

MON ANIMAL & *Moi*

Ce que mon animal révèle sur moi

Marta **Williams**

MON ANIMAL & *Moi*

Ce que mon animal révèle sur moi



Traduit de l'américain par Christophe Billon

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence

La connexion perdue

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Développer le lien parent-enfant par le jeu, Aletha Solter

Rêves et intuition, Mireille Rosselet-Capt

Devenez un acteur de changements, Béatrice Thomas

Le ventre : l'autre centre de nos émotions, Eric Loison

Que veux-tu vraiment ?, Isabelle Wats

Créer son équilibre vie privée, vie professionnelle, Alia Cardyn

Accompagner un parent dépendant, Jean-Yves Revault

Catalogue gratuit sur simple demande **Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 227 – 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Titre original : *My Animal, My Self*

© 2013, New World Library

© Éditions Jouvence, 2016 pour la version française

Traduit de l'américain par Christophe Billon

ISBN : 978-2-88911-753-6

Maquette de couverture et mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Illustrations : Fotolia.com ; couverture : © cynoclub, © lynea ;

intérieurs : © lynea.

❀ SOMMAIRE ❀

Sommaire

La presse américaine parle de *My Animal, My Self*... 7

Remerciements 15

Introduction 21

1 - Votre animal, ce miroir 37

2 - Nos animaux et nous 71

3 - L'effet miroir positif 95

4 - L'effet miroir négatif 121

5 - Santé et maladie 155

6 - Que voyez-vous dans le miroir ? 185

7 - Nettoyer le miroir 209

Conclusion 233

Annexe 247

À propos de l'auteure 273

Notes 277

❀ LA PRESSE AMÉRICAINE ❀
**La presse américaine
parle de
*My Animal, My Self***

« *My Animal, My Self* est un ouvrage indispensable à tous ceux qui vivent avec des animaux. Marta Williams explique très clairement l'importance de l'effet miroir entre l'animal et son maître. Son style attachant et ses histoires réconfortantes peuvent aider tout le monde à tirer parti du merveilleux cadeau que nos animaux ont à nous offrir. »

Carol Gurney, fondatrice du Gurney Institute of Animal Communication et auteure de *The Language of Animals*



« Marta Williams a écrit un livre qui pousse à la réflexion et dont le contenu scientifique et la dimension profondément intuitive nous offrent des modes de pensée uniques et des solutions d'une qualité exceptionnelle. Les excellents exercices proposés nous permettent d'améliorer notre vie grâce à une compréhension accrue des individus que nous sommes, de notre mode de fonctionnement et des changements à apporter pour notre bien-être et celui de nos animaux, sur la base du lien que nous entretenons avec

eux. Les magnifiques histoires racontées tout au long de ces pages et provenant du monde entier viennent parfaitement étayer les concepts abordés. C'est un grand honneur d'avoir été intégrée à ce cadeau incroyable, destiné à tous les êtres de cette planète. Merci, Marta Williams ! »

Tina Hutton, créatrice d'*Alternative Methods in Horsemanship* et de *Finding Your Rider Within* ;
praticienne TTEAM/TTouch, de niveau 3
et praticienne confirmée de la méthode Feldenkrais



« Notre compréhension des animaux qui partagent notre vie passe enfin d'un besoin de domination et de contrôle à une profonde connexion mutuelle. Marta Williams met au jour ce lien en montrant comment le maître et l'animal se reflètent l'un dans l'autre, allant puiser dans l'univers intérieur de l'autre pour lui renvoyer son image, le tout pour nous faire avancer et nous guérir. *My Animal, My Self* est un ouvrage essentiel pour ceux qui souhaitent comprendre la relation profonde entre nos animaux et nous. Voilà un livre révolutionnaire et instructif. »

Margot Lasher, auteure de *And the Animals Will Teach You*



« Marta Williams fait œuvre de pionnière en présentant une facette inexplorée des animaux, à savoir le miroir des qualités et fragilités de l'être humain. Elle nous gratifie d'un éventail fascinant d'exemples et d'exercices, et d'un

questionnaire sur l'effet miroir qui permettra aux lecteurs de se souvenir et de trouver un lien nouveau avec leurs animaux passés et actuels. *My Animal, My Self* nous montre comment aller au-delà du dressage, nous propose des solutions aux problèmes et de changer l'image de soi reflétée par nos compagnons grâce à leur sincérité, leur amour et leur compassion. Ce livre est à recommander vivement à tous ceux ayant choisi et ayant été choisis par un animal. Ils cerneront ensuite toute la signification des choix effectués. Ce livre est un bijou. »

