

Deuil animalier

CHANTAL CHIAROTTO

«Accompagner la fin de vie, traverser la perte, trouver l'apaisement »



Guide de survie

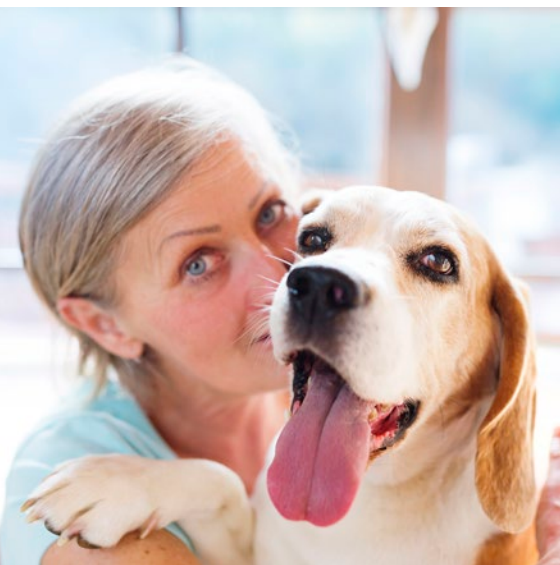
www.chantalchiarotto.fr

chantalchiarotto12@gmail.com

<https://www.facebook.com/deuilanimal.nimes30/>

SOMMAIRE

- Introduction — Pourquoi ce guide, à qui il s'adresse
- 1. Un lien unique avec ton animal de compagnie
- 2. Accompagner ton animal en fin de vie
- 3. Son départ — La décision de l'euthanasie
- 4. Le moment de la perte et les adieux
- 5. Comment l'annoncer aux enfants
- 6. Le devenir du corps
- 7. Ce que l'on ressent — Comprendre son deuil
- 8. Trouver de l'aide et dépasser la perte



INTRODUCTION

Perdre un animal, c'est perdre bien plus qu'un compagnon. C'est perdre une présence quotidienne, une routine, un regard qui nous connaissait sans condition. C'est perdre une partie de soi. Pourtant, cette douleur est encore trop souvent minimisée — par l'entourage, parfois par soi-même. «*Ce n'était qu'un animal.*» Ces mots, aussi maladroits que blessants, ne reflètent pas la réalité du lien profond qui unit un être humain à son animal.

Ce guide de survie s'adresse à toi qui traverses cette épreuve — que tu sois **au chevet de ton animal en fin de vie**, face à la **décision douloureuse de l'euthanasie**, ou **au lendemain de sa disparition**. Il ne prétend pas effacer la douleur. Il est là pour t'aider à comprendre chaque étape, à ne pas te perdre dans la culpabilité, et à trouver les ressources qui peuvent t'accompagner.

« Tu n'as pas à traverser ça seul ! »

Section 1 — Un lien unique avec ton animal de compagnie

Le lien entre un humain et son animal est un attachement affectif profond, comparable au lien entre proches. Certaines personnes ressentent même un lien plus intense avec leur animal qu'avec un autre être humain, rendant ce deuil parfois plus difficile encore.

- **Une relation inconditionnelle.** L'animal est toujours présent, sans jugement, offrant une affection constante qui répond aux besoins fondamentaux : être aimé, se sentir utile, ne pas être seul.
- **Un rôle structurant au quotidien.** L'animal rythme les journées — sa perte désorganise donc aussi le quotidien.
- **Des liens renforcés par la durée.** Un animal peut traverser 10, 15, voire 20 ans de vie commune.
- **Un substitut relationnel.** Pour les personnes isolées ou âgées, l'animal peut être le lien social principal.

La science confirme ce lien : la présence d'un animal réduit le cortisol, abaisse la tension artérielle et stimule l'ocytocine — les mêmes mécanismes que dans les liens humains.

Section 2 — Accompagner ton animal en fin de vie

Accompagner son animal en fin de vie, c'est un acte d'amour. Même quand c'est difficile. Même quand on ne sait pas quoi faire. Ta simple présence compte énormément.

Ce que tu peux observer

- Une fatigue inhabituelle, un désintérêt pour ses activités favorites ;
- Une perte d'appétit ou de boisson ;
- Des difficultés à se déplacer, à se lever ;
- Un retrait ou au contraire un besoin accru de proximité ;
- Des douleurs visibles, une respiration modifiée...

