



Mon animal, mon ami

Tu aimes bien les animaux ? Réfléchissons aujourd'hui sur tout ce que ces petites bêtes si différentes de toi peuvent nous faire découvrir et développer dans notre vie.

Ta capacité d'observation et de réflexion.

Ça t'est déjà arrivé de te demander pourquoi les petites bêtes t'attirent ? Selon la psychologue Véronique Servais, cela arrive souvent car il est plus facile pour toi d'observer les petits animaux ou insectes car ils sont de petite taille. Tu peux voir que c'est un être vivant qui agit et réagit. Tout comme toi, lui aussi marche, mange ou encore a besoin de se sentir en sécurité. Tu développes donc, à travers les animaux, ta capacité d'observation. De plus, si tu veux avoir un animal de compagnie, ce sera important de réfléchir aux aspects positifs et négatifs de ce choix. Tu enrichiras alors tes capacités de réflexion et d'analyse.



Te préparer à faire face à la réalité du quotidien

L'autre, mourir. Cette étape est un passage obligé de la vie mais cela peut faire peur et aussi faire souffrir.

Nous pouvons avoir peur d'être séparés des personnes et des animaux que nous aimons. Et être aussi tristes à cette idée ou quand cela arrive. Ce qui est normal car nous ressentons tous plein de sentiments différents. Nous avons le droit de les ressentir et de les exprimer.

Parfois, tu peux être effrayé devant certains animaux ou insectes par leur apparence ou si tu as été mordu, piqué ou si tu as eu une mauvaise expérience. Ces occasions sont importantes pour nous rappeler que nous ressentons des choses dans notre cœur, dans notre corps. Elles sont aussi précieuses pour que nous puissions penser à ce que nous pouvons faire pour nous sentir mieux quand nous sommes tristes ou quand nous avons peur.

■ Tu peux réfléchir avec tes parents et répondre à ces questions:

- Que fais-tu quand tu as peur ?
- Que peux-tu faire pour te sentir mieux quand tu as peur ?
- Que fais-tu quand tu es triste ?

Cela te permet, toi aussi, de développer ces capacités en toi.

La fragilité de vie de certains animaux peut nous faire réfléchir sur la vie et la mort. Nous naissons sur Terre et devons tous, un jour ou l'autre, mourir.

Le sens des responsabilités

Si tu prends la responsabilité de t'occuper d'un animal, tu dois t'engager à lui donner de l'attention, de l'affection, à le nourrir, le nettoyer. À participer aussi au nettoyage des espaces salis. Tous les êtres vivants méritent d'être respectés, que l'on s'occupe d'eux. Avoir un animal te permet d'avoir le sens des responsabilités.

Article co-écrit avec Mélanie Vigier de Latour-Béranger, psychosociologue, membre du Kolektif Drwa Zanfan Morisien (KDZM), pour le Projet de Counselling, Service Diocésain de l'Éducation.



Pour se faire des câlins et partager de doux moments

Chaque enfant a besoin de se sentir aimé en grandissant. Tu as besoin qu'on s'intéresse à toi, qu'on te pose des questions sur ta vie, qu'on te protège et qu'on te fasse des câlins. Quand tu grandis, c'est important que tu puisses, si tu le souhaites, refuser un câlin si tu ne te sens pas à l'aise ou pas respecté.

Un animal peut te tenir compagnie. Tu vis avec lui une relation spéciale, différente qu'avec une personne

ou ton doudou.

Il ne remplace pas l'amour et l'attention de tes parents mais peut quand même représenter pour toi une sécurité.

Certains enfants disent qu'ils racontent plein de choses à leur animal, sur leur journée, sur ce qu'ils ressentent. Et si tu le fais toi aussi et que cela te fait du bien, c'est important que tu continues de le faire.

Bibliographie

- Hubert Montagner (2010). *L'enfant et l'animal*. Magazine Pomme d'Api. Mai 2018.
- Flavia Mazelin Salvi, *psychologies magazine*, 2019.