Allen et Linda Anderson, auteurs
d'*Angel Dogs, Angel Cats* et *Angel Horses*



« Ce livre est un cadeau extraordinaire à tous ses lecteurs et aux animaux qui nous aiment. Les perceptions et sentiments qu'il renferme sont présentés avec clarté, l'auteure nous relatant en toute sincérité ses expériences, mais aussi celles de ses collègues, amis et élèves qui ont eu la grâce d'embrasser et d'honorer la profonde sagesse de leurs animaux. À en juger par ma propre expérience, chaque lecteur de ce livre versera à plusieurs reprises ces larmes si personnelles que nous partageons uniquement avec les animaux que nous aimons. »

Rick Davis, réalisateur et producteur des émissions
That's My Baby et *Adoption Tales*,
sur Animal Planet

*À nos animaux de compagnie
qui nous apprennent des choses, nous aident à guérir
et nous témoignent un amour sans limite.*

❁ INTRODUCTION ❁

Introduction

Je venais d'entrer dans l'univers des propriétaires de chiens – en adoptant Brydie, femelle de 7 mois, mi-border colley mi-dalmatien (croisement dont je sais aujourd'hui qu'il ne pouvait être que source d'ennuis) –, quand j'ai emmené celle-ci à une séance de dressage pour débutant. Le cours se déroulait en extérieur, dans la petite ville où je vivais, sur un parking rempli de mauvaises herbes. La femme qui animait la séance était la spécialiste des chiens par excellence – sifflet autour du cou, peau tannée et chevelure décolorée et sèche comme de la paille, par le soleil et le vent. Cinq minutes à peine après le début du cours, Brydie et moi avons connu notre première situation de tension. Je la tenais en laisse quand une autre participante s'est approchée de nous avec son chien. Mon adorable fillette si douce auparavant s'est transformée en Alien de Ridley Scott : d'énormes crocs ont surgi de nulle part, un hurlement horrible est monté des tréfonds de sa poitrine et elle a bondi, en se dépliant de tout son long, vers le chien de la femme. À noter que je ne me souviens absolument pas à quoi ressemblaient la maîtresse et le chien, même si je suis certaine que j'aurais des souvenirs si ce dernier s'était montré agressif.

Pourquoi cette amnésie ? Parce que j'étais en état de choc. Je me souviens simplement avoir entendu la voix fluette et enjouée à la Barbara Woodhouse¹ de la dresseuse dire quelque chose du genre : « Oh, ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal. » Je suis restée incroyablement à l'idée que ce comportement soit normal. Puis, alors que je me tenais là, désorientée, Brydie a recommencé, s'est détendue comme un élastique, la gueule pleine de bave et les yeux lançant des éclairs. Je me suis dit : « Si ça, c'est normal, je ne veux plus jamais le revivre. » J'étais tellement en panique que j'ai quitté le cours. Aujourd'hui, je serais bien incapable de vous dire si la dresseuse a essayé de me retenir ou de me raisonner ou même si j'ai été remboursée, tellement j'étais bouleversée.

J'avais adopté Brydie dans un refuge trois mois auparavant et déjà quelque peu pris conscience que j'étais la propriétaire d'un « derviche tourneur » affichant les tendances obsessionnelles/compulsives du border colley – *Tu vas me lancer cette balle ? Bon, d'accord, je resterai à attendre que tu me la lances, toute la journée s'il le faut. Mais quand diable vas-tu me la lancer ?* –, et le profil émotionnel du dalmatien. Elle avait donc tout de la diva : le monde tournait autour d'elle et elle seule. J'aurais tout aussi bien pu l'appeler Diva, mais Brydie lui allait à merveille : c'était le diminutif des deux prénoms Bridget Mary, qui traduisait bien sa double personnalité, Bridget pour les moments où elle était calme et gentille et Mary pour ceux où elle devenait folle et agressive. Mais après qu'elle a foncé sur ce chien pendant le cours de dressage, j'ai paniqué et fait une supposition erronée : je me suis mise en tête que c'était une chienne méchante à tenir à distance de ses congénères. À l'époque, je ne connaissais pas trop

les chiens et je n'avais jamais eu de compagnon difficile. Mon erreur de jugement était donc pardonnable dans un certain sens. Mais, en prenant cette mesure, j'allais nous plonger (Brydie et moi) dans la difficulté.