Ce que tu peux faire

- Consulter ton vétérinaire régulièrement — il est ton allié ;
- Adapter son environnement — doux, chaud, accessible ;
- Lui offrir ta présence — parler doucement, le toucher avec délicatesse ;
- Prendre soin de toi aussi — cette période est épuisante émotionnellement.

Le chagrin anticipé — ressentir le deuil avant même la perte — est tout à fait naturel. Il porte un nom : le deuil anticipatoire. Il ne signifie pas que tu abandonnes ton animal. Il signifie que tu l'aimes.

Section 3 — Son départ : la décision de l'euthanasie

Le mot vient du grec *eu* — bien, et *thanatos* — mort. Littéralement : une belle mort. L'euthanasie vétérinaire est un acte médical doux et sans douleur, qui permet à ton animal de partir paisiblement, entouré de ceux qu'il aime.

Ce n'est pas un abandon. C'est un choix fait pour lui, pas contre lui.

Quand est-elle envisagée ?

- Maladie grave en phase terminale ;
- Douleurs chroniques non contrôlables ;
- Qualité de vie fortement altérée ;
- Accident grave sans pronostic favorable.

Comment savoir si c'est le bon moment ?

Ton vétérinaire peut t'aider avec des outils concrets : la **règle des «5 libertés»** (manger, bouger, se reposer sans douleur, interagir, exprimer ses comportements naturels) ou **l'échelle de qualité de vie**. La question centrale : y a-t-il encore plus de bons moments que de mauvais dans sa journée ?

Comment se déroule-t-elle ?

- La décision : elle appartient au propriétaire, en concertation avec le vétérinaire.
- La préparation : un cathéter est posé dans une veine. Le propriétaire peut être présent — c'est même encouragé.
- L'injection : d'abord un anesthésique endort l'animal profondément, puis un surdosage de barbiturique arrête le cœur en quelques secondes.
- Le moment : l'animal s'endort paisiblement. La mort est douce et rapide.

La culpabilité — parlons-en

Presque tous les propriétaires ressentent de la culpabilité après cette décision. «*Ai-je agi trop tôt ? Trop tard ?*» Ces questions sont humaines. Rappelle-toi : tu as pris cette décision avec amour, avec les informations que tu avais. C'est tout ce qu'on peut demander à quelqu'un qui aime.

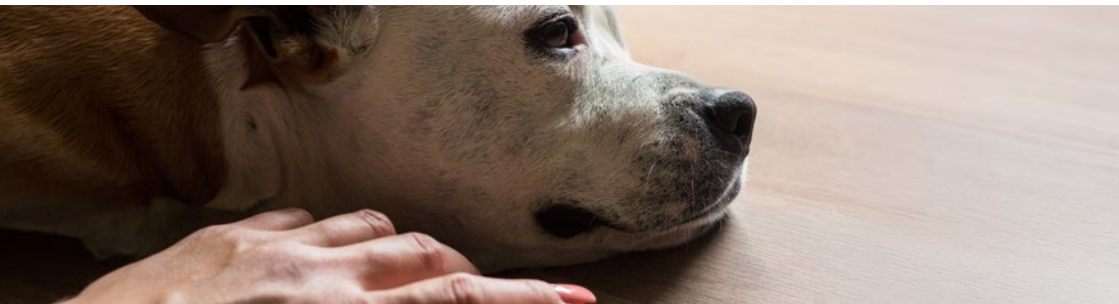
Section 4 — Le moment de la perte et les adieux

Il est parti. Et soudain, tout s'arrête. Un silence dans la maison. Une gamelle qui reste pleine. Ce que tu ressens à cet instant — quel que soit ce sentiment — est juste.

Les premières heures

Choc, incrédulité, larmes... ou parfois un étrange calme, un engourdissement. Toutes ces réactions sont normales. Dans ces premiers moments, permets-toi de pleurer sans te juger.

Avant son départ, reste auprès de lui, parle-lui, caresse-le une dernière fois. Après, prends le temps qu'il te faut auprès de son corps.



