

Les bienfaits de la méditation animale

Les neurosciences nous révèlent que le cerveau de nos animaux domestiques est tout aussi capable que nous de cultiver des états de calme profond.

La méditation animale agit sur 3 axes principaux :

- La flexibilité cognitive
- La résonnance limbique
- La résilience

La littérature scientifique s'articule autour de 3 axes majeurs :

- La flexibilité cognitive
- L'effet de l'entraînement à la relaxation sur le comportement des animaux
- L'ocytocine et la pleine conscience sur le lien humain animal

1) La flexibilité cognitive

C'est la capacité à savoir s'adapter aux changements, à se détourner d'automatismes habituels et chercher de nouvelles solutions dans la résolution de problèmes. La méditation améliorerait la flexibilité cognitive¹ chez l'animal selon 2 facteurs :

- Elle diminuerait la réactivité de l'amygdale en faisant baisser le niveau de cortisol (l'hormone du stress). Elle renforcerait ainsi le cortex préfrontal, la partie du cerveau qui prend des décisions, pour optimiser son fonctionnement ;
- Elle entraînerait une inhibition des réponses dominantes inadaptées à une situation en créant un temps de pause interne pour changer ses réactions. Un chien peut décider de ne pas réagir à une stimulation excessive de ses congénères (abolements excessifs lors d'un croisement par exemple) ;

La flexibilité cognitive entraînerait donc 3 éléments :

- Inhibition des automatismes : l'animal apprend à faire une pause avant de réagir
- Amélioration de la mémoire : le calme favorise la rétention des informations
- Réduction de l'anxiété de séparation par le renforcement de la sécurité intérieure

Des chercheurs ont démontré la capacité des chiens à comprendre réellement une intention² humaine communicative derrière un geste. Capacité rare dans le règne animal, elle s'apparenterait au développement cognitif des nourrissons. Ils ne suivent pas simplement des automatismes ; ils sont capables de s'adapter dans des contextes différents pour la résolution de problèmes (contourner une barrière ou un obstacle par exemple).

D'autres chercheurs³ ont étudié l'impact des thérapies d'intervention cognitive (jeux d'intelligence, de fouille, de résolution de problèmes) et physique (exercices de proprioception, de mobilité comme marcher sur des surfaces variées) sur l'amélioration de la performance cognitive et le comportement social. Un entraînement mental régulier améliore la flexibilité cognitive et maintient les sens en alerte chez les chiens, dont les seniors. Plus les interventions

¹Marcadier, F. (2017). Description du principe de latéralisation cérébrale et de cohérence cérébrale : discussion autour des mécanismes de la prise de décision. Médecine vétérinaire et santé animale.

²Salomons, H., et al. (2024). Companion dogs flexibly and spontaneously comprehend human gestures in multiple contexts. *Animal Cognition*, 27(1), 78.

³Bognár, Z. et al. (2024). The behavioural effect of short-term cognitive and physical intervention therapies in old dogs. *GeroScience*, 46(6), 5409-5429.

commencent tôt, mieux ce serait pour éviter le déclin cognitif. En ce sens l'enrichissement du milieu et les exercices de relaxation favorisent le maintien des fonctions cognitives.

L'étude des mécanismes de la flexibilité cognitive est souvent mesurée par des tests de renversement d'apprentissage : l'animal doit changer de stratégie quand une règle change. A l'aide d'IRM fonctionnelle, les travaux de Gregory Bernes⁴ ont mis en évidence la capacité des chiens à s'autocontrôler. Leur état de calme attentionnel est proche de l'état méditatif chez un humain. Cet état favorise la flexibilité cognitive et réduit les réactions impulsives. Il a également démontré dans ses travaux de recherche que le noyau caudé du chien (la zone du cerveau associée aux récompenses et aux émotions positives chez l'humain) s'active lorsqu'il sent l'odeur de son propriétaire ou lorsqu'il reçoit un signal de récompense (les félicitations sociales comme le « bravo » serait plus efficace que les friandises). Il a aussi montré que les chiens possèdent, comme nous, une zone spécifique du cerveau dédié à la reconnaissance des visages humains.

2) La résonance limbique : notre connexion émotionnelle

On étudie ici l'effet de l'entraînement à la relaxation sur le comportement des animaux. Le chien est capable de capter nos micro-signaux de stress ou de toute autre émotion. Les systèmes nerveux fonctionnent en résonance : c'est la résonance limbique. Si l'humain s'apaise par la méditation, l'animal apprend par imitation biologique à réguler ses propres émotions. L'idée est que l'état de calme profond induit par l'humain par résonance émotionnelle permet à l'animal de sortir de ces boucles de réponses automatiques (peurs, agressions ou fuite).

Des études menées sur la variabilité de la fréquence cardiaque⁵ (VFC) ont montré qu'un chien est capable de passer d'un état d'excitation à un état de calme grâce à des séances de respiration ou de présence partagée. Lorsque le rythme cardiaque de l'humain change suite à une émotion, celui du chien se synchronise.

L'université de Linköping en Suède⁶ étudie la résonance émotionnelle humain-animal : des chercheurs ont démontré que les niveaux de stress des chiens sont synchronisés avec ceux de leurs propriétaires sur le long terme. Par contagion émotionnelle, si l'humain médite avec son animal il fait baisser le niveau de cortisol de l'animal.