Après cet épisode, sortir la promener me faisait plutôt peur. Il y avait beaucoup de chiens dans mon quartier. Tout le monde promenait son animal sur un chemin et quand je l'empruntais avec Brydie, je me sentais dans l'obligation de prévenir les gens (ceux qui n'étaient pas au courant) que j'avais une chienne un peu dingue et vicieuse et qu'il ne fallait pas qu'ils laissent leur compagnon s'approcher pour dire bonjour. À son crédit, Brydie savait se tenir quand je la promenais en laisse parmi d'autres chiens, tant qu'elle ne se retrouvait pas à portée des autres, c'est-à-dire à une distance lui permettant de se détendre pour les atteindre, car, dans ce cas, Brydie explosait littéralement. Promener son chien est censé être un plaisir qui détend. Mais sortir Brydie n'entraînait pas dans cette catégorie d'activité, sauf lorsque le chemin était désert.

Cela a continué pendant environ six mois. J'ai arrêté les séances de dressage, estimant que j'étais livrée à moi-même, sans solution. Puis, un jour, voyant dans quelle situation moi et ma chienne nous nous trouvions, un autre propriétaire m'a fait une remarque décisive : « Vous savez, votre chien se nourrit simplement de votre état d'esprit et de vos réactions. Et vous pouvez modifier ce comportement. » C'est précisément ce jour-là que tout a changé pour Brydie et moi. J'ai pris ce commentaire très au sérieux et je me suis mise à chercher le moyen de résoudre le problème dont j'étais en quelque sorte à l'origine.

J'ai découvert que lorsque je confiais le soin à une autre personne de promener Brydie – quelqu'un de confiant et de calme connaissant bien les chiens –, quand elle s'approchait d'un autre chien, Brydie se tenait correctement. Elle grognait bien un peu et le poil sur son dos se hérissait dans un premier temps, mais elle se mettait assez vite à jouer. Qui l'aurait cru ? Ma chienne Alien n'était pas la dernière à vouloir s'amuser. Pour remédier au problème, quand je la sortais et que nous nous approchions d'un autre chien en laisse, je fermais les yeux, tournais la tête, respirais profondément et me concentrais sur des pensées agréables. Tout en tenant la laisse, je disais, « Gentille, Brydie ». Puis, au bout de quelques secondes, je jetais un coup d'œil rapide pour voir si l'autre chien était encore sur ses pattes. Presque invariablement, Brydie saluait à sa manière son nouvel ami ou faisait des bonds autour de lui et l'incitait à jouer à force de cajoleries.

J'en suis finalement venue à penser que lorsque j'étais effrayée, Brydie avait peur elle aussi. Elle interprétait mon langage corporel, mes sentiments et mes pensées et adoptait le comportement qui allait avec mon état d'esprit. Lorsqu'elle se trouvait en compagnie de quelqu'un de calme et imperturbable, c'était une tout autre chienne. Au moment même où j'avais des soucis avec Brydie, j'ai pris la décision de quitter mon poste à temps partiel de consultant en environnement et de me spécialiser à plein temps dans la communication animale. J'avais déjà compris et accepté le fait que ma chienne était capable de cerner mes pensées et sentiments. Ce que j'ai mis un peu plus de temps à comprendre, c'est qu'à travers ses mauvais comportements, Brydie me renvoyait des aspects de ma

propre personnalité. Pour remédier à son agressivité, j'ai dû finir par reconnaître que j'avais ma part de responsabilité. Elle reflétait non seulement ma peur et mon appréhension, mais me montrait également quelques vérités plus subtiles qui prenaient la forme de courants sous-jacents passant inaperçus.

Par exemple, si je n'avais pas tiré de conclusions, refusé de me faire aider et décidé que tout espoir était perdu, Brydie et moi n'aurions pas vécu un enfer pendant six mois lors des promenades. La situation avec elle s'est détériorée à cause de ma réaction et, en y regardant de plus près, je me suis aperçue que c'est ainsi que je réagissais inconsciemment à nombre de difficultés rencontrées dans la vie. À la longue, bien entendu, j'ai repéré en quoi les expériences vécues en grandissant ont provoqué ce genre de réflexes et j'ai dû accepter de ne pas être parfaite. Mais j'ai vraiment constaté avec fascination comment la situation avec Brydie a mis au jour ce syndrome. J'ai ainsi pu m'attacher à corriger le tir et à changer mon mode de réaction obsolète aux problèmes urgents. Le comportement de Brydie a en particulier révélé ma propre ambivalence et méfiance envers les propriétaires de chiens. Par le passé, j'avais fait de mauvaises rencontres, mon chien s'étant fait attaquer par d'autres chiens. J'avais inconsciemment généralisé la situation, considérant que la menace représentée par des chiens agressifs et des propriétaires irresponsables était courante. Mais, dans le quartier où je vivais avec Brydie, c'était un problème plutôt mineur. Intérieurement, j'anticipais les problèmes, conflits et difficultés causés par les autres chiens et leur propriétaire. En attaquant les

