



Synthèse des interventions

Anxiété, dépression, solitude : comment les animaux peuvent nous aider à aller mieux

Visioconférence destinée aux adhérents de la SPA, le 16 juin 2026

Avec :

Guillaume Sanchez, directeur général de la SPA

Marine Grandgeorge, docteur en psychologie et maîtresse de conférences en éthologie au Centre d'Étude en Éthologie et Cognition de l'Université Rennes 1

Florian Auffret, responsable du Pôle Formation, Qualité, Recherche et Développement de l'association Handi'chiens

Introduction – Guillaume Sanchez

La SPA s'attache à faire vivre le lien humain-animal, notamment à travers le placement à l'adoption de dizaines de milliers d'animaux abandonnés, errants ou maltraités chaque année. Cette relation est structurante pour beaucoup d'entre nous : plus d'un français sur deux vit avec un chien ou un chat. Leur présence constitue un soutien essentiel lorsque nous traversons des périodes difficiles. En 2025, 16 % des Français auraient déclaré un épisode de dépression légère, 6 % - un trouble anxieux généralisé. Que peuvent nous apporter les animaux dans ces circonstances ?

Les bienfaits d'une présence animale au quotidien : que dit la science ? – Marine Grandgeorge

Les animaux accompagnent les sociétés humaines depuis des millénaires, d'abord pour les fonctions qu'ils remplissaient : les chiens pour la chasse, les chats pour réguler les populations de rongeurs... Mais la permanence et le développement de ces relations s'expliquent aussi par les bénéfices que les humains en retirent : soutien, réconfort, réduction du stress et amélioration du bien-être. A titre d'exemple, dans une expérience, plusieurs étudiants devaient prendre la parole, seuls ou face à différents publics. C'est face au chien inconnu qu'ils étaient les plus détendus –plus qu'en présence d'un ami – ce qu'on a pu mesurer avec une baisse du niveau de cortisol et une diminution de leur fréquence cardiaque. Cette réduction du stress joue aussi au quotidien : si les circonstances s'y prêtent, avoir un animal de compagnie permet d'avoir une meilleure pression artérielle, moins de problèmes cardiaques, moins de risques de récurrences de crise cardiaque... Les études les plus nombreuses portent sur la relation avec le chien et le cheval, mais des bénéfices ont aussi été observés avec les chats et d'autres animaux.

On observe aussi un moindre déclin cognitif chez les seniors vivant avec un animal de compagnie, notamment parce qu'ils sont moins isolés. Vivre avec un animal apporte également des bénéfices physiologiques et des effets anxiolytiques : baisse du rythme cardiaque et du cortisol, augmentation de l'ocytocine, cette hormone de l'attachement qui permet notamment la création du lien entre les parents et les enfants. Une sécrétion particulièrement importante de cette hormone a été observée lorsqu'une personne regarde son chien dans les yeux. Cela participe au sentiment de bonheur et de bien-être.

À la suite de la période du Covid-19, les chercheurs ont observé que les propriétaires d'animaux en période de confinement avaient connu un sentiment moindre de solitude, une meilleure santé mentale et physique. Ces effets étaient constatés chez les adultes et les enfants, en Europe et sur d'autres continents, de l'Amérique du Sud à l'Asie.

L'animal est un compagnon, un partenaire d'interaction, mais il joue aussi, à l'extérieur, un rôle de catalyseur social en favorisant les interactions humaines. À titre d'illustration, une expérience a montré que les propriétaires de chiens avaient davantage de chances d'établir des relations avec leurs voisins.

Il faut toutefois souligner quelques effets paradoxaux possibles, bien que minoritaires. Une étude a ainsi montré que la présence d'un chat pouvait, dans certaines circonstances, aggraver le vécu d'une dépression post-partum. Le bouleversement du foyer peut en effet modifier le comportement de l'animal, notamment en augmentant ses miaulements, et accentuer ainsi le manque de sommeil des propriétaires. Cependant, au-delà de six mois, les facteurs de risque se lissent complètement. Le stress de l'humain causé par la présence de l'animal peut aussi augmenter dans des circonstances particulières : la maladie, le



vieillesse, les changements de vie... Chez certains profils, en particulier chez les personnes souffrant d'anxiété pathologique, la charge mentale liée à l'animal peut provoquer une augmentation du stress.

La qualité de la relation établie et le temps passé ensemble sont déterminants pour en retirer des bénéfices. Cela nécessite notamment de vivre l'instant présent avec l'animal et de ne pas laisser la relation être parasitée par d'autres préoccupations ou par les écrans.

S'agissant de savoir si les animaux, pour leur part, retirent vraiment des bénéfices des relations que nous entretenons avec eux, il faut avoir à l'esprit que les animaux de compagnie ont été sélectionnés, façonnés pour vivre avec l'humain. Dans ce compagnonnage, il faut savoir les écouter, comprendre leur langage, ne pas projeter sur eux nos propres attentes. Par exemple, ne pas priver le chien de la présence de ses congénères au motif que la présence du maître suffirait. Néanmoins, les études scientifiques ont encore peu investi ce champ du vécu des animaux dans leur relation avec l'humain.