Les adieux

Dire au revoir est important. Les adieux peuvent prendre de nombreuses formes :

- Créer un petit rituel — allumer une bougie, rassembler ses affaires ;
- Écrire une lettre — ce que tu voudrais lui dire, ce que tu gardes de lui ;
- Lui offrir un dernier endroit — un enterrement, une crémation, un lieu qui lui ressemble...

Tu n'as pas besoin de «te ressaisir» rapidement. Ce que tu vis est un deuil. Un vrai. Et il mérite d'être traversé avec autant de respect que n'importe quelle autre perte.

Section 5 — Comment l'annoncer aux enfants ?

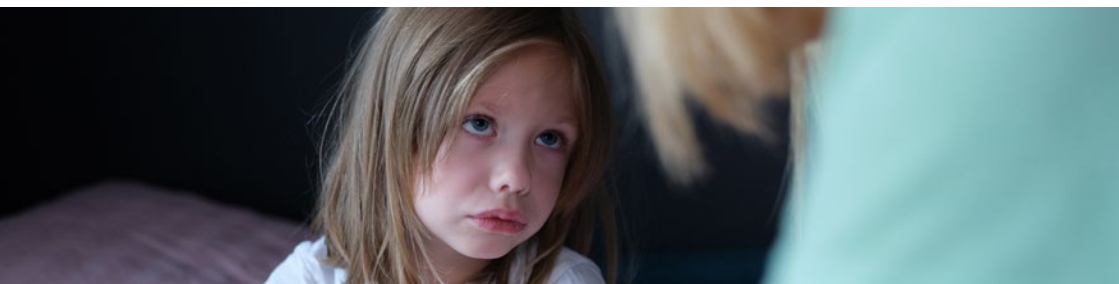
Annoncer la mort d'un animal à un enfant est le plus souvent sa première confrontation avec la mort. Ce moment mérite honnêteté et bienveillance — c'est aussi une occasion de lui transmettre quelque chose d'essentiel sur la vie.

Avant tout — ne pas mentir

Évite les formules comme «*Il est monté au ciel* » ou «*il s'est endormi pour toujours*» — elles créent confusion et méfiance. Les enfants ressentent la vérité. Mieux vaut des mots simples et vrais.

Adapter ses mots à l'âge

- **Moins de 3 ans** : à cet âge, l'enfant comprend mieux l'absence que la mort. On peut dire simplement : « Médor n'est plus là, il ne reviendra plus, et nous sommes tristes. »
- **3-6 ans** : utiliser des mots clairs — «mort», «il ne vit plus» — sans métaphores qui prêtent à confusion.
- **6-10 ans** : expliquer que la mort est définitive, rassurer sur ses peurs, l'associer aux rituels d'adieu s'il le souhaite.
- **À partir de 10-12 ans** : lui expliquer l'euthanasie comme un geste d'amour pour éviter la souffrance.



Laisser l'enfant vivre son deuil

Les enfants vivent leur deuil différemment — ils peuvent pleurer intensément, puis aller jouer cinq minutes plus tard. Ce n'est pas de l'indifférence. Valide ses émotions, reste disponible sans forcer, et surveille les signaux d'alerte dans les semaines qui suivent (troubles du sommeil, régression, isolement).

Des livres pour aider les plus jeunes

- *Le canard, la mort et la tulipe* — Wolf Erlbruch (dès 5 ans)
- *Au revoir Blaireau* — Susan Varley (dès 4 ans)
- *Lorsque les animaux montent au ciel* — Corinne Albaut (dès 4 ans)

Section 6 — Le devenir du corps

Après la perte, une question pratique mais profondément chargée d'émotion se pose rapidement : que faire du corps de ton animal ? Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. **Un cérémonial — enterrement ou crémation — peut aider le travail de deuil.**

L'inhumation à domicile

Enterrer son animal dans son jardin est **un acte illégal depuis 2026** en France, mais profondément humain. Si tu choisis de le faire, respecte au minimum ces précautions : sur ton propre terrain, loin de tout puits ou cours d'eau, à au moins 1,20 m de profondeur, dans un linge ou carton biodégradable, sans chaux vive.

Beaucoup de familles plantent un arbre ou une fleur à cet endroit — un hommage simple et symbolique. Si l'animal pèse plus de 40 kg, l'incinération est obligatoire.

