



La zoothérapie et ses bienfaits

Par leur grande capacité d'attachement et leur fidélité, les animaux nous procurent une dose infinie d'affection, et ce, sans juger et sans rien attendre en retour. Les animaux sont une source thérapeutique incontestable, tant sur le plan physique que psychologique.

La zoothérapie fait appel aux bienfaits que les animaux procurent aux humains. Elle prend plusieurs formes, comme le fait de posséder un animal domestique à la maison ou l'utilisation d'un animal à des fins thérapeutiques. La présence de l'animal favorise la stimulation physique et sensorielle. Nous connaissons tous l'importance du toucher; le fait de flatter un animal contribue à diminuer le rythme cardiaque et la pression artérielle, ce qui démontre son aspect apaisant. Le contact avec un animal facilite les contacts sociaux et éveille la spontanéité ainsi que la joie de vivre, souvent profondément enfouies. La zoothérapie permet de stimuler les sens, l'attention et la mémoire, d'établir des contacts sociaux positifs, de vivre des échanges affectifs et chaleureux, de faire de l'activité physique encouragée par l'animal. Elle permet également d'acquérir de nouvelles connaissances en apprenant sur les particularités des espèces animales.

Aujourd'hui, la zoothérapie, qu'elle soit encadrée par des spécialistes ou simplement récréative, prend de plus en plus d'ampleur, elle s'élargit à une vaste clientèle aux problématiques diversifiées, tant sur les plans physique et psychologique que cognitif. Parmi ceux qui bénéficient de cette approche, on retrouve les personnes handicapées (handicap physique et intellectuel), les personnes présentant des problèmes d'apprentissage, de comportement, de santé mentale. On a également constaté les bienfaits des animaux sur les aînés, les personnes isolées ou souffrant de troubles cognitifs et les personnes atteintes de maladies neurologiques.

Pour profiter des bienfaits de cette approche, vous pouvez communiquer avec le Centre de zoothérapie communautaire de Saint-Sauveur au 450-240-0371.