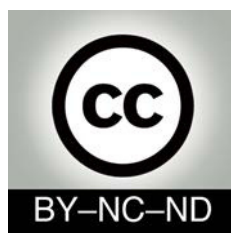




<http://portaildoc.univ-lyon1.fr>

Creative commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale
- Pas de Modification 4.0 France (CC BY-NC-ND 4.0)



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>



UNIVERSITÉ CLAUDE BERNARD LYON 1

ANNÉE 2024

N°261

Vécu des étudiants en médecine ayant participé aux ateliers de médiation animale organisés par le Service de Santé Universitaire à l'Université Claude Bernard Lyon 1

THÈSE D'EXERCICE EN MÉDECINE

Présentée à l'Université Claude Bernard Lyon 1
Et soutenue publiquement le jeudi 17 octobre 2024
En vue d'obtenir le titre de Docteur en Médecine

Par

Lucile NART

Née le 24 janvier 1995 à Strasbourg

Sous la direction des
Dr Amélie LEFEVRE HENRY et
Mme Chérine POIZAT

UNIVERSITÉ CLAUDE BERNARD LYON I

Année 2023/2024

Président de l'Université	Frédéric FLEURY
Président du Conseil Académique et de la Commission Recherche	Hamda BEN HADID
Vice-Président du Conseil d'Administration	Didier REVEL
Vice-Présidente de la Commission Formation	Céline BROCHIER
Vice-Président Relations Hospitalo-Universitaires	Jean François MORNEX
Directeur général des services	Pierre ROLLAND

SECTEUR SANTÉ

Doyen de l'UFR de Médecine Lyon-Est	Gilles RODE
Doyen de l'UFR de Médecine Lyon Sud Charles Mérieux	Philippe PAPAREL
Doyen de l'Institut des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques	Claude DUSSART
Doyen de l'UFR d'Odontologie	Jean-Christophe MAURIN
Directeur de l'Institut des Sciences & Techniques de Réadaptation	Jacques LUAUTÉ
Présidente du Comité de Coordination des Études Médicales	Carole BURILLON

SECTEUR SCIENCES ET TECHNOLOGIE

Directrice de l'UFR Biosciences	Kathrin GIESELER
Directeur de l'UFR Faculté des Sciences	Bruno ANDRIOLETTI
Directeur de l'UFR Sciences Techniques Activités Physiques Sportives	Guillaume BODET
Directeur de Polytech Lyon	Emmanuel PERRIN
Directeur de l'Institut Universitaire de Technologie Lyon 1	Michel MASSENZIO
Directeur de l'Institut des Science Financière & Assurances	Nicolas LEBOISNE
Directeur de l'Observatoire de Lyon	Bruno GUIDERDONI
Directeur de l'Institut National Supérieur du Professorat & de l'Éducation	Pierre CHAREYRON
Directrice du Département-composante Génie Électrique & des Procédés	Rosaria FERRIGNO
Directrice du Département-composante Informatique	Saida BOUAZAK BRONDEL
Directeur du Département-composante Mécanique	Marc BUFFAT

Faculté de médecine Lyon-Est
Liste des enseignants 2023/2024

Professeur des Universités – Praticien Hospitalier
Hors classe

VILLANI	AXEL	Dermatologie-vénérologie
---------	------	--------------------------

Professeurs des Universités – Praticiens Hospitaliers
Classe Exceptionnelle – Echelon 2

BLAY	JEAN-YVES	Cancérologie - Radiothérapie
CHASSARD	DOMINIQUE	Anesthésie-réanimation – Médecine d’urgence
CHEVALIER	PHILIPPE	Cardiologie
CLARIS	OLIVIER	Pédiatrie
COLIN	CYRILLE	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
D'AMATO	THIERRY	Psychiatrie d’adulte – Addictologie
DELAHAYE	FRANCOIS	Cardiologie
DENIS	PHILIPPE	Ophthalmologie
DOUEK	CHARLES PHILIPPE	Radiologie et imagerie médicale
DUMONTET	CHARLES	Hématologie - Transfusion
FINET	GERARD	Cardiologie
GAUCHERAND	PASCAL	Gynécologie-obstétrique – Gynécologie médicale
HONNORAT	JEROME	Neurologie
LINA	BRUNO	Bactériologie-virologie – Hygiène hospitalière
MERTENS	Patrick	Anatomie
MIOSSEC	PIERRE	Immunologie
MORELON	EMMANUELLE	Néphrologie
MORNEK	JEAN-FRANÇOIS	Pneumologie - Addictologie
MOULIN	PHILIPPE	Nutrition
OBADIA	JEAN-FRANÇOIS	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
RIVOIRE	MICHEL	Cancérologie - Radiothérapie
RODE	GILLES	Médecine physique et de réadaptation
SCHOTT PETHELAZ	ANNE-MARIE	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
VANDENESCH	FRANCOIS	Bactériologie-virologie – Hygiène hospitalière
ZOULIM	FABIEN	Gastroentérologie – Hépatologie - Addictologie

Professeurs des Universités – Praticiens Hospitaliers
Classe Exceptionnelle – Echelon 1

ADER	FLORENCE	Maladies infectieuses – Maladies tropicales
ARGAUD	LAURENT	Réanimation – Médecine intensive
BADET	LIONEL	Urologie

BERTHEZENE	YVES	Radiologie et imagerie médicale
BUZLUCA DARGAUD	GAMZE YESIM	Hématologie - Transfusion
COTTIN	VINCENT	Pneumologie, addictologie
DI FILIPPO	SYLVIE	Cardiologie (disponibilité du 01/06/2022 au 31/05/2024)
DURIEU GUEDON	ISABELLE	Médecine interne – Gériatrie et biologie du vieillissement – Médecine générale - Addictologie
EDERY	CHARLES PATRICK	Génétique
FAUVEL	JEAN-PIERRE	Thérapeutique – Médecine de la douleur - Addictologie
FROMENT	CAROLINE	Physiologie
GUENOT	MARC	Neurochirurgie
JULLIEN	DENIS	Dermatologie vénéréologie
KODJKIAN	LAURENT	Ophthalmologie
KROLAC-SALMONT	PIERRE	Médecine interne (disponibilité du 01/01/2023 au 31/12/2024)
MABRUT	JEAN-YVES	Chirurgie viscérale et digestive
MICHEL	PHILIPPE	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
PICOT	STEPHANE	Parasitologie et mycologie
ROY	PASCAL	Biostatistique inf.méd.
SCHAEFFER	LAURENT	Biologie cellulaire
TRUY	ERIC	Oto-rhino-laryngologie
TURJMAN	FRANCIS	Radiologie et imagerie médicale
VANHEMS	PHILIPPE	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
VUKUSIC	SANDRA	Neurologie

Professeurs des universités – Praticiens Hospitaliers
Première classe

AUBRUN	FREDERIC	Anesthésiologie -réanimation – Médecine d’urgence
BACCHETA	JUSTINE	Pédiatrie
BESSEREAU	JEAN-LOUIS	Biologie cellulaire
BOUSSEL	LOIC	Radiologie et imagerie médicale
CALENDER	ALAIN	Génétique
CHAPURLAT	ROLAND	Rhumatologie
CHARBOTEL COING-BOYAT	BARBARA	Médecine et santé au travail
COLOMBEL	MARC	Urologie
COTTON	FRANCOIS	Radiologie et imagerie médicale
DAVID	JEAN-STEPHANE	Anesthésiologie - Réanimation – Médecine d’urgence
DEVOUASSOUX	MOJGAN	Anatomie et cytologie pathologiques
DI ROCCO	FEDERICO	Neurochirurgie
DUBERNARD	GIL	Gynécologie-obstétrique - Gynécologie médicale
DUBOURG	LAURENCE	Physiologie
DUCLOS	ANTOINE	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
DUMORTIER	JEROME	Gastroentérologie - Hépatologie - Addictologie
FANTON	LAURENT	Médecine légale
FELLAHI	JEAN-LUC	Anesthésiologie-réanimation – Médecine d’urgence
FERRY	TRISTAN	Maladies infectieuses – Maladies tropicales
FOURNERET	PIERRE	Pédopsychiatrie - Addictologie
GUIBAUD	LAURENT	Radiologie et imagerie médicale
HENAINE	ROLAND	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
HOT	ARNAUD	Médecine interne
HUISSOUD	CYRIL	Gynécologie-obstétrique - Gynécologie médicale
JACQUIN COURTOIS	SOPHIE	Médecine physique et de réadaptation

JARRAUD	SOPHIE	Bactériologie-virologie - Hygiène hospitalière
JAVOUHEY	ETIENNE	Pédiatrie
JUILLARD	LAURENT	Néphrologie
LEVRERO	MASSIMO	Gastroentérologie - Hépatologie - Addictologie
MERLE	PHILIPPE	Gastroentérologie - Hépatologie - Addictologie
MURE	PIERRE-YVES	Chirurgie infantile
NICOLINO	MARC	Pédiatrie
PERETTI	NOËL	Nutrition
PONCET	GILLES	Chirurgie viscérale et digestive
POULET	EMMANUEL	Psychiatrie d'adultes - Addictologie
RAVEROT	GERALD	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques - Gynécologie médicale
RAY-COQUARD	ISABELLE	Cancérologie - Radiothérapie
RHEIMS	SYLVAIN	Neurologie
RICHARD	JEAN-CHRISTOPHE	Réanimation - Médecine d'urgence
RIMMELE	THOMAS	Anesthésiologie-réanimation-Médecine d'urgence
ROBERT	MAUD	Chirurgie viscérale et digestive
ROMAN	SABINE	Physiologie
ROSSETTI	YVES	Physiologie
ROUVIERE	OLIVIER	Radiologie et imagerie médicale
SAOUD	MOHAMED	Psychiatrie d'adultes - Addictologie
THAUNAT	OLIVIER	Néphrologie
WATTEL	ERIC	Hématologie - Transfusion

Professeurs des universités – Praticiens Hospitaliers
Seconde classe

BOUVET	LIONEL	Anesthésiologie-réanimation - Médecine péri opératoire
BUTIN	MARINE	Pédiatrie
CHARRIERE	SYBIL	Nutrition
CHEDOTAL	ALAIN	Biologie cellulaire
CHENE	GAUTIER	Gynécologie-obstétrique - Gynécologie médicale
COLLARDEAU FRACHON	SOPHIE	Anatomie et cytologie pathologiques
CONFAVREUX	CYRILLE	Rhumatologie
COUR	MARTIN	Médecine intensive de réanimation
CROUZET	SEBASTIEN	Urologie
DELLA SCHIAVA	NELLIE	Chirurgie vasculaire
DUCRAY	FRANCOIS	Neurologie
DUPRE	AURELIEN	Cancérologie
DURUISSEAUX	MICHAEL	Pneumologie - Addictologie
EKER	OMER	Radiologie et imagerie médicale
GILLET	YVES	Pédiatrie
GLEIZAL	ARNAUD	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
GUEBRE-EGZIABHER	FITSUM	Néphrologie
HAESEBAERT	JULIE	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
HAESEBAERT	FREDERIC	Psychiatrie d'adultes - Addictologie
HARBAOUI	BRAHIM	Cardiologie
JACQUESSON	TIMOTHEE	Anatomie
JANIER	MARC	Biophysique et médecine nucléaire
JOUBERT	BASTIEN	Neurologie

LEMOINE	SANDRINE	Physiologie
LESCA	GAETAN	Génétique
LOPEZ	JONATHAN	Biochimie et biologie moléculaire
LUKASZEWICZ-NOGRETTE	ANNE-CLAIRE	Anesthésiologie-réanimation - Médecine d'urgence
MEWTON	NATHAN	Cardiologie
MEYRONET	DAVID	Anatomie et cytologie pathologiques
MILLON	ANTOINE	Chirurgie vasculaire - Médecine vasculaire
MOHKAM	KAYVAN	Chirurgie viscérale et digestive
MONNEUSE	OLIVIER	Chirurgie viscérale et digestive
NATAF	SERGE	Histologie - Embryologie - Cytogénétique
PIOCHE	MATHIEU	Gastroentérologie
SAINTIGNY	PIERRE	Cancérologie - Radiothérapie
THIBAUT	HELENE	Cardiologie
VENET	FABIENNE	Immunologie
VOLPE-HAEGELEN	CLAIRE	Neurochirurgie

**Professeur des universités
1^{ère} classe**

CARVALLO PLUS	SARAH	Epistémologie Histoire des Sciences et techniques
---------------	-------	---

**Professeur des universités – Médecine Générale
Classe exceptionnelle 1**

LETRILLIART	LAURENT
-------------	---------

Professeurs associés de Médecine Générale

DE LA POIX DE FREMINVILLE	HUMBERT
FARGE	THIERRY
LAINÉ	XAVIER
PIGACHE	CHRISTOPHE

Professeurs associés d'autres disciplines

CHVETZOFF	GISELE	Médecine palliative
GAZARIAN	ARAM	Chirurgie orthopédique
JUNG	JULIEN	Neurologie
LOMBARD-BOHAS	CATHERINE	Cancérologie

**Maîtres de conférences – Praticiens hospitaliers
Hors Classe**

CHALABREYSSE	LARA	Anatomie et cytologie pathologiques
COZON	GREGOIRE	Immunologie
HERVIEU	VALERIE	Anatomie et cytologie pathologiques
KOLOPP SARDA	MARIE-NATHALIE	Immunologie
MENOTTI	JEAN	Parasitologie et mycologie
PLOTTON	INGRID	Biologie et médecine du développement et de la reproduction
RABILLOUD-FERRAND	MURIEL	Biostatistiques, informatique médicale et technologies de communication

STREICHENBERGER	NATHALIE	Anatomie et cytologie pathologiques
TARDY GUIDOLLET	VERONIQUE	Biochimie et biologie moléculaire
TRISTAN	ANNE	Bactériologie-virologie - Hygiène hospitalière

Maitres de conférences – Praticiens hospitaliers
Hors Classe – Echelon Exceptionnel

BENCHAIB	MEHDI	Biologie et médecine du développement et de la reproduction – Gynécologie médicale
BRINGUIER	PIERRE	Histologie, embryologie cytogénétique
PERSAT	FLORENCE	Parasitologie et mycologie
PIATON	ERIC	Histologie, embryologie cytogénétique
SAPPEY-MARINIER	DOMINIQUE	Biophysique et médecine nucléaire

Maitres de conférences – Praticiens hospitaliers
Première classe

BONTEMPS	LAURENCE	Biophysique et médecine nucléaire
CASALEGNO	JEAN-SEBASTIEN	Bactériologie-virologie - Hygiène hospitalière
COUTANT	FREDERIC	Immunologie
CURIE	AUORE	Pédiatrie
ESCURET PONCIN	VANESSA	Bactériologie-virologie - Hygiène hospitalière
JOSSET	LAURENCE	Bactériologie-virologie - Hygiène hospitalière
LACON REYNAUD	QUITTERIE	Médecine interne – Gériatrie - Addictologie
ROUCHER BOULEZ	FLORENCE	Biochimie et biologie moléculaire
VASILJEVIC	ALEXANDRE	Anatomie et cytologie pathologiques
VLAEMINCK GUILLEM	VIRGINIE	Biochimie et biologie moléculaire

Maitres de conférences – Praticiens hospitaliers
Seconde classe

BALANCA (stagiaire)	BAPTISTE	Anesthésie, réanimation médecine peri
BARBA (stagiaire)	THOMAS	Médecine interne, gériatrie, addictologie
BAUDIN	FLORENT	Pédiatrie
BENECH	NICOLAS	Gastroentérologie, hépatologie, addictologie
BITKER (stagiaire)	LAURENT	Médecine intensive de réanimation
BOCCALINI (stagiaire)	SARA	Radiologie, imagerie médicale
BOUCHIAT SARABI	CORALIE	Bactériologie-virologie - Hygiène hospitalière
BOUTY-LECAT	AUORE	Chirurgie infantile
CORTET	MARION	Gynécologie-obstétrique - Gynécologie médicale
COUTIER-MARIE	LAURIANNE	Pédiatrie
DOREY	JEAN-MICHEL	Psychiatrie d'adultes - Addictologie
DUPIEUX CHABERT (stagiaire)	CELINE	Bactériologie-virologie - Hygiène hospitalière
DUPONT	DAMIEN	Parasitologie et mycologie
GRINBERG (stagiaire)	DANIEL	Chirurgie vasculaire, médecine vasculaire
KOENIG	ALICE	Immunologie
LILLOT	MARC	Anesthésiologie-réanimation - Médecine d'urgence
MAINBOURG JARDEL (stagiaire)	Sabine	Thérapeutique médecine douleur, addictologie
NGUYEN CHU	HUU KIM	Pharmacologie fondamentale, pharmacie clinique, addiction
PASQUER	ARNAUD	Chirurgie viscérale et digestive

SIMONET	THOMAS	Biologie cellulaire
VIPREY (stagiaire)	MARIE	Epidémiologie, économie de la santé et prévention

Maitres de conférences

Hors classe

GOFFETTE	JEROME	Epistémologie Histoire des Sciences et techniques
VIGNERON	ARNAUD	Biochimie, biologie

Maitres de conférences

Classe normale

BAYLAC-PAOULY	BAPTISTE	Epistémologie Histoire des Sciences et techniques
DALIBERT	LUCIE	Epistémologie Histoire des Sciences et techniques
FAUVERNIER	MATHIEU	Mathématiques appliquées et applications des mathématiques
LASSERRE	EVELYNE	Ethnologie, préhistoire et anthropologie biologique
LECHOPIER	NICOLAS	Epistémologie Histoire des Sciences et techniques
MATEO	SEBASTIEN	Sciences de rééducation et de réadaptation
NAZARE	JULIE-ANNE	Physiologie
PANTHU	BAPTISTE	Biologie cellulaire
VIALLO	VIVIAN	Mathématiques appliquées et applications des mathématiques
VINDRIEUX	DAVID	Physiologie

Maitre de conférences de Médecine Générale

1^{ère} classe

CHANELIERE	MARC
------------	------

Maitre de conférences de Médecine Générale

2^{ème} classe

LAMORT-BOUCHE	MARION
---------------	--------

Maitres de conférences associés de Médecine Générale

BREST	ALEXANDRE
PERROTIN	SOFIA
ZORZI	FREDERIC

Maitre de conférences associé Autres disciplines

TOURNEBISE	HUBERT	Médecine physique et de réadaptation
------------	--------	--------------------------------------

Professeur Honoraire

DROZ	JEAN-PIERRE	Cancérologie
------	-------------	--------------

Professeurs émérites

BEZIAT	JEAN-LUC	Chirurgie maxillo-faciale et Stomatologie
BORSON-CHAZOT	FRANCOISE	Endocrinologie diabétologie maladies du métabolisme
COCHAT	PIERRE	Pédiatrie
DALIGAND	LILIANE	Médecine légale et Droit de la santé

ETIENNE	JEROME	Bactériologie-Virologie - Hygiène hospitalière
FLORET	DANIEL	Pédiatrie
GHARIB	CLAUDE	Physiologie
GUERIN	CLAUDE	Médecine intensive de réanimation
GUERIN	JEAN-FRANCOIS	Biologie et Médecine du développement et de la reproduction - Gynécologie médicale
GUEYFFIER	FRANCOIS	Pharmacie fondamentale, clinique
LEHOT	JEAN-JACQUES	Anesthésiologie-réanimation - Médecine d'urgence
MAUGUIERE	FRANCOIS	Neurologie
MELLIER	GEORGES	Gynécologie - Obstétrique
MICHALLET	MAURICETTE	Hématologie - Transfusion
MOREAU	ALAIN	Médecine générale
NEGRIER	CLAUDE	Hématologie - Transfusion
NEGRIER	MARIE-SYLVIE	Cancérologie - Radiothérapie
NIGHOGHOSSIAN	NORBERT	Neurologie
PONCHON	THIERRY	Gastroentérologie, hépatologie
PUGEAT	MICHEL	Endocrinologie et maladies métaboliques
REVEL	DIDIER	Radiologie imagerie médicale
SINDOU	MARC	Neurochirurgie
TOURAINÉ	JEAN-LOUIS	Néphrologie
TREPO	CHRISTIAN	Gastroentérologie - Hépatologie - Addictologie
TROUILLAS	JACQUELINE	Cytologie et Histologie

Le Serment d'Hippocrate

Je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la Médecine.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans discrimination.

J'interviendrai pour les protéger si elles sont vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance.

Je donnerai mes soins à l'indigent et je n'exigerai pas un salaire au-dessus de mon travail.

Admis dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement la vie ni ne provoquerai délibérément la mort.

Je préserverai l'indépendance nécessaire et je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je perfectionnerai mes connaissances pour assurer au mieux ma mission.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses. Que je sois couvert d'opprobre et méprisé si j'y manque.

REMERCIEMENTS

Au Pr FOURNERET, merci de me faire l'honneur de présider ce jury de thèse d'exercice en médecine générale et d'apporter votre avis expérimenté sur le travail que j'ai mené.

Au Pr DEMILY, merci d'avoir accepté de faire partie de mon jury de thèse et de l'intérêt que vous portez à mon travail.

Au Pr LAINÉ, merci de votre présence en tant que membre du jury et pour tout ce que vous m'avez enseigné lors de mon dernier semestre. Exercer en tant qu'interne dans votre cabinet a été un plaisir et une expérience très enrichissante.

À Amélie, merci d'avoir accepté de superviser mon projet de thèse et de t'être rendue disponible pour chaque étape importante malgré ton agenda bien rempli. Tu as su me mettre des coups de boost pour tenir le timing, me remotiver et me donner confiance quand j'en avais besoin. Je te remercie pour ta bienveillance, tes conseils et ta douceur avec lesquels tu m'as accompagnée durant cette année de travail. Je te souhaite plein de belles choses sur le plan personnel et professionnel.

À Chérine, merci d'avoir été la première personne à t'engager à mes côtés dans ce projet. Tu as été ma guide tout au long de cette thèse et mon phare dans les moments de doutes et de remises en question. Je te remercie pour ta disponibilité même durant tes journées "tunnel" du jeudi, pour tes conseils et tes remarques toujours pertinentes sur le fond et la forme de mon travail. Cette thèse n'aurait jamais abouti sans toi. Tu as été d'un grand soutien et tu m'as permis d'avancer à chaque étape. J'ai adoré travailler avec toi. Ton efficacité redoutable, ton énergie et ton investissement total et enthousiaste dans chacun des projets que tu entreprends m'impressionnent. Nos points téléphoniques réguliers vont me manquer. J'espère que nous resterons en contact. Je te souhaite le meilleur pour la suite.

À Laura, mon hamster ninja, merci pour ton aide dans ce parcours du thésard et pour avoir lu et analysé avec attention et justesse mes entretiens. Je suis ravie d'avoir trouvé une co-équipière qui me corresponde autant. Ce soutien mutuel durant ce périple m'a portée.

À Marion, merci d'avoir fait partie du projet, pour ta joie de vivre et ta passion que tu sais si bien communiquer avec toute ta joyeuse troupe. Merci à tes compagnons poilus qui ont été des protagonistes essentiels de l'étude. J'ai pris un immense plaisir à participer à tes ateliers.

Aux 16 étudiants de cette étude, merci pour votre enthousiasme et votre participation à ma thèse.

Merci au Comité d'Éthique de la Recherche du CUMG pour avoir donné son avis et ses recommandations concernant mon protocole d'étude.

Je remercie le Dr ZORZI pour ses conseils méthodologiques et ses mails encourageants.

À tous les patients que j'ai croisé et soigné durant mes différents stages, merci pour votre confiance et votre indulgence. Vous avez tous contribué au médecin que je suis aujourd'hui.

Aux maîtres de stages et médecins rencontrés tout au long de mon externat et internat, merci pour leur compagnonnage et apprentissage qui m'ont fait progresser à chaque étape.

À Marjorie, Nadine, Vincent, Benoit et Anne, merci de m'avoir montré et enseigné des modèles de médecins généralistes proches des patients, bienveillants et compétents. J'espère être à la hauteur de tout ce que vous m'avez appris.

À tous les médecins que j'ai remplacés jusqu'ici, merci pour la confiance que vous m'accordez en me laissant occuper votre cabinet et soigner votre patientèle.

Une pensée pour toute l'équipe des Urgences du CHLS avec qui nous avons affronté la vague COVID en première ligne. Cette pandémie inédite aura rendu ce 1er semestre mémorable.

À toute la Team de Valence City Beach, merci pour ce semestre de folie à l'internat où j'ai pris mon rôle de VP soirée très à cœur. Notre Riri nationale, Caro toujours partante pour des squats et une teuf, Marie notre présidente, Gaël, Toto toujours chauds pour l'apéro, SamSam le roi du dancefloor et des déhanchés, Maddy ma co-équipière de cocktail à la louche. A mes co-internes de pédiatry/gynéco, avec qui nous désespérons d'avoir cours à 7h30 sans médecin, d'assister aux clash péd/chir et de recevoir l'énième trauma post chute de "la trampoline".

À Steph, ma Baaaabe, c'est toujours un plaisir de te retrouver pour boire un verre, manger et danser. Garde cette énergie communicative et ce sourire qui te fait rayonner et que j'aime tant.

À FloMoon, mon compère de soirées valentinoises et d'ailleurs, merci pour ces moments de légèreté entre fous rires intarissables et portés acrobatiques. Vivement notre prochaine danse !

À Vico, merci d'avoir rendu notre semestre en Géria plus léger qu'un CNO et pour tes bons filons : les nuits paisibles à Trévoux et le meilleur bail de ma vie à la Réunion.

À Alex et Elise qui m'ont accompagnée dans la transition St Just-le Cha et à Caro et Apo. Je me souviendrai des révisions à Cordeboeuf, de Barcelone et des soirées médecine passées ensemble.

À mes Medgow, c'est toujours un plaisir de vous retrouver pour boire un verre et papoter de nos vies et des patients qui ont pimenté nos journées au cabinet.

À Gab, merci d'avoir choisi d'aller faire ton internat dans ma ville natale, ce qui nous permet de nous revoir régulièrement autour du combo parfait bière-tarte flambée.

À toute la Team Lyon, merci pour la semaine d'intégration et ce début d'internat de folie.

À Quentin, merci pour l'ami fiable et fun que tu es. On a vécu un internat intense et notre aventure à la Réunion a scellé nos liens déjà forts à jamais. Vive ton pouvoir de téléportation !

À Clem, mon alpage aventurier, merci pour l'expérience incroyable que tu m'as fait vivre au Pérou et pour tous les week-ends sympas passés ensemble un peu partout.

À Cam, ma grimpeuse, toujours prête à relever les défis de la vie, il me tarde de te retrouver pour te serrer dans mes bras aussi fort que le soutien que tu m'as apporté même en étant loin.