Des contacts apaisés et répétés entre un humain et son chien déclenche une réduction de l'anxiété via une sécrétion d'ocytocine simultanée dans leurs cerveaux respectifs. Les moments de présence consciente et les contacts visuels créent une synchronisation biologique. Cette étude⁷ présente une revue de littérature sur le sujet et conclue que le lien entre un humain et son chien est une co-évolution biologique : par une relation de confiance durable, chacun s'adapte à l'autre et participe à son bien-être. Une étude japonaise⁸ a montré que le chat est aussi relié à son humain par un mécanisme de contagion émotionnelle. Il est capable d'adapter son comportement en fonction des expressions faciales et de l'état émotionnel de l'humain. On peut donc dire que le chat est donc dans un état physiologique de bien-être partagé grâce à la méditation animale.

⁴ Berns, G.S., et al. (2012). Functional MRI in Awake Unrestrained Dogs. *PLoS ONE*, 7(5), e38027.

⁵ Katayama, M., et al. (2016). Emotional contagion from humans to dogs is facilitated by duration of ownership. *Scientific Reports*, 6(1), 27614.

⁶ Sundman, A.S., et al. (2019). Long-term stressed levels are synchronised between dogs and their owners. *Scientific Reports*, 9(1), 8391

⁷ Diaz Videla, M. & Lopez, P.A. (2017). Oxytocin in the human-dog bond: Review of the literature and analysis of future investigation fields. *Interdisciplinaria : Revista de Psicología y Ciencias Afines* 34(1):73-90

⁸ Morita, M. et al. (2020). Cats' emotional contagion: Relationship between cats and owners scores on the positive and negative affect schedule. *Journal of Veterinary Behavior*, 36:10-15.

D'autres chercheurs⁹ se sont intéressés à l'impact de la pleine conscience partagée sur la relation humain-animal. Des temps de présence de qualité influent sur le bien-être mutuel : ce n'est pas seulement le fait d'être avec un chien qui fait du bien mais c'est la qualité du temps passé avec lui, le fait d'être pleinement présent. Ce type d'étude s'appuie sur l'idée que si l'humain est dans un état de pleine conscience le chien le perçoit et s'apaise par résonance émotionnelle.

3) La résilience : notre force commune

La méditation guidée de pleine conscience est comme un ancrage : elle sert à créer un espace de sécurité partagé pour l'humain et son animal. Elle participe à l'enrichissement du milieu qui favorise un état de relaxation et de calme intérieur. La qualité des moments passés ensemble améliore le bien-être de chacun.

Des chercheurs ont étudié l'impact des interventions comportementales dans le traitement complémentaire de l'épilepsie¹⁰ chez le chien ; trouble neurologique complexe et difficile à traiter chez le chien (20 à 30% sont résistants aux thérapies médicales conventionnelles). Ils ont démontré qu'adapter les techniques de relaxation aux chiens (comme la pleine conscience) amélioreraient le contrôle des crises et la qualité de la vie générale. Ils défendent l'idée que le calme mental serait une nécessité thérapeutique en complément des outils traditionnels.

Des travaux ont démontré que les activités interactives, liées à l'enrichissement¹¹ environnemental et le renforcement du lien (« bonding ») ont entraîné une réduction significative des comportements de stress chez les chiens d'assistance pendant leur formation. Les activités de type parcours ou d'occupation (type « burrow » en anglais, peluches de fouille interactives) et liées au « conspecific play », c'est-à-dire les jeux entre chiens (une séance de 15 minutes dans un endroit sécurisé) seraient les activités les plus relaxantes. Ils encouragent les comportements naturels des chiens. Les activités à base alimentaire seraient moins efficaces que les autres.

Des chercheurs ont étudié le rôle du lien humain-animal dans le développement de la résilience face à l'adversité. Nos animaux deviennent nos partenaires de résilience¹². Ils démontrent qu'avoir un attachement sain envers son chien et avoir des interactions positives avec lui agit comme un bouclier émotionnel pour faire face aux situations difficiles. Une étude américaine¹³ a conforté cette idée par l'attachement sécurisant chez le chat : à ce titre, on peut dire que la méditation animale apporte un sentiment de sécurité, ce qui renforce son équilibre émotionnel. Cette théorie de l'éthologie féline démontre qu'un sentiment partagé de sécurité est un signal biologique que l'on perçoit avec son chat, une forme de cohérence vibratoire qui soutient la régénération de notre système nerveux.

En définitive, pratiquer la méditation animale, c'est s'engager dans une démarche de soins mutuels. C'est reconnaître que notre propre état de calme est un allié précieux pour l'équilibre de nos compagnons de vie.

« © 2026 – Maison Heureuse – Naturopathie et méditation animale - Tous droits réservés. Ce document est mis à disposition pour lecture seule. Toute reproduction, même partielle, est soumise à l'approbation de l'auteur ».

⁹ Amiot, C.E., et al. (2025). An experimental study focusing on mindfulness to capture how our contacts with dogs can promote human well-being. *Scientific Reports*, 12(1):23202.

¹⁰ Packer, R.M.A., et al. (2019). Behavioral Interventions as an Adjunctive Treatment for Canine Epilepsy: A missing part of the epilepsy management toolkit? *Frontiers in Veterinary Science*, 6(3), 1-12.

¹¹ Hunt, R.L., et al. (2022). Effects of Environmental Enrichment on Dog Behaviour: Pilot Study. *Animals (Basel)*, 12(2), 141.

¹² Barklam, E.B., & Felsher, M.M. (2022). Pet Ownership and Wellbeing during the Covid-19 pandemic: the importance of resilience and Attachment to pets. *Anthrozoös*, 36(1), 1-22.

¹³ Vitale, K.R., et al. (2019). Attachment bonds between domestic cats and humans. *Current Biology*, 29(8), 864-865