La crémation

C'est aujourd'hui l'option la plus choisie :

- **Crémation collective** — l'animal est incinéré avec d'autres. Les cendres ne sont pas restituées. Option la moins coûteuse.
- **Crémation individuelle** — les cendres te sont restituées dans une urne, à conserver, disperser ou déposer en cimetière animalier.

Le cimetière animalier

Il existe en France une quarantaine de cimetières animaliers agréés, offrant un lieu de recueillement permanent. Renseigne-toi auprès de ta mairie.

Les objets de mémoire

Garder une trace tangible fait partie du deuil :

- Une mèche de poils conservée dans un médaillon ;
- Une empreinte de patte en plâtre ou en argile ;
- Un portrait dessiné ou peint par un artiste ;
- Un livre de souvenirs, des photos rassemblées...

Section 7 — Ce que l'on ressent — Comprendre son deuil

La douleur que tu ressens après la perte de ton animal est réelle, profonde et légitime. La société reconnaît encore mal le deuil animalier — on peut s'entendre dire «c'était juste un animal». Ces mots blessent. La vérité, c'est que le lien humain-animal est un lien d'attachement authentique. Ta douleur n'est pas excessive. Elle est à la mesure de ce que vous avez partagé.

Les émotions que tu peux traverser

- **De la tristesse** — profonde, parfois par vagues ;
- **De la culpabilité** — «aurais-je pu faire plus ?» ;
- **De la colère** — contre toi-même, contre la vie, le vétérinaire ;
- **Du soulagement** — surtout après une longue maladie, parfois accompagné de culpabilité ;
- **De l'anxiété** — peur du silence, peur de l'avenir sans lui ;
- **Un engourdissement** — comme si tu fonctionnais en mode automatique...

Toutes ces émotions sont normales. Aucune n'est à juger.



Les phases du deuil selon le Dr Christophe Fauré — adaptées aux animaux

Le Dr Fauré identifie quatre périodes : le choc et la sidération, la fuite et la recherche, la déstructuration, la restructuration. M'appuyant sur mon vécu de deuil (*extrait de mon livre Le jour où elle est PARTIE – La traversée du deuil animalier*) et sur les témoignages de personnes endeuillées reçues en consultation, j'ai regroupé ces quatre périodes en trois phases principales.

Phase 1 — La phase initiale : le choc et la sidération, puis la fuite et la recherche

« Ce n'est pas possible ! Êtes-vous sûr qu'il est mort ? »

Pendant les premiers moments, le gardien peut éprouver un sentiment d'irréalité. Protégé par un mécanisme de survie, il n'arrive pas à croire que son compagnon ne partagera plus ses journées, mais il prend les choses en main — organise les obsèques, les adieux — ce qui aide à ancrer la réalité de la perte. Cris, colère, larmes ou engourdissement émotionnel : toutes les réactions sont possibles.

« Plus je me rends compte qu'il n'est plus là, plus je cherche à garder le lien. »

Passé le choc, le gardien entre dans une phase de fuite et de recherche : hyperactivité, travail, addictions pour fuir la vague de souffrance qui monte. En même temps, il cherche à retrouver cet être perdu — photos partout dans la maison, besoin de parler de lui encore et encore. C'est normal.

Phase 2 — La phase centrale : la phase dépressive

Après quelques mois, la solitude et le vide prenant de plus en plus de place, le gardien entre dans une phase de douleur aiguë — la plus sombre du processus. Épuisement, désespoir, perte de goût à la vie... Ce vécu dépressif est nécessaire, **mais ne doit pas être trop long** : un accompagnement professionnel est important s'il persiste.

Phase 3 — La phase de récupération : le rétablissement

« J'accepte ce qui est, j'apprends à vivre sans lui. »

Dans cette dernière phase, le gardien intègre l'absence et accepte que rien n'aurait pu changer le sort de son animal. La douleur s'atténue progressivement — il devient possible de parler de lui sans souffrir, de penser à lui avec plaisir. Le gardien se réconcilie avec la vie, redéfinit le lien avec son animal sous une forme apaisée, et découvre en lui une force nouvelle.

Toutes ces phases ne sont pas obligatoirement vécues et n'apparaissent pas forcément dans cet ordre. Mais pour beaucoup de gardiens, au moins deux sont systématiquement traversées. Le voyage dans le deuil est personnel, non linéaire : chacun avance à son rythme.