À Inès, merci pour ton amitié fidèle et sincère. Je sais que je pourrai toujours compter sur toi et inversement. J'admire ton ambition et ta capacité à tout mener de front avec le sourire.

À Mylène, merci pour tous tes conseils avisés et tes bons plans. J'ai de la chance de t'avoir comme amie et de t'avoir eu une semaine comme super cheffe à Villefranche.

À Amandine, merci d'avoir partagé avec moi l'un des meilleurs fous rires de ma vie à Amsterdam, vive le poulet et une chose est sûre : on ne finira pas kayakistes professionnels.

À Alex, mi Amore, merci pour ton aura sportive qui me remotive à me bouger le popotin. J'adore nos retrouvailles à droite à gauche et je penserai toujours à toi sur le Vélo'V n°1.

À Mymy, merci pour tous les bons moments passés ensemble, de la décompression en sous-conf, en passant par nos soirées à danser et nos dîners à se régaler, jusqu'à notre passion commune pour Noël et l'ADP. Notre amitié compte beaucoup pour moi.

À Loulou, merci pour ta bonne humeur et ta terrine aux champignons qui ravit nos papilles. Je suis honorée d'être prochainement le témoin de votre amour infini.

À Zazou, merci pour ces sous-conf rigolades qui m'ont aidées à tenir le choc de l'externat et d'être venue me voir à l'autre bout du monde pour un séjour hyperactif inoubliable.

À mes zouz, mes Spice Girls, unies depuis cette satanée P1. On a vécu tellement de choses ensemble qu'on sait qu'entre nous, c'est pour la vie.

Chachounette, merci d'animer nos week-ends de ton énergie débordante et de m'éveiller avec toutes tes idées aussi ingénieuses qu'ambitieuses. Hâte de revenir te voir à Paris baby !

Jeannou, ma cobiz, ma 3e directrice officieuse, merci pour ta vision de la vie positive et sans prise de tête qui m'aide à relativiser et à avancer. Ton amitié aussi fidèle que chaleureuse et ton soutien constant me sont très précieux.

CamCam, notre intrépide voyageuse, merci d'illuminer nos retrouvailles de ta joie de vivre et de tes récits avec une pointe d'accent du sud. A très vite pour une trempette à Malmousque.

Emma, mon pingouin du soleil, merci pour ta présence réconfortante dans les moments difficiles et pour ton entrain malicieux dans les moments de fête. N'oublie jamais que tu es fabuleuse et tu connais l'autre dicton que je ne peux pas citer ici.

À Raf, mon soleil qui a illuminé ce semestre à la Réunion, à nos latinos sessions, les Dodo sunset post CHOR, notre villa à St Leu, le Choka, les nuits dans la caisse, les rando motivées, l'éruption du volcan, les réveils à

3h pour le lever de soleil au Maido... Je t'avais déjà gravée dans le cœur et depuis le retour tant attendu dans notre paradis, je t'ai gravée dans la peau maintenant.

Au GG, Anouk la baroudeuse et Émeline la gazelle de la Diag, merci pour ces moments de rire et de légèreté à la Run comme en métropole. Hâte qu'on trouve une date de réunification.

À Nana, ma furie tropicale, merci pour ces moments de bonheur sur cette île qui est aussi intense que toi et que notre amitié. Paulo, aussi bon guitariste que mangeur, vivement un festin chez Fostin ! Comme quoi, en 6 mois on peut se faire des amis pour la vie.

À Louna et Roro, à Alex l'emblème des homards merci pour tous ces instants volés, et à toutes les autres personnes rencontrées pendant ce semestre au paradis et qui l'ont rendu encore plus magique.

À Hugo et Raphou, mes bestouh, vous savez déjà tout. Merci pour votre amitié inconditionnelle et les innombrables aventures vécues ensemble, je vous aime pour toujours. Bonjour la vie !

À Juju, SanSan, Pti Chat, Kaka et Popo, merci d'être mes copains barjos avec qui j'aime tant rigoler, me déguiser et festoyer. Vivement la prochaine soirée à thème !

À Estelle, merci au Belambra de Seignosse d'avoir mis sur ma route l'amie pétillante que tu es.

À mes copines d'enfance de Bel Air et nos dîners annuels de mise à jour où on prend plaisir à se retrouver comme si on s'était quitté la veille. Merci d'entretenir cette belle et vieille amitié.

À Laure, ma grande sœur de Jean Moul', merci de m'avoir initiée à la vie nocturne lyonnaise. Tu es une maman merveilleuse pour Sasha.

À Cassou, mon Mazal, et nos soirées strass et paillettes dantesques au F et au Baoli, notre bed à l'Écrin, la farniente à Bijou plage.... Merci d'avoir été ma copilote du vaisseau spatial des nuits cannoises. On a rangé les talons au placard mais tous ces souvenirs restent intacts.

À ma Couz' Armelle, merci de m'avoir ouvert la voie. Nous partageons l'amour de la médecine mais pas que..... Je suis ravie de chaque moment passé avec toi, que ce soit autour d'un verre, à un concert ou à la piscine du Rhône.

Je remercie grandement ma famille qui m'a toujours soutenue depuis le début, de mon envie d'être médecin en soignant mes peluches puis tout au long de ces longues études exigeantes. Vous avez été mon pilier, à travers les moments de ras-le-bol et de découragements. Merci d'avoir tout mis en œuvre pour voir mon rêve professionnel se réaliser et de m'entourer de tout votre amour.

Mamounette, alias Wonder Woman, merci pour toutes tes adorables attentions, tes tups délicieux et ton amour inconditionnel. Tu es un modèle de positivité, de résilience et d'efficacité. Je suis fière d'être ta fille et de te ressembler.

Papounet, merci de m'avoir transmis ton goût pour l'humour, la musique et l'art dans toutes ses formes. J'adore nos supers concerts et expo ensemble. Je partage parfois ton penchant râleur mais surtout ton enthousiasme de vivre.

Vicky, ma sœurette d'amour, toujours au rendez-vous pour une session rigolade, une série et un bon petit plat que je préfère toujours venir piquer dans ton assiette. Merci pour cette relation complice que tu contribues à entretenir malgré nos différences.

Papi, Mamie, vous êtes si chers à mon cœur. Merci pour tout ce que vous faites pour moi. Je suis si heureuse d'avoir pu profiter de vous pendant 2 semestres à Valence, au rythme de mes récits de stage et de mes soirées déguisées. Ces moments s'ajoutent à tous les souvenirs précieux que j'ai avec vous, notamment nos rendez-vous strasbourgeois.

Rachel, Caco et mes cousines Amélie et Juliette, merci pour les bons moments partagés lors des réunions familiales dans des endroits merveilleux dont seuls vous avez le secret.

Une pensée émue pour Papé et Mamée qui auraient été fiers d'accueillir le premier Docteur NART. Je vous remercie pour les souvenirs d'enfance magiques que vous m'avez offerts auxquels je repense très souvent. Vous m'avez éveillée à plein de choses, notamment l'amour des animaux et ce sujet de thèse vient un peu de vous quelque part. A ma marraine Chantal, qui aurait aussi aimé vivre ce moment. Nous partagions l'amour des chevaux, de la photographie et de la vie insulaire. J'ai suivi tes conseils et j'ai ramené le plus beau cadeau de la Réunion. Je vais tâcher de profiter de ces années de bonheur que tu n'as que peu connues.

Un grand merci à mon Como qui a été d'un soutien sans faille pendant ces mois de dure labeur pas toujours rigolos. Mon meilleur sélectionneur de verbatims qui connaît mon 2ème métier. Après avoir gagné ensemble le combat contre Marcel, plus rien ne nous arrêtera et nous célébrerons la vie encore plus fort. À tes côtés, je me sens capable de tout affronter. J'ai hâte de vivre la suite de nos aventures et de découvrir l'avenir radieux qu'on saura se créer. Notre amour sincère et puissant nous mènera très loin, je le sais.

TABLE DES MATIÈRES

ABRÉVIATIONS.....	17
INTRODUCTION	18
MATERIEL ET METHODES	21
I - Type d'étude et objectif :.....	21
II - Population de l'étude :	21
1. Échantillon :	21
2. Recrutement :	22
III - Recueil des données :	23
1. Guide d'entretien (Annexe 1) :	23
2. Entretiens :	24
3. Retranscription :	24
IV - Analyse des données :	24
V - Méthode de recherche bibliographique :	25
VI - Aspects éthiques et réglementaires :.....	25
1. Comité d'éthique local :	25
2. Déclaration à la CNIL :	26
3. Information, consentement, anonymat et droits des participants :	26
4. Conflits d'intérêt :	26
RÉSULTATS.....	27
I - Caractéristiques de l'échantillon :.....	27
II - Présentation des résultats :.....	29
1. Contexte de participation aux ateliers de médiation animale :.....	29
A) Situation de l'étudiant en médecine :	29
B) Représentations de la médiation animale :	33
C) Leviers de motivation pour participer aux ateliers :	36
2. Espace d'interactions sociales :	39
A) Interactions avec les animaux :	39
B) Interactions entre les étudiants :	46
C) Interactions avec les professionnelles encadrant les ateliers :	50
3. Effets ressentis :	54
A) Influence sur le moral :	54
B) Sensation de liberté :	58
C) Activation de la mémoire :	60
D) Gestion du stress :	62
E) Impact sur les capacités de travail :	67
4. Limites, suggestions et perspectives :	69
A) Limites des ateliers et dérives projetées :	69
B) Suggestions pour améliorer les ateliers :	72
C) Perspectives pour la pratique de la médiation animale :	74

DISCUSSION	78
I - Discussion des résultats :	78
1. Résultat principal :	78
2. Hypothèses pouvant expliquer les effets de la médiation animale :	80
3. Impact sur les capacités de travail :	81
4. Contexte exigeant des études de médecine :	82
5. Accessibilité et faisabilité de la médiation animale :	83
6. Limites des ateliers :	84
A) Temporalité :	84
B) Espace :	85
C) Communication et effectif des groupes :	85
D) Limites individuelles :	86
7. Points de vigilance pour éviter les dérives de la médiation animale :	86
A) Encadrement et formation :	86
B) Bien-être animal :	87
II - Forces et limites de l'étude :	89
1. Forces :	89
2. Limites :	91
III - Ouverture :	93
CONCLUSION	94
BIBLIOGRAPHIE	97
ANNEXES	101
Annexe 1 : Guide d'entretien	101
Annexe 2 : Grille COREQ	103
Annexe 3 : Grille de codage	105
Annexe 4 : Accord du Comité d'Éthique de la Recherche du Collège Universitaire de Médecine Générale	107
Annexe 5 : Lettre d'information aux participants	108
Annexe 6 : Formulaire de consentement des participants	110
Annexe 7 : Consentement de Marion Picot, la zoothérapeute pour être citée dans la thèse .	111
Annexe 8 : Affiches de communication des ateliers de médiation animale du SSU	112

ABRÉVIATIONS

IAHAIO : Association Internationale des Organisations d'Interaction Homme-Animal
ANSES : Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
BU : Bibliothèque Universitaire
CNIL : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés
COREQ : COnsolidated criteria for REporting Qualitative research
CPP : Comité de Protection des Personnes
CUMG : Collège Universitaire de Médecine Générale
CVEC : Contribution de Vie Étudiante et de Campus
DES : Diplôme d'Études Spécialisées
DU : Diplôme Universitaire
EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
HAS : Haute Autorité de Santé
IDE : Infirmier(e) Diplômé(e) d'État
LE : Lyon Est
LS : Lyon Sud
OMSA : Organisation mondiale de la santé animale
PASS : Parcours d'Accès Spécifique Santé
RIPH : Recherche Impliquant la Personne Humaine
SSU : Service de Santé Universitaire
UCBL 1 : Université Claude Bernard Lyon 1

INTRODUCTION

La médiation animale est une pratique en plein développement en France. Une enquête de 2021 estimait que 70% des programmes de médiation animale recensés avaient été mis en œuvre il y a moins de 3 ans (1). Ce recensement national a été conduit par la fondation Adrienne et Pierre Sommer. Cette organisation à but non lucratif, créée en 1971, a pour objectif de soutenir le développement de la médiation animale en France. Elle définit la médiation animale comme une pratique fondée sur les interactions positives entre les humains et les animaux dans un but préventif, thérapeutique et/ou éducatif (2). Pour François Beiger, psychanalyste et précurseur de la médiation animale en France, c'est un soin complémentaire non médicamenteux pratiqué avec des animaux médiateurs sélectionnés et éduqués spécifiquement pour cet exercice (3).

Le terme de “médiation animale” englobe deux pratiques :

- la thérapie assistée par l'animal, ce dernier étant un intermédiaire entre le patient et le thérapeute
- les activités assistées par l'animal, dont le but est d'améliorer la qualité de vie des participants grâce à des activités récréatives ou éducatives avec les animaux (4).

Dans le domaine du soin, la médiation animale devient de plus en plus répandue en complément des traitements classiques, notamment en santé mentale (5). Cette pratique a montré son efficacité dans diverses populations et dans plusieurs dimensions (physique, cognitive, communicationnelle, émotionnelle...) (6). Par exemple, chez les personnes âgées, des études rapportaient une amélioration du sommeil et du moral, ainsi qu'une réduction de la dépression (5). Une revue systématique de la littérature de 2019 montrait des bénéfices de la thérapie assistée par des chiens sur les troubles comportementaux de la démence (7). Dans une recommandation de 2011, la Haute Autorité de la Santé (HAS) cite d'ailleurs la thérapie assistée par des animaux en tant qu'intervention non médicamenteuse dans la prise en charge des troubles du comportement de la maladie d'Alzheimer (8)(9). Des effets positifs de l'équithérapie sur le fonctionnement social des enfants atteints de troubles du spectre autistique ont aussi été montrés dans plusieurs études (6)((10).

Plus récemment, la médiation animale a été appliquée aux étudiants chez qui elle permettrait de baisser le niveau d'anxiété et de dépression (11). En France, quelques universités ont commencé à mettre en place des actions de médiation animale. L'Université Savoie Mont Blanc, par exemple, propose depuis 2 ans à ses étudiants de passer un moment en compagnie de chiens pour favoriser l'apaisement et renforcer l'estime de soi (12). Depuis 2019, la bibliothèque universitaire d'Angers fait également venir des animaux pour permettre aux étudiants de lâcher prise en période d'examens et de se mettre en lien plus facilement avec leurs camarades (13).

À l'Université Claude Bernard Lyon 1 (UCBL 1), le Service de Santé Universitaire (SSU) remplit des missions de prévention et de soins auprès de la population étudiante. Il dispose d'une antenne sur chacun des trois sites de l'UCBL 1 : Lyon Est, Lyon Sud et la Doua. Il est composé d'une équipe multidisciplinaire comprenant entre autres des médecins, infirmières, psychiatres et psychologues. Ce service propose aux étudiants des ateliers de promotion du bien-être comme la sophrologie, la méditation pleine conscience ou des massages (14).

Depuis l'année universitaire 2022-2023, le SSU de l'UCBL 1 propose également des ateliers de médiation animale dans cette dynamique de promouvoir le bien-être étudiant. Avec le soutien de la directrice du SSU, Dr Amélie Lefevre Henry, co-directrice de cette thèse, ce projet a obtenu l'autorisation des instances universitaires de l'UCBL 1. Les ateliers ont lieu les mardis durant la pause déjeuner avec une alternance successive entre les trois sites universitaires de Lyon Est, Lyon Sud et la Doua. Ils sont accessibles à tous les étudiants inscrits à l'UCBL 1 et la participation est libre, sans inscription préalable. Ils se déroulent dans des salles de cours ou à l'extérieur dans les abords directs des facultés, lorsque les conditions météorologiques le permettent. Leur durée est d'1h30 durant laquelle des groupes de 5 à 6 étudiants se succèdent toutes les 15-20 minutes environ, selon l'affluence. En extérieur, le nombre de participants n'est pas limité.

Ces ateliers de médiation animale sont animés par Marion Picot, qui est à la fois aide-soignante et zoothérapeute. Elle a fondé son entreprise Humanimaux en 2018 et intervient dans plusieurs structures médico-sociales et pédagogiques. Elle travaille avec ses propres animaux (15). Lors des ateliers à l'UCBL 1, elle vient en compagnie de ses chiennes Lya et Thalys, de ses cochons d'Inde, de ses lapins et parfois de ses poules et ses colombes. Quand les sessions ont lieu en extérieur, elle peut aussi amener ses chèvres. À noter qu'elle est citée dans cette thèse en son nom propre, ainsi que son entreprise, avec son accord (Annexe 7). Les séances de médiation animale sont également encadrées par une infirmière du SSU de chacun des trois sites universitaires. A Lyon Sud par exemple, l'infirmière encadrante est Chérine Poizat, co-directrice de cette thèse. Le SSU informe les étudiants des modalités pratiques des ateliers (date, lieu, horaires) par le biais des réseaux sociaux sur son compte Instagram et sur les sites internet de l'UCBL 1 et du SSU (14)(16). Des affiches sont aussi disposées dans les trois facultés de l'UCBL 1 (Annexe 8).

Au sein de l'UCBL 1, les facultés de Lyon Est et de Lyon Sud accueillent des étudiants en santé dont une majorité sont inscrits en médecine. Le cursus d'études médicales est considéré comme l'un des plus exigeants en termes de capacités académiques et psychologiques (17). En France, il est l'un des plus longs de l'enseignement supérieur avec une durée minimum de 10 ans d'études (18). Les étudiants en médecine sont ainsi soumis à un stress important tout au long de leur parcours universitaire (concours, examens, compétitivité, confrontation à des situations médico-sociales difficiles en stages...) (18)(19).

Cette pression omniprésente impacte leur santé mentale et les rend particulièrement vulnérables aux troubles anxio-dépressifs (17)(18)(19)(20). Une méta-analyse de 2019 portant sur 69 études internationales et comprenant 40 348 étudiants retrouvait une prévalence de l'anxiété de 34% parmi les étudiants en médecine dans le monde, ce qui est supérieur à la prévalence en population générale (17). Ils présentent aussi un taux de dépression et d'idées suicidaires plus élevé par rapport à la population générale du même âge (18)(21). En 2021, l'Association Nationale des Étudiants en Médecine de France (ANEMF) a mené une enquête auprès de 11 754 étudiants en médecine de la 1ère année à l'internat. Les résultats montraient que 75 % d'entre eux présentaient des symptômes anxieux, 39 % des symptômes dépressifs, 25 % souffraient d'épisodes dépressifs caractérisés et 19 % avaient des idées suicidaires (22)(23).

Face au constat de cette détresse psychologique des étudiants en médecine, la médiation animale pourrait constituer un moyen de prévention en santé mentale. Les ateliers de médiation animale ont été mis en place depuis 2 ans au sein de l'UCBL 1 et leur impact sur les étudiants n'a pas encore été exploré. À l'échelle nationale, il y a un manque de publications scientifiques concernant l'application de la médiation animale aux étudiants car elle est récente en France. Dans la littérature internationale, peu d'études examinent les effets de cette pratique auprès des étudiants (24) et encore moins en médecine (25).

Dans ce contexte, ce travail de recherche s'est intéressé au vécu des étudiants en médecine qui ont participé aux ateliers de médiation animale organisés par le Service de Santé Universitaire de l'Université Claude Bernard Lyon 1.

MATERIEL ET METHODES

I - Type d'étude et objectif :

Une étude qualitative par entretiens individuels semi-dirigés a été menée pour répondre à la question de recherche. La méthode qualitative permet l'investigation scientifique des expériences humaines dans leur complexité et leur subjectivité. L'étude a été conduite en suivant une approche inductive par analyse thématique dans une intention descriptive. Cette approche identifie différents thèmes en lien avec la question de recherche. Ces thèmes émergent directement des données recueillies, sans s'appuyer sur des théories préexistantes (26)(27). Ce travail a suivi les critères de bonne pratique en recherche qualitative de la grille COREQ (COnsolidated criteria for REporting Qualitative research) dont la version française a été complétée en Annexe 2 (28).

L'objectif principal de l'étude était d'explorer le vécu des étudiants en médecine qui ont participé aux ateliers de médiation animale mis en place par le Service de Santé Universitaire de l'Université Claude Bernard Lyon 1.

II - Population de l'étude :

1. Échantillon :

La population étudiée était composée d'étudiants en médecine issus des facultés de Lyon Est et de Lyon Sud, de la première année en Parcours d'Accès Spécifique Santé (PASS) jusqu'aux internes en Diplôme d'Études Spécialisées (DES), ayant participé à au moins un atelier de médiation animale durant l'année universitaire 2023-2024.

La constitution de l'échantillon d'étudiants interrogés dans cette population a été faite selon une technique d'échantillonnage raisonné à variation maximale. L'échantillon a été sélectionné de façon à comprendre le phénomène étudié à travers les expériences subjectives de plusieurs individus. Afin d'obtenir la plus grande diversité d'expériences du phénomène, une variation maximale des caractéristiques des participants a été recherchée. Il n'y a pas de taille d'échantillon fixée a priori, ni de calcul du nombre de sujets nécessaires en recherche qualitative. La taille de l'échantillon est déterminée au cours de l'analyse par le principe de saturation des données (27).

Les critères d'inclusion, de non-inclusion et d'exclusion sont listés dans le tableau 1 ci-après.

Tableau 1 : Critères d'inclusion, de non-inclusion et d'exclusion pour la sélection de l'échantillon

Critères d'inclusion	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Étudiants en médecine de la PASS au DES, inscrits à l'UCBL1 dans les facultés de Lyon Est ou Lyon Sud ◦ Avoir participé à au moins un atelier de médiation animale organisé par le SSU de l'UCBL1 au cours de l'année universitaire 2023-2024 (donc depuis septembre 2023) ◦ Avoir donné son consentement oral et écrit
Critères de non-inclusion	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Étudiant non inscrit à l'UCBL1 ◦ Étudiant d'une filière d'étude autre que médecine ◦ Personne mineure (<18 ans) ◦ Refus de participer
Critères d'exclusion	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Volonté du participant de se retirer à tout moment de l'étude

2. Recrutement :

Le recrutement des étudiants a été conduit de manière prospective par l'investigatrice et l'une des directrices de thèse, Mme Chérine Poizat. Il a été fait en présentiel, directement à la fin des ateliers de médiation animale qui avaient lieu au sein des facultés de médecine de Lyon Est et de Lyon Sud. Si possible, une date pour réaliser l'entretien était fixée avec l'étudiant lors du recrutement. Sinon, les étudiants recrutés étaient contactés par l'investigatrice dans les jours d'après, par mail ou par téléphone, avec leur accord, pour prévoir une date d'entretien selon leurs disponibilités.

Le recrutement a commencé début janvier 2024. Il a été mené jusqu'à ce que l'investigatrice constate une saturation des données, c'est-à-dire lorsque la collecte de données supplémentaires n'apportait plus de nouvelles informations pertinentes pour enrichir l'analyse (27). Lorsque cette saturation des données est apparue, deux entretiens ont encore été effectués pour s'assurer qu'elle était bien atteinte.

III - Recueil des données :

Les données ont été recueillies par des entretiens individuels semi-dirigés auprès des étudiants en médecine recrutés, à l'aide d'un guide d'entretien qui servait de fil conducteur à l'investigatrice au cours de la discussion.

1. Guide d'entretien (Annexe 1) :

Le guide d'entretien a été élaboré sur la base de recherches bibliographiques réalisées en amont sur le sujet et selon l'objectif de l'étude. Il a été testé au préalable sur quatre personnes de l'entourage de l'investigatrice et sur les deux personnes encadrant ce travail de thèse, Mme Chérine Poizat et Dr Amélie Lefevre Henry. Ces tests ont permis de s'assurer de la bonne compréhension des questions et de les reformuler si nécessaire.

Le guide était composé de 6 questions ouvertes principales qui faisaient suite à la présentation de l'investigatrice. Des questions de relance optionnelles étaient posées si le participant n'abordait pas spontanément l'ensemble des thématiques. L'ordre des questions pouvait changer en fonction des sujets évoqués par le participant.

La première question, dite "brise-glace", ouvrait la conversation avec le participant, instaurait un climat de confiance et amenait le sujet de l'entretien via un axe personnel. Elle interrogeait les participants sur leur point de vue général concernant la médiation animale. Des questions de contexte étaient posées au cours de l'entretien sur la façon dont ils avaient connu les ateliers, combien ils en avaient fait et s'ils avaient ou avaient eu un animal de compagnie.

Les autres questions principales du guide abordaient les thématiques suivantes :

- ce qui avait amené les étudiants à participer aux ateliers de médiation animale,
- leur vécu et ressentis pendant et après les ateliers,
- leur avis sur le développement de la médiation animale dans les autres universités,
- la potentielle application de la médiation animale dans leur future pratique professionnelle médicale.

Les questions concernant les ateliers de médiation animale se rapportaient à la dernière séance réalisée par les étudiants et aussi aux précédentes, s'ils en avaient fait plusieurs.

Le guide a évolué au fil des entretiens pour s'enrichir des nouveaux éléments apportés par les participants, en supprimer d'autres et s'adapter au mieux à l'exploration de la question de recherche. Cette évolution a suivi le concept d'itération propre à la recherche qualitative : un processus dynamique où le chercheur ajuste continuellement ses outils et approches en fonction des données obtenues au fur et à mesure du recueil et de l'analyse (27). Le guide d'entretien avec les modifications apportées au cours de l'étude est présenté en Annexe 1.

2. Entretiens :

Les entretiens individuels ont été conduits en présentiel par l'investigatrice entre janvier et février 2024. Ils ont eu lieu dans l'enceinte de l'UCBL1 ou chez l'investigatrice. Un seul entretien par participant a été fait. Un double enregistrement audio a été assuré par un dictaphone et un ordinateur portable, avec l'accord du participant. Les éléments de langage non verbal ont été notés sur papier par l'investigatrice au cours des entretiens.

3. Retranscription :

Les entretiens ont été retranscrits intégralement par écrit, mot à mot, de manière anonymisée par l'investigatrice. Les éléments de communication non verbale et les intonations des participants ont également été retranscrits. Un document de traitement de texte Microsoft Word de la suite Office a été utilisé comme support d'écriture. Une fois retranscrits, les enregistrements audios des entretiens ont été supprimés. Les entretiens retranscrits ont été mis à la disposition des membres du jury sur une clé USB avant la soutenance de la thèse.

IV - Analyse des données :

Les données anonymisées issues de la retranscription des entretiens ont été analysées selon une approche inductive par analyse thématique continue dans une intention descriptive du phénomène étudié. Le recueil et l'analyse des données ont été réalisés en parallèle, selon le concept d'itération décrit plus haut. L'analyse a été conduite avec le logiciel d'aide à la recherche qualitative MAXQDA24.

