

# ZOOTHÉRAPIE

La présence d'un animal de compagnie a des effets thérapeutiques certains. Selon la zoothérapeute Marie-Andrée Saint-Germain, la zoothérapie maximise ces retombées en y ajoutant une aide psychologique appropriée. Basée sur l'écoute active, cette discipline permet en effet de canaliser ou de ventiler les émotions, aidant ainsi les enfants à s'extérioriser. «La présence d'animaux les fait parler et les divertit. Les enfants sont plus à l'aise de parler de leur vécu.»

Encore mal connue, la zoothérapie gagne en importance au Québec, tant auprès des enfants que chez les adultes. Parmi les objectifs visés par l'intervention, soulignons la création d'un lien significatif, la diminution de l'agitation et de l'anxiété, l'expression personnelle (verbale/non verbale) et la stimulation de l'intérêt. Fondé en 1988, Zoothérapie Québec est un organisme sans but lucratif reconnu auprès du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Les services professionnels y sont fournis par des intervenants formés en psychologie, en travail social, en sciences infirmières ou en éducation spécialisée, qui rendent des services contractuels à des clients de milieux institutionnels.

Pour en savoir plus: Marie-Andrée Saint-Germain  
[www.mariezoothérapie.qc.ca](http://www.mariezoothérapie.qc.ca)  
Zoothérapie Québec  
(514) 279-4747 [www.zoothérapiequebec.ca](http://www.zoothérapiequebec.ca)



## ART-THÉRAPIE

Fondée sur certains principes de la psychologie et des arts visuels, l'art-thérapie propose une expérience créatrice, ludique et visuelle, favorisant une expression de soi non verbale et symbolique. À partir de divers procédés artistiques (dessin, collage, peinture, sculpture), le client vit et exprime des émotions, des conflits ou évoque des souvenirs, la création d'images devenant ainsi un moyen de communication primaire qui concrétise une expression consciente et inconsciente.

S'adressant autant aux individus (enfants et adultes), aux couples, qu'aux familles et aux groupes, l'art-thérapie rejoint toute personne intéressée à utiliser la création d'images à l'intérieur d'un contexte thérapeutique afin d'accéder à une meilleure connaissance de soi ou à un mieux-être psychologique. L'équilibre psychique et l'amélioration des relations personnelles peuvent également faire partie des objectifs thérapeutiques. Au Québec, l'art-thérapeute possède une maîtrise en art-thérapie ou détient une formation universitaire équivalente reconnue par l'Association des art-thérapeutes du Québec (AATQ).

Pour en savoir plus:  
Pierre Plante, art-thérapeute  
(514) 817-2780  
[media.graff.com/art-therapie](http://media.graff.com/art-therapie)  
Association des art-thérapeutes du Québec  
(514) 990-5415  
[iquebec.ifrance.com/aatq/](http://iquebec.ifrance.com/aatq/)

### L'embaras du choix...

On n'insistera jamais assez sur la nécessité de magasiner son thérapeute, de la même façon qu'on choisit un garagiste, un constructeur ou un plombier. Malgré les succès remportés par chacune des thérapies décrites dans nos pages, aucune approche ne peut se vanter d'être la panacée, la solution universelle pouvant résoudre toutes les difficultés.

De plus, comme nous l'expliquait Pierre Plante, art-thérapeute diplômé, nous sommes à l'ère de la spécialisation, même chez les thérapeutes. «Quelle que soit leur approche, certains thérapeutes seront toujours plus efficaces pour traiter une problématique précise, qu'il s'agisse d'une phobie, d'une angoisse de séparation, d'abus sexuels ou d'autre chose. Les généralistes se font rares», souligne-t-il.

Il convient donc de trouver non seulement l'approche la mieux adaptée à la problématique observée, mais aussi le thérapeute le mieux qualifié pour traiter celle-ci. Pas facile, direz-vous avec raison, et il est possible que les parents ne puissent trouver du premier coup la solution idéale. Mais quand on pense à tous les bouleversements actuels et futurs dans le réseau de la santé, et considérant que les dépenses de l'État en santé augmentent plus vite que ses revenus, il apparaît clairement que les Québécois doivent devenir de meilleurs consommateurs des services de santé... y compris en magasinant parmi l'éventail des thérapeutes!