Derrière les sauvetages, des cœurs à bout : La détresse psychologique des intervenants en protection animale

Rédaction par : Sarah Gauthier Kirouac
Citoyenne, sauveteuse à ses heures, présidente de l'Organisme pour la Protection des Chats (OPC). Québec, avril 2025 - #DesCœursABout

Introduction

Depuis plus de 15 ans, je consacre une petite partie de ma vie à la cause animale. Chats errants, abandonnés, tout en étant consciente de la même réalité pour les chiens, lapins et autres animaux domestiques— chaque histoire, chaque sauvetage, chaque regard croisé laisse une empreinte. Mais au fil des années, une autre réalité s'est imposée à moi, plus discrète, plus silencieuse : celle de la **souffrance psychologique des humains derrière le sauvetage.**

Nous sommes nombreux à répondre présents, jour, nuit, fin de semaine, sur les réseaux sociaux, dans les refuges, sur le terrain. Pourtant, personne ne nous prépare à la **détresse émotionnelle**, à l'épuisement, ni à la pression constante qui vient avec le rôle de « sauveur/sauveuse ».

C'est un **enjeu bien réel**, mais rarement nommé. Il est temps d'en parler!

2023- Coordination d'une opération de stérilisation d'une quarantaine de chats pour soutenir les refuges de Québec.

Les visages invisibles du sauvetage

Derrière chaque chat sauvé, chaque animal soigné, il y a des personnes passionnées — majoritairement bénévoles, en grande partie des femmes, mais aussi des hommes, aux parcours souvent similaires — qui donnent tout ce qu'ils/elles ont. Ces individus dévoués sont le filet de sécurité pour les animaux que la société laisse de côté. Mais à force de donner, ils/elles finissent souvent par s'oublier eux/elles-mêmes.

Les personnes œuvrant dans le milieu du sauvetage animal vivent un **engagement émotionnel profond**, qui les expose à des risques psychologiques sérieux comme la **fatigue compassionnelle**, le **burnout**, ou encore le **traumatisme vicariant** (lorsqu'on absorbe la souffrance des autres, même animale).

2023- Gabrielle, ma fille, participant aux soins d'une petite chatonne.

Signes de détresse : ce que l'on ne voit pas toujours

La détresse psychologique peut se manifester de nombreuses façons, parfois subtiles, parfois très visibles. En voici quelques signes fréquents :

Comportements émotionnels

- **Irritabilité, agressivité inhabituelle** : oui, c'est un des signes. Quelqu'un qui était calme peut devenir plus brusque, facilement frustré, même colérique.
- **Tristesse persistante, pleurs fréquents** : une réaction normale à l'accumulation de cas difficiles.
- **Sentiment de culpabilité** d'en faire trop… ou pas assez : comme si rien ne servait à rien, que la souffrance animale est trop grande.
- **Cynisme ou détachement affectif** face aux cas : ils/elles peuvent commencer à parler des cas avec froideur, comme un mécanisme de défense.
- **Anxiété ou crises de panique** : réaction possible en pensant aux animaux, aux cas à venir, ou à ceux perdus…

Suite de l'article ***« Derrière les sauvetages, des cœurs à bout : La détresse psychologique des intervenants en protection animale »***

Pensées et attitudes

Basé sur mon expérience personnelle, et sans prétendre avoir une formation en psychologie ou en analyse comportementale, je souhaite simplement partager mes perceptions sur certains schémas de pensées et d'attitudes que j'ai observés, autant chez moi que chez d'autres, dans des contextes de sauvetages exigeants, à moyen/long terme:

- **Rumination** constante des cas difficiles : penser en boucle à certains cas, se refaire les événements encore et encore;
- **Hypervigilance, incapacité à décrocher** : toujours sur le qui-vive, difficulté à décrocher ou à se détendre;
- **Auto-sabotage ou perte de motivation** : se dire qu'on ne fait pas assez, qu'on n'est pas à la hauteur. Ressentir une sensation de vide ou d'inutilité.

2023 - Mon expérience de soins de la teigne d'une petite errante, nommée Princesse et de ses bébés: Fox, Milou, Maximus, Nellie et Perle . Tous adoptés chez ACSA (Adoption Chats Sans Abri), dans de merveilleuses familles.

Comportements physiques et sociaux

En plus des impacts psychologiques, certains comportements physiques et sociaux peuvent également émerger chez ceux et celles qui se consacrent intensivement au sauvetage. Ces comportements sont souvent liés à un épuisement progressif et à une gestion difficile des interactions sociales et personnelles.

- **Épuisement physique** : troubles du sommeil, fatigue extrême, douleurs chroniques;
- **Isolement social** : éviter les amis, la famille, s'éloigner du groupe ou du collectif de sauvetage;
- **Négligence de soi** : mauvaise alimentation, ne pas prendre de pauses, repousser les soins médicaux pour soi;
- **Refus d'aide, peur de déléguer...** : « *Je dois tout faire moi-même* », par peur que les autres ne soient pas assez impliqués ou compétents.

! Quand l'agressivité est un signal

L'agressivité, souvent perçue comme un défaut dans ce milieu, est en réalité un **signal d'alerte**. Elle ne naît pas du vide : elle traduit souvent une tension intérieure qui cherche à s'exprimer autrement. Ce comportement peut masquer :

- Une saturation émotionnelle, accumulée au fil du temps ;
- Le sentiment de ne pas être entendu, compris ou soutenu ;
- Une colère profonde face à l'injustice – qu'elle soit humaine ou systémique ;
- Une frustration liée à un déséquilibre d'engagement, ou à la pression constante d'agir selon les attentes d'autrui.