autres chiens, Brydie traduisait les pensées et sentiments négatifs qui bouillonnaient discrètement, non pas en elle, mais en moi !

Mon animal et moi cartographie un nouveau territoire dans l'univers des relations entre l'homme et l'animal. Ce livre vous montre en détail l'effet miroir entre les animaux et les êtres humains. Par effet miroir, je n'entends pas le mimétisme, à savoir le fait qu'un animal copie le mouvement ou le son produit par l'homme, ni la réaction d'un animal à ce que renvoie le langage corporel d'une personne, mais du type d'effet miroir de Brydie avec moi. Elle décryptait non seulement mon langage corporel, mais était également capable de ressentir ma peur et mon appréhension et de voir mes images mentales lorsque je l'imaginai en train d'attaquer un autre chien.

Le domaine de la communication animale repose sur l'hypothèse qu'il est possible pour vous et votre animal de communiquer intuitivement en allant chercher les pensées, sentiments, expériences et images mentales de l'autre. Les animaux excellent en la matière. Je suis une professionnelle de la communication animale. Cela signifie que je communique chaque jour de cette manière avec les animaux. J'ai écrit trois ouvrages sur le sujet, chacun vous aidant à comprendre le mode de fonctionnement de la communication animale, vous donnant des instructions et vous fournissant des exercices pour la pratiquer vous-même. Chaque ouvrage vous indique également comment savoir si la communication est réelle et efficace. Je vous fournis des tas d'exemples, sous forme d'histoires, de personnes ayant constaté le phénomène. Je me suis prouvée

sans l'ombre d'un doute que la communication animale était possible, et j'ai appris à des milliers de personnes à utiliser cette technique. Je suis donc bien placée pour vous dire que chacun est capable de la maîtriser avec un peu de pratique, s'il est bien guidé.

Dans *Mon animal et moi*, je suis partie du principe que le lecteur acceptait la validité de la communication animale². Si cette notion vous est totalement inconnue, je vous encourage à la découvrir en lisant l'un de mes autres livres. Vous saurez ainsi comment l'appliquer avec votre propre animal de compagnie. Cependant, l'idée que nous puissions communiquer de manière intuitive avec les animaux est répandue et prisée dans la culture moderne depuis une vingtaine d'années. Elle ne devrait donc surprendre personne. Un chercheur, le microbiologiste britannique Rupert Sheldrake, a prouvé, grâce à des expériences statistiquement significatives, que les animaux étaient capables de lire dans notre esprit à distance. Il a montré qu'un chien pouvait savoir quand son maître décide de rentrer chez lui, sans l'existence d'aucun indice environnemental pour l'aiguiller. Il arrive que les gens qualifient d'anecdotiques les travaux de recherche sur la communication animale, mais Sheldrake a souligné que nombre de conclusions scientifiques avérées reposent sur des anecdotes. Les études sur les antalgiques reposent uniquement sur des anecdotes de patients. Accumulez suffisamment d'anecdotes et vous obtiendrez des données scientifiques quantifiables. À ce jour, la profusion d'ouvrages et d'articles sur l'exactitude et la vérifiabilité de la communication animale devrait avoir levé le doute sur son existence. Je ne dis pas que chaque spécialiste de la communication animale est digne

de confiance, ni même que tous les spécialistes brillants ne se trompent jamais. Je dis simplement qu'animaux et êtres humains sont capables, même en ne parlant pas le même langage verbal, de communiquer et de se comprendre grâce à la communication intuitive.

