeute et de son chien mesurant le niveau de cortisol.

Les jours contrôle (sans travail thérapeutique) et les jours avec travail thérapeutique

Prise de salive au moyen d'un coton-tige 3 fois par jour à la maison (8 a.m. 2 p.m.; 8 p.m.) durant 3 jours non-consécutifs.

Validité statistique : Application du test Kolmogorov-Smirnov .

Résultats

I. Les émotions

1.1 Les émotions identifiées au travail thérapeutique

- ❖ Plus de 50% des zoothérapeutes associent les émotions «intéressant» et «épuisant» avec leur travail thérapeutique;

- ❖ Presque 50% y associent les émotions «joyeux» et «excitant»

La moitié des zoothérapeutes éprouvent donc un stress positif dans l'accomplissement de leur travail (intéressant, joyeux,

excitant), mais un nombre légèrement supérieur éprouvent un stress négatif (épuisant.)

1.2 Les émotions identifiées directement à la période précédant et succédant immédiatement au travail thérapeutique.

Pour eux-mêmes

- ❖ Elles sont majoritairement positives (Stress positif)
 - Avant le travail : «bonne humeur, relax, détendu»
 - Après le travail : «bonne humeur, satisfait.»

Pour leurs chiens

- ❖ Elles sont négatives et positives / (Stress positif et stress négatif).
 - Avant le travail : «bonne humeur, satisfait.»
 - Négative : «Agité.»
 - Après le travail : «physiquement tendu.»

Avant et après le travail, les zoothérapeutes expriment seulement des émotions liées au stress positif tandis que pour leurs animaux de thérapie, ils décrivent aussi des émotions typiques du stress négatif.

II. Les concentrations de cortisol

Les niveaux de cortisol chez les zoothérapeutes et leurs chiens

- ❖ Les zoothérapeutes et leurs chiens ont des concentrations de cortisol plus élevées les jours de thérapie que les jours contrôle.
- ❖ Les zoothérapeutes ont des concentrations significativement plus élevées immédiatement avant les sessions de thérapie qu'après.
- ❖ La concentration de cortisol chez les zoothérapeutes est plus élevée après les séances de travail que durant les jours contrôle.
 - Il y aurait donc un certain niveau de stress inconscient chez les zoothérapeutes causé par leur travail.

- ❖ Chez les zoothérapeutes, la concentration de cortisol augmente avec la durée de la session.
- ❖ Chez les chiens, elle varie plutôt avec le nombre de sessions durant une semaine que selon la séquence avant/après une session de travail.
 - De là, l'importance de leur laisser le temps de se détendre et de s'amuser entre deux séances de travail.
- ❖ Chez les chiens, aucune différence significative immédiatement avant et après le travail thérapeutique.

Zoothérapeutes : Pour le zoothérapeute et le chien, le niveau est significativement moins élevé durant les jours contrôle.

Zoothérapeutes : Significativement plus élevé avant les sessions de thérapie qu'après.

Chien : Aucune différence significative entre avant et après une session de travail.

Discussion

Il apparaît donc que le travail thérapeutique génère des concentrations plus élevées de cortisol, indicateur de stress positif ou négatif, indépendamment des émotions qu'y associe le zoothérapeute.

Les questionnaires indiquent que les zoothérapeutes éprouvaient des émotions indiquant seulement partiellement un stress positif (eustress) durant les jours de contrôle et ceux de thérapie; les émotions de leurs chiens indiquant davantage de stress négatif (Distress) que de stress positif (eustress).

Les échantillons de cortisol montrent que le stress physiologique pour les zoothérapeutes et les chiens était plus élevé les jours de thérapie que les jours contrôle.

Les limites de cette recherche

À cause de la petite taille de l'échantillon et du fait que majorité des zoothérapeutes participant soient des femmes, les auteurs de l'étude recommandent fortement la réalisation d'autres recherches sur le même sujet afin d'en valider les résultats.