Novembre 2024 – Létourneau, trappé par moi et soigné avec dévouement par mon amie Émilie Lafleur de l'ACSA (Adoption Chats Sans Abri). Abandonné à L'Ancienne-Lorette après l'arrivée d'un chien, il a nécessité une longue réhabilitation, tant physique que comportementale. D'abord condamné par le système, nous l'avons sauvé. Aujourd'hui, il est adopté et en pleine forme !

Un écosystème à bout de souffle

Le problème n'est pas seulement individuel : il est systémique. Le milieu de la protection animale évolue dans un environnement profondément dysfonctionnel, marqué par :

- La surcharge des refuges ;
- L'incohérence juridique entre les lois gouvernementales et les réglementations municipales crée un flou où il n'existe plus de véritable cadre de protection. Faute de budget et de volonté politique, la responsabilité se perd dans les méandres administratifs : chacun se renvoie la balle, et personne n'assume.
- Le rejet constant de la cause animale au second plan par les élus, par manque de priorisation ;
- Le manque criant de ressources matérielles, humaines et financières ;
- L'absence de soutien psychologique pour les intervenants de terrain, exposés en continu à la détresse et à la souffrance animale ;
- Les demandes incessantes sur les réseaux sociaux génèrent une pression émotionnelle constante et une charge logistique devenue ingérable.

Tout cela crée un écosystème toxique où même les plus résilients finissent par flancher...

Suite de l'article ***« Derrière les sauvetages, des cœurs à bout : La détresse psychologique des intervenants en protection animale »***

Ce qu'on peut faire ensemble

Pour changer les choses, il faut oser nommer le problème. Voici quelques pistes concrètes :

- **Créer des espaces sécurisés** où les intervenants peuvent échanger, partager leurs expériences et se soutenir mutuellement, afin de rompre l'isolement.
- **Adopter une posture d'écoute bienveillante et sans jugement,** en étant soi-même un espace sûr où chacun peut exprimer ses émotions et relâcher la pression.
- **Valoriser le droit au repos et à la déconnexion**. en encourageant des pauses régulières, même si elles semblent minimes ou difficiles à accepter au début.
- **Suggérer du soutien psychologique**; surtout un psychologue qui connaît bien le milieu animalier (oui, ça existe).
- **Proposer de l'aide concrète**, sans imposer (ex. : « Je peux aider à ... »
- **Valider les émotions des intervenants,** en leur rappelant qu'ils ont le droit d'être fatigués, affectés, ou en colère face à la souffrance animale.
- **Éduquer notre entourage** (amis, collègues, communauté) sur les limites humaines du sauvetage et les encourager à cesser de jouer les « gérants d'estrade ». Il est crucial que chacun fasse sa part, à petite échelle, pour construire un monde meilleur.
- **Plaider en faveur d'un soutien gouvernemental, municipal et structurel renforcé,** tant pour les animaux que pour ceux qui les protègent.

2022 – Biberonnage d'une petite chatonne sauvée par nous, OPC (Organisme pour la Protection des Chats), prise en charge par la dévouée Sophie Bergeron, membre de notre comité administratif.

2024 - Éclypse, trappée par Manon Deschênes, une sauveteuse dédiée. Coordination par OPC (Organisme pour la Protection des Chats) vers ACSA (Adoption Chats Sans Abri) pris en charge par Émilie Lafleur, en collaboration avec MCE (Mouvement Chats Errants) , deux refuges éthiques de Québec.

2023 – Simba et Mirtille, deux coups de cœur venus de Cap-Rouge, très affectées à leur arrivée. Je les ai soignées, et elles sont désormais entre les mains de la plus aimante des familles : Marie et Nicolas. Mirtille a récemment reçu une chirurgie complète au genou pour corriger une luxation, un problème pris à cœur par sa nouvelle famille.

2023 – Ti-Pou, sauvé de l'errance à L'Ancienne-Lorette, tout près de chez moi. Ce fut la fin d'une colonie chez un couple de personnes âgées, qui demandait de l'aide depuis plusieurs années. Denise et Renée, deux citoyennes engagées, ont activement participé à cette opération qui a duré une année de suivi. Ti-Pou et sa fratrie ont été adoptés dans le réseau de Adoption Chats Sans Abri.

Conclusion : prendre soin de ceux qui sauvent

La compassion ne devrait jamais mener à l'épuisement. Sauver des vies, c'est noble, mais cela ne devrait pas coûter la santé mentale de ceux et celles qui s'y dévouent.

Reconnaître la souffrance humaine derrière le sauvetage animal, c'est faire un pas de plus vers une société plus juste, plus compatissante... pour tous les êtres impliqués dans cette noble cause.

En tant que Sarah, simple citoyenne, humble sauveteuse à mes heures et présidente de l'OPC, je tiens à souligner toute l'humanité, la résilience et la générosité de cœur de ceux et celles qui œuvrent souvent dans l'ombre. Mon souhait le plus sincère est que nous puissions, collectivement, bâtir un réseau de soutien plus solide, mieux compris et durable — pour les animaux, bien sûr, mais aussi pour les humains qui les sauvent, jour après jour.

Et si, pour l'instant, ce souhait est porté par le cœur et l'expérience du terrain, mon souhait ultime est d'être entendue par les élus. Qu'ils prennent conscience de l'urgence d'agir, d'investir dans une gestion animale responsable et d'accompagner ces personnes qui portent sur leurs épaules un enjeu sociétal majeur, et qui, chaque jour, comblent les failles du système avec courage et dévouement.

« Je suis reconnaissante d'avoir rencontré tant de belles personnes, certaines devenues des amies. Merci du fond du cœur à mes proches pour leur soutien, et une pensée toute particulière pour toutes les sauveteuses et tous les sauveteurs, dont la bienveillance me touche profondément. » Sarah