Quand s'inquiéter ?

Si la douleur reste très intense au-delà de plusieurs mois, si elle t'empêche de fonctionner au quotidien, si tu te sens isolé ou que des pensées sombres apparaissent — consulter un professionnel de santé **n'est pas une faiblesse. C'est prendre soin de toi.**

Section 8 — Trouver de l'aide et dépasser la perte

Tu n'as pas à traverser ce deuil seul. Il existe des ressources, des professionnels et des communautés prêts à t'accueillir sans jugement.

Prendre soin de toi — les clés pour avancer

- Autoriser sa douleur — ne pas la minimiser. Elle a besoin d'être ressentie pour se transformer ;
- Maintenir des routines — même simples, elles sont des ancrs dans le quotidien bouleversé ;
- Parler — à un proche, à un professionnel, à une communauté en ligne ;
- Prendre soin de son corps — dormir, manger, marcher. Le deuil épuise physiquement ;
- Se donner du temps — il n'y a pas de délai imposé. Chacun avance à son rythme ;
- Créer un rituel de souvenir — anniversaire, plantation d'une fleur, moment de recueillement ;
- Envisager, un jour, un nouvel animal — non pas pour remplacer, mais quand le cœur est prêt...

Accompagner un enfant dans son deuil

- Rester disponible sans forcer la parole ;
- Valider toutes ses émotions — tristesse, colère, même les rires ;
- L'associer aux rituels s'il le souhaite ;
- Surveiller les signaux d'alerte : troubles du sommeil, régression, isolement ;
- Consulter un pédopsychologue si la douleur bloque son quotidien.

Accompagner une personne âgée dans son deuil

Pour une personne âgée, l'animal représentait souvent le dernier lien affectif quotidien. Ne jamais minimiser la perte ni proposer trop vite un remplacement. Renforcer la présence humaine, être attentif à la dépression, et impliquer le médecin traitant si nécessaire.

- SPA et associations : certaines proposent un soutien psychologique ;
- Psychologues spécialisés, thérapeutes du deuil animalier ;
- Groupes en ligne : communautés sur les réseaux sociaux autour du deuil animalier ;
- Livres :
 - *Vivre le deuil au jour le jour* — Dr Christophe Fauré (Albin Michel)
 - *Mon chien va partir* — Dr Frantz Cappé (Albin Michel)
 - *Apprivoiser le deuil animalier* — Lynne Pion (Béliveau)
 - *Deuil animalier* — France Carlos (Broquet)



LE MOT DE LA FIN

Perdre un animal, c'est perdre un être qui t'aimait sans condition, qui était là dans les bons comme dans les mauvais jours. Cette perte mérite d'être pleurée, honorée, traversée avec tout le sérieux qu'elle mérite. Et un jour — pas aujourd'hui peut-être, mais un jour — tu pourras penser à lui avec le sourire. Pas parce que tu l'auras oublié. Mais parce que tu auras appris à porter son souvenir autrement, plus légèrement, avec amour.

« Prends soin de toi ! »



MOI, CHANTAL

Forte de plus de vingt ans d'expérience dans la relation d'aide, je suis aujourd'hui thérapeute de deuil spécialisée en deuil animalier et accompagnante de fin de vie des animaux de compagnie. Fondatrice de l'association Entraide — Anima-Deuil, je mets mon expertise au service de toutes les personnes endeuillées d'un animal de compagnie. C'est en traversant un deuil animalier particulièrement douloureux que j'ai pris conscience du peu de ressources dont disposaient les personnes endeuillées d'animaux, et que j'ai décidé d'orienter ma pratique vers elles. J'offre mon expérience, mon expertise, ma compassion et mon profond respect de l'humain lors d'un parcours de fin de vie de l'animal ou juste après le décès. **Le jour où elle est PARTIE est mon premier livre.** Ce guide de survie en est né, avec un seul souhait : qu'il vous accompagne dans les moments les plus difficiles et vous aide à traverser cette épreuve avec un peu plus de douceur.

CHANTAL CHIAROTTO

*Accompagnement du **deuil humain et animalier** à Nîmes.*

***La fin de vie** de votre animal*

« Parce que chaque perte mérite d'être accompagnée avec cœur. »