L'analyse thématique du contenu des entretiens a permis d'identifier des thèmes et sous-thèmes communs à partir des unités de sens repérées, appelées aussi verbatims. Les thèmes et sous-thèmes ont ensuite été organisés entre eux pour construire un arbre thématique (grille de codage disponible en Annexe 3). L'analyse est dite continue car les thèmes ont émergé et se sont précisés tout au long du processus de recherche en fonction des nouvelles données collectées et analysées. L'approche inductive a permis l'émergence des thèmes directement à partir des données. Ils n'ont pas été déduits à partir d'une théorie ou d'un modèle préexistant (26)(27).

Une triangulation de l'analyse des données a été réalisée pour l'ensemble des entretiens par une autre investigatrice, Laura Blake, étudiante en dernière année de DES de Médecine Générale à l'UCBL 1. Les deux investigatrices ont analysé les entretiens de manière indépendante, avant de confronter leurs résultats. La période d'analyse des données, dont la triangulation, s'est déroulée de janvier à avril 2024.

Aucun traitement statistique complexe des données n'a été fait, en accord avec la méthodologie de la recherche qualitative. Seules des durées moyennes ont été calculées.

V - Méthode de recherche bibliographique :

Les bases de données PubMed, Cairn.info, LiSSa, SUDOC et le moteur de recherche Google Scholar ont été exploités pour constituer une revue de la littérature sur le sujet. Ces sources d'informations ont été consultées grâce aux accès de l'UCBL1. La période de recherche bibliographique a eu lieu de début septembre 2023 à fin octobre 2023 puis une veille bibliographique a été mise en place jusqu'en septembre 2024. La lecture du livre *Zoothérapie, le pouvoir thérapeutique des animaux* de José SARICA a également contribué à enrichir la bibliographie.

La stratégie de recherche documentaire a utilisé les mots-clés MeSH et non MeSH suivants :

- students, student*, medical student*, student health services ;
- animal assisted therapy, therapy animals, pet therapy animal*, therap* animal facilitated, pet-assisted therap*, dog therap*, equine-assisted therapy, animal welfare ;
- well-being, mental health, mental hygiene ;
- anxiety disorders, anxiety, psycholog* stress*, anxiet*, performance anxiet* ;
- depression, depressive symptom*, emotional depression*, major depressive disorder*.

L'astérisque désigne la troncature du mot. Ces différents mots-clés ont été articulés entre eux par les opérateurs booléens AND, OR dans les équations de recherche entrées dans les bases de données. Le logiciel Zotero a été utilisé pour enregistrer, organiser et citer les références bibliographiques selon la norme Vancouver.

VI - Aspects éthiques et réglementaires :

1. Comité d'éthique local :

Préalablement au recueil des données, le protocole de recherche de l'étude a été soumis au Comité d'Éthique de la Recherche du Collège Universitaire de Médecine Générale (CUMG) qui a émis un avis favorable le 19/12/2023 (numéro d'identification IRB 2023-12-19-01). Cette étude ne répond pas aux critères de Recherche Impliquant la Personne Humaine (RIPH) selon l'article R1121-1 du Code de Santé Publique. Elle est dite hors Loi Jardé (entrée en application de cette loi en 2016). Elle entre dans le cadre réglementaire des expérimentations en sciences humaines et sociales dans le domaine de la santé. Dans ce cas, l'avis d'un Comité de Protection des Personnes (CPP) n'est pas requis (27).

2. Déclaration à la CNIL :

En tant que recherche n'impliquant pas la personne humaine, une déclaration d'engagement de conformité à la méthodologie de référence MR-004 a été effectuée auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés le 13/12/2023 (numéro d'enregistrement CNIL 2232182). L'étude a été inscrite dans le registre dédié de l'Université Claude Bernard Lyon 1 par le Délégué à la Protection des Données de la faculté (référence 2023/012).

3. Information, consentement, anonymat et droits des participants :

Lors du recrutement, une lettre d'information expliquant le protocole de l'étude et détaillant le traitement des données personnelles a été remise aux participants (Annexe 5). Le jour de l'entretien, le consentement éclairé des participants a été recueilli oralement et par écrit via un formulaire de consentement à signer avant de débiter l'entretien (Annexe 6).

L'anonymisation des données a été respectée dès l'étape de retranscription des entretiens. Les données ont été stockées sur le serveur sécurisé de l'UCBL1. Elles seront supprimées après la date de soutenance de la thèse. Les participants bénéficiaient du droit d'accès et de rectification de leurs données. Ils étaient également libres de demander le retrait de leurs données ou de se retirer de l'étude sans justification, à tout moment, en contactant directement l'investigatrice. Les coordonnées de l'investigatrice leur étaient communiquées via la lettre d'information et le formulaire de consentement.

4. Conflits d'intérêt :

L'auteure déclarait n'avoir aucun conflit d'intérêt à ce sujet.

RÉSULTATS

I - Caractéristiques de l'échantillon :

Au total, 16 étudiants ont été recrutés sur une période d'un mois de janvier à février 2024. Le recrutement s'est déroulé directement à la fin des ateliers de médiation animale qui avaient lieu les mardis aux dates ci-dessous :

- 9 janvier 2024 à la faculté de Lyon Sud,
- 16 janvier et 6 février 2024 à la faculté de Lyon Est.

Lors du recrutement, 2 étudiants ont refusé de participer. La raison invoquée était le manque de temps. Aucun des étudiants inclus ne s'est retiré au cours de l'étude.

L'échantillon d'étudiants interrogés était composé de 13 femmes et de 3 hommes. Il y avait 11 étudiants rattachés à la faculté de médecine de Lyon Sud (LS) et 5 à la faculté de médecine de Lyon Est (LE). 5 étudiants avaient participé à plus d'un atelier de médiation animale, dont 2 ayant participé à un atelier qui se déroulait en extérieur. 2 étudiants n'avaient jamais eu d'animal de compagnie.

Le niveau d'étude des participants allait de la première année en Parcours d'Accès Spécifique Santé (PASS) jusqu'à l'internat en Diplôme d'Études Spécialisées (DES). Selon le niveau d'études, l'échantillon se répartissait comme suit :

- 4 étudiants en PASS,
- 4 étudiants en 2ème année,
- 3 étudiants en 3ème année,
- 2 étudiants en 4ème année,
- 2 étudiants en 6ème année,
- 1 interne en 2ème année de DES de Médecine Générale.

Le recueil de données par entretiens individuels a été réalisé de janvier à mars 2024. Un entretien s'est déroulé au domicile de l'investigatrice. Les 15 autres entretiens ont eu lieu dans l'enceinte des facultés de Lyon Est ou de Lyon Sud dans une salle de cours, un des bureaux de consultation du SSU ou dans une salle de travail de la Bibliothèque Universitaire (BU). La durée moyenne des entretiens était de 32 minutes 42s. Le plus court a duré 22 minutes 54s et le plus long 1h02 minutes 27s. Le délai moyen entre la réalisation des entretiens et la date du dernier atelier fait par les étudiants était de 24 jours. Le délai le plus court était de 8 jours et le plus long de 56 jours.

Les caractéristiques de l'échantillon sont détaillées dans le tableau 2 ci-dessous.

Tableau 2 : Caractéristiques de l'échantillon étudié

Étudiant	Sexe	Année d'étude, Faculté	Animal de compagnie	Nombre d'ateliers faits	Lieu des ateliers	Comment a-t-il connu les ateliers ?	Durée de l'entretien
E1	F	PASS, LS	oui	3	intérieur	Instagram	22min54s
E2	F	PASS, LS	non	2	extérieur intérieur	Instagram	30min22s
E3	H	PASS, LS	oui	1	intérieur	Amis, Instagram	38min54s
E4	F	2eA, LS	oui	1	intérieur	Instagram	26min22s
E5	F	3eA, LS	oui	5	extérieur intérieur	Affiches, Instagram	1h02min27s
E6	H	2eA, LS	oui	1	intérieur	Amis, Affiches	25min27s
E7	F	2eA, LS	oui	1	intérieur	Instagram	28min51s
E8	H	2eA, LS	oui	1	intérieur	Bouche à oreille	42min58s
E9	F	4eA, LE	oui	1	intérieur	Affiches	29min15s
E10	F	PASS, LS	non	1	intérieur	Bouche à oreille, Instagram, Tutorat	24min32s
E11	F	4eA, LS	oui	1	intérieur	Instagram	32min12s
E12	F	Interne, LS	oui	1	intérieur	Instagram	38min28s
E13	F	3eA, LE	oui	1	intérieur	IDE le jour même	41min04s
E14	F	3eA, LE	oui	1	intérieur	IDE le jour même	31min36s
E15	F	6eA, LE	oui	2	intérieur	Affiches, Instagram	23min16s
E16	F	6eA, LE	oui	2	intérieur	Amis	24min29s

E : Étudiant ; F : Femme ; H : Homme ; A : Année ; LE : Lyon Est ; LS : Lyon Sud ; IDE : Infirmière Diplômée d'État ; Affiches de communication sur les ateliers présentées en Annexe 8

II - Présentation des résultats :

1. Contexte de participation aux ateliers de médiation animale :

A) Situation de l'étudiant en médecine :

a) Exigence des études de médecine :

Dans tous les entretiens, le parcours long et intense du cursus de médecine était mentionné. L'ensemble des étudiants interrogés exprimaient de l'anxiété vis-à-vis de leurs études. E2 décrivait un *“cadre stressant”* et E14 déclarait : *“on est toujours un peu tendus”, “le stress il est un peu chronique [...] il est tout le temps-là”*.

Quelques-uns évoquaient l'ambiance de concurrence et la comparaison constante entre étudiants liés aux concours classants. E5 qualifiait ses camarades de *“personnes avec qui on est en compétition”* et expliquait : *“on sait très bien qu'après ils vont chercher nos résultats parce que les listes elles sont publiques”*. Cette atmosphère alimentait une angoisse de performance avec une tension omniprésente. E8 reconnaissait : *“c'est vrai que je me mets une pression”*. E5 se sentait *“tendue”, “sous pression”* et E2 constatait : *“simplement le fait d'être en PASS, on est tout le temps avec cette idée dans la tête qu'il faut être le meilleur et vraiment viser le top pour passer en 2ème année”*.

Certains étudiants ressentaient même des manifestations physiques du stress qui devenait envahissant, comme E9 : *“j'avais vraiment des gros problèmes d'anxiété, ça devenait même vraiment limite de la douleur physique que j'avais. Ça devenait de plus en plus dur à vivre. [...] C'était une sensation qui était vraiment omniprésente”*. E12 éprouvait des tensions musculaires : *“je suis assez stressée, du coup je sens quand mes muscles sont un peu plus coincés”*. E3 rapportait des troubles du sommeil et un retentissement de l'anxiété sur sa respiration : *“il y a des jours où je ne pouvais pas dormir”, “s'il y a beaucoup de stress je ne peux pas bien respirer”*.

Ils décrivaient tous des études très prenantes en termes de temps et d'énergie avec une grosse charge de travail. Étudiant en 1ère année, E3 racontait qu'il travaillait *“de 8h du matin à 22h, 14h de travail”*. E4, en 2ème année, expliquait que *“c'est quand même intense, [...] on sait qu'on va devoir beaucoup travailler”*. E2 relatait que *“le planning par rapport aux cours était bien chargé et en plus il faut ajouter à ça la charge de travail personnel qu'il faut faire pour bien mémoriser les cours, faire les entraînements pour le concours”*.

Pour répondre à cette obligation de performance, leur temps était compté, y compris les moments de pauses, qui étaient rares et empreints de culpabilité pour certains. E9 expliquait être *“timée”* et E5 décrivait une *“vie planifiée à la minute près, même les pauses pour les toilettes”* car elle n'avait *“pas de temps à perdre”*. E12

déplorait : *“c’est pas évident de trouver des moments de détente parce qu’on a la culpabilisation”*. Dans plusieurs entretiens, une notion de contrainte à travailler ressortait, imposée par le système exigeant du cursus médical et par les étudiants eux-mêmes. E5 s’exclamait : *“J’en peux plus ! Je veux juste fermer le livre, je veux me casser ! Sauf que je peux pas faire ça...”*.

Cet environnement de travail, sous pression constante, induisait une charge mentale importante chez la plupart des interrogés. Par exemple, E5 relatait : *“on fait partie des filières où les étudiants on est le plus impactés par nos études”*, *“on a l’impression que c’est horrible, qu’on va pas pouvoir surmonter ça”*, *“on est vite accablés”*. Plusieurs expliquaient que leurs pensées étaient focalisées sur les cours. E10 remarquait : *“c’est tout le temps dans ma tête, il y a pas un moment où je me dis que j’y pense plus quoi !”*. E12 décrivait : *“lorsque le matin on finit un cours [...] on continue à penser par rapport à ça et comment je vais le réviser lorsque j’arriverai chez moi ou à la BU”*.

Leurs études prenaient beaucoup de place dans leur vie et ils avaient du mal à s’en détacher. E16 parlait du *“poids de [ses] études sur [ses] épaules”*. Des étudiants citaient l’exemple des pauses durant lesquelles les discussions sont toujours centrées autour des cours, comme relevait E11 : *“on fait pas de pauses en fait, parce qu’on fait que de parler de cours”*. E5 trouvait cela *“agaçant”* et décrivait un *“ras-le-bol”* de cette situation.

Leur quotidien, ainsi pris dans un rythme effréné entre cours et révisions, était vécu comme monotone et pouvait affecter leur moral. E14 se disait *“un peu blasée de [sa] journée”* et E11 constatait : *“toutes nos journées elles se ressemblent”*. E10 déplorait, en soupirant : *“le soir en général, quand je rentre, [...] je suis pas hyper enjouée”*. Certains signalaient que tout ce stress impactait négativement leur santé mentale, tel E10 : *“le stress c’est un truc qui impacte beaucoup ma santé mentale”*. E13 remarquait qu’*“en médecine, notre santé mentale elle est mise à rude épreuve”*.

En résumé, les entretiens mettaient en évidence un cursus d’études médicales très exigeant en termes de temps et de rigueur, exerçant une pression continue sur les étudiants. Ce stress chronique pouvait favoriser l’émergence de troubles anxieux, de situations de mal-être, et ainsi représenter un risque pour leur santé mentale. Des étudiants pouvaient se retrouver isolés et certains dans une situation précaire financièrement.

b) Isolement social et précarité économique :

Certains étudiants ont dû quitter le foyer familial pour venir faire leurs études de médecine à Lyon. Ils se retrouvaient seuls, éloignés de leur proches et parfois aussi séparés de leur animal de compagnie. E13 racontait : *“pendant ma première année de médecine j’avais un petit appartement à côté de la fac, du coup j’étais loin de ma famille”*. E15 parlait de son chien : *“il est chez mes parents [dans une autre ville]”*. E5 confiait : *“ici j’habite seule et mes parents ils habitent [à l’étranger] donc je suis très très loin et j’ai plus mon chien, j’ai*

pas mes frères et sœurs, j'ai personne". Le rythme soutenu des études et la distance géographique ne leur permettaient pas toujours de voir leurs proches régulièrement, ce qui contribuait à l'isolement familial. A ce sujet, E11 déplorait : *"je rentre rarement chez mes parents"*. E6 constatait : *"ça faisait quand même un mois que j'étais pas rentré chez moi"*.

Faute de temps, des étudiants étaient contraints d'arrêter leurs activités de loisirs, notamment le sport, réduisant aussi leurs liens socio-culturels. E2 remarquait : *"il y a beaucoup de gens que je connais qui ont dû, soit laisser de côté leur sport ou leur hobby", "l'année avant la PASS, [...] je sortais soit nager soit au gym mais maintenant..."*.

Quelques-uns exprimaient leurs difficultés à se faire des amis à l'université, surtout en première année où ils arrivaient dans un nouvel environnement. De plus, l'ambiance de compétition ne favorisait pas les relations entre les élèves. E10 constatait : *"ça isole la 1ère année à la fac, c'est compliqué de se faire des amis"*. Étant donné la charge de travail, il restait peu de temps libre pour faire des rencontres et nouer des liens. Chacun était concentré sur ses révisions. E10 disait : *"dans les études on n'y pense pas souvent à échanger avec d'autres gens, on est plus tout seul quand on travaille"*.

La plupart des interrogés rapportaient un effet de focalisation attentionnelle autour des études de médecine qui se plaçaient au centre de leur vie. E2 déclarait : *"en PASS en général, c'est notre monde entier un peu, c'est les cours"*. E5 décrivait : *"je vais en cours, je vais en ED, je vais en TD, je vais en stage et... rien d'autre"*. Ce phénomène isolait de nombreux étudiants qui avaient tendance à se renfermer sur eux-mêmes et à se couper des liens sociaux. E1 décrivait un *"quotidien où on est plus tout seul et tout, même si on a des amis mais bon, on bosse plus qu'on ne les voit"*. E11 déplorait : *"on se ferme beaucoup, c'est dur avec ces études, c'est beaucoup de sacrifices !"*.

Plusieurs participants abordaient la problématique financière, qui touche de nombreux étudiants. E6 expliquait qu'il menait ses études *"en plus d'un travail à côté"* pour pouvoir les financer. E9 soulignait : *"c'est pas forcément quelque chose de simple d'être étudiant, d'autant plus avec la problématique de précarité étudiante"*. E12 confirmait : *"c'est des périodes difficiles les études, tout le monde n'a pas les mêmes ressources, beaucoup de gens sont en difficulté"*.

En bref, les participants rapportaient une rupture des liens sociaux à plusieurs niveaux (cercles familial, amical, culturel) induite par leurs études chronophages. Cela contribuait à une situation d'isolement des étudiants qui devaient également faire face à une précarité économique dans certains cas. Des personnes avaient dû laisser leur animal chez leurs parents en déménageant et cet environnement d'études contraignant ne leur permettait pas d'avoir un animal de compagnie chez eux.

c) Contraintes ne permettant pas d'avoir un animal de compagnie :

Des étudiants décrivaient des conditions de logement qui ne leur permettaient pas d'avoir un animal de compagnie avec une contrainte d'espace. Ils évoquaient des habitations de petite surface, sans extérieur et un environnement de vie urbain. E3 vivait par exemple dans *“un appartement étudiant, petit, sans terrasse”*. Ces éléments ne leur semblaient pas adaptés à l'épanouissement d'un animal. E1 exposait : *“quand on est en ville, on est dans un tout petit appart donc on peut pas avoir d'animal avec nous”*.

Ils expliquaient que c'était surtout une contrainte de temps qui les limitait dans le projet d'avoir un animal. Ils avaient conscience de ne pas avoir assez de temps à consacrer à la gestion quotidienne d'un animal et qu'ils ne pourraient pas répondre à ses besoins correctement. Ils ne voulaient pas se rajouter les impératifs et responsabilités qu'imposent un animal dans leur emploi du temps déjà chargé. E12 soulignait que c'était *“contraignant d'avoir un animal”*. E5 développait : *“j'ai beaucoup pensé à prendre un animal sauf qu'au niveau horaires ça va être un peu compliqué. Donc en fait, j'ai pas envie d'avoir cette responsabilité là parce que ben déjà vis-à-vis de l'animal c'est un peu injuste. [...] Je peux pas le prendre juste pour mon propre plaisir et sans réfléchir, c'est quand même un être vivant”*.

Certains évoquaient aussi une contrainte économique. Avoir un animal de compagnie à leur charge représenterait un surcoût financier qu'ils ne pourraient pas assumer. E12 expliquait : *“Quand on est étudiant c'est difficile, surtout si on est en ville, si on a pas quelqu'un qui peut s'en occuper, je pense que c'est très difficile, c'est cher.... Et du coup bon moi j'aime bien les animaux mais je ne peux pas en avoir en ce moment, [...] il y a l'effet du temps et aussi l'effet économique c'est limite”*.

Ainsi, plusieurs étudiants étaient séparés de leur animal de compagnie qu'ils devaient laisser chez leurs parents pendant leurs études. Ils avaient conscience qu'ils ne pouvaient pas en avoir chez eux en raison des contraintes de temps, d'espace et financières.

Pour conclure, les étudiants en médecine interrogés décrivaient un contexte d'études très exigeant qui les isolait et ne leur permettait pas d'avoir un animal de compagnie. À propos de la médiation animale, les participants avaient leurs propres représentations avant de l'expérimenter au cours des ateliers du SSU.

B) Représentations de la médiation animale :

a) Pratique peu connue avant les ateliers :

La plupart des étudiants ne connaissaient pas vraiment la médiation animale avant leur participation aux ateliers organisés par le SSU de l'UCBL1. E10 n'en avait *“jamais entendu parler”* et avouait : *“je savais pas trop que ça existait”*. E4 répondait : *“je ne connaissais pas vraiment le principe”*.

Leurs connaissances à ce sujet étaient limitées, surtout concernant l'application auprès de la population étudiante. E15 racontait : *“c'est des choses dont j'avais un peu entendu parler avant d'en voir à la fac mais bon, pas pour les étudiants”*. E2 relatait : *“dans un milieu comme ça, juste pour les étudiants, pour se détendre quelques jours l'après-midi, je ne connaissais pas.”*

Des participants avaient entendu quelques informations sur cette pratique mais ils en avaient une définition vague et cela restait un concept flou. E2 évoquait *“une idée un peu lointaine”*. E16 reconnaissait : *“pour moi c'était un peu flou, enfin je comprenais pas trop qu'est-ce qu'on y faisait en fait. Il y a des animaux d'accord, mais pourquoi ?”*. Certains se demandaient si ça se rapprochait des médecines alternatives, comme E9 : *“je savais pas si c'était un peu calé médecine parallèle tout ça, les trucs un peu “fakemed””*.

À propos des ateliers de médiation animale qui avaient lieu à l'UCBL 1, pas mal d'étudiants ne savaient pas en quoi ils consistaient avant d'y aller. E13 rapportait : *“même l'atelier je savais pas du tout c'était quoi !”*. E16 avouait à ce propos : *“je comprends pas trop le concept”*. Presque aucun d'entre eux n'avait eu d'expérience personnelle de médiation animale avant les ateliers. E2 et E6 parlaient de *“première fois”*, E1 n'avait *“jamais essayé”* et E9 *“jamais fait”*.

En somme, une méconnaissance initiale de la médiation animale transparaissait dans la majorité des entretiens. C'était un concept flou dont quelques étudiants n'avaient même jamais entendu parler avant de participer aux ateliers du SSU. Certains avaient tout de même quelques notions antérieures sur ce sujet.

b) Idées et notions antérieures :

Plusieurs étudiants avaient quand même une idée de ce qu'était la médiation animale. Ils en avaient entendu parler majoritairement dans le milieu du soin, surtout auprès des personnes âgées et des enfants. E15 racontait par exemple qu'à l'Hôpital Femme Mère Enfant de Bron, *“ils font venir des chevaux en pédiatrie”*. E13 exposait : *“dans les EHPAD et pour les personnes âgées oui, ça j'en avais entendu parler. Et aussi en pédiatrie, souvent ils ramènent des animaux pour les enfants.”*

Ils associaient cette pratique à une forme de thérapie non médicamenteuse. E9 la qualifiait de *“bon moyen de thérapie qui soit pas médicamenteux”* et fait un parallèle avec *“des musicothérapeutes”*. E1 parlait *“des câlins [...] comme une thérapie”* et E4 de *“thérapie sans mots”*. Ils avaient conscience que la médiation animale pouvait amener *“une dimension d’apaisement”* d’après E12 et du plaisir via le lien avec les animaux. E8 la comparait à la pratique du yoga, comme moyen *“de s’évader d’une façon calme”*. E1 parlait du *“côté réconfort des animaux”*. Pour E15, cela évoquait des notions de *“bien-être, détente ou alors recréer du lien, des expériences un peu agréables”*.

E12 était la seule de l’échantillon à avoir déjà entendu parler du développement de cette pratique auprès des étudiants. Elle citait comme exemple *“une université où on pouvait ramener des chiens aux examens”*. E6 avait proposé de faire des séances de zoothérapie dans une association étudiante de la faculté, avant l’existence des ateliers du SSU. Il racontait : *“la médiation animale c’était une idée que j’avais proposée”*, avec comme objectif *“que les étudiants puissent passer un moment avec les animaux, [...] pour faire une câlinothérapie”*.

La médiation animale évoquait pour certains leur expérience au contact de leurs propres animaux de compagnie qui leur apportaient du bonheur et de la détente. E13 témoignait : *“la médiation animale ça m’évoque mon chien”*, *“il m’apportait beaucoup de plaisir [...] il est trop mignon, il me fait la fête à chaque fois que je rentre”*. E14 expliquait que son chat était *“un gros soutien émotionnel”*. E9 se souvenait : *“si on peut appeler ça de la médiation animale : j’ai 4 chiens chez moi et quand j’étais stressée j’allais les voir. [...] Ça détend vraiment, ça permet de souffler un bon coup !”*.

Les représentations et les connaissances préalables que les étudiants avaient des ateliers organisés à l’UCBL 1 provenaient majoritairement des réseaux sociaux. E11 relatait qu’elle avait *“vu une story Instagram du SSU”* et E10 *“je suivais le compte du SSU sur Instagram et j’ai vu ça”*. Il y avait aussi une influence du bouche-à-oreille via le retour d’expérience de leurs camarades. E5 racontait : *“je me suis un peu renseignée parce que j’avais des amis qui y étaient allés”*.

Ils se représentaient un moment de relaxation au contact des animaux lors des séances. E6 s’imaginait *“passer un moment avec eux, histoire de se détendre”* et E5 *“un petit moment de repos”*. E1 rapportait : *“je me faisais du coup une petite idée de ce que ça allait être et tout, qu’on allait pouvoir caresser les animaux pour pouvoir s’apaiser”*.

Quelques-uns pensaient que les ateliers étaient des séances de psychothérapie facilitées par les animaux. E7 parlait d’*“une sorte d’introspection”*, qualifiait les animaux d’*“être vivants qui sont très sensibles à nos émotions”* puis expliquait : *“médiation, média, faire le lien, [...] je pensais vraiment que ça allait être une séance de psy mais avec des animaux, [...] essayer de comprendre ce qui se passait à l’intérieur de nous en fonction de comment on agissait avec les animaux”*.