Ce qu'il y a de nouveau dans le présent ouvrage – et que je trouve intrigant –, c'est le principe selon lequel nos animaux nous renvoient consciemment, et parfois même délibérément, à ce qui se produit à l'intérieur de nous, à savoir nos croyances, nos émotions et même notre état physique. Ils sont capables de savoir directement ce que nous pensons et ressentons, sans indice extérieur. Et même quand certains sentiments et pensées sont enfouis dans notre inconscient, nos animaux agissent parfois en fonction de ces derniers pour notre bien – afin de nous montrer ce que nous ne parvenons pas à voir. Et, à mes yeux, c'est justement ce qui se produisait entre Brydie et moi.

Par cet effet miroir, Brydie me montrait à quel point ce que je pensais d'elle était inexact et inapproprié. Elle me renvoyait le caractère erroné de mon approche envers elle et la vie en général. Ce n'est qu'un aspect de l'effet miroir pouvant se produire entre les animaux et les humains – processus grâce auquel les animaux nous montrent ce qui ne fonctionne pas et n'est pas exaltant dans notre vie. À ce stade, il est important de poser la question suivante : pourquoi un animal ferait-il cette sorte de chose ? Pourquoi Brydie n'ignorait-elle pas ce que je pensais et ressentais et ne se contentait-elle pas de s'éclater avec les autres chiens ? Il s'agit là d'une question clé pour cerner le processus de l'effet miroir.

Prenons le cas de Brydie pour illustrer cette notion. Au départ, un aspect extérieur de sa personnalité devait être modifié afin qu'elle puisse être à l'aise et côtoyer les autres chiens. Comme je l'ai déjà précisé, elle se comportait en diva avec ses congénères : *je suis trop bien pour que tu t'approches de moi*. Il m'incombait de prendre en compte cette caractéristique. Et si j'avais eu un indice, j'y serais parvenue assez facilement moyennant quelques séances de dressage. Par la suite, quand Brydie montait en pression, il me suffisait de dire : « Brydie, détends-toi et sois gentille », et elle devenait un parfait petit ange.

Mais, plus en profondeur, c'était le lien émotionnel entre nous deux qui l'a incitée à se comporter d'une manière qui allait faire notre bonheur à toutes les deux. C'est elle qui m'apprenait des choses, qui m'aidait à prendre conscience que ma vision de la vie n'était pas drôle et ne donnait pas de bons résultats. Brydie a également joué le rôle de guérisseuse en m'aidant à régler une situation qui nous faisait du mal à toutes les deux. Elle m'a également fourni de manière directe les outils utiles à mon métier, dans la mesure où il était impératif que je connaisse ceux que j'ai utilisés pour modifier sa surexcitation et sa réactivité – clicker training (renforcement positif), méthode Tellington-TTouch et d'autres techniques de dressage non violentes³ –, afin de pouvoir aider mes clients et leur animal.

Le présent ouvrage étudie les nombreuses manières dont nos animaux nous renvoient ce qui se passe à l'intérieur de nous sur les plans émotionnel, mental, physique et spirituel et les raisons pour lesquelles ils se comportent ainsi. Ce lien entre les animaux et nous est la base même de l'effet miroir et

existe en raison de l'immense empathie dont sont capables de faire preuve les animaux, parfois plus élevée que celle de certains êtres humains. Une fois partie intégrante de notre vie, notre animal devient inextricablement lié à nos fonctions émotionnelles. Le lien que Brydie et moi-même avons lié lors de nos premiers mois de vie commune a fait qu'elle ne pouvait s'empêcher de se caler sur mes émotions. C'est tout simplement ce que font les animaux. Leur utilité sur le plan thérapeutique vient de cette capacité à établir un lien. Voilà pourquoi des psychologues ont recours à des animaux pour traiter des enfants victimes d'un traumatisme. C'est ce lien affectif qui pousse votre animal à refléter vos pensées, émotions et problèmes physiques, dans l'optique de vous aider à vous apaiser. À moins d'être victime d'une maltraitance particulièrement importante, un animal ne se fermera jamais à un être humain. L'inverse est vrai chez l'homme. La culture moderne nous conditionne à réprimer nos sentiments, dont l'empathie et la compassion. Les animaux sont incapables de se comporter ainsi. S'ils sont malheureux, ils ne refouleront pas ce sentiment, mais chercheront à retrouver la joie de vivre. Et de par le lien qu'ils entretiennent avec nous, ils ne seront heureux que si nous le sommes également. Notre animal fera son possible pour nous montrer que nous ne sommes pas heureux – à travers les croyances, habitudes, actes et émotions négatifs. Votre animal peut vous aimer au point de reproduire vos problèmes physiques et même vous aider à guérir en s'appropriant votre blessure ou maladie. C'est en cernant bien ce processus, et ce livre va vous y aider, que vous découvrirez toute la profondeur de votre relation avec votre animal, bien au-delà de ce que vous imaginiez jusqu'à présent.