Pour les personnes souffrant de dépression sévère, adopter un animal peut être mutuellement bénéfique mais aussi présenter des risques, pour l'animal comme pour l'état mental de la personne si celle-ci est dépassée. Un soutien attentif de l'entourage est souhaitable.

Les apports de la médiation animale face à l'anxiété et la dépression - Florian Auffret, responsable du Pôle Formation, Qualité, Recherche et Développement de l'association Handi'chiens

Handi'chiens accueille plusieurs profils de chiens. Certains sont destinés à accompagner des personnes à mobilité réduite, des enfants présentant un trouble du spectre de l'autisme ou des personnes épileptiques. Il existe également des chiens d'assistance à mission collective remis à des structures médico-sociales, des chiens d'assistance judiciaire et des chiens d'assistance à la réussite scolaire.

Pour la médiation, les chiens ont une capacité à « décoder » l'humain qui les rend idéal, même si cela dépend bien sûr des individus canins. L'intérêt du chien est qu'il pourra être éduqué pour mener une action, alors que le chat sera plus indépendant, ce qui n'empêche pas sa présence d'apporter des bienfaits. Mais dans les établissements médico-sociaux, la première « médiation » historiquement a eu lieu avec les chats.

Nous n'avons pas aujourd'hui de chien spécifiquement remis à des personnes qui souffrent uniquement d'anxiété ou de dépression. En revanche, on constate souvent des comorbidités : par exemple, les personnes peuvent souffrir d'anxiété liée à leur pathologie. Dans ces cas, la médiation animale peut améliorer la condition mentale et physique de la personne : une personne épileptique dont l'anxiété est apaisée par le chien peut voir diminuer la fréquence de ses crises.

S'agissant de la solitude, celle-ci peut naître du handicap physique, qui complique les interactions sociales. La présence du chien « médiateur » permet de dissiper le malaise éventuel entre la personne handicapée et les autres. La mise en place de la médiation animale ou la présence de chiens en établissement incite aussi les familles à venir en Ehpad avec les enfants. Pendant la période du Covid, lorsque les chiens ont été sortis des Ehpad en raison d'inquiétudes sanitaires, cela a eu des effets délétères sur la santé psychique des résidents.

Concernant les chiens d'assistance judiciaire, qui soutiennent les jeunes victimes d'agressions physiques ou sexuelles, le simple fait d'observer le chien laper ou de le caresser peut parfois extraire les victimes de leur détresse immédiate.

À certains moments, le chien peut aussi être vecteur d'anxiété : lorsque le chien médiateur auquel une personne est attachée vieillit ou tombe malade, cela peut créer une angoisse de rupture du lien qui nécessite un accompagnement.

Pour les cas de dépression grave, il faut être attentif aux attachements pathologiques aux animaux. L'acquisition d'un chien peut être un moyen de renouer avec l'extérieur mais, comme alternative, il peut être préférable de s'engager comme bénévole dans un refuge pour profiter des bienfaits des relations avec les animaux. Par ailleurs, un humain reste un être social et la seule compagnie d'un animal ne peut suffire à son épanouissement. Une personne complètement seule et isolée peut surinvestir son animal – lui parler sans cesse, l'habiller, etc. –, parfois au détriment de ce dernier.

Le consentement et le bien-être du chien sont des conditions essentielles de la réussite de sa mission. Nous y sommes très attentifs. Un chien qui se met en retrait, montre des signes de malaise, n'a plus envie de contact, est le signe que la mission doit s'interrompre, au moins temporairement. On ne peut pas obliger un chien à avoir une interaction dont il ne veut pas. Il faut veiller à comprendre le profil du chien pour lui proposer des missions qui lui soient adaptées. Le chien doit aussi pouvoir disposer de temps de récupération après des interactions émotionnellement exigeantes en ayant des moments légers, en



pratiquant des activités qu'il apprécie. Cela est vrai en médiation animale mais aussi dans les relations quotidiennes entre les animaux et leur propriétaire.

Conclusion - *Guillaume Sanchez*

Le lien entre les humains et les animaux est la pierre angulaire de la SPA – du placement à l'adoption à nos actions de médiation animale. La SPA n'a pas vocation à former les animaux abandonnés et à les maintenir en refuge, mais elle développe une autre approche : plus de 37 refuges, dispensaires et maisons SPA ont des actions d'« animal médiateur » consistant à se rendre dans les Ehpad, les centres fermés, et d'autres établissements, pour proposer aux animaux de faire des rencontres, des sorties, etc. La SPA cherche aussi à développer la présence de chats libres près des Ehpad car nous savons combien elle peut être profitable aux résidents.