En résumé, des étudiants avaient quelques connaissances de la médiation animale appliquée dans le soin comme thérapie non médicamenteuse pour apaiser les patients. Elle évoquait aussi pour certains la relation avec leur animal de compagnie et le bien-être qu'il leur apportait. Par rapport aux ateliers proposés par le SSU, leurs représentations antérieures étaient influencées par les réseaux sociaux et le bouche-à-oreille. Ils s'imaginaient un espace de détente au contact des animaux, voire une séance de psychothérapie pour quelques-uns. Certaines représentations pouvaient amener des personnes à ressentir des appréhensions quant aux ateliers.

c) Certaines appréhensions par rapport aux ateliers :

Avant le premier atelier, la plupart des étudiants se questionnaient sur le déroulement de la séance. Ils ne savaient pas vraiment ce qui les attendait, confirmant leur méconnaissance de cette pratique. E1 s'interrogeait sur *“ combien on allait être et comment ça allait se passer ”*, *“ si on allait être en individuel avec les animaux ou plus en groupe ”* et E7 se demandait *“ à quoi ça allait ressembler ”*. Ceux qui ne connaissaient pas la médiation animale pouvaient donc ressentir une certaine crainte face à l'inconnu. E8 confiait : *“ tout seul je ne sais pas si j'y serais allé, ouais effectivement, parce que je ne sais pas comment ça se passait ”*.

Quelques étudiants exprimaient une inquiétude concernant le format et le but de l'atelier. E5 avait peur *“ que ce soit une séance de psy et qu'on commence à un peu trop chercher dans les questions ”* puis développait : *“ ça m'intéressait pas trop, surtout si on était en groupe, surtout au moment où c'est un peu plus tendu, ne cherchez pas trop sinon je vais m'effondrer... ”*. D'autres craignaient que la séance dure trop longtemps et qu'elle empiète sur les cours ou sur leur temps de travail. E13 déclarait : *“ j'appréhendais le fait que ce soit trop long et que du coup ça dépasse un peu sur mon master et que j'arrive en retard ”*.

Certains avaient des appréhensions par rapport aux animaux qui seraient présents à l'atelier et aux interactions qu'ils auraient avec eux. E14 s'inquiétait : *“ je savais pas trop comment eux ils étaient et enfin je vais pas les forcer s'ils ont pas envie ”*. Ceux qui avaient eu des animaux de compagnie ou l'habitude d'en côtoyer avaient moins d'appréhensions, tel E6 : *“ vu que j'ai plutôt l'habitude des animaux, ça m'a pas fait peur a priori ”*.

En bref, avant de participer aux ateliers de médiation animale, certains étudiants exprimaient des appréhensions quant au déroulement de la séance. Ces craintes se retrouvaient majoritairement chez ceux qui ne connaissaient pas la médiation animale car l'inconnu pouvait susciter de l'inquiétude. Au-delà de ces craintes, ils exprimaient diverses motivations qui les poussaient à venir aux ateliers.

C) Leviers de motivation pour participer aux ateliers :

Les différents facteurs qui ont incité les étudiants interrogés à participer aux ateliers de médiation animale sont présentés dans le tableau 3 ci-dessous.

Tableau 3 : Leviers de motivations pour participer aux ateliers de médiation animale

Thèmes	Sous-thèmes	Verbatims
Nouvelle expérience	Curiosité	E8 <i>“c’était pour découvrir”</i> E9 <i>“j’étais curieuse de voir comment ça pouvait se passer, de voir ce que ça pouvait être”</i>
	Démarche originale	E6 <i>“la médiation animale c’est pas un truc qu’on voit souvent”</i> E15 <i>“on passe et on voit des lapins dans une salle à la fac, c’est un peu surprenant”</i>
Passion des animaux	Affection et attrait pour les animaux	E1 <i>“j’ai grandi avec des chiens donc j’adore ça et j’avais vu qu’il y en avait”</i> E4 <i>“dans notre groupe on aime beaucoup les animaux donc du coup, c’est pour ça qu’on est venu”</i>
	Envie d’interagir avec des animaux et recherche de bien-être via leur contact	E1 <i>“C’était juste ouais, le besoin de voir des animaux, d’être en contact avec eux.”</i> E11 <i>“je me suis dit de caresser des petits animaux tout doux, trop mignons, ça me ferait plaisir. Moi ça me rend hyper heureuse de voir des animaux”</i>
	Occasion de renouer le lien avec des animaux	E12 <i>“j’aime bien les animaux mais je ne peux pas en avoir en ce moment et je cherche un peu des choses où je peux les rencontrer”</i> E1 <i>“j’ai grandi avec des chiens donc j’adore ça et j’avais vu qu’il y en avait”</i>
Effet de groupe	Motivation communicative	E4 <i>“c’était une amie qui adore les animaux qui nous a tous motivés”</i> E8 <i>“j’y suis allé grâce au fait qu’on était en groupe, [...] je dirais que c’est un moteur”</i>
	Réassurance du groupe	E13 <i>“Je pense que de moi-même si [mon amie] n’avait pas été là, j’y serais pas allée.”</i> E4 <i>“si ça avait été des séances individuelles je serais sans doute pas venue toute seule”</i>
	Retour d’expérience des autres camarades	E10 <i>“ça faisait plusieurs fois que j’en entendais parler et mes amis l’ont fait et tout. Du coup, je me suis dit que ce serait cool d’essayer”</i>
	Contexte favorable à la sociabilisation	E12 <i>“ça peut être un moment de partage avec d’autres étudiants”</i> E10 <i>“je me suis dit qu’il y aurait d’autres gens et tout et que c’est cool de partager un moment comme ça avec d’autres gens, de pouvoir discuter”</i>

Accessibilité des ateliers	Proximité directe avec le lieu de travail	E9 <i>“c'est sur place donc en plus on perd pas de temps”</i> E11 <i>“j'avais juste à monter trois escaliers pour aller voir des petits lapins, évidemment que j'y vais ! Mais si c'est pas accessible à ma routine, j'y serais jamais allée.”</i>
	Horaire pratique et courte durée	E12 <i>“c'est sur une pause déjeuner, [...] c'est faisable.”</i> E13 <i>“c'est 15 minutes, c'est rien entre midi et deux”</i>
	Gratuité	E8 <i>“vu qu'on a le droit de découvrir un peu gratuitement, je me suis dit autant profiter de cette occasion”</i>
	Participation libre	E4 <i>“faut pas s'inscrire avant, c'est pas très compliqué”</i> E5 <i>“à l'extérieur il y a eu beaucoup beaucoup de succès, [...] à chaque fois qu'il y avait quelqu'un qui passait ben il s'arrêtait et il passait quelques minutes et puis il repartait”</i>
Disponibilité des étudiants	Temps libre dans la journée	E7 <i>“on avait envie de tester et on avait du temps”</i> E11 <i>“je me suis dit on a rien à faire, à la place de traîner [dans l'association étudiante] du coup je vais aller voir des petits lapins avant d'aller en cours”</i>
	Période académique favorable	E4 <i>“comme c'était le début du semestre, on avait pas encore beaucoup de cours et puis voilà, on avait du temps”</i>
Besoin d'une pause	Faire une coupure dans la journée de travail	E16 <i>“je me suis dit ça va faire du bien de penser un peu à autre chose avant de se replonger dans les cours, donc voilà c'est un peu ça qui m'a motivée”</i> E9 <i>“j'étais en pleine période de révisions, je me suis dit pourquoi pas, ça va me changer un peu les idées”</i>
	Réduire le stress	E12 <i>“j'avais besoin vraiment de passer un moment d'apaisement”</i> E10 <i>“ça peut me détendre et tout, entre deux sessions de travail”</i>

Donc, parmi les éléments qui motivaient les étudiants à participer aux ateliers de médiation animale, il y avait l'envie de découvrir ce que c'était, de vivre une nouvelle expérience et le besoin d'une pause pour se changer les idées. Beaucoup d'entre eux étaient entraînés par la dynamique de groupe et l'envie d'être en contact avec des animaux. L'accessibilité spatio-temporelle, financière et le fait qu'il n'y ait pas besoin de s'inscrire en amont étaient des facilitateurs à la participation. Celle-ci dépendait également de la disponibilité des étudiants au moment où avaient lieu les séances.

Les facteurs motivant les participants à revenir à un autre atelier de médiation animale sont présentés dans le tableau 4 ci-après.

Tableau 4 : Facteurs de motivation pour revenir à un prochain atelier de médiation animale

Thème	Sous-thèmes	Verbatims
Motivations à revenir à un autre atelier	Première expérience positive	E9 <i>“La bonne expérience du premier déjà, c'est un bon argument !”</i> E14 <i>“j'ai bien aimé donc si je revois je pense j'y retournerais”</i>
	Disponibilité et simplicité d'organisation	E4 <i>“S'il y a une autre séance et que je suis aussi disponible, je viens sans hésiter ! [...] Faut pas s'inscrire avant, c'est pas très compliqué à faire.”</i>
	Revivre un instant agréable	E16 <i>“on y retourne pour passer un bon moment”</i> E13 <i>“j'y retournerai parce que c'est pas très long, c'est agréable, on passe un bon moment”</i>
	Ressentir à nouveau les effets de l'atelier	E10 <i>“quand j'y pense et comment je me suis ressentie pendant la séance, je me dis que c'est cool de ressentir ça une 2ème fois”</i> E14 <i>“Je sais que je vais me sentir mieux, donc ça serait ça je pense ma motivation principale.”</i>
	Ambiance de groupe conviviale	E15 <i>“repasser un moment sympa entre amis”</i> E8 <i>“on voulait y retourner parce que c'est vrai qu'on est tous ensemble”</i>
	Revoir les animaux et la zootherapeute	E5 <i>“Elle est géniale la zootherapeute, elle est vraiment super sympa ! Elle joue un rôle dans le fait qu'on veut revenir.”</i> E15 <i>“Une des chiennes, elle avait 6 mois la dernière fois qu'on y était allé, bah elle avait bien grandi ! Donc c'était sympa que ce soit les mêmes animaux qu'on retrouve.”</i>
	Nouveau rituel	E5 <i>“c'est un moment que j'attends chaque 2-3 semaines, je suis venue plusieurs fois [...] je l'ai dans mon calendrier”</i> E11 <i>“ça me ferait mon petit rendez-vous pour aller voir les animaux”</i>

Pour résumer, une expérience positive lors du premier atelier donnait aux étudiants l'envie d'en refaire. Les autres motivations pour revenir étaient l'envie de revivre un bon moment de convivialité entre étudiants avec les animaux. Leur disponibilité et la simplicité d'accès des ateliers étaient encore des arguments supplémentaires. Ils citaient aussi le souhait de revoir les animaux et la zootherapeute avec qui ils avaient commencé à créer des liens. Certains intégraient les ateliers comme un nouveau rituel.

En conclusion, le contexte de participation aux ateliers reposait sur la condition d'étudiants en médecine des participants. Cette situation mêlait exigences des études, isolement social, précarité économique parfois et imposait des contraintes temporelles, spatiales et financières qui ne leur permettaient pas d'avoir un animal chez eux. Une méconnaissance initiale de la médiation animale ressortait de la plupart des entretiens et pouvait mener à des appréhensions par rapport aux ateliers. Plusieurs personnes avaient quand même des connaissances antérieures au sujet de cette pratique, essentiellement appliquée aux patients. La grande majorité des interrogés ne savaient pas qu'elle pouvait s'exercer auprès des étudiants, avant de participer aux ateliers du SSU. Les leviers de motivation pour venir et revenir aux séances étaient nombreux. Tous les participants rapportaient le fait que les ateliers constituaient un vivier d'interactions sociales.

2. Espace d'interactions sociales :

A) Interactions avec les animaux :

a) Approche simple et reconnexion avec le vivant :

En arrivant aux ateliers de médiation animale, la plupart des étudiants décrivaient une première approche qui se faisait de manière naturelle avec les animaux. Pour E14, *“ça se fait direct ! [...] C'est ça qui est un peu magique dans la relation avec les animaux”*. Cette proximité immédiate amenait de la convivialité, comme en témoignait E10 : *“dès que j'arrive le chien me saute dessus et tout, j'ai trouvé que ça m'a mis dans l'ambiance quoi ! C'était cool”*.

Étant habitués aux ateliers, les animaux se laissaient approcher facilement. E13 remarquait qu'*“ils se laissaient caresser”*. E4 expliquait : *“il y a pas de soucis, on pouvait les caresser, on pouvait les nourrir”*. Certains venaient d'eux-mêmes chercher directement le contact auprès des participants. E5 relatait : *“ils viennent nous voir, ils viennent faire connaissance, [...] ils sont à l'aise donc ça en vrai c'est bien”*. À propos d'une des chiennes, E12 disait : *“elle s'est assise sur moi comme sur d'autres gens, elle se gêne pas”*.

La relation entre les étudiants et les animaux était fluide et sans effort. E12 constatait qu'*“avec les animaux c'est toujours plus simple”* et ajoutait que *“même avec les personnes qu'on aime beaucoup il y a toujours des difficultés, [...] il y aura toujours la possibilité qu'il y ait du stress, il y a des contraintes, il y a des choses à organiser”*.

Avec les animaux, il n'y avait pas de préoccupations sur les sujets de conversation à avoir ou sur les normes sociales à respecter, contrairement aux relations interhumaines. E6 aimait *“passer un moment avec du coup autre chose que des personnes, que c'est juste... qu'il y a pas le souci de la discussion, de se prendre la tête sur certaines idées”*.

Les étudiants rapportaient que les animaux étaient plus faciles à contenter que les humains. E15 observait qu'*“avec les chiens c'est assez facile de se faire bien aimer”*. E6 soulignait qu'*“ils voulaient juste des caresses”*. Être présent, leur apporter de l'attention et subvenir à leurs besoins primaires suffisaient à leur bonheur. E14 analysait : *“ils ont pas besoin de plus quoi, ils sont juste heureux qu'on les remarque et qu'on s'occupe d'eux”*. D'après E12, *“ils sont toujours contents quand tu es là, c'est très simple dans le sens où ça leur suffit juste que tu sois là, que tu leur donnes à manger”*.

Les ateliers étaient également l'occasion pour les participants de se reconnecter avec les animaux : des êtres vivants avant tout. E1 exprimait cette reconnexion : *“ça m'a fait carrément du bien de revoir des chiens !”*. E8 expliquait, par rapport au cochon d'Inde : *“quand il grignote, ça fait un peu des vibrations dans les mains. Je ne sais pas comment expliquer ce truc. On sent que c'est vivant quoi, que c'est pas automatisé. Ce n'est pas un robot, tu sais que tu parles à quelqu'un de vivant”*.

Certains se sentaient particulièrement à l'aise en présence des animaux et en harmonie avec eux, comme E7 : *“j'avais l'impression d'être vraiment dans mon élément, [...] on se sentait à notre place”*. Ils rapportaient une sensation d'authenticité et de retour aux fondamentaux à leur contact. E11 avait le sentiment de *“revenir à la source, [...] vraiment de revenir un peu à l'essentiel avec des petits animaux trop mignons”*.

Ainsi, les interactions s'établissaient naturellement avec les animaux, sans la complexité des codes sociaux régissant les rapports humains. Les étudiants aimaient la simplicité de leurs échanges et l'insouciance des moments passés avec eux. Ils avaient l'impression de revenir aux sources et à l'essentiel à travers la connexion avec ces êtres vivants d'une autre espèce. Parmi les animaux présents aux ateliers, les participants exprimaient des préférences qui favorisaient leurs interactions avec certains plus que d'autres.

b) Préférence pour certaines espèces :

Des étudiants évoquaient une attirance plus marquée pour certains types d'animaux. Cet attrait préférentiel était influencé par leur histoire personnelle, notamment les animaux de compagnie qu'ils avaient eus. E6 déclarait être allé *“surtout [vers] les chiens parce qu'[il avait] l'habitude d'avoir un chien donc c'était plus facile”*. Ils étaient guidés par leur sensibilité et leurs affinités naturelles. E16 racontait : *“je suis pas trop team chien à la base, donc c'est pour ça que j'ai dit bonjour mais sans plus”*. E14 disait : *“je suis moins allée vers les cochons d'Inde parce que c'est moins mes animaux préférés, [...] j'aime beaucoup les chiens du coup je suis surtout allée voir le chien”*.

Certains participants préféraient aller vers les lapins et les cochons d'Inde, notamment ceux qui avaient besoin de tranquillité, *“parce qu'ils sont plus calmes”* d'après E16. Cette dernière expliquait : *“j'ai un chien chez moi, [...] ça prend de la place, c'est un peu trop... trop d'activité, trop actif. Et du coup, le petit lapin et le petit cochon d'Inde étaient tout mignons, tout calmes, tout doux à caresser”*. Quelques-uns trouvaient qu'il était plus simple d'entrer en connexion avec eux, tel E2 : *“les cochons d'Inde et les lapins c'est un peu plus facile d'interagir avec, on prend un céleri on peut leur donner sans problème, on les caresse”*. E11 avouait être *“moins à l'aise avec les chiens”*.

D'autres avaient plus d'échanges avec les chiens car ils étaient plus expressifs et démonstratifs selon eux. E15 trouvait qu'avec *“les chiens c'est plus facile d'interagir que les lapins, [...] il y a un peu plus d'interactions”*.

possibles”. E14 rapportait : *“il y a plus un partage avec un animal comme le chien qu'avec un cochon d'Inde par exemple c'est plus plante verte je trouve”*. La présence de différentes espèces d'animaux dans les ateliers permettait ainsi de contenter tous les participants. E16 relatait : *“il y en a un peu pour tous les goûts, [...] on se répartit chacun selon nos préférences”*.

En bref, les participants exprimaient une préférence pour certaines espèces selon leur expérience, leurs affinités et leurs besoins du moment. La diversité des animaux présents aux ateliers permettait de satisfaire le plus grand nombre. Pour échanger avec les animaux, il fallait employer des canaux de communication différents par rapport aux relations interhumaines.

c) Moyens de communication différents :

Les étudiants s'accordaient à dire que les interactions avec les animaux se faisaient par d'autres moyens que la parole. E7 décrivait une relation *“très différente qu'avec les humains”*, où il fallait *“être attentif et voir ce que l'autre, enfin du coup ce que l'animal pense, rien qu'avec les signaux qu'il envoie”*. E5 analysait : *“ils parlent pas mais c'est quand même assez expressif !”*.

Les étudiants pouvaient ainsi fonder des connexions sur un autre type de langage, plus calme. E7 aimait *“communiquer sans les mots, [...] dans la douceur”* avec les animaux. Elle confiait : *“ça fait du bien la communication un peu dans le silence et juste l'observation”*. Malgré l'absence de mots, les échanges avec les animaux ne perdaient pas en valeur. Pour E7, ce langage non verbal était même plus significatif : *“il y a pas les mots, mais du coup la communication est d'autant plus forte quand on voit les choses et elle est d'autant plus importante”*.

D'après plusieurs étudiants, les animaux ressentaient les émotions des humains. E5 évoquait un *“feeling”* inter-espèces et E7 les considérait comme *“des êtres vivants qui sont très sensibles à nos émotions”*. E8 témoignait : *“on a l'impression que quand ils te regardent, qu'ils comprennent, [...] ils voient à peu près ce qu'on ressent”*.

Certains participants rapportaient quand même une communication verbale, à sens unique. E8 constatait, en rigolant : *“c'est bête mais aux animaux on leur parle !”*. Pour lui, les animaux offraient une liberté d'expression, sans crainte d'interruption ou de désaccord, *“parce qu'on sait qu'ils vont pas nous répondre”*. Il louait leur écoute silencieuse : *“quand on parle avec des animaux, on est juste écouté”, “on sent qu'on peut leur parler”*. E8 remarquait que les gens changeaient souvent d'intonation de voix en s'adressant aux animaux : *“on parle aussi d'une manière différente aux animaux, on parle comme si c'était un petit peu un bébé”*.

À l'inverse, d'autres personnes ne se sentaient pas assez à l'aise pour parler avec les animaux durant les ateliers, comme E4 : *“j'allais pas me mettre à parler au cochon d'Inde au milieu de tous mes amis, je suis un peu pudique quand même”*.

La connexion entre les animaux et les étudiants se faisait beaucoup par le toucher. E5 arrivait à *“dialoguer sans parler”* avec eux par le biais *“des petits câlins”*. Cette communication tactile passait par des caresses mais aussi par d'autres contacts physiques. E5 disait : *“[le chien] vient mettre sa tête sur nos genoux”*. E11 parlait des lapins : *“j'arrêtais pas de les caresser, [...] il y en a un qui me montait dessus”*. E4 se rappelait : *“il y avait les chiens qui dormaient à nos pieds, qui venaient nous lécher”*.

Les animaux étaient très expressifs par leur regard à travers lequel les participants tentaient de percevoir leurs émotions. E8 exposait : *“surtout par le regard moi je trouve qu'ils expriment des choses”, “tu sais qu'ils te regardent avec peur ou que... enfin on voit un petit peu quand même ce qu'ils ressentent”*.

La nourriture était une source d'intérêt et de plaisir pour les animaux. C'était donc un bon moyen d'entrer en contact avec eux et d'attirer leur attention. Par exemple avec le lapin, E16 tentait *“de l'appâter avec un peu de nourriture”*. E8 avait *“l'impression de créer un lien un petit peu quand ils mangent”* et d'*“être utile”* en ayant un rôle de nourricier. E9 trouvait aussi ça *“satisfaisant”* le fait de *“leur [avoir] donné un peu à grignoter”*.

Des étudiants échangeaient avec les animaux grâce au jeu. E3 livrait : *“j'ai pas dit un seul mot des 5 minutes, tout ce que je fais c'est que je joue avec le chien”*. D'eux-mêmes, les chiens des ateliers venaient vers les gens pour jouer. E8 remarquait qu'*“ils veulent jouer avec le ballon”*. E5 observait : *“ils viennent nous chercher avec leur petite balle”, “Lya elle est plus du genre à jouer, [...] elle vient tout le temps nous taquiner”*.

Les animaux adoptaient des comportements particuliers pour transmettre des informations concernant leur état émotionnel et leurs intentions. E4 citait comme exemple : *“leur queue qui s'agitait tout ça, on voyait qu'ils étaient contents”*. E7 constatait : *“quand ils sont intéressés ils viennent, ils nous reniflent de partout, [...] des fois ils sont un peu craintifs donc ils s'éloignent”*.

Les étudiants interprétaient le langage corporel des animaux en observant leurs gestes et leurs postures. E3 illustrait : *“quand [le chien] se met sur son dos c'est “joue avec moi” par exemple”*. E7 remarquait : *“ils nous donnaient des petits coups de museau en mode “gratouille moi plus””*. Quelques-uns avaient plus de mal à cerner ce que ressentaient les cochons d'Inde par rapport aux chiens qui étaient plus démonstratifs. E14 confiait : *“je ressens beaucoup plus les sentiments, [...] le ressenti un peu du chien que du cochon d'Inde, enfin même si ça lui fait plaisir il l'exprime pas”*.

Ces interprétations comportementales pouvaient se rapprocher d'une forme d'anthropomorphisme qui consiste à décrire les animaux à travers une perspective humaine. Cette tendance à l'humanisation des animaux ressortait par exemple dans l'entretien d'E8 qui avait le sentiment de parler à *“quelqu'un plutôt que quelque chose”* quand il s'adressait à un animal. E4 faisait même une confusion des termes dans son discours en parlant d'un animal : *“il y a un être humain enfin un être vivant pardon”*.

Pour résumer, les animaux employaient des codes de communication différents. Les échanges entre eux et les participants passaient par le biais du toucher, du regard, de la gestuelle, du jeu et de la nourriture. Ce langage non verbal était soumis à l'interprétation de chacun, avec une tendance à l'anthropomorphisme relevée dans certains entretiens. Pour beaucoup de participants, les animaux incarnaient l'innocence.

d) Des êtres innocents et attachants :

Les étudiants interrogés voyaient les animaux comme bons et gentils par nature. E4 les décrivait comme *“des êtres purs, il y a pas de méchanceté ou d'émotions négatives”*. E14 renchérisait : *“c'est des êtres qui sont innocents”*. Pour eux, cette bonté d'âme était en partie liée au fait qu'ils n'avaient pas la capacité d'émettre un jugement moral sur une personne. Ils agissaient selon leur instinct, sans préjugé. Du point de vue d'E5, *“ils jugent pas en fait”*. E4 parlait de l'animal comme *“un interlocuteur qui ne les jugera pas et qui leur apportera que des bonnes émotions, que de bonnes ondes”* et ajoutait que *“les animaux ne vont jamais faire des reproches”*.

Ils rapportaient aussi que les animaux n'éprouvaient pas de sentiments négatifs envers les humains. E7 développait : *“ils ont pas tout ce qui est colère etc... enfin toutes les émotions un peu négatives, [...] ils ont pas d'énervement envers nous comme quelqu'un pourrait en avoir”*.

Dans la majorité des entretiens, les participants abordaient l'aspect attendrissant renvoyé par les animaux. E4 racontait qu'*“ils étaient bien sûr adorables”* et E13 qu'*“ils étaient trop mignons”*. Ils éprouvaient ainsi de l'affection envers eux et l'envie d'aller à leur rencontre. E7 ressentait *“un attendrissement”* à leur égard et E8 *“une envie de les prendre dans les bras”*. E14 remarquait : *“très rapidement on a envie d'aller vers eux”*. Les étudiants qui venaient plusieurs fois aux ateliers développaient un lien affectif avec les animaux, tel E5 : *“on s'est un peu attaché aux animaux parce qu'on les voit chaque trois semaines”*.

En signe d'attachement, certains employaient naturellement des déterminants possessifs pour désigner les animaux des ateliers. E3 donnait un exemple de ses échanges avec l'une des chiennes pendant la séance où il lui disait : *“oui, c'est ça, la bonne fille, c'est ça ma fille”*. E8 mentionnait un phénomène d'appropriation à travers cette pratique langagière : *“on utilise le terme « mon petit chien » alors qu'en soi il m'appartient pas,*

parce qu'on a tendance à s'appropriier les choses. C'est des animaux qu'on connaît, je sais qu'on dit « mon » très facilement”.

Quelques étudiants suggéraient une dimension presque universelle de l’amour envers les animaux. E8 déclarait que *“tout le monde veut essayer d'avoir des interactions avec les animaux”* et E13 rapportait : *“on aime tous les animaux”*.

En somme, les étudiants louaient la pureté et la bonté intrinsèques des animaux avec qui les échanges se faisaient sans jugement ni préjugés. Ils ressentaient de la tendresse envers eux et certains de l'attachement, notamment en les voyant plusieurs fois. Cela les amenait à respecter les animaux et à être bienveillants avec eux.

e) Respect et bienveillance envers les animaux :

En se laissant approcher, les animaux accordaient leur confiance aux participants qui se devaient d’être bienveillants envers eux en retour. E5 observait : *“les animaux ils nous font confiance”*. E12 soulignait qu’en échange, *“ils n’attendent pas beaucoup de choses, [...] juste qu’on soit corrects avec eux”*. Ils considéraient les animaux comme des êtres doués de sensibilité et donc auxquels il fallait faire attention. En faisant la comparaison avec des peluches ou des personnages de jeux vidéo, E8 signalait : *“si on lui fait du mal, derrière on sait qu'on fait mal à quelqu'un quoi, pour de vrai”*.