L'effet miroir ne fait pas que mettre au jour les problèmes ou dysfonctionnements. Les animaux nous montrent également nos qualités. Il est important de bien percevoir cet équilibre et toutes les corrélations positives entre vous et votre animal. Le problème, c'est que nous ne remarquons généralement pas ce qui va bien. Voilà pourquoi nombre des histoires relatées dans cet ouvrage concerne l'effet miroir d'émotions et pensées négatives nécessitant un certain ajustement.

Percevoir et corriger aussi facilement que je l'ai fait avec Brydie la dynamique de l'effet miroir est idéal, mais si celle-ci est beaucoup moins flagrante ? Dans ce cas, comment repérer et résoudre le problème ? C'est l'atout de ce livre pour les amoureux des animaux : offrir un guide vous permettant de découvrir et d'analyser le processus d'effet miroir entre vous et votre animal et vous présenter des méthodes de traitement de l'effet miroir négatif à l'aide de diverses techniques. Avec Brydie, j'ai su que nos problèmes appartenaient au passé lorsqu'un jour, je suis tombée sur de nombreux propriétaires traînant dans l'un des champs attenants au chemin sur lequel je promenais habituellement ma chienne. Tous les chiens étaient détachés et jouaient bruyamment. Les propriétaires les regardaient d'un air sot, comme souvent. J'ai détaché sa laisse, je l'ai regardée entrer dans la danse à toute allure, puis je lui ai dit : « Va jouer, Brydie, mais dans le calme ! » Elle a commencé à faire son tour en se dirigeant vers un chien, puis a fait ce que j'appelle « le marsouin », à savoir qu'elle a donné un coup de museau sur la poitrine du chien qu'elle voulait faire bouger, un peu comme un jouet mécanique. Je vous ai dit ce qu'était une diva, n'est-ce pas ? À ce moment précis, je lui ai dit : « Doucement, Brydie ! » Elle a immédiatement reculé. Elle

s'est ensuite mise à courir comme une folle en décrivant de grands cercles autour du groupe de chiens. Puis les autres lui emboîtèrent le pas à fond de train, Brydie se retrouvant à la tête d'une parade dans ce champ, et se retournant de temps à autre pour s'assurer que ses « sujets » étaient bien alignés derrière elle. Quelle joueuse !

Mon amie Gerrie Huijts, dont l'intérêt continu a contribué à la naissance de ce livre, aime bien dire : « Tout est une histoire d'effet miroir. » Elle entend par là que tout ce qui nous arrive dans la vie – les activités que nous choisissons de mener, les personnes et animaux qui nous entourent et nos expériences, bonnes comme mauvaises – reflète nos pensées et sentiments. Cela peut vous paraître intimidant dans un premier temps, jusqu'à ce que vous trouviez cela libérateur. Dans la mesure où notre mode de vie d'humain peut affecter considérablement l'existence de nos animaux, ce serait une vraie négligence de ma part de ne pas traiter également ce thème. Dans la conclusion, vous apprendrez à affronter et remédier à la situation si le miroir de votre vie ne vous renvoie pas exactement l'image souhaitée.





VOTRE ANIMAL, CE MIROIR

En 2008, en Hongrie, un groupe de dresseurs de chiens s'est réuni pendant six heures, chacun avec son chien, et a réalisé une vidéo YouTube qui affiche aujourd'hui près de huit millions de vues. Intitulée « Une surprise canine pour Noël⁴ », cette vidéo montre des chiens, laissés seuls dans un appartement de Budapest, qui décident de rouler les tapis et de décorer le sapin en l'absence de leur maître. Avec en illustration sonore le morceau « Rockin' Around the Christmas Tree », les chiens grimpent sur un escabeau, accrochent des boules, se vêtissent de décorations de Noël, placent des guirlandes sur le sapin et disposent les cadeaux au pied de l'arbre. On voit très bien qu'ils s'amuse comme des petits fous et ne font pas de bêtises. Ces chiens figurent également dans une autre vidéo intitulée « Un été de chien ». Ils se rendent à la plage sans leur maître et passent du bon temps : ils installent un parasol, jouent au frisbee, s'ébattent dans l'eau et s'allongent sur le sable. Les dresseurs ne pensaient pas que ces vidéos YouTube auraient un tel succès. Ces chiens sont désormais célèbres dans le monde entier, tout comme la technique utilisée pour les dresser, la « Mirror Method ». Elle repose sur la tendance des chiens à imiter (*to mirror*, refléter en anglais) le comportement de leur dresseur⁵.

