

Le chat, un thérapeute au poil



Katia Siciliano, infirmière psychiatre de formation, pratique la ronronthérapie. A l'heure actuelle, elle est la seule à proposer cette thérapie en Suisse-romande. Depuis une année et demie, elle exerce dans son cabinet à Ballaigues, dans le Nord Vaudois. Elle se déplace également volontiers à domicile. Elle connaît bien le domaine de la psychiatrie ainsi que le Graap. Rencontre.

Vous pratiquez la ronronthérapie. De quoi s'agit-il ?

Avec la ronronthérapie, les gens utilisent le chat comme intermédiaire pour communiquer. S'il y a des gens qui ont de la difficulté à parler à une personne, le chat aide à lier le contact et se sentir apaisé. D'ailleurs on le voit par exemple si des gens promènent un chien dans un parc, les gens se rapprochent plus.

Mais que procure le chat ?

Du point de vue scientifique, les ronronnements du chat exercent un effet positif sur l'Homme en raison de la fréquence des vibrations : elles sont dites basses avec une fréquence comprise entre 25 et 50 Hertz et peuvent provoquer directement et profondément des émotions chez les humains. Cela peut aller jusqu'à régénérer certains tissus de la peau et des os. Le chat lui-même utilise le ronron pour s'auto-guérir

et aussi pour se rassurer. Le contact avec le chat fait également descendre la pression artérielle, les pulsations et donc nous respirons mieux. D'un côté ça apaise et certaines personnes dorment mieux. Il nous donne de l'énergie, remonte le moral et fait baisser l'anxiété. On a tous déjà parlé une fois à notre chat sans le vouloir, par exemple de sa journée ou de ses vacances. D'avoir un chat à la maison aide beaucoup à vaincre la solitude. Le caresser nous fait du bien et lui fait du bien à lui aussi en même temps.

Pourquoi le chat et pas un autre animal ?

Le chat est plus apaisant que le chien car ce dernier est plus excité et a besoin de beaucoup sortir et de s'amuser. Rien que d'observer un chat, sa tranquillité nous apaise. On aimerait parfois être un chat. C'est aussi pour cela que les chats sont toujours attentifs et sensible au moindre bruit même lorsqu'ils dorment.

Vous pratiquez aussi la câlinothérapie: quelle est cette autre thérapie ?

Du point de vue scientifique, cela a été prouvé dès que l'on fait des câlins aux gens, on sécrète des hormones qui donnent du plaisir, qui apaisent les douleurs également et font baisser la tension. Il y a beaucoup de bénéfices à cette thérapie. Quand on est en psychiatrie, on n'ose pas toucher les gens et puis de parler c'est bien mais des fois on aimerait juste qu'on nous prenne dans les bras. Egalement d'origine italienne, je suis très tactile. C'est aussi en méditant que le mot câlinothérapie est venu à moi. Au départ, je me suis renseignée sur internet et j'ai vu qu'il existait des câlineuses pour bébés prématurés de mère toxicomane. J'ai également découvert par la suite Amma (*ndlr: Mata Amritanandamayi*), figure spirituelle de l'Inde, une gourou qui fait des câlins.

Quels sont les gens qui viennent vous voir ?

Les personnes qui s'inscrivent à ces séances c'est un peu Monsieur et Madame tout le monde, des femmes, des hommes, jeunes, moins jeunes. Il y a des gens qui ont eu des cancers, qui ne s'expriment pas forcément mais je ne les force pas. Ce qui est important c'est que les personnes respectent les règles de discernement lors de ces séances.

Revenons à la ronronthérapie. Si je viens à votre cabinet, est-ce-que je peux juste caresser le chat et passer un moment avec ?

Oui bien sûr, le chat est à disposition en ma présence. Vous pourrez caresser le chat, s'amuser un peu avec. Moi je réponds à vos attentes. Les effets de la câlinothérapie et la ronronthérapie sont un peu similaires.

RONRONTHÉRAPIE

Pour les gens qui souffrent de maladie(s) psychique(s), cela serait-il bénéfique de prendre un chat ?

En une phrase, le chat change la vie. Il procure également beaucoup de plaisir, d'amour et d'apaisement. C'est prouvé que les gens qui ont des animaux sont pour la plupart en meilleure forme psychique et psychique. L'animal a un amour inconditionnel. C'est-à-dire que l'animal ne fait pas de différence. Il va nous aimer tel comme on est sans jugement.

Que pensez-vous des bars à chats ?

Je suis allée au Japon et il y avait un bar avec pleins d'animaux différents, dont des chats, mais là il y avait un peu trop d'animaux et je pense qu'ils auraient été mieux dans la nature. Dans les bars à chats (*ndlr: Nekocafé au Japon*), on peut caresser les chats mais ni les porter ni les prendre sur les genoux. Au Japon c'est très réglementé. Il y a des règles d'hygiène, se désinfecter les mains avant.



«Rien que d'observer un chat, sa tranquillité nous apaise. On aimerait parfois être un chat.»

Ce qui se passe c'est que les Japonais vivent dans des appartements minuscules. Une loi autorise les propriétaires d'immeubles à interdire les animaux domestiques, faute de place et par souci d'hygiène. Les Japonais ne sont pas beaucoup en contact avec les animaux surtout dans les grandes villes comme Tokyo. Les bars à chats permettent de profiter d'eux sans en avoir les contraintes.

Et à Lausanne un bar avec des matous ?

On peut déjà aller caresser des chats dans des refuges comme à la SPA ainsi que promener les chiens. En ce qui concerne les bars à chats, il vaut mieux aller caresser une heure un chat dans un bar que de l'abandonner au bout de 2 mois. Si c'est fait avec les règles d'hygiène, pourquoi pas, et si les chats sont heureux. En psychiatrie pendant une hospitalisation par exemple à Cery, cela ferait du bien d'avoir un chat qui se ballade et demande des câlins pendant une ou deux heures.

www.calinothérapie.ch

*Interview: Benoît Widmer
Photos: Nicolas Caviedes
Atelier Rédaction, Lausanne*