La majorité des étudiants étaient préoccupés par le bien-être des animaux au cours des ateliers. E6 était soulagé de voir qu’*“ils étaient quand même contents d’être là eux aussi”*. Ils étaient ravis de constater que les animaux se sentaient à l’aise avec le public. E4 expliquait avec empathie : *“déjà ça met dans un bon état d’esprit de voir qu’ils nous craignent pas et que c’est pas une corvée pour eux”*. E7 voulaient les satisfaire en leur donnant *“des caresses et un peu de nourriture pour leur faire plaisir”*.

Certains les reconnaissaient dans leur singularité d’individus tel E7 qui déclarait que *“chaque animal est différent”*. E5 rapportait que les chiens avaient des *“personnalités différentes”*. E16 leur conférait une identité propre à chacun : *“c'est bien de savoir un peu à qui on s'adresse quand on caresse des animaux parce qu'on caresse pas n'importe quels animaux”*. Cette notion de singularité pouvait être liée au phénomène d'anthropomorphisme développé au-dessus (cf partie 2.A)c).

Les participants suivaient les conseils pour interagir au mieux avec les animaux selon leurs préférences et particularités. E13 détaillait : *“il y avait une petite fiche qui expliquait si je me souviens bien les zones où il fallait les caresser et du coup j'ai caressé dans les zones où il fallait”*. Ils entraient en contact avec eux en

cherchant à respecter leur confort et en allant à leur rythme. E4 déclarait : *“j’essayais de trouver un peu où est ce que je pouvais les toucher sans que ça les dérange”*. E14 exposait : *“je les laisse prendre le temps”*.

Le fait de connaître quelques éléments contextuels sur la vie des animaux favorisait un abord plus personnalisé, en fonction de leur caractère. E16 racontait : *“c’était bien de savoir leur histoire, d’où ils venaient, ça nous permettait d’adapter un peu notre approche en fonction de l’animal. Par exemple, le lapin du coup on savait qu’il était un peu peureux donc fallait l’approcher un peu plus... y aller mollo”*.

Les étudiants étaient attentifs au respect des besoins des animaux et à leur consentement lors des sessions. E14 expliquait : *“je vais pas les forcer s’ils ont pas envie”*. E13 racontait ne pas avoir passé de temps avec le chien car *“il dormait et j’ai pas osé aller l’embêter le pauvre”*.

Quelques étudiants suggéraient que les relations avec les animaux pouvaient enseigner des valeurs à appliquer également dans les rapports humains. Par exemple, E7 pensait que le respect porté aux animaux en tant qu’êtres vivants apprenait *“le respect de l’autre”* puis développait : *“les leçons qu’on a avec les animaux on les apprend aussi pour les hommes”*. E7 ajoutait que *“le consentement, ça s’apprend avec les animaux, [...] être sensible aux signes de désaccord chez les animaux et ben peut-être que ça ouvre un peu pour les humains aussi”*.

Le nombre limité de participants était plus confortable pour interagir tranquillement avec les animaux. E16 disait : *“si on veut s’approcher de tels ou tels animaux on a pas à... y a pas un gros attroupement d’étudiants qui font la queue pour faire des caresses”*. Chacun pouvait avoir son moment d’interaction avec les animaux. E8 témoignait : *“on s’est partagé, vu qu’on était deux sur le même cochon d’Inde, on faisait à tour de rôle”*. Cela permettait de ne pas les brusquer par un trop gros flux de personnes et un nombre trop important de sollicitations. E12 relatait : *“c’est bien que c’est des petits groupes, comme ça même pour les animaux c’est pas trop embêtant, ils peuvent avoir le temps de voir qui il y a, comment on se comporte”*.

Pour résumer, le bien-être des animaux lors des ateliers était une préoccupation importante des participants. Ils les considéraient en tant qu’individus singuliers, sensibles et veillaient à respecter leurs besoins. Ils essayaient ainsi d’adopter une approche adaptée à chaque animal.

Les ateliers étaient donc une occasion pour les étudiants d’interagir avec des animaux par le biais de codes de communication différents. C’était aussi un moyen de se retrouver entre étudiants.

B) Interactions entre les étudiants :

a) Lieu de rencontre et de retrouvailles :

Pour les participants interrogés, les ateliers de médiation animale étaient l'occasion de rencontrer de nouveaux camarades. Pour E2, *“ça fait un espace pour se connaître”*. Ils s'ouvraient ainsi à d'autres étudiants, notamment de promotions différentes, ce qui élargissait leur réseau social. D'après E16, *“ça crée un peu des liens, [...] un contact avec d'autres gens”*. E1 racontait : *“ça nous a fait découvrir d'autres personnes à qui on n'aurait pas forcément parlé de base parce que ben voilà, vu qu'on est pas dans la même promo”*.

Quelques étudiants croisaient des connaissances comme E2 qui disait : *“on retrouve des gens aussi avec la médiation animale”*. Participer aux ateliers était aussi un moyen de se retrouver entre amis pour *“partager du temps ensemble d'une autre manière”* selon E4. E15 constatait : *“à chaque fois, on y est allé entre amis”*. E6 se réjouissait d' *“avoir pu partager ça avec des amis”*.

L'effectif réduit des groupes lors des séances facilitait les rencontres. Cela créait une ambiance plus intimiste propice aux échanges, comme expliquait E1 : *“on était par petits groupes donc c'était bénéfique parce que bah du coup il y avait des années sup aussi donc on pouvait discuter”*.

En bref, les ateliers représentaient un espace de sociabilisation pour les étudiants. Ils rencontraient de nouvelles personnes et s'y retrouvaient aussi entre amis. C'était l'occasion de passer du temps en groupe et de partager des choses ensemble.

b) Moment de partage en groupe :

Lors des ateliers, la majorité des étudiants appréciait le fait d'être en groupe pour pouvoir vivre cette expérience à plusieurs. E7 témoignait : *“c'était cool parce qu'on a vécu ce moment ensemble”*. E2 pensait que *“le faire en individuel, ça n'a pas trop d'intérêt”*. E11 relatait : *“c'était plus sympa d'y aller avec mes copains que toute seule, [...] ça fait un effet de groupe”*. E2 parlait d'une *“ambiance de partage”* autour de *“l'amour aux animaux”* et E6 évoquait *“un plaisir partagé”*.

Quelques-uns abordaient le côté rassurant du groupe pendant les séances, notamment pour leur première participation, comme c'était le cas pour les leviers de motivation (cf partie 1.C)). E5 livrait : *“c'est moins impressionnant que si on était seul”*. E12 avouait : *“si j'avais été l'unique, ça aurait pu être un peu plus gênant. C'est sûr qu'on arrive on sait pas trop ce qu'il faut faire, comment ça se passe, c'était la première fois”*.

C'était un espace de conversation entre étudiants. E2 relatait : *“on peut parler entre nous, entre les élèves”*. E8 échangeait avec les autres des *“connaissances sur les animaux, [...] et aussi des petites anecdotes”* tandis qu'E9 débattait *“de choses variées”*. E1 rapportait : *“on a partagé nos expériences envers les animaux”*. Certains partageaient leurs expériences universitaires, tel E5 qui en profitait pour avoir le retour des élèves d'années supérieures : *“en général on n'est pas de la même promo et ça fait que parfois on peut demander des renseignements [...] “Ah comment ça se passe cet examen ?””*.

Des participants se sentaient plus à l'aise pour interagir lorsqu'ils étaient dans un cercle amical. E13 confiait : *“si j'avais pas été accompagnée d'une amie, j'aurais pas forcément participé à la discussion ou je n'aurais pas été autant mise en confiance”*. Le fait de se connaître rendait les échanges plus fluides, comme remarquait E16 : *“c'était facile, on se connaissait déjà”*.

Au sein des ateliers, ils ressentaient une atmosphère conviviale qui les mettait en confiance. Du point de vue d'E9, *“tout le monde est là pour se détendre et tout, donc y a pas de malaise à avoir”*. E4 observait que *“même sans avoir besoin de parler, il y avait une bonne ambiance”* et percevait *“une sorte de cohésion”* avec les autres membres du groupe. Certains décrivaient une complicité avec les autres participants, tel E10 : *“on a rigolé ensemble [...] on a partagé des rires, des regards”*. E13 évoquait un phénomène de mimétisme social : *“ma copine a commencé à aller le caresser et du coup je me suis dit ben je vais aller le caresser aussi”*.

Ces moments passés ensemble en harmonie permettaient d'apaiser les sentiments de rivalité chez quelques étudiants. E5 réalisait : *“c'est pas juste des personnes avec qui on est en compétition, c'est aussi ben des personnes comme nous, enfin quand on est pas bien eux aussi ils sont pas bien parce que c'est les révisions”*.

Le fait de participer aux ateliers avec d'autres gens amenait une dimension supplémentaire à cette expérience. E13 trouvait que *“c'était mieux pour apprécier le moment”*. Le partage de cet instant le rendait plus intense et permettait de mêler le vécu individuel à l'expérimentation collective. Cela ouvrait ainsi plus de perspectives, notamment sur les sentiments et les sensations qu'ils n'étaient pas seuls à vivre. E13 réfléchissait : *“je ne l'aurais pas ressenti pareil si j'étais toute seule (sic)”*. E6 livrait : *“si j'y étais allé seul, j'aurais pas forcément vécu ça de la même manière. Donc c'était vraiment un plus le fait d'être ensemble et qu'on partage ce moment”*.

En résumé, être en groupe lors des ateliers était très apprécié par les étudiants. Au-delà du côté rassurant pour certains, cela leur permettait de partager cette expérience à plusieurs et de la rendre plus conviviale. Vivre ce moment ensemble amenait des conversations variées, de la complicité et un esprit de cohésion. Cette cohésion était facilitée par les animaux, qui servaient de lien entre les personnes.

c) Lien favorisé par le biais des animaux :

La plupart des étudiants évoquaient le rôle médiateur des animaux dans leurs interactions au cours des séances. E8 remarquait : *“on était vachement tournés autour des animaux”*. À travers leurs échanges avec les animaux, ils interagissaient aussi entre eux. E10 témoignait : *“on a partagé ce moment avec les animaux mais aussi tous ensemble, on était un peu reliés par rapport à ça, donc c'est cool”*. E10 ajoutait : *“c'est vraiment les animaux qui font ce biais-là entre nous tous”*.

Les ateliers les réunissaient autour d'une activité commune centrée sur les animaux, comme le fait de les nourrir et de les caresser. E16 expliquait avoir créé du lien avec les autres participants *“autour de deux caresses avec le lapin, autour de la distribution de salade qu'on se partage”*. E10 détaillait : *“c'est les animaux qui nous permettent d'échanger puisqu'on est ensemble quand les animaux nous tournent autour, on les nourrit ensemble”*

Les animaux étaient des vecteurs d'échanges entre les étudiants. Ils leur permettaient d'ouvrir la discussion entre eux. Cela alliait ainsi les relations sociales entre participants et avec les animaux. E15 rapportait *“jouer avec eux, les câliner, tout en discutant avec les autres”*. Pour E1, *“ça fait des interactions avec les humains, avec les animaux donc voilà, le mélange des deux c'est bien”*.

Ce contexte amenait des conversations autour des animaux, qui était un thème original pour eux. E7 analysait : *“c'est pas des sujets qu'on a dans la vie, enfin en tout cas voilà, avec nos amis de la fac on parle rarement de nos animaux”*. E2 soulignait : *“ça diversifie un peu les sujets de conversation”*. À partir de ce sujet initial, la discussion pouvait ensuite évoluer vers d'autres thématiques. E15 exposait : *“on discute, au début, du lapin mais possiblement un peu plus large”*.

Ainsi, les interactions entre étudiants lors des ateliers étaient facilitées par les animaux qui jouaient le rôle de médiateurs. Des liens se créaient grâce aux activités faites ensemble autour des animaux et des discussions initiées sur ce sujet. Et cela ne s'arrêtait pas à la fin de l'atelier.

d) Interactions au-delà des ateliers et au-delà du cercle étudiant :

Les interactions initiées lors des ateliers entre les participants pouvaient se poursuivre par la suite. À propos des personnes rencontrées à cette occasion, E3 rapportait : *“on a parlé aussi après l’atelier”*. Les échanges se prolongeaient souvent autour de l’expérience qu’ils avaient vécue. E13 racontait : *“sur le chemin de notre master on en a un peu discuté, du fait que les animaux ils étaient trop choux et que c’était un bon moment”*. Cela constituait un bon souvenir en commun dont ils pouvaient discuter à nouveau, comme exposait E15 : *“après bah ça fait un truc duquel on peut reparler qui est agréable”*.

Beaucoup d’étudiants avaient envie de partager cette expérience positive et originale avec leurs proches. E14 déclarait : *“j’en ai parlé autour de moi”*. E13 avait *“partagé le moment à une autre amie”* et E12 s’exclamait : *“j’étais contente, je le disais à tout le monde après !”*. Ils racontaient ce moment agréable à leur famille et à leurs amis en dehors de la faculté. Ils partageaient avec eux leur enthousiasme autour de cette activité. E5 relatait : *“quand j’en parle à mes amis qui sont dans d’autres facs, ils sont super intéressés et ça les tente trop”*. E10 disait à propos de ses parents : *“eux aussi ils en ont pensé que du positif et ils auraient bien aimé tester aussi”*.

Cela amenait un sujet de conversation différent et stimulant pour animer les discussions avec leur entourage. E4 témoignait : *“j’ai raconté ça à mon père quand il est rentré le soir, [...] ça nous a fait un sujet de discussion qui changeait un peu de l’ordinaire”*. E10 livrait : *“j’en ai parlé à mes parents, [...] ils ont trouvé ça trop cool et puis ils étaient étonnés, ils n’avaient jamais entendu parler de ça”*.

Les photos et les vidéos des animaux prises par les étudiants lors des ateliers étaient un moyen d’exporter cet instant au-delà des séances, comme décrivait E14 : *“j’avais pris des photos, du coup je les ai envoyées à mes parents”*. C’était un support d’interaction avec leurs proches. E11 avait *“envoyé les photos sur [son] groupe famille”* et pendant l’atelier, elle avait *“appelé [sa] mère en FaceTime pour lui montrer les petits lapins parce qu’elle adore aussi”*.

En somme, les échanges se poursuivaient souvent entre les étudiants après les séances de médiation animale. C’était également une occasion d’interagir au-delà du cercle étudiant en partageant leur expérience des ateliers avec leurs proches.

Les interactions entre les étudiants étaient donc enrichissantes et facilitées par les animaux qui jouaient leur rôle de médiateurs. Au cours des sessions, les participants avaient aussi l’opportunité d’échanger avec le duo de professionnelles qui les encadraient.

C) Interactions avec les professionnelles encadrant les ateliers :

Chaque atelier était encadré par une infirmière du SSU et Marion Picot, la zoothérapeute. Elles jouaient un rôle d'accueil comme décrivait E2 : *“on nous a accueillis, on nous a dit “voici les animaux””*. Les étudiants interrogés les voyaient comme des personnes sympathiques et à l'écoute. E5 s'enthousiasmait : *“elles sont super sympas !”*. E2 rapportait : *“ on peut parler avec les infirmières et la femme qui est chargée de Humanimaux”*.

Elles instauraient un climat de détente et de confiance au sein de l'atelier. E5 témoignait : *“il y a l'infirmière et la zoothérapeute qui sont un peu en train d'animer la conversation, ça fait que c'est plus facile de... d'un peu aussi relâcher”*. Une relation se tissait au fur et à mesure avec les étudiants qui revenaient régulièrement, comme E5 : *“maintenant elles me connaissent”*.

Elles s'intéressaient aux étudiants sans les juger, leur permettant de se livrer et de se sentir considérés. Elles se montraient rassurantes et positives. E5 disait : *“avec elles on parle et elles s'intéressent à nos vies, [...] il y a pas de jugement du tout, donc même si on dit que ça va pas du tout au contraire elles s'intéressent et elles se focalisent pas trop sur le “ça va pas” et elles commencent à dire “mais ça va aller tranquille”, on essaye un peu de positiver”*.

Là encore, l'effectif restreint des groupes était apprécié par les participants. Cela rendait les professionnelles qui encadraient les séances plus accessibles aux échanges. E16 soulignait : *“on n'était pas beaucoup donc on peut un peu s'approprier... enfin si on a des questions à poser justement à Marion ou d'autres on peut facilement le faire”*.

Ainsi, la zoothérapeute et l'infirmière du SSU qui animaient les ateliers formaient un binôme accueillant et bienveillant qui mettait en confiance les étudiants.

a) Échanges avec la zoothérapeute :

Les éléments d'interactions entre les étudiants interrogés et Marion PICOT, la zoothérapeute, sont présentés dans le tableau 5 ci-après.

Tableau 5 : Interactions entre les étudiants et la zoothérapeute lors des ateliers

Thèmes	Sous-thèmes	Verbatims
Interlocutrice agréable	Sympathique	E7 <i>“Marion était super gentille”</i> E13 <i>“elle était sympa donc c'était agréable de parler avec elle”</i>
	Drôle	E4 <i>“on a rigolé, on a bien discuté avec elle”</i> E5 <i>“elle fait que des blagues tout le temps”</i>
	Prévenante	E1 <i>“elle nous a demandé si on avait peur des chiens avant de les lâcher”</i> E7 <i>“elle a vérifié que personne n'était craintif avec les animaux”</i>
	Ouverte à la conversation	E9 <i>“j'ai beaucoup discuté avec la zoothérapeute”</i> E3 <i>“on a parlé un petit peu de la culture [de mon pays d'origine], [...] du système d'éducation”</i>
	S'intéresse aux étudiants	E12 <i>“On a pas mal échangé, elle a raconté un peu son histoire, elle nous demandait aussi la nôtre.”</i> E7 <i>“elle nous a posé des questions sur nos animaux”</i>
	Contribue à la bonne ambiance	E13 <i>“elle a fait que le moment était encore plus agréable”</i>
	S'adapte à son public	E5 <i>“elle sait bien animer la séance et elle sait l'adapter, parce que je sais qu'elle travaille avec des enfants, avec des seniors, avec tout type de personnes”</i>
Professionnelle passionnée	S'investit et partage sa passion	E8 <i>“On sentait de la passion, très clairement !”</i> E12 <i>“ça se voit qu'elle adore ce qu'elle fait”</i>
	Échanges intéressants autour des animaux	E9 <i>“le fait de parler d'animaux, de comment ça se passe, de l'entendre parler de ses chèvres et tout, bah c'est trop bien en fait ! Même moi, je parlais de mes chiens, j'aimais beaucoup.”</i>
	Prend soin de ses animaux et les considère	E4 <i>“j'ai apprécié ça, enfin ça se voyait que vraiment elle se souciait du bien-être de ses animaux”</i> E13 <i>“Ce qui est agréable dans sa présence c'est qu'elle humanise un peu l'animal, c'est-à-dire qu'elle nous a expliqué son caractère.”</i>
Attitude pédagogique	Présentation des animaux et comment interagir avec eux	E16 <i>“elle nous a présenté les animaux, elle nous a dit un peu le comportement de chacun pour qu'on puisse réagir, [...] comme ça c'était rassurant de savoir”</i> E7 <i>“elle a lâché les chiens en nous expliquant comment faire pour les approcher”</i>
	Fait le lien entre les animaux et les étudiants	E6 <i>“elle venait nous voir pour nous parler de chacun de ses animaux [...] ça fait un premier contact avec l'animal”</i> E16 <i>“c'était sympa d'avoir quelqu'un qui les connaisse bien et qui puisse nous aiguiller, nous dire “Ah là c'est normal elle n'a pas trop envie de caresses et là attention c'est qu'elle est un peu énervée””</i>

Source d'informations	Prend le temps d'expliquer	E9 <i>“elle avait plein de choses intéressantes à raconter et en fait on a pu beaucoup discuter”</i> ; E11 <i>“elle nous a expliqué plein de trucs”</i>
	Apprentissage sur l'exercice de la médiation animale	E15 <i>“ça faisait découvrir aussi un autre métier”</i> E2 <i>“on a demandé à la zoothérapeute aussi quelles sont ses autres activités en dehors du campus et des interactions avec les étudiants et elle a parlé des EHPAD et d'autres activités.”</i>
	Livre son expérience	E1 <i>“discuter de comment elle a eu cette idée [...] comment elle en était arrivée à faire de la médiation animale”</i> E10 <i>“elle nous a un peu raconté des petites anecdotes, de comment est-ce qu'elle s'en occupe [des animaux]”</i>
	Partage ses connaissances sur les animaux	E4 <i>“j'ai appris des choses sur les cochons d'Inde que je ne connaissais pas, les lapins aussi”</i>

Pour conclure, les étudiants étaient sensibles aux qualités humaines de la zoothérapeute. Ils la décrivaient comme une personne agréable et chaleureuse qui influait pleinement sur la bonne ambiance de l'atelier. Ils appréciaient aussi sa pédagogie et l'attention qu'elle portait au bien-être de ses animaux. En tant que professionnelle passionnée et investie, elle prenait plaisir à échanger et partager son expérience avec les étudiants. Pour eux, c'était une source d'apprentissage sur les animaux et la pratique de la médiation animale qui comblait leur curiosité. L'infirmière du SSU, présente à chaque séance, était aussi une personne ressource.

b) Présence d'une infirmière du SSU :

Le jour même, l'infirmière allait à la rencontre des étudiants pour les informer qu'un atelier de médiation animale avait lieu à la faculté. Elle leur présentait le principe et les invitait à participer. E14 racontait : *“C'était l'infirmière, je crois, du SSU qui est venue nous voir. On était en train de manger avec une de mes copines et elle nous a proposé et du coup bah on a accepté”*. E15 se souvenait : *“on a discuté un peu avec la dame à l'entrée parce qu'au début on était un peu surpris de voir ça”*.

Au début de l'atelier, l'infirmière engageait souvent la discussion avec les étudiants pour les mettre à l'aise et faciliter les échanges entre eux. E5 relatait : *“l'infirmière elle commence direct la conversation, elle commence à poser des questions et puis nous on commence à parler”*. Après l'introduction de l'atelier, certains étudiants n'ont pas eu d'échanges avec elle pendant la suite de la séance. E14 se remémorait : *“ je crois que je ne lui ai pas trop reparlé. Ouais non, je crois que j'ai plus parlé du coup avec la zoothérapeute”*.

L'infirmière faisait partie du cadre universitaire. Elle représentait un point de repère pour la plupart des étudiants car ils l'avaient déjà rencontrée dans le cadre du SSU. En tant que professionnelle de santé universitaire, elle était au courant des actualités de la faculté, des dates d'examens et comprenait ce que vivaient les étudiants. E5 remarquait : *“l'infirmière elle nous connaît peut-être un peu plus que la zoothérapeute parce qu'on a tendance à tous passer chez elle pour nos vaccins. [...] C'est une personne qui fait partie de la fac, donc elle sait ce qui se passe, s'il y a des problèmes, s'il y a eu un truc qui s'est passé et donc ça c'est sympa. Et comme c'est une infirmière ben elle est aussi dans le domaine de la santé donc elle sait de quoi on parle”*.

Elle était attentive au ressenti des étudiants au cours de la séance. Elle restait centrée sur leur bien-être, sans tenir compte de leurs résultats scolaires. E5 rapportait : *“ elle s'intéresse plus à comment on se sent plutôt que si ça va bien au niveau académique”*. E4 louait ses qualités humaines et la décrivait comme *“très gentille et d'une douceur incroyable”*.

Donc, l'infirmière avait un rôle d'information et de repère pour les étudiants au sein des ateliers. En tant que professionnelle de santé du SSU, elle veillait à leur bien-être et connaissait leur contexte de travail.

Pour conclure, les ateliers représentaient un espace d'interactions sociales multiples pour les étudiants : avec les animaux d'une part, entre eux d'autre part et enfin avec la zoothérapeute et l'infirmière encadrant les séances. Ils déclaraient ressentir divers effets pendant et après les ateliers.

3. Effets ressentis :

A) Influence sur le moral :

a) Émotions positives et réciprocité :

Les étudiants interrogés ressentait “*des émotions positives*” selon E4, par rapport aux ateliers de médiation animale. Pour E2, E3, E12, E13 et E14, ils étaient une source de “*joie*”. E4, E5, E14 éprouvaient “*du bien-être*” et E6 “*du réconfort*”. E4, E9 parlaient de “*sérénité*” et E9, E13 de “*bonheur*”. E10 décrivait “*des bons sentiments*”, elle était “*joyeuse*”. E4 se disait “*satisfaite*” et “*heureuse*”, tandis qu’E5, E11, E13 et E14 évoquaient le “*plaisir*”. Presque la totalité des participants employaient l’adjectif “*content*”. Pour ne citer qu’un exemple, E7 formulait : “*on était trop contents*”.

Au sein des séances, il régnait une atmosphère sereine, de “*paix*” d’après E7, qui influait positivement sur l’humeur des participants. E4 remarquait : “*c’est un endroit où on se sent bien, où on n’a pas besoin de parler pour que ça aille un peu mieux*”, “*c’était un très bon état d’esprit*”. Ils étaient nombreux à avoir passé, comme E13, “*un agréable moment*”. E5 parlait d’un “*moment de plaisir avec les animaux*”. Pour E9, “*c’était [son] petit bonheur de la journée*” et E14 ajoutait que “*ça apporte toujours un peu de douceur*”. Comme beaucoup d’autres, E11 était très enthousiaste par rapport aux ateliers : “*c’était trop trop sympa, moi j’ai adoré !*”, “*j’étais trop contente, j’étais comme une enfant !*”.

Pour certains, le bénéfice sur le moral apparaissait très rapidement, dès le début de la session. E9 livrait : “*l’effet positif moi, il est quasi immédiat en fait, à partir du moment où on va rentrer dans la salle et voir les animaux*”. E12 ressentait même des effets positifs anticipés : “*déjà l’idée de savoir que je vais avoir un peu de temps avec des animaux, ça me rend contente, ça me fait déjà sourire*”.

Cette sensation de bien-être était principalement liée aux animaux d’après les étudiants. E11 énonçait : “*ça me rend hyper heureuse de voir des animaux*”. E9 développait : “*le contact avec les animaux c’était réconfortant et c’est sûr que ça a un impact positif au niveau du moral, [...] ça met un peu de baume au cœur*”.

Les relations sociales avec les autres personnes des ateliers impactaient également positivement leur humeur, comme E6 : “*le fait d’avoir pu partager ça avec des amis, [...] ça m’a redonné un peu le moral dans ma semaine*”. E8 se sentait considéré par les autres, ce qui le rendait “*heureux de voir que quelqu’un s’intéresse un petit peu à [lui]*”. L’association de ces interactions sociales multiples amplifiait les effets bénéfiques sur le moral des participants. E4 expliquait : “*j’avais passé un bon moment avec mes amis et des animaux, donc un mélange qui était très sympathique*”.