Ce groupe de dresseurs de chiens hongrois appartient à l'école canine de Népsziget. Ils ont réalisé de nombreuses vidéos YouTube de numéros de dressage en public. Selon eux, tout ce que vous observez chez un chien est le reflet de son maître. Tous les comportements du chien, bons comme mauvais, correspondent à l'état d'esprit du maître. Pour régler les problèmes comportementaux de l'animal, il faut observer non pas le chien, mais le maître.

La Mirror Method comprend trois parties. La première consiste pour l'être humain à créer un lien et du respect entre lui et le chien, puis à faire en sorte que le comportement désiré se retrouve chez le chien. La deuxième partie est axée sur le renforcement positif du *clicker training*, en travaillant sans laisse avec l'animal afin de développer le comportement souhaité. Enfin, le troisième composant est le mode de vie, le chien étant encouragé à se comporter en chien, à savoir se défouler dans les bois, mordre, se débattre dans tous les sens et s'amuser selon les critères canins. La naissance de cette école et de cette méthode est directement le fruit de l'effet miroir entre le fondateur, Gabor Korom, et son chien de concours. Gabor participait à des épreuves de Schutzhund⁶, mais était tellement obsédé par la victoire que son chien est tombé malade. Il a abandonné la pratique de ce sport et s'est tourné vers l'étude de la relation homme-chien, qui lui a permis de découvrir la dynamique de l'effet miroir. Son chien étant tombé malade à cause de l'intensité de la compétition, Gabor a trouvé le moyen d'éduquer les chiens de façon à ce que ceux-ci aiment le processus de dressage.

L'idée selon laquelle il faut se pencher sur le maître si l'animal pose problème se retrouve chez les dresseurs comprenant la nature des chevaux et employant des méthodes non violentes, tel Buck Brannaman, devenu célèbre suite à la sortie, en 2011, du documentaire *Buck*. Brannaman rejoint Gabor en disant que lorsqu'il existe une relation entre l'être humain et l'animal, ce dernier se comporte en fonction de certains traits de caractère de son maître, aussi bien positifs (calme, enjouement) que négatifs (peur, agressivité). Il ajoute que des personnes participent à ses stages en pensant qu'ils vont régler les problèmes de leur cheval, puis s'aperçoivent qu'il leur faut vraiment résoudre leurs propres problèmes. Une citation désormais célèbre de Brannaman résume très bien cela : « Le cheval est le reflet de votre âme. Parfois vous n'aimerez pas ce que vous voyez, mais il vous arrivera également d'apprécier l'image que l'on vous renvoie. » Pour Brannaman, n'importe quel « problème » avec un cheval ne concerne absolument pas ce dernier, car *il reflète l'image de son propriétaire*⁷.

Je n'ai pas trouvé trace de groupes de dressage de chats, comme les dresseurs de chiens hongrois, affirmant que les mauvais comportements du chat étaient dus à ceux de leur propriétaire, mais les mêmes principes s'appliquent pourtant, qu'il s'agisse de chiens, de chats ou d'iguanes. Les animaux sont profondément influencés par leur lien avec un humain. J'en ai eu l'illustration parfaite suite à l'appel d'une personne confrontée à un chat incontrôlable en permanence, qui la mord, l'attaque et la taillade toutes dents et griffes dehors. Il est certain que, lorsque je découvre que le chat se comporte ainsi depuis des années et que son propriétaire hésite à intervenir quel que soit le

comportement de son animal, je me trouve face à l'effet miroir d'un déséquilibre. Chaque type d'animal a bien sûr des comportements qui lui sont propres. Le cheval vous chiquera légèrement ou marchera droit vers vous pour que vous lui cédiez le passage – c'est tout simplement dans sa nature. Les chiens sont plus faciles car ils veulent vraiment faire plaisir à leur maître et feront tout pour y parvenir. Mais les chats semblent avoir une attitude « je-m'en-foutiste ». Ils auront tendance à griffer et à mordre quand ils ne sont pas contents. Et le maître a besoin de trouver le meilleur moyen de neutraliser cette « violence féline », si je puis dire. Il est essentiel de prendre conscience de la dynamique de l'effet miroir.