Après les séances également, les gens se sentaient mieux moralement. E15 analysait : *“on sort de bonne humeur parce qu'on vient de passer un bon moment”*. E12 confiait : *“ça m'a fait du bien, ça m'a remonté un peu le moral parce que c'était une période sur mes gardes où c'était un peu compliqué”*. E10 reconnaissait que *“ça a vraiment eu des vrais effets sur [sa] santé mentale”* : *“ça n'allait pas forcément et puis quand je suis sortie de là, ça allait mieux”*. Ça a permis à E9 *“de repartir du bon pied sur la journée”*.

Ces effets bénéfiques sur le moral pouvaient donc se prolonger dans les heures voire les jours d'après pour certaines personnes. Pour E11, c'était sa *“dose de bonheur pour toute la journée”* et elle soulignait : *“ça m'a rendue hyper heureuse pour tout l'après-midi après”*. E4 remarquait que les séances pouvaient *“impacter [son] moral sur les jours à venir”*. E9 se souvenait : *“pour le reste de la semaine, j'y ai pensé”*.

Ces sentiments positifs étaient renforcés par l'absence de culpabilité et de regrets des étudiants d'être allés aux ateliers. E13 concluait : *“c'est un super moment, c'est pas de la perte de temps”, “j'ai pas du tout regretté”*. E5 avait pu profiter *“sans [se] culpabiliser”*. E9 témoignait : *“je m'en suis même pas voulu d'avoir mangé sur mes révisions parce que c'était que du positif”*.

Des étudiants décrivaient un phénomène de bonheur réciproque à plusieurs échelles. Premièrement, il y avait également un effet miroir des émotions positives exprimées par les autres personnes de l'atelier, selon un phénomène de mimétisme social. E6 livrait : *“ça nous faisait aussi plaisir de voir que les autres avaient le sourire aux lèvres”*. Deuxièmement, le bien-être des animaux était communicatif. E4 relatait : *“voir dès le début qu'ils étaient ravis d'avoir des caresses tout ça, ça m'a rendue heureuse”*. Procurer du plaisir à un animal renvoyait donc un sentiment de satisfaction et de bonheur aux participants. E12 disait : *“le cochon d'Inde qui était content que tu lui donnes à manger, ça provoque de la joie aussi”*. Certains expliquaient qu'avec les animaux, ils s'apportaient mutuellement de l'apaisement comme E6 : *“les chiens me donnaient du réconfort et en même temps je leur en donnais un petit peu aussi”*.

Le retour d'E8 était plus mitigé. Il semblait être moins réceptif aux effets des ateliers et constatait : *“j'étais content d'y avoir participé, mais sans plus, [...] si je n'aurais pas fait je pense que ça aurait été peut-être pareil (sic)”, “caresser des animaux, tout ça, j'aime beaucoup, mais c'est pas non plus... si jamais je le fais pas, ça va pas me manquer”*.

En résumé, les étudiants éprouvaient des émotions positives pendant et après les séances, et quelques-uns même avant, rien qu'en y pensant. Cela améliorait leur humeur, d'autant plus qu'ils ne culpabilisaient pas d'avoir pris ce temps pour eux. Les interactions sociales avec les animaux et les autres personnes participaient à ces effets bénéfiques sur leur moral. Certains rapportaient une réciprocité du bonheur sous-tendue par le mimétisme social. Le fait de voir les animaux et les autres participants contents les rendait heureux également. Plusieurs personnes relevaient l'originalité de cette pause et son impact sur leur motivation.

b) Rupture avec la routine et regain de motivation :

Les ateliers de médiation animale représentaient une expérience inédite pour les étudiants, comme le faisait remarquer E4 : *“on vit quelque chose qu'on n'avait jamais fait avant”*. Ils soulignaient l'originalité de cette activité *“qui casse un peu la routine”* d'après E11. Pour E15, *“ça fait un truc un peu différent dans les journées”* et pour E1, *“ça fait penser à autre chose aussi, ça fait sortir un peu du quotidien”*.

Les échanges avec les animaux différaient des relations habituelles, interhumaines, comme expliqué précédemment (cf partie 2.A)). E7 exposait : *“des interactions humaines on en a pas mal dans la journée, là ça change d'avoir justement avec des animaux”*. E6 aimait *“le fait de passer un moment avec du coup autre chose que des personnes”*.

La médiation animale variait par rapport à leurs pauses ordinaires. E5 décrivait : *“tous les jours, on mange et puis on revient à la BU, [...] alors que là, c'était vraiment très différent”*. E13 se réjouissait de *“casser ces pauses un peu plus classiques par aller voir des animaux”* et exposait l'impact que cela avait sur le moral : *“on est un peu plus contents, on exprime un peu plus de joie enfin, on est excités d'aller voir des petits animaux”*.

Cette rupture avec la routine des études avait donc un effet positif sur leur humeur. E2 disait : *“notre monde entier un peu c'est les cours, alors je pense que c'est super d'avoir quelque chose séparé de ça”*. E9 s'enthousiasmait : *“ça change, c'est super ! Enfin, c'est complètement original comparé à d'habitude”*.

Les ateliers donnaient également un regain de motivation aux étudiants. E10 reconnaissait : *“ça m'a motivée à continuer”*. E9 énonçait : *“c'est le pouvoir des animaux, quand on est très animaux, c'est sûr que ça remotive direct !”*. Cet élan de motivation était bénéfique pour leur moral et leur donnait une impulsion de travail. E5 se sentait *“plus motivée à travailler”* et E11 disait : *“après j'étais contente d'aller en cours”*. E16 déclarait : *“je suis un peu requinquée, on va pouvoir se remettre dedans !”*.

Certains retrouvaient de la vitalité et du dynamisme après les séances, tel E1 qui disait que *“ça rebooste”*. E14 trouvait que *“ça libère vraiment une énergie”* et E5 observait : *“je suis de nouveau en pleine forme”*. Après la session, E2 avait retrouvé la force de *“s'attaquer au prochain défi”*.

En somme, les étudiants appréciaient le côté inédit des ateliers de médiation animale qui les sortaient de la routine des études. Beaucoup d'entre eux retrouvaient un élan de motivation à travailler et un regain d'énergie après les séances. L'originalité de cette activité et l'impulsion motivante qu'elle engendrait contribuaient à améliorer leur moral. Les ateliers représentaient un moyen de divertissement pour les participants.

c) Activité divertissante et stimulante :

Les ateliers de médiation animale étaient l'occasion pour les étudiants de faire une activité agréable et divertissante durant leur pause. E2 disait : *“c'est une distraction, [...] ça fait un temps défini où on fait une activité”*. Selon E12, *“c'est une activité qui peut vraiment avoir du positif”*. Les séances leur apportaient du rire et une ambiance de légèreté dans leur quotidien stressant. E5 trouvait que *“c'était juste un moment fun, c'était sympa, c'était drôle !”*. E14 renchérissait : *“c'est un moment où vraiment on va jouer, on va s'amuser”*.

Les animaux constituaient une source d'amusement pour les participants. E6 relatait : *“les cochons d'Inde sont super durs à attraper, ça m'a amusé”*. E7 ajoutait : *“ils sont trop drôles, [...] ils sont extensibles, on dirait des chewing gum. Non vraiment j'adore, c'était hilarant !”*. E2 racontait : *“les animaux font des choses rigolotes. Soit il y en a un qui mange la nourriture de l'autre, soit le chien qui ne se lève pas ou qui ne lâche pas ce qu'il a dans la bouche et oui ça fait aussi une ambiance de jeu”*.

Les ateliers leur permettaient d'apprendre des informations sur les animaux. Beaucoup étaient enthousiasmés par cet aspect ludique qui en faisait une activité stimulante. E10 s'exclamait : *“c'est cool, on apprend plein de choses ! [...] J'ai trouvé ça intéressant, [...] j'étais excitée pendant la séance”*. E7 expliquait : *“Marion, elle nous disait que leurs os du bassin ils ressortent vraiment pas, donc pour les attraper c'est dur. Du coup on les a un peu palpés pour voir comment c'était fait et effectivement c'est assez différent des autres animaux”*.

Certains participants découvraient ou redécouvraient le contact avec des espèces qu'ils n'avaient pas l'habitude de côtoyer, comme E6 : *“certains animaux j'en vois pas souvent et puis c'est quand même sympa d'apprendre sur eux”*. Ce côté découverte était stimulant également et avait un effet positif sur leur humeur. E4 témoignait : *“j'étais heureuse d'avoir enfin pu toucher un lapin et un cochon d'Inde, chose que j'avais jamais faite”*.

Les échanges avec les animaux pendant les ateliers donnaient envie à des gens d'avoir un animal de compagnie. E9 en discutait avec son ami : *“on en a reparlé après, je lui ai dit que je voulais un cochon d'Inde”*. Ils restaient cependant lucides sur les responsabilités et contraintes impliquées par ce projet. E8 rappelait : *“c'est vrai qu'avoir des animaux il y a des contraintes et il faut le savoir”*. E5 soulignait : *“ça dépend de nos besoins et de comment on peut s'adapter nous-mêmes et la responsabilité qu'on est capable d'assumer”*.

Cela stimulait l'imaginaire de quelques participants qui se projetaient avec un potentiel animal, comme E11 : *“si j'avais un chat chez moi, il serait sur mes genoux pendant que je travaille, je serais beaucoup moins stressée”*. Ils réfléchissaient, par exemple, au type d'animal qu'ils voudraient avoir et imaginaient les soins à lui apporter, tel E2 : *“ça me donne une idée de qu'est-ce que j'aimerais avoir comme animal de compagnie ou pas [...] lorsqu'on regarde les animaux, ça nous fait penser à leurs habitudes et voir un peu comment on s'en occupe”*.

L'avis expérimenté de la zoothérapeute pouvait avoir un impact sur la gestion des animaux de certains et sur la décision d'en avoir d'autres. E8 racontait : *“elle m'a donné des conseils concernant la cage etc.... D'ailleurs c'est pour ça qu'on va peut-être pouvoir avoir 2 cochons d'Inde, puisqu'on regarde pour avoir une plus grande cage”*.

Les ateliers étaient donc un moment ludique de découverte et d'apprentissage sur les animaux que les étudiants trouvaient enrichissant. Cela stimulait leur intérêt ainsi que leur curiosité et influait positivement sur leur moral. Cette activité était stimulante aussi par le fait qu'elle faisait naître chez certains des projections quant aux animaux de compagnie qu'ils aimeraient avoir.

Pour conclure, les ateliers de médiation animale influaient positivement sur le moral des participants de plusieurs manières. Tout d'abord, ils leur procuraient des émotions positives au cours des séances, qui pouvaient se prolonger par la suite. De plus, il y avait une réciprocité du sentiment de bonheur entre les différents participants et avec les animaux. Ensuite, ils constituaient une rupture dans leur routine en leur proposant quelque chose de différent par rapport aux pauses habituelles. De nombreux étudiants décrivaient un regain d'énergie et de motivation après les séances qui leur donnait une impulsion de travail. Enfin, c'était une activité divertissante qui apportait de l'amusement et de la légèreté. Elle était également stimulante par l'apprentissage, la découverte et les projections autour des animaux qu'elle offrait aux participants. Certains étudiants pouvaient également ressentir une sensation de liberté lors des séances.

B) Sensation de liberté :

Tout d'abord, la participation aux ateliers était libre. Elle était volontaire et sans inscription. E8 aimait le fait *“qu'on y aille de plein gré et pas que ce soit forcé”*. Certains étudiants avaient ainsi l'impression de reprendre le contrôle sur leur emploi du temps en pouvant décider de ce qu'ils faisaient sans être contraints, comme E5 : *“c'est pas un truc qui est obligé par la fac, [...] c'est moi qui fait le choix de à ce moment-là je veux être là-bas, [...] pour un moment j'ai le contrôle sur ce que je veux faire”*.

Les participants n'avaient pas à s'occuper de la logistique ni de l'organisation des séances. E12 soulignait que *“c'était pas à [lui] de devoir forcément organiser parce que c'était déjà en place”*. De plus, ils profitaient de la présence des animaux tout en étant libérés des contraintes de leur gestion quotidienne. E5 énonçait : *“on joue avec eux pendant quelques moments sans avoir de responsabilité. C'est juste je viens jouer puis c'est quelqu'un qui le nourrit à ma place, sans avoir à s'en occuper au quotidien”*.

Pendant les séances, il n’y avait pas de contraintes imposées. E14 résumait que *“chacun faisait ce qu’il voulait”*. Les ateliers n’étaient pas régis par des règles strictes comme en témoignait E10 : *“c’est pas du tout quelque chose de carré quoi, qui peut voilà mettre des limites”*. *“Il y avait aucune pression”* selon E16 et pas d’objectif à atteindre. E2 développait : *“c’était très libre, [...] pas forcément encadré comme “tu dois faire ça !” ou “on vise ça” ou “on attend ça”, un résultat”*.

Les professionnelles encadrant les séances n’étaient pas intrusives et laissaient un espace de liberté aux participants. E14 remarquait : *“personne n’était derrière nous à nous regarder”*. E11 relatait : *“[la zoothérapeute] nous a montré tous les animaux et elle a dit “faites ce que vous voulez””*. Chacun pouvait échanger avec les autres personnes selon ses envies. E5 expliquait : *“on peut parler, on peut ne pas parler, c’est comme on veut”, “si j’ai besoin juste de profiter, enfin si j’ai rien à dire ce jour-là bah je sais que je peux me le permettre”*.

Tout le monde pouvait interagir avec les différents animaux, de façon autonome. E2 se sentait libre de *“simplement profiter avec les animaux”*. E16 exposait : *“on a pu les caresser, les nourrir, faire un petit peu notre vie avec eux. On pouvait soit être plus avec les interlocutrices, soit être en autonomie et ça c’était bien”*.

Lorsque les ateliers se déroulaient dehors, la participation était ressentie comme encore plus libre. E5 trouvait qu’*“à l’extérieur, c’était top ! [...] C’était moins encadré”*. Cela permettait notamment plus de flexibilité sur le temps passé dans la séance. E2 décrivait : *“lorsqu’on était dehors il y avait des gens qui venaient, peut-être 2 minutes juste pour voir, et d’autres qui restaient tout le temps qu’ils voulaient”*.

Être dans un environnement extérieur renvoyait un sentiment de liberté pour les participants et aussi pour les animaux qui évoluaient ainsi dans leur milieu naturel. E2 racontait : *“c’était bien car c’était dehors, alors il y avait les chiens, les lapins qui couraient”*. Cela donnait l’occasion aux étudiants de ne pas être dans une salle de cours et de s’aérer. E5 relatait : *“c’était sympa parce qu’il faisait beau et comme ça nous aussi on a pu profiter de sortir”*.

En bref, beaucoup d’étudiants éprouvaient un sentiment de liberté appréciable par rapport aux ateliers. Ils venaient sans aucune obligation et avaient ainsi la sensation de retrouver leur pouvoir décisionnaire. Une grande autonomie leur était laissée durant les sessions. Ils étaient libres d’interagir avec les autres et avec les animaux, en fonction de leurs envies. Ils profitaient de ces derniers sans les inconvénients et la responsabilité de leur gestion au quotidien. Cette sensation de liberté était encore plus présente lors des ateliers en extérieur. Certaines personnes accédaient à une partie de leurs souvenirs en lien avec les animaux.

C) Activation de la mémoire :

a) Mémoire autobiographique :

En voyant les animaux des ateliers, beaucoup d'étudiants se remémoraient leurs animaux de compagnie, comme E4 : *“j'ai pensé un peu à mes propres animaux”*. Ils se souvenaient des moments heureux vécus avec eux, tel E15 pour qui la séance lui *“fait ré-évoquer des moments agréables”*. E9 décrivait : *“ça m'a rappelé quand j'étais toute petite j'avais un lapin puis ça fait longtemps du coup que j'avais pas pu caresser de lapin, ça a évoqué des bons souvenirs”*.

Le contact des animaux activait la mémoire sensorielle des étudiants, notamment par le sens du toucher. Quand E16 caressait les lapins, des souvenirs remontaient : *“tous les soirs je caresse mon chat, donc ça me rappelle un peu quand je suis dans mon lit avec mon chat”*. E3 s'exclamait : *“quand je suis rentré, [la chienne] a sauté sur moi ! C'est presque la même habitude que mon chien. C'est pas seulement des mémoires, ce sont des sensations !”*.

Plusieurs personnes considéraient leurs animaux de compagnie comme des membres de la famille. E3 en parlant de son chien : *“il a grandi avec moi, c'est à peu près un frère pour moi”*. Ainsi, comme les animaux des ateliers leur rappelaient leurs propres animaux, certains participants ressentaient une atmosphère familiale liée à leur foyer. Pour E15, les animaux *“c'est associé forcément à quelque chose bah... d'agréable. C'est la maison !”*. E1 disait : *“les animaux ça me rappelle chez moi et voilà, ça fait du bien”, “ça me rapproche de ce côté un peu familial que j'ai en tête et ouais ça permet de se sentir un peu chez soi même si bah on est à Lyon, on est dans la fac”*.

De plus, le fait d'être en présence d'animaux invoquait des souvenirs d'instantanés partagés en famille. Durant la séance, E5 repensait *“aux moments avec [ses] frères et sœurs, [...] et qu'il y a [son] chien à côté”* et se sentait comme dans son cocon familial : *“c'est comme si on avait passé un petit moment en famille, comme si pour un moment j'étais à la maison”*.

Quelques étudiants avaient la sensation de retrouver leur animal à travers ceux de la séance, notamment lorsqu'ils avaient les mêmes traits physiques. Cela pouvait s'apparenter à une forme de reviviscence. E8 racontait : *“ça me faisait du bien de revoir mon p'tit cochon d'Inde parce que [celui de l'atelier] ressemblait vachement au mien”*. E3 évoquait *“un dé clic”* : *“c'est comme si c'était mon chien !”*. Il avait l'impression d'être de retour dans le passé, aux côtés de son défunt chien : *“j'ai retourné 3 ans en arrière (sic)”*.

Cependant, chez quelques participants cette stimulation mnésique pouvait amener un sentiment de nostalgie en leur rappelant leur passé via les animaux. E1 livrait, avec un air triste : *“ça me rappelait chez moi, donc*

j'étais un peu plus nostalgique mais aussi j'étais très contente d'avoir pu profiter des animaux". Une ambivalence apparaissait dans le discours d'E1 qui était à la fois heureuse de revoir des animaux et à la fois attristée par le souvenir nostalgique du foyer familial que cela lui renvoyait.

Des souvenirs douloureux pouvaient se raviver, comme le décès d'un animal de compagnie. E3 exprimait un chamboulement émotionnel lorsqu'il avait vu une des chiennes de l'atelier de la même race que son défunt chien. Il expliquait, troublé : *"malheureusement, il est décédé il y a 3 ans, alors quand j'ai vu [à l'atelier] le même type que mon chien... [...] ça a bougé beaucoup de sentiments [...] entre la joie et la tristesse, [...] mais globalement plus du positif. J'ai réussi à accepter qu'il est décédé et c'est la vie"*. Il décrivait lui aussi des ressentis ambivalents. Il concluait que les sentiments positifs dominaient car il avait réussi à faire son deuil.

Pour conclure, le contact avec les animaux des ateliers activait la mémoire autobiographique des participants. Il ravivait des souvenirs agréables en lien avec leurs animaux et leur rappelait leur foyer familial. Mais cela pouvait aussi réactiver des deuils douloureux et amener un sentiment de nostalgie chez certains. Par ailleurs, les ateliers de médiation animale s'incorporaient dans la mémoire des étudiants en tant que nouveau souvenir.

b) Intégration de nouveaux souvenirs :

Les ateliers intégraient la mémoire des participants. E9 affirmait : *"c'est quelque chose dont je me rappelle"*. Pour beaucoup, cela constituait une expérience originale et marquante. E10 n'avait *"pas l'occasion de voir des animaux souvent, donc ça [l]'a un peu marquée"*. E14 disait : *"il y a pas longtemps j'en ai reparlé, alors que ça commence à dater un peu"*. Pour E3, ce moment avait été si intense qu'il était inoubliable : *"je peux pas l'oublier, c'est ça qui est sûr !"*.

Les étudiants s'en souvenaient comme une expérience positive. E13 constatait, en souriant : *"quand je m'en rappelle, bah je me dis qu'on a passé un bon moment et que c'était super agréable"*. E10 soulignait : *"j'en ai de bons souvenirs quand j'y repense"*. C'était un bon souvenir dans lequel ils pouvaient se replonger quand ils allaient moins bien. Ils se remémoraient les sensations agréables qu'ils avaient ressenties au cours de la séance, ce qui leur procurait à nouveau un sentiment de bien-être, tel E8 : *"quand on pense à ça, [...] je dirais que ça peut permettre quand ça va pas bien... ouais, ça permet de canaliser un peu, de se revoir et de repenser à quelque chose d'agréable"*.

Plusieurs personnes avaient pris des photos et des vidéos des animaux pendant les sessions. Elles gardaient ainsi un souvenir concret de ce moment et pouvaient le revivre a posteriori à travers ce support visuel, comme E11 : *"j'avais plein de vidéos donc je les regardais hyper souvent"*. E14 signalait : *"régulièrement je retrouve"*

les photos et ça m'y fait penser". E13 énonçait : *"ma copine avait envoyé dans le groupe [des photos] des 2 lapins, du coup je me suis rappelée du moment"*.

En résumé, la majorité des étudiants mémorisait les ateliers en tant qu'expérience agréable. Ils s'en rappelaient régulièrement, notamment en revoyant les photos et les vidéos des animaux. La médiation animale avait donc un effet sur le système mnésique des participants en activant des anciens souvenirs et en en créant de nouveaux. Ensuite, les ateliers pouvaient influencer sur le stress des étudiants.

D) Gestion du stress :

a) Réduction du niveau de stress :

Tous les étudiants interrogés associaient les ateliers à un moment de détente tel E12 : *"moi déjà juste la pensée d'y aller ça me relaxe"*. E7 s'y sentait *"sereine"*. E11 constatait que *"ça détend avant d'aller en cours"* et précisait : *"ça libère des... des endorphines, [...] j'étais bien, j'étais apaisée"*.

La médiation animale permettait de réduire leur niveau d'anxiété. E4 confiait qu'avant la séance, elle avait un *"état d'esprit un peu anxigène"* et que *"ça a servi à l'effacer durant la session et à l'atténuer pendant une petite durée après"*. E5 ressentait un effet immédiat pendant l'atelier et en sortant, elle était *"plus détendue"* et *"moins crispée"*. Cependant, ce n'était pas non plus la solution ultime selon elle : *"je vais pas dire que c'est vraiment la solution pour le stress mais ça le diminue quand même"*.

Cet effet positif sur le stress se prolongeait quelques heures après la session. E4 se souvenait : *"je suis rentrée chez moi, j'étais tranquille, j'étais relaxée"*. E2 réalisait : *"pendant la journée de l'atelier, j'ai été plus calme [...], moins préoccupée"*.

C'était une aide bienvenue pour gérer la pression importante des études de médecine. E3 livrait : *"ça m'a fait un peu de relaxation dans ces temps-là de stress"*. E2 trouvait que *"c'est nécessaire aussi de l'avoir dans ce cadre stressant que peuvent être les études de santé"*. Les ateliers permettaient d'alléger la charge mentale de certains. E6 ressentait *"un peu moins de poids, [...] moins la pression"* et en termes de temporalité, il disait : *"pendant une semaine ça a un peu libéré, j'étais plus léger"*.

La baisse du niveau de stress se manifestait aussi physiquement chez quelques personnes, comme E12 : *"au niveau physique c'est quelque chose qui relaxe"*, *"je me suis sentie comme si je pouvais vraiment lâcher, niveau vraiment même tension musculaire c'était relaxant"*. E3 remarquait un impact positif sur son sommeil et sa respiration : *"le jour d'après j'ai dormi comme un bébé !"*, *"ma respiration c'était court avec le stress"*.

(disait-il en respirant vite et bruyamment, une main sur la poitrine). *Après la médiation, c'était une seule respiration de presque 5-6 secondes (en prenant une profonde inspiration)*”.

Donc, les participants relataient une diminution de leur anxiété grâce aux ateliers. Ils se sentaient plus détendus mentalement et aussi physiquement pour certains. Cette réduction du niveau de stress était favorisée par la présence des animaux.

b) Présence apaisante des animaux :

Pour de nombreux participants, le simple fait d'être avec des animaux leur procurait une sensation de détente. E7 déclarait : *“la présence des animaux souvent elle m'apaise beaucoup”*. E10 exprimait : *“je me sens bien quand je suis avec des animaux”*. Pour E2, *“lorsqu'on est avec les animaux, on peut s'oublier un peu du stress par rapport aux études de santé”*.

Ils avaient la faculté de communiquer leur tranquillité aux humains. E11 s'exclamait que *“les animaux ça déstresse de fou !”* et analysait : *“on s'est calmé avec des petits êtres vivants tout calmes”*. E16 remarquait : *“ils nous transmettent un peu leur calme”*.

Le contact physique avec eux, via les caresses, apportait aux étudiants une sensation de réconfort et de bien-être. E1 se réjouissait : *“j'ai pu les caresser et tout, moi ça m'apaise direct !”*. E9 observait que *“caresser un animal, ça détend”* et E15 renchérissait : *“câliner des animaux c'est agréable”*. E8 décrivait : *“c'est doux, c'est chaud, [...] c'est vrai qu'on se sent directement bien”*. Certaines personnes ressentait une réduction de l'anxiété rien qu'à leur contact visuel, comme E12 : *“les animaux déjà ça relaxe de les voir”*.

Comme dit précédemment, les échanges entre les humains et les animaux se faisaient de manière non verbale (cf partie 2.A)c)). Cette communication silencieuse participait à la sérénité de l'ambiance. E4 trouvait que *“communiquer avec les animaux c'était apaisant, [...]c'était calme”, “sans forcément leur parler”*.

Les animaux n'avaient pas de hautes exigences envers les hommes (cf partie 2.A)d)). C'était donc une relation simple, sans pression qui permettait de lâcher prise, comme relatait E12 : *“la chose qui fait partie du fait qu'on se sent apaisé automatiquement quand il y a des animaux, c'est que vraiment ils n'attendent pas beaucoup de choses”*.

En somme, la présence et le contact des animaux lors des séances étaient agréables et apaisaient la majorité des participants. Les ateliers offraient un temps et un espace de déconnexion aux étudiants.

c) Pause et déconnexion :

Les ateliers de médiation animale constituaient un moment de pause dans la journée des étudiants. E1 parlait d'une "*parenthèse de 10-15 minutes dans [ses] révisions*". C'était une rupture dans leur temps de travail où ils pouvaient se relâcher. E2 décrivait "*une coupure un peu dans la mécanique des cours*". Selon E9, "*ça a été un bon moyen de souffler*".

Cela leur permettait de passer à autre chose après leur matinée et d'aborder la suite de la journée plus sereinement. E2 expliquait : "*ça permet de faire une coupure entre le matin et le soir, [...] on passe la page*". E4 évoquait une "*transition*" et précisait : "*ça avait fait une petite pente douce pour décrocher de ce matin*".

C'était un instant de calme qui interrompait le rythme soutenu et intense des études. E5 relatait que durant les séances, "*c'est tranquille, il y a rien qui presse*". E11 exprimait ce contraste : "*on est dans notre rythme tout le temps enfin, ça va hyper vite et d'un coup on s'est calmé*". Plusieurs participants déclaraient que ce moment de répit les reposait, tel E6 : "*ça m'a apporté du repos*". E5 trouvait ainsi que c'était "*une pause efficace*". E9 mentionnait : "*j'étais reposée en fait, un peu comme si je revenais de week-end*".

Lors des ateliers, les étudiants faisaient une pause par rapport à la médecine, placée au centre de leur vie habituellement. E5 se réjouissait : "*c'est du temps garanti où il y aura zéro conversation par rapport aux cours donc ça c'est bien*". E4 remarquait : "*on n'a pas du tout parler de la médecine, [...] ça faisait une coupure nécessaire*".

Leur esprit parvenait à s'évader des cours, comme E10 : "*ça m'a vraiment fait oublier le côté travail, [...] c'était un des rares moments où j'y ai pas pensé*". E3 avait réussi à "*oublier tout le premier semestre*" et concluait : "*c'est bon, 3 mois je les ai oubliés en 10 minutes*". Par cette déconnexion du travail, ils se coupaient donc du stress, tel E15 : "*ça m'avait fait du bien, ça m'avait fait une vraie coupure sur le stress*".

Ils arrivaient à se détacher des études tout en restant dans l'enceinte de l'université. E4 relevait ce paradoxe : "*ne pas penser à la médecine alors même qu'on était dans le campus de la fac c'était heu étrange mais vraiment bienvenu*".

Le fait de participer à cette activité leur changeait les idées. E7 profitait "*d'avoir un moment un peu pour [elle] et de penser à autre chose*". Leur attention se canalisait sur les animaux. E13 reconnaissait que "*ça permet d'oublier un peu tout ce qu'il y a autour et juste penser aux animaux*". E16 racontait : "*c'est vraiment un moment juste où on se détend, où on pense à autre chose et juste on est tranquille avec des animaux*".

Quelques-uns arrivaient ainsi à se détacher de leurs soucis et préoccupations le temps des sessions. E14 confiait : *“on peut vraiment oublier nos problèmes, notre vie et tout pendant 20 minutes, penser qu'à s'amuser”*. Ils revenaient à des choses simples grâce aux animaux. E6 aimait *“juste caresser un animal [...] et qu'il n'y ait pas à se prendre la tête”*. E9 exposait : *“quand on a un médiateur, du coup qui est les animaux, c'est sûr que ça aide je pense à plus lâcher prise”*.

Certains participants avaient l'impression de se recentrer sur l'instant présent, tel E3 : *“tu contemples seulement ce moment, le présent, tu ne penses pas au passé, tu ne penses pas au futur”*. E15 trouvait que cette activité permettait *“de se remettre un peu juste bah dans le moment présent, dans “ah c'est des sensations agréables, c'est un moment agréable”. On vit le truc vraiment !”*.

Ils se vidaient la tête et s'autorisaient à ne penser à rien. Selon E1, c'était *“un moment où on pense plus”* et E12 soulignait : *“on peut vraiment débrancher, [...] c'est libérateur”*. Ils appréciaient de ne pas avoir à réfléchir. E13 expliquait : *“il n'y a pas besoin du cerveau, c'est pas un moment où tu dois réfléchir”*. Certains rapportaient une déconnexion totale. E16 se sentait *“un peu déconnecté du monde”* et E14 constatait : *“vraiment j'ai tout oublié !”*.

De nombreux participants rapportaient une déconnexion spatiale. E4 analysait : *“on oublie un peu où on est, c'est une sorte de bulle”*. E9 s'étonnait : *“pendant un moment en fait, on n'a pas l'impression qu'on est à la fac”*. E9 expliquait ce phénomène par un décalage induit par le fait d'être *“avec des animaux et ça n'a rien à voir avec le reste du contexte de la fac”*.

Des personnes perdaient la notion du temps au cours des sessions, comme E11 et ses camarades : *“on n'a même pas vu le temps passer”*. E16 décrivait *“un moment hors du temps”*. E5 ressentait aussi cette distorsion temporelle : *“ça passe très très vite ! Alors que d'habitude quand on est à la BU, le temps il passe très lentement”*.

En résumé, pour tous les étudiants interrogés, la médiation animale était l'occasion de faire une coupure dans leur journée de travail. Cette pause leur offrait un temps de répit reposant, en dehors de la médecine. La plupart d'entre eux retrouvaient le goût et la simplicité de vivre l'instant présent, en compagnie des animaux. Ces médiateurs leur changeaient les idées et les aidaient à se déconnecter. Plusieurs participants décrivaient un phénomène de déconnexion spatio-temporelle pendant les séances. Ainsi, ils pouvaient prendre du recul sur leurs préoccupations du quotidien.

d) Prise de recul :

Cette parenthèse de l'atelier permettait de mettre à distance les études de médecine omniprésentes dans la vie des étudiants. E11 réalisait que *“les études c'est pas tout, il y a d'autres choses”*. E5 livrait : *“ça me permet de me détacher, de vraiment prendre du recul”*. Faire une activité tournée vers les animaux et avoir l'esprit occupé sur autre chose les aidait à relativiser. E9 se sentait *“vraiment dans un contexte de parler des animaux et puis [elle] se rend compte que le reste à pas autant d'importance que ça”*. E16 réalisait : *“on prend un petit coup de “Ah la vie c'est bien quand même !””*.

Certains participants arrivaient à mieux hiérarchiser leurs diverses problématiques et à les appréhender avec plus de recul. Après l'atelier, E12 réussissait *“à prioriser certaines choses plutôt que d'autres”* car elle se sentait *“plus relaxée”* et ajoutait : *“ça aide un peu à sortir des problèmes qu'on peut avoir dans le quotidien et ça peut vraiment aider à faire un pas en arrière et voir les choses un peu mieux”*.

Plusieurs étudiants relataient que la médiation animale apportait de la légèreté à l'ambiance universitaire en intégrant des activités de loisirs plaisantes. E5 soulignait que *“ça dédramatise un peu l'atmosphère dans la fac”*. E12 s'enthousiasmait : *“je vais à la fac aussi pour faire des choses agréables !”*.

Cela permettait de désacraliser leur lieu d'études, habituellement source de stress et les amenait à un changement de point de vue. E5 disait : *“c'est bien d'associer la fac à autre chose que juste les cours”*. Les ateliers leur montraient que la faculté pouvait aussi être assimilée à des moments de joie. E7 appréciait de voir que *“les lieux qui d'habitude sont des lieux de travail, ça peut être des lieux de plaisir comme ça”*.

En bref, la médiation animale aidait les étudiants à relativiser et à prendre du recul sur leurs problèmes du quotidien et leurs études. Ils réalisaient aussi que la faculté pouvait être un endroit de plaisir en plus d'un lieu de travail.

Pour conclure, les ateliers de médiation animale constituaient une pause qui diminuait le niveau de stress des étudiants, notamment grâce à la présence apaisante des animaux. Ils leur permettaient une déconnexion à plusieurs niveaux et une prise de recul sur leurs problématiques quotidiennes. Leur aptitude à travailler pouvait également être impactée après les séances.

E) Impact sur les capacités de travail :

Plusieurs étudiants interrogés rapportaient un effet bénéfique sur leurs capacités de travail dans les heures suivant la séance de médiation animale. À propos de ses capacités, E9 disait que *“pour l'après-midi, ça les a reboostées”* et précisait : *“ça m'a aidée à mieux me concentrer”*. Ils arrivaient mieux à se remettre au travail après cette pause, tel E2 qui pouvait *“être vraiment présent au cours suivant”*. E10 expliquait : *“j'étais plus dedans, j'ai réussi à plus me “focus” sur mes cours”*.

La réduction du niveau de stress les faisait gagner en concentration, comme E3 : *“le stress ça m'empêche de me concentrer. Alors, pas de stress, je suis concentré. Mon efficacité a doublé, je pense”*. E12 soulignait : *“ça détend et si on est détendu on peut mieux se concentrer”*.

Certains se trouvaient plus efficaces dans leurs révisions, comme E9 : *“j'ai plus révisé l'après-midi que ce que j'aurais fait, même si je m'y étais mise 1h plus tôt”*. E5 observait aussi un gain de productivité : *“pendant ces 2h [suivant l'atelier], je fais beaucoup plus que ce que je peux faire pendant 8h”*. Elle évoquait *“un effet domino”* bénéfique : *“j'ai l'impression d'avoir très bien travaillé pendant 2h ben je suis motivée, allez encore 1h, ça va rien me faire et tant que j'y suis”*.

L'amélioration de leur moral et de leur motivation (cf partie 3.A)) avait des répercussions positives sur leur travail. E9 se sentait *“beaucoup plus d'attaque pour l'après-midi pour [se] remettre à réviser”* car pour elle : *“on travaille mieux quand on est heureux”*. E10 exposait : *“juste d'y penser, d'avoir ce sentiment de satisfaction et tout, ouais ça t'aide à te remettre dedans et c'est du positif”*.

Par ailleurs, comme les séances avaient lieu dans l'enceinte de la faculté, les participants ne perdaient pas de temps, comme expliqué précédemment dans les leviers de motivation (cf partie 1.C)). Ils pouvaient donc retourner travailler rapidement après la session, comme soulignait E5 : *“au moment où je me décide à aller travailler, ben en 2 minutes je suis à mon bureau”*.

Cependant, d'autres étudiants n'avaient pas constaté d'impact direct des ateliers sur leurs capacités de travail. E1 témoignait : *“je pense pas que ça ait changé quelque chose au niveau de ça, c'est plus mon moral mais pas ma concentration”*. E16 trouvait que *“ça aide à la motivation, mais pas forcément à la concentration”* et concluait : *“je pense pas que ça joue vraiment sur mes capacités de travail”*.

Quelques-uns n'avaient pas de souvenirs d'avoir senti un effet sur cette dimension, tel E11 : *“je me rappelle plus”*. E15 n'arrivait pas à se positionner sur ce sujet : *“je saurais vraiment pas dire”*. Certains n'avaient pas travaillé après la séance donc ils n'avaient pas pu observer une quelconque influence. E6 expliquait : *“c'était pas une semaine où j'ai travaillé beaucoup, donc j'ai pas pu voir ces effets malheureusement”*.

Après ce moment de loisir, des étudiants pouvaient avoir du mal à se replonger dans des conditions de travail, comme E16 : *“au début je trouve que c'était un peu plus dur de s'y remettre”*. Ils rapportaient des difficultés à se concentrer car leurs pensées étaient encore centrées sur les animaux. E14 se rappelait : *“j'étais surexcitée et du coup je pensais à ça et tout. Donc je me concentrais moins, [...] je sais pas si j'étais très attentive sur ce que [le professeur] disait”*. Les ateliers pouvaient ainsi constituer un facteur de distraction. E13 confiait : *“au master, heureusement j'étais pas avec ma pote mais je pense que si on avait été ensemble on aurait discuté des animaux, donc je pense pas que ça aurait été forcément bien”*.

Donc, concernant les capacités de travail, les ressentis des étudiants divergeaient. Certains rapportaient une amélioration de leur concentration et de leur efficacité après les ateliers car ils étaient plus détendus et sereins. D'autres ne notaient pas d'effet ou ne pouvaient pas se prononcer car ils n'avaient pas travaillé par la suite. Quelques-uns remarquaient un impact négatif car leurs pensées étaient occupées par les animaux et ils avaient du mal à se concentrer sur les cours après la séance. Parmi ces divers ressentis, aucun ne ressortait majoritairement.

En conclusion, les participants rapportaient des effets à plusieurs niveaux. Les ateliers de médiation animale impactaient positivement leur moral et leur apportaient un regain de motivation. Ils constituaient une activité stimulante et divertissante qui leur permettaient de sortir de leur routine. Ils leur donnaient une sensation de liberté et les faisaient replonger dans leurs souvenirs liés aux animaux. De plus, les ateliers constituaient eux-mêmes de nouveaux bons souvenirs. Ils les aidaient aussi à gérer leur stress en leur offrant un moment de pause et grâce à la présence apaisante des animaux. Cette déconnexion leur permettait de prendre du recul sur leurs problèmes et préoccupations du quotidien. Pour ce qui étaient des capacités de travail, les ressentis étaient plus divergents. Quelques personnes relataient une influence négative sur leur concentration après les séances. Ce dernier constat faisait apparaître les potentielles limites des ateliers. Les étudiants évoquaient d'autres limites et des suggestions pour améliorer les ateliers. Ils exprimaient aussi leur point de vue sur des perspectives de développement pour la pratique de la médiation animale.

4. Limites, suggestions et perspectives :

A) Limites des ateliers et dérives projetées :

Les participants interrogés soulevaient plusieurs limites par rapport aux ateliers. Quelques-uns évoquaient aussi de potentielles dérives qui pourraient survenir dans d'autres situations de médiation animale, mais qui ne concernaient pas les ateliers de l'UCBL 1. Ces divers points sont présentés dans le tableau 6 ci-dessous.

Tableau 6 : Limites des ateliers et dérives projetées par les étudiants interrogés

Thèmes	Sous-thèmes	Verbatims
Limites liées aux animaux	Caractère propre à chaque animal	E8 <i>“c’est des êtres vivants, et du coup ils ont leur caractère, ils ont leurs émotions et il faut faire avec”</i> E2 <i>“les chiens il y en avait un qui n’aimait pas trop les câlins”</i>
	Animaux pas toujours disposés aux interactions	E4 <i>“ils avaient pas trop envie, je pense qu’ils voulaient juste manger, ils voulaient qu’on les laisse tranquille”</i> E13 <i>“le chien il dormait, [...]il était un peu fatigué”</i>
	Comportement imprévisible qui peut faire peur	E8 <i>“on ne peut pas contrôler quelque chose de vivant, [...] c’est peut-être juste les seuls points négatifs”</i> E16 <i>“il y avait un chien qui était beaucoup plus excité que l’autre qui faisait un petit peu peur”</i>
	Fragilité des animaux	E2 <i>“ma préférence c’était dehors mais pour la santé des animaux, lorsqu’il fait froid, on ne peut pas les laisser dehors”</i> E14 <i>“elle avait un autre chien mais il était malade, [...] il était pas là”</i>
	Hygiène	E15 <i>“ça pose aussi la question de comment on voit les choses aussi niveau propreté, [...] il y a des gens qui trouvent ça sale”</i>
Limites individuelles des participants	Peur des animaux	E1 <i>“il y en a beaucoup qui ont peur des chiens”</i> E15 <i>“il y a des gens que ça impressionne quand même, à qui ça fait peur”</i>
	Allergie	E5 <i>“Heureusement je suis pas allergique aux chiens [des ateliers] parce qu’en général je suis allergique. [...] Faut juste que je me touche pas le visage, je me lave direct les mains après, sinon ça se passe pas très bien.”</i>
	Timidité	E12 <i>“il y a un peu de timidité, [...] on n’a pas trop échangé entre nous”</i> E13 <i>“je sais pas si j’aurais osé par moi-même si j’avais été avec des personnes que je ne connais pas dans le groupe”</i>
	Manque d’intérêt pour les animaux	E2 <i>“tout le monde peut profiter, sauf quelqu’un qui n’aime pas les animaux du tout”</i> E4 <i>“les gens qui n’aiment pas les animaux ou qui vraiment ça ne leur apporte rien ils n’auront juste qu’à pas venir”</i>

Limites inter-personnelles	Le sujet des cours revenait entre étudiants	E1 <i>“on parlait forcément de la médecine, donc finalement ça faisait une pause mais ça faisait quand même revenir dans le truc”</i>
	Le groupe pouvait perturber les interactions individuelles avec les animaux	E7 <i>“ça a peut-être un peu empêché aussi ce côté de vraiment on se concentre sur nous et sur les animaux”</i>
	La participation entre amis limitait l’ouverture aux autres	E14 <i>“Je leur ai pas trop parlé. J'avoue que du coup on y est allé à 2 donc je suis plus restée avec ma copine.”</i> E15 <i>“j'étais avec des amis, on n'a pas trop mélangé les groupes”</i>
	Limiter l’effectif des groupes	E13 <i>“S’il y avait eu plus de personnes je ne sais pas si j'aurais osé aller le caresser et tout, j'aurais plus laissé les autres faire et moi je me serais un peu mise sur le côté, enfin j'aurais observé. Et du coup je pense que c'est bien par petits groupes”</i>
	Peu d’intérêt trouvé dans le fait d’être en groupe	E3 <i>“discuter avec les autres c'était pas très intéressant pour moi, [...] je préfère être seul avec le chien”</i> E14 <i>“ça m'a pas dérangée mais ça m'a pas apporté de choses non plus, [...] j'y allais pas pour être forcément en groupe [...] j'y allais pour voir vraiment les animaux”</i>
Limites spatiales	Mobilité des animaux limitée lors des ateliers en intérieur	E1 <i>“c'était un peu bizarre parce que du coup c'était plus petit pour les animaux, alors qu'il y en avait qui voulait bouger un peu plus”</i> E13 <i>“ils étaient sur des tables, ils ne pouvaient pas trop bouger, ils étaient limités”</i>
	Espace restreint dans les salles pour les participants	E2 <i>“Dans la salle parfois il n'y a pas d'espace pour beaucoup de personnes alors il faut vraiment “vous vous rentrez, vous vous sortez” et ça fait un peu d'encadrement”</i>
	Contraste des ateliers dans une salle de cours	E9 <i>“c'était dans un amphi dans lequel j'avais déjà eu des cours donc ben d'un côté ça fait un peu bizarre”</i> E14 <i>“on ressentait qu'on était quand même sur notre lieu de travail”</i>
Limites temporelles	Manque de temps des étudiants	E4 <i>“c'était le premier parce que j'ai pas trouvé le temps avant”</i> E7 <i>“on n'était pas disponibles, on avait des cours ou des trucs et du coup on était pas venus”</i>
	Ateliers peu fréquents	E16 <i>“je trouve que c'est pas assez régulier”</i> E12 <i>“j'ai eu des semaines très difficiles après du coup ça m'aurait fait du bien d'avoir d'autres séances entre temps”</i>
	Créneaux de participation courts	E3 <i>“j'aurais voulu rester beaucoup plus longtemps”</i> E15 <i>“en 15 minutes c'était un peu plus bref comme atelier”</i>
	Effets des ateliers ressentis à court terme	E14 <i>“c'est des effets très courts”</i> E11 <i>“c'est rapide parce qu'après tu reviens vite dans ton rythme, [...] ça dure je sais pas, 2 jours”</i> E16 <i>“ça jouait vraiment sur le moral immédiat, [...] pas sur le stress à long terme”</i>

Limites organisationnelles	Manque de communication autour des ateliers	E5 <i>“les gens ils savent même pas que ça existait dans la fac”</i> E11 <i>“j’étais pas au courant du tout, [...] c’est dommage qu’ils communiquent pas plus”</i>
	Dates pas toujours compatibles avec les impératifs universitaires	E1 <i>“on a passé nos partiels le 6-7 un truc comme ça, donc il y en a eu un ce jour-là donc j’y suis pas allée”</i>
	Logistique contraignante	E14 <i>“pour les animaux il faut de la place”</i> E8 <i>“le transport et niveau tout ce qui est pratique, ça doit pas être facile”</i>
	Ateliers pas assez orientés sur le côté psychothérapie	E7 <i>“je pensais vraiment qu’il y avait une sorte d’introspection ou je ne sais quoi et au final il n’y a pas eu, [...] j’aurai aimé découvrir justement ce côté”</i>
Dérives projetées par les étudiants dans d’autres contextes de médiation animale	Ne pas négliger le bien-être animal	E13 <i>“il faut pas déshumaniser l’animal et oublier que c’est pas juste un objet qui nous permet de nous détendre”, “c’est un moment peut-être stressant pour eux de voir plein de gens passer les caresser, les toucher”</i>
	Utilisation abusive de la médiation animale	E9 <i>“tomber dans des dérives un peu à la con comme “ouais ça soigne le cancer ou je sais pas quoi” ou des trucs comme ça parce que je sais que ça peut exister quoi. Donc pour moi, je trouve que c’est bien que les gens enfin, les zoothérapeutes, soient bien encadrés quand même, que ce soit pas fait par n’importe qui, pour n’importe quoi.”</i>

Pour résumer, les étudiants soulevaient plusieurs limites aux ateliers de médiation animale. Ces limites étaient en lien avec les animaux, avec le fait d’être en groupe et avec des caractéristiques individuelles propres à chaque participant. Ils évoquaient également des limites spatio-temporelles et organisationnelles. Quelques personnes projetaient des dérives possibles dans d’autres contextes de médiation animale, dans un but de prévention. Ces dérives ne se rapportaient donc pas aux ateliers organisés par le SSU. Elles soulignaient l’importance de ne pas négliger le bien-être des animaux médiateurs qui ne doivent pas être asservis au plaisir des humains. Une étudiante mettait en garde contre les potentielles dérives de la pratique de la médiation animale. Selon elle, le danger serait de lui prêter des vertus thérapeutiques non démontrées. Ainsi, elle recommandait qu’elle soit encadrée et exercée par des professionnels formés. Plusieurs suggestions émergeaient des entretiens afin de perfectionner les ateliers.

B) Suggestions pour améliorer les ateliers :

Parmi les pistes d'amélioration des ateliers évoquées par les participants, l'augmentation de la fréquence des ateliers et de leur durée revenait dans beaucoup d'entretiens. E5 disait : *“j'adorerai si c'était plus souvent”*. E1 voulait *“proposer plus de créneaux, des trucs un peu plus longs”*. E16 pensait que pour avoir les effets de la séance de médiation animale plus longtemps *“ça pourrait être encore plus bénéfique de l'avoir de manière régulière. Parce que là c'est du coup un effet un peu ponctuel et ce serait bien que ce soit un peu plus sur le long terme, [...] avoir des petites doses de détente un peu plus régulières”*.

E3 avait soumis l'idée de pouvoir prolonger le temps d'interaction avec les animaux en les empruntant le temps d'une balade ou en les prenant en garde quelques jours. Il développait : *“si c'est possible de... je veux pas dire emprunter des animaux mais... par exemple pour 3 jours, 1 semaine. [...] Et aussi si on peut faire un petit tour. Je peux prendre Thalys pour faire un petit tour de 2h, 3h et le retourner, ça ce serait bien”*.

E3 aurait préféré faire une séance de médiation en individuel avec un animal : *“ça aurait été plus bien que ça si c'est moi seulement et le chien (sic)”*. Il proposait de *“prendre les avis des autres étudiants si tu veux être seul ou avec un groupe”*.

Plusieurs étudiants suggéraient, comme E1, de *“diversifier plus les animaux”* présents lors des ateliers en termes d'espèces. E13 aimerait bien être en contact avec *“d'autres animaux pour voir d'autres choses”*. Ils étaient nombreux à vouloir qu'il y ait un chat, tel E16 : *“j'aurais bien aimé voir des chats”*. E2 pensait aussi à des animaux plus inhabituels et proposait : *“des oiseaux ça pourrait être intéressant, [...] ça pourrait aussi passer du côté exotique, je ne sais pas si quelqu'un veut essayer avec un serpent par exemple, je pense qu'on pourrait essayer différents animaux”*. E8 soumettait l'idée d'un plus grand nombre d'animaux durant les séances. Il trouvait que *“ça aurait été mieux s'il y avait peut-être un peu plus de lapins ou de cochons d'Inde”*.

En ce qui concerne le lieu, beaucoup de participants n'ayant connu que les ateliers à l'intérieur auraient aimé qu'ils se déroulent dehors, comme E15 : *“je pense que ça doit être sympa aussi en extérieur, plus agréable”*. E13 pensait que *“ça aurait été mieux peut-être de mettre les animaux dans leurs vraies conditions”*, dans la nature. E16 trouvait aussi *“qu'en extérieur ce serait pas mal peut-être pour les animaux, d'être un peu plus à l'air libre”*. Ceux qui avaient fait les deux souhaitaient que les séances se déroulent le plus possible dehors, car ils avaient préféré ces conditions. E5 disait : *“si on pouvait refaire à l'extérieur, c'était top ! C'était trop trop bien, [...] et même je pense que les animaux ils ont pu en profiter”*.

Pour les ateliers en intérieur, quelques-uns conseillaient un endroit de l'université plus neutre qu'une salle de cours. En effet, cet espace de travail pouvait renvoyer les étudiants à leurs études et donc au stress associé.

E14 relatait : *“je pense dans des meilleures conditions c'est un peu mieux. Enfin, par exemple comme les cafés avec les chats, [...] une salle qui fait moins “fac”, [...] un truc qui fait moins amphithéâtre”*.

De nombreuses personnes déploraient le manque de communication autour des ateliers, tel E11 : *“c'est dommage qu'on n'en entende pas plus parler”*. Elles suggéraient donc de mettre en œuvre plus de moyens de communication pour faire connaître cette activité au sein de l'université. E13 soulignait : *“je pense qu'il y en a pas mal qui pourrait participer si c'était plus... enfin si on était plus informé. Parce qu'en vrai moi j'avais pas du tout cette information”*.

En somme, les participants interrogés suggéraient de diversifier les espèces d'animaux. La majorité étaient demandeurs d'ateliers plus fréquents avec des créneaux plus longs. Ils souhaitaient que les séances se déroulent en extérieur, autant que possible. Certains recommandaient un endroit plus neutre qu'une salle de cours pour les séances en intérieur. Un étudiant proposait de faire des séances individuelles ou d'emprunter un animal pour quelques heures voire quelques jours. Beaucoup insistaient sur la nécessité d'une meilleure communication autour des ateliers.

Pour finir, les étudiants apportaient leur point de vue sur certaines perspectives pour la pratique de la médiation animale.

C) Perspectives pour la pratique de la médiation animale :

a) Développement de la médiation animale dans d'autres universités :

Au cours des entretiens, plusieurs personnes évoquaient spontanément l'idée de développer la médiation animale dans d'autres facultés pour en faire profiter un plus grand nombre d'étudiants. E9 s'enthousiasmait : *“je pense que c'est une super bonne initiative ! Et ça serait bien que ça soit plus généralisé”*. E4 déclarait : *“si ça pouvait s'étendre à d'autres fac je pense que ça pourrait être génial”*.