J'ai découvert pour la première fois le concept d'effet miroir dans l'ouvrage du D^r Marty Goldstein, intitulé *The Nature of Animal Healing : The Path to Your Pet's Health, Happiness, and Longevity*. Il y explique, du point de vue du vétérinaire holistique, pourquoi les animaux tombent malades et comment éviter cela. Je suis ses conseils avec beaucoup de succès depuis plus de quinze ans et je recommande le livre du D^r Goldstein à mes clients. S'il a écrit son ouvrage en pensant aux chiens et aux chats, les principes qu'il défend – éviter les substances chimiques, les médicaments et les vaccins dans la mesure du possible, consommer des aliments entièrement organiques –, peuvent s'appliquer à tous les animaux, mais aussi aux humains. Goldstein insiste sur le fait que les maladies peuvent être causées par les croyances et les émotions. Autrement dit, la plupart des affections se déclarent sous la forme d'un état mental/émotionnel avant de se traduire par une manifestation physique. J'ai compris ce principe suite à une grave blessure au dos. Mais je n'ai complètement cerné

l'interaction omniprésente entre la maladie et notre réalité intérieure qu'après être devenue communicatrice animalière. La façon dont le D^r Goldstein explique le phénomène est particulièrement édifiante : la plupart des organismes présentent une faiblesse génétique. Le stress, le trouble émotionnel et les croyances négatives peuvent toucher les liens génétiques faibles du corps, que la faiblesse se situe au niveau du cœur, de la vessie ou des articulations ou qu'il s'agisse d'une prédisposition génétique au cancer. La tension et le stress provoquent les faiblesses uniques inhérentes à chaque personne. Cependant, si vous êtes heureux, calme, vous débordez d'énergie et vous avez une excellente attitude, ces faiblesses risquent moins d'apparaître au grand jour.

Lorsque vous commencez à enquêter sur le phénomène de l'effet miroir et à l'analyser, vous constatez qu'il est partout : on le retrouve par exemple logiquement dans le couple, les deux membres se ressemblant avec le temps, s'adonnant aux mêmes activités, ayant les mêmes points de vue et adoptant même les tics de langage de l'autre. On observe également l'effet miroir entre parents et enfants.

UN PHÉNOMÈNE NÉGLIGÉ

L'effet miroir n'est pas nouveau, mais ce concept semble être un peu laissé de côté. En psychologie, la notion de projection est similaire à l'effet miroir, mais sans en traduire la réciprocité. Lorsque les gens projettent leurs propres croyances, peurs, attentes, etc. sur les autres, on considère qu'il s'agit d'un processus unilatéral dans lequel l'autre partie n'est pas directement impliquée. En revanche, l'effet miroir est réciproque et

implique une certaine causalité, puisque chaque partie est touchée par une dynamique permanente et potentiellement changeante.

Le psychodrame, technique thérapeutique dans le cadre de laquelle le thérapeute et le client recréent une situation traumatisante passée afin de soigner une affection de longue durée, est en quelque sorte analogue à ce qui se produit quand un animal « imite » un être humain. L'effet miroir recrée les dynamiques visibles et invisibles de notre vie intérieure. Et la prise de conscience des aspects négatifs de cette vie intérieure peut immédiatement déclencher le processus de guérison. Si vous observez bien, vous pourrez voir des personnes mettant en scène leurs propres psychodrames et revivant en permanence des situations dans leur vie quotidienne : dans le choix de leur partenaire, de leurs amis, emplois, lieux de vie et même de leur animal de compagnie. Nous n'en avons bien entendu pas conscience tant que nous ne prenons pas de recul sur notre existence – démarche étrangère à la plupart des personnes.

Lorsque je me suis mise en quête d'ouvrages, d'articles et d'analyses sur l'effet miroir, j'ai trouvé énormément d'informations sur la dimension métaphysique, dont l'idée selon laquelle, dans la vie, tout est miroir, mais rien concernant la psychologie. J'ai trouvé un excellent ouvrage, écrit par Shakti Gawain et intitulé *Vivez dans la lumière*⁸. Il s'agit d'un guide très détaillé sur la façon d'améliorer sa vie en partant du principe que le monde est votre miroir. Il n'existe presque rien sur l'effet miroir entre les animaux et les êtres humains. Même dans le domaine de la communication animale, l'effet miroir n'est pas vraiment connu ni compris.