Lorsque la question leur était posée, tous les participants trouvaient que c'était une bonne idée de généraliser les ateliers de médiation animale dans d'autres universités et selon E11, *“ça pourrait être national”*. E10 pensait que *“ça peut ramener du positif à beaucoup d'étudiants, [...] ce serait très très bien et bénéfique pour eux de pouvoir mettre ça dans plus de facs”*. E9 était partisane de *“proposer à d'autres facs et puis bien en faire la pub, motiver et insister sur les aspects bénéfiques que ça a”*.

Ce serait l'opportunité d'avoir un contact avec des animaux pour les étudiants. Pour E6, *“ça intéresserait pas mal d'étudiants qui sont en appartement et qui peuvent pas avoir d'animaux”*. E1 soulignait : *“ça permet une accessibilité à tous de voir des animaux”*. E8 proposait même la présence constante d'animaux au sein des campus : *“une fac pourrait avoir des animaux de manière assez permanente si elle le pouvait, comme par exemple les moutons pour tondre. Donc comme ça, ça pourrait servir aussi en même temps de médiation animale”*.

Ils voyaient les ateliers comme un moyen de rencontre et d'échanges entre les élèves, tel E15 : *“ça peut amener à créer un espace de discussion, [...] s'il y a des gens qui sont un peu isolés ou quoi, c'est aussi une façon possiblement de créer du lien, de rencontrer d'autres étudiants.”* Deux participants soulignaient le fait que cette activité permettrait de décrocher des écrans pendant la pause, dont E8 : *“ça pourrait leur éviter d'être sur leur téléphone”*.

La plupart estimaient que la médiation animale pouvait avoir des effets positifs sur le stress et le moral des autres étudiants, comme E1 : *“ça peut réduire un peu le stress, [...] améliorer le moral des étudiants”*. E16 pensait que *“développer ça de manière assez régulière, ça peut aider à diminuer le stress et l'anxiété en général chez les étudiants”*. Pour E8, *“au lieu d'aller voir peut-être un psychologue, parce que très clairement ça coûte cher”*, participer aux ateliers pourrait apporter une aide psychologique aux étudiants à moindre coût.

En leur offrant un moment de pause directement sur leur lieu d'études, cela pouvait agir sur leurs capacités de travail. E7 disait : *“j'imagine qu'il y a une amélioration de la concentration parce que ça aide vraiment à faire une vraie pause”*. E2 détaillait : *“dans leur même espace de travail ils ont un espace de détente et ça peut les*

aider dans leur concentration, aussi dans leur niveau de stress, ce qui après apporte à avoir une meilleure performance aux examens”. E5 tempérait en précisant que l’impact sur le travail pouvaient différer selon les individus : “niveau résultats je sais pas, ça dépend de chaque personne”.

Des participants faisaient un parallèle avec les effets que les ateliers de médiation animale avaient procuré chez eux. Ils pensaient que s’ils avaient ressenti un impact positif, cela pourrait être le cas pour d’autres étudiants, tel E9 “s’ils fonctionnent tous comme moi ça peut les rebooster, [...] j’ai bien vu l’effet que ça m’a fait sur l’après-midi, donc je pense que ça peut être utile aussi pour les autres étudiants”.

Certains pensaient que la mise en place de la médiation animale serait plus pertinente dans les filières d’études exigeantes. Ils partaient du postulat que les étudiants les plus stressés en tireraient plus de bénéfices. E6 relatait : “ce serait pas mal dans les filières où il y a pas mal de pression donc notamment les écoles d’ingé, la médecine”. E4 trouvait que “surtout dans des facs où le niveau d’études est exigeant, ça peut vraiment aider les étudiants”.

Plusieurs participants avaient conscience que la santé mentale des étudiants était un sujet d’actualité préoccupant. E7 énonçait : “le bien-être étudiant, on sait qu’il est pas forcément toujours top”. E14 remarquait qu’ “on pense de plus en plus à la santé mentale des étudiants”. Face à ce constat, ils préconisaient des mesures de prévention et de soutien des étudiants, comme E12 : “c’est des années où on a beaucoup de choses à faire et il faut développer des initiatives pour aider les étudiants à les vivre d’une façon agréable”. Ils considéraient ainsi que les ateliers de médiation animale, en améliorant la santé mentale des étudiants, pouvaient être “un sujet qui a des chances d’intéresser les facultés” d’après E6, qui ajoutait : “donc si on leur montre les bienfaits, qu’on leur explique, je pense ça permettra la mise en place dans d’autres facultés”.

Quelques-uns y voyaient un argument promotionnel pour les universités. Le fait de proposer ce type d’activité renverrait l’image d’une faculté qui se préoccupe du bien-être de ses étudiants. Elle serait donc plus attractive, comme disait E1 : “ça peut attirer plus de gens par rapport à d’autres facs qui ne le font pas”. Selon E12, cela pourrait ouvrir une voie professionnelle dans le domaine de la médiation animale pour certains élèves : “le faire soi-même peut faire réfléchir aussi les gens à “je voudrais bien travailler dans ça”. Je pense que ça peut ouvrir un peu plus de portes sur des activités qu’on connaît pas”.

De nombreux participants percevaient cette activité comme simple à mettre en place au sein d’une faculté, comme E5 qui expliquait : “il y a pas besoin de matériel, c’est juste une salle et des animaux qui viennent dans le campus et en fait il faut pas acheter quelque chose pour instaurer l’atelier et tout, c’est vraiment juste appeler la zoothérapeute, [...] donc logistiquement je trouve que c’est faisable facilement”.

En bref, les participants exprimaient un avis très favorable quant à l'idée d'étendre la médiation animale à d'autres universités afin que plus d'étudiants puissent y avoir accès et en profiter. Ils considéraient que cela pouvait être un moyen de prévention contre la dégradation de la santé mentale des étudiants en général, ayant été témoins des effets bénéfiques de cette pratique sur eux-mêmes. Leur point de vue sur la perspective d'appliquer la médiation animale dans leur future vie professionnelle a également été recueilli.

b) Projection des étudiants dans leur future pratique professionnelle :

La plupart des étudiants interrogés n'avaient jamais réfléchi à pratiquer la médiation animale dans leur futur métier. Ils avaient du mal à se projeter dans leur pratique professionnelle puisqu'ils n'étaient pas encore sûrs de ce qu'ils voulaient faire. E2 confiait : *“je n'y avais pas pensé. En fait je ne suis pas sûre de la spécialité que j'aimerai prendre.”*

Pour d'autres, le fait de participer aux ateliers de médiation animale leur avaient donné envie d'essayer cette pratique avec leurs futurs patients, tel E4 : *“si j'ai l'opportunité, ça pourrait être quelque chose de très sympathique à explorer”*. E14 rapportait : *“j'aimerais bien bosser avec les animaux donc franchement, si je peux le mettre en place, je pense qu'il y aurait pas de problème”*.

Les étudiants qui souhaitaient se diriger vers l'exercice de la pédiatrie trouvaient que c'était une spécialité particulièrement adéquate à l'utilisation de la médiation animale. E16 témoignait : *“je veux faire de la pédiatrie, [...] je pense que ça peut beaucoup aider avec les enfants d'être un peu distraits par des animaux”*. E5 développait : *“avec les enfants c'est super sympa, c'est comme nous en fait, c'est un petit moment qui casse un peu la routine de l'hôpital”* E13 citait aussi la gériatrie : *“je pense que si je finis en pédiatrie ou en gériatrie, je mettrai ça en place parce que c'est grave bien !”*.

Quelques étudiants y avaient déjà songé avant même de participer aux ateliers, notamment ceux qui avaient des animaux de compagnie comme E7 : *“j'y avais déjà pensé parce que moi j'ai envie d'être généraliste au fin fond de la campagne et puis je me vois pas faire ma vie sans mes lapins et mon cheval”*. E8 livrait : *“alors moi j'avais réfléchi, mais ça serait plus du coup si j'ai un cabinet, ou si je travaille dans un service, pourquoi pas mettre des animaux dans le service”*.

Au cours de ses stages, E12 utilisait déjà les animaux comme sujet de conversation pour entrer en lien avec les malades : *“quand je vois des patients, si on arrive à parler du fait qu'ils ne vont pas bien, [...] je demande toujours s'ils ont des animaux parce que je trouve que les gens dès que tu leur demandes ça, même s'ils sont en train de dire qu'ils sont hyper déprimés, ils font un petit sourire”*.

En résumé, les ateliers avaient donné envie à certains étudiants d'utiliser la médiation animale dans leur futur métier de santé tandis que d'autres n'arrivaient pas encore à se projeter dans leur future pratique professionnelle.

Pour conclure, les participants rapportaient plusieurs limites aux ateliers de médiation animale organisés par le SSU. Celles-ci concernaient, par exemple, les animaux qui parfois n'étaient pas disposés à interagir avec eux. Ils pointaient des limites organisationnelles, notamment le manque de communication sur les ateliers. Le fait d'être en groupe pouvait perturber les interactions individuelles avec les animaux. Ainsi, garder un effectif réduit leur semblait important. Ils évoquaient des limites individuelles comme la peur ou l'allergie à certains animaux. Parmi les limites spatio-temporelles, il y avait l'espace qui pouvait être restreint dans les salles et le fait que les effets positifs procurés par les ateliers soient de courte durée. Certaines personnes soulevaient des dérives potentielles de la médiation animale comme la négligence du bien-être animal et le risque d'utiliser cette pratique pour atteindre des objectifs thérapeutiques non démontrés.

Les étudiants interrogés étaient force de propositions pour améliorer l'expérience vécue lors des ateliers. Une meilleure communication autour de cette activité du SSU et des occurrences plus fréquentes étaient les suggestions qui revenaient le plus. Ils se montraient enthousiastes quant à la perspective de développer ce type d'ateliers dans d'autres universités. Partant de leur expérience positive vécue en médiation animale, ils pensaient que cette activité pourrait améliorer la santé mentale d'autres étudiants. Certains participants étaient tentés par l'application de la médiation animale dans leur futur exercice professionnel auprès des patients.

DISCUSSION

I - Discussion des résultats :

1. Résultat principal :

Cette étude qualitative avait pour objectif d'explorer le vécu des étudiants en médecine par rapport aux ateliers de médiation animale organisés par le SSU de l'UCBL 1. Au total, 16 étudiants, de la première année de médecine à l'internat, ayant participé à au moins un atelier durant l'année universitaire 2023-2024 ont été interrogés. Les résultats principaux montraient un impact bénéfique de la médiation animale sur la santé mentale des étudiants. Cet impact était multifactoriel et découlait essentiellement d'une réduction de leur niveau de stress, de l'amélioration de leur moral et des diverses interactions sociales occasionnées par les ateliers.

Dans la littérature, les quelques études qui se sont intéressées à l'impact de la médiation animale auprès des étudiants en médecine retrouvaient ces mêmes effets. Un essai contrôlé randomisé américain de 2015 incluant 67 étudiants en médecine a montré une amélioration de l'anxiété et des émotions positives ressenties chez ceux interagissant avec un chien par rapport aux étudiants voyant seulement des images du chien ou ceux qui attendaient simplement dans une salle (25). Une étude de cohorte suivant 28 étudiants en médecine a retrouvé une diminution significative des scores de dépression, de stress et de perception du stress après des séances d'équithérapie (29).

Des recherches ont aussi rapporté des effets bénéfiques de la médiation avec un chien sur le moral et le stress des étudiants infirmiers. Ces derniers se rapprochent de notre population car ils suivent un cursus d'études en santé et souffrent également d'un niveau d'anxiété élevé. Cette activité représentait une distraction positive autour d'un animal qui créait du lien entre eux, apportait de la relaxation, une bonne ambiance de travail et diminuait le stress ressenti. Elle constituait ainsi une stratégie d'adaptation pour aider les élèves infirmiers à faire face au stress (30)(31)(32). Les interventions de médiation animale ont montré une amélioration de l'anxiété et du moral chez les étudiants en général dans plusieurs études (33)(24)(34)(35)(36)(37)(38).

En France, l'application de la médiation animale est plus récente, surtout à destination des étudiants. Quelques universités ont mis en place cette activité dont celle de Lorraine et celle d'Angers qui fut l'une des premières à l'initier en 2019. Les enquêtes de satisfaction réalisées auprès des participants aux ateliers de médiation animale dans ces deux universités montraient des avis similaires à ceux de notre étude à l'UCBL 1. À la BU Santé de Lorraine, les étudiants qualifiaient les ateliers de "*vraie bouffée d'oxygène*", d'un moment de "*détente garantie*" encadré par "*des organisatrices très bienveillantes*" et permettant une "*agréable rencontre avec les intervenantes et les animaux*" (39).

Les étudiants d'Angers rapportaient une impression de déconnexion avec les cours et une réciprocité du bien-être entre les animaux et eux. C'était un moment de divertissement amusant où ils apprenaient des choses intéressantes sur les animaux et durant lequel ils échangeaient avec d'autres camarades. Ils interagissaient avec les animaux par le regard, le toucher et cela rappelait à certains leurs propres animaux. C'était une opportunité de voir des animaux alors qu'ils avaient dû laisser les leurs au domicile parental et ne pouvaient pas en avoir faute de temps, d'argent et à cause de l'interdiction dans les logements étudiants (40).

Les ateliers de médiation animale représentaient un espace d'interactions sociales multiples favorisées par les animaux dont le rôle de catalyseur social est reconnu (41). Ils permettent de renforcer les liens entre les élèves et le sentiment d'appartenance à une communauté (30)(42). Dans notre étude, les étudiants appréciaient beaucoup les échanges avec la zoothérapeute qui participait au succès des ateliers et aux effets positifs ressentis. À l'inverse, d'autres recherches suggéraient un impact neutre voire quelque peu négatif des zoothérapeutes. Par exemple, un essai randomisé révélait un effet positif sur le moral des étudiants qui était supérieur lors des interactions avec un chien seul par rapport au chien accompagné de son maître. L'amélioration de l'anxiété et du bien-être grâce au chien était indépendante de la présence du zoothérapeute (11).

À l'UCBL 1, les ateliers étaient aussi encadrés par une infirmière du SSU qui avait un rôle d'information, d'accompagnement et de prévention en tant que professionnelle de santé universitaire. L'article de Fedor soulignait la place importante des infirmières scolaires dans le développement de la médiation animale en milieu éducatif dans le cadre de leur mission de promotion de la santé des élèves (42).

Finalement, il y a peu d'études de haut niveau de preuve au sujet de l'application de la médiation animale aux étudiants. La plupart d'entre elles sont exposées à de nombreux biais, n'incluent que des petits échantillons ou n'ont pas de groupe contrôle, ce qui ne permet pas encore de démontrer scientifiquement des effets formels ni de généraliser les résultats (11)(25)(36). Cependant, des hypothèses scientifiques expliquant le mécanisme d'action de la médiation animale soutiennent son efficacité.

2. Hypothèses pouvant expliquer les effets de la médiation animale :

Les bénéfices de la médiation animale chez les étudiants pourraient être expliqués par des changements physiologiques comme la baisse du cortisol par exemple. Le cortisol est un marqueur de stress qui reflète l'activité de l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien. Son taux augmente en réaction à un facteur de stress. La mesure du cortisol salivaire reflète de manière fiable le niveau de cortisol sérique (43)(44)(45). Plusieurs études ont montré une baisse significative du taux de cortisol salivaire chez les étudiants après une séance de médiation animale (36)(46)(47).

Un essai randomisé de 249 étudiants mesurait un taux de cortisol significativement plus bas chez ceux ayant interagi avec un chat ou des chiens par rapport à ceux attendant leur tour en regardant les autres interagir avec les animaux, ceux qui regardaient des images d'animaux et ceux qui attendaient sans stimuli externes (43). Le contact physique avec l'animal semble donc être un élément essentiel dans le mécanisme de l'effet anti-stress provoqué par la médiation animale, comme l'ont suggéré d'autres recherches (25)(35).

L'étude de Beetz et al. suggérait que les effets bénéfiques de la médiation animale pourraient venir d'une activation du système d'ocytocine par stimulation sensorielle via la proximité et le toucher des animaux (41). L'ocytocine est une hormone neuro-hypophysaire qui remplit plusieurs fonctions. Elle intervient par exemple dans la régulation de l'humeur et favorise les liens socio-affectifs via l'attachement et l'empathie notamment. Elle diminue aussi le stress en réduisant l'activité de l'axe corticotrope et donc la sécrétion de cortisol (41)(43)(48).

En réponse au stress, la fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent (44)(49). Face à ce constat, des chercheurs ont étudié l'impact de la médiation animale sur ces paramètres physiologiques mais les données sont contradictoires. Dans l'étude de Machova et al. menée chez des étudiants avant un examen, aucun effet significatif sur ces deux paramètres n'a été démontré après une séance de médiation avec un chien (44). Tandis que d'autres études montraient une baisse significative de la pression artérielle chez les étudiants exposés à un chien (50)(51). Certaines recherches mettaient en évidence une diminution de la fréquence cardiaque des étudiants interagissant avec un chien, parallèlement à une réduction du cortisol (46)(52).

La revue systématique de Huber et al. concluait que les effets de la médiation animale sur la pression artérielle étaient mitigés dans la littérature bien qu'une tendance suggérait une diminution. Cela pourrait s'expliquer par une fiabilité limitée de la pression artérielle comme mesure de résultat physiologique. Dans cette revue, aucun effet sur la fréquence cardiaque n'était retenu (36).

Une autre piste pouvant expliquer une partie du mécanisme d'action de cette intervention reposerait sur l'activation des neurones miroirs lorsqu'une personne interagit avec un chien. Ainsi, le fait d'observer le comportement joyeux d'un chien pourrait produire un sentiment de bien-être chez un humain en activant ses neurones miroirs (48). Cela rejoint le phénomène de réciprocité du bonheur décrit par les étudiants dans notre étude. Ces derniers rapportaient aussi un attrait important envers les animaux qui participait au succès des ateliers. Cette envie d'être en contact avec les animaux évoque l'hypothèse de la biophilie de Wilson selon laquelle l'être humain éprouve une affinité et un intérêt instinctifs pour les autres formes de vie qui le poussent à rechercher un lien avec elles (41)(53).

En somme, les effets bénéfiques de la médiation animale pourraient s'expliquer par divers mécanismes dont la modulation des réponses neurologiques, cardio-vasculaires et endocrines au stress (6).

3. Impact sur les capacités de travail :

Concernant l'impact de la médiation animale sur les capacités de travail, l'avis des 16 étudiants interrogés divergeait donc nous n'avons pas pu conclure. C'était aussi le cas dans l'étude qualitative de Tom et al. en 2024 chez des étudiants australiens (54). Un biais de mémoire a pu interférer sur nos résultats. En effet, les entretiens ont eu lieu en moyenne 24 jours après le dernier atelier fait par les étudiants. Étant donné qu'ils rapportaient des effets à court terme, il aurait été préférable de recueillir les effets sur leurs capacités de travail 24 à 48 heures après, puis quelques jours après leur participation aux ateliers par exemple.

Il a été montré qu'un niveau de stress élevé avait un effet délétère sur les capacités de travail et les résultats scolaires des étudiants et qu'une bonne santé mentale était essentielle pour leur réussite universitaire (24)(31). Comme d'autres auteurs, nous pouvons donc faire l'hypothèse qu'en améliorant le stress et le moral des étudiants, la médiation animale pourrait contribuer à augmenter leurs résultats académiques (32)(46)(55).

Les données de la littérature diffèrent aussi entre elles à ce sujet. Des recherches qualitatives menées auprès d'étudiants infirmiers relataient une meilleure concentration et efficacité de travail après avoir interagi avec un chien (30)(32). L'essai contrôlé randomisé d'Anderson et al. ne démontrait pas d'impact positif d'une séance de médiation avec un chien avant un examen sur les résultats obtenus par des élèves infirmiers, bien qu'une diminution de l'anxiété ait été constatée (31). D'autres études ne montraient pas d'effets significatifs de cette pratique sur les performances cognitives, notamment sur des tâches de mémorisation (36)(55).

Une revue de la littérature concluait à l'absence de preuve directe d'une amélioration de l'apprentissage grâce aux animaux mais que la présence d'un chien dans un cadre éducatif semblait soutenir la concentration, l'attention et la motivation (41). Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour explorer plus précisément l'impact potentiel des interventions de médiation animale sur les performances universitaires.

4. Contexte exigeant des études de médecine :

Au cours des entretiens, les étudiants abordaient l'exigence des études médicales et le stress omniprésent, sans que la question ne leur ait été posée. Ils constataient que la pression subie, l'ambiance de compétition, le temps consacré aux études et l'isolement social qui en résultait impactaient négativement leur santé mentale.

Le constat d'une détresse psychologique chez les étudiants en médecine liée aux conditions académiques stressantes a été largement rapporté dans la littérature internationale (17)(18)(19)(21)(22)(25)(56). Bien qu'un stress modéré aigu puisse être stimulant et augmenter l'efficacité, un stress élevé chronique peut entraîner des troubles psychiques et somatiques (44)(49).

Une étude qualitative en focus groupes menée par Bergmann et al. en 2019 sur 68 étudiants en médecine allemands exposait les mêmes problématiques que notre recherche. Les participants décrivaient une vie uniquement centrée sur leurs études et une pression de réussite importante avec un sentiment de culpabilité pendant les moments où ils ne travaillaient pas. Faute de temps, ils devaient abandonner leurs activités de loisirs et souffraient d'isolement social. La précarité étudiante ressortait aussi, à cause du manque de temps pour avoir un travail rémunéré en parallèle, amenant à des situations économiques parfois compliquées.

Un paradoxe était relevé par les étudiants : ils apprenaient à soigner des patients dans des conditions d'études qui mettaient en danger leur propre santé mentale et physique. Ils relataient une mauvaise hygiène de vie avec un manque de sommeil, une alimentation peu équilibrée, une tendance à la sédentarité et des addictions pour pallier au stress (tabac, alcool, médicaments...) (20).

5. Accessibilité et faisabilité de la médiation animale :

Un des leviers de motivation majeurs pour participer aux ateliers de médiation animale d'après les étudiants était leur accessibilité. Le fait qu'ils se déroulaient au sein de l'université, durant la pause déjeuner et sans inscription préalable nécessaire facilitait leur venue. Des articles décrivaient aussi cette facilité d'accès comme participant au succès de la médiation animale auprès de la population étudiante, qui faute de temps, privilégie des activités simples (24)(33).

Par ailleurs, les étudiants en détresse psychologique ont tendance à ne pas toujours faire appel aux ressources d'aide en santé mentale proposées par les universités. La démarche de consulter un professionnel de santé, notamment un(e) psychologue, pour aborder son mal-être peut être perçue comme stigmatisante pour certains. (24)(56). Ainsi, les ateliers de médiation animale constituent une forme d'aide psychologique plus acceptable, attirante et ludique, tout en étant moins chronophage et contraignante par rapport à une psychothérapie (24)(25). Cette intervention dispose donc d'une bonne acceptabilité de la part des étudiants.

À propos de la faisabilité, les données de la littérature suggèrent que les interventions de médiation animale appliquées à la population étudiante sont simples à mettre en œuvre au sein d'une université (25)(44). Elles sont implantées largement dans les universités américaines et canadiennes depuis déjà plusieurs années, le plus souvent avec des chiens, ce qui montre que cette pratique est logistiquement réalisable (24)(25)(31)(54)(57).

De plus, c'est un moyen d'apporter des bénéfices sur la santé mentale des étudiants sans engager un coût financier important (11)(25)(33). À titre d'exemple, à l'UCBL 1, le coût annuel total des ateliers de médiation animale était de 5 042,50 euros pour 24 séances de 1h30 à 2 heures sur l'année scolaire 2022-2023 avec un coût horaire de 110 euros. Sur l'année scolaire 2023-2024, ce coût était de 7 480 euros pour 34 séances de 2 heures. Il est en partie pris en charge par la Contribution de Vie Étudiante et de Campus (CVEC). Ces données budgétaires ont été communiquées par la directrice du SSU, Dr Lefevre Henry, co-directrice de cette thèse. La BU d'Angers déclarait en 2019 avoir dépensé 3 000 euros annuels pour la médiation animale (58).

La médiation animale appliquée à la population étudiante apparaît donc être une activité accessible, acceptable, faisable et économiquement viable. Ainsi, plusieurs auteurs suggéraient que c'était un bon moyen de prévention pour préserver la santé mentale des étudiants (24)(30)(36).

6. Limites des ateliers :

A) Temporalité :

Une des limites importantes soulignées par les étudiants était que les effets procurés par les ateliers étaient de courte durée, de quelques heures à quelques jours. Dans les suggestions d'amélioration des ateliers, beaucoup aimeraient qu'ils soient plus longs et plus fréquents. Ces remarques correspondent à celles des étudiants de la BU Santé de Lorraine (39) et des étudiants australiens interrogés dans l'étude de Tom et al. (54).

Peu de recherches explorent précisément la durée d'effet et la "dose" d'intervention optimale pour obtenir un impact de la médiation animale. La majorité des études n'évaluent que les effets immédiats après une séance de médiation animale sans faire de suivi pour mesurer leur durée dans le temps (24)(25)(36). Un essai contrôlé randomisé montrait que les bénéfices sur le stress des étudiants n'étaient plus présents 15 jours après une séance de médiation avec un chien (34).

Quelques articles se sont intéressés au délai d'action de cette intervention sur les étudiants. Dans l'étude de Binfet et al., 1 960 étudiants passaient le temps qu'ils voulaient à interagir avec un chien médiateur selon leurs besoins afin de réduire leur stress. Ils restaient en moyenne 35 minutes et présentaient une réduction significative du stress après la séance (24). Un essai contrôlé randomisé suggérait qu'une seule interaction brève de 7 à 10 minutes avec un chien suffisait pour produire un effet positif sur le moral et le niveau d'anxiété des étudiants en médecine (25). Ceci rejoint les essais de Pendry et al. qui montraient une diminution significative du niveau de cortisol, des sentiments d'anxiété et d'irritabilité chez les étudiants après 10 minutes d'interaction avec des chats et des chiens (35)(43). Une étude sur des professionnels de santé suggérait qu'une interaction de seulement 5 minutes avec un chien réduisait le cortisol avec un possible effet-dose (45). Ces données vont dans le sens d'une efficacité potentiellement rapide de la médiation animale.

B) Espace :

À propos du lieu des ateliers, certains participants trouvaient qu'une salle de cours n'était pas très adaptée. Cet endroit leur rappelait le cadre des études et le stress associé, produisant un décalage avec l'activité de loisir et de détente que représentait la médiation animale. Quelques-uns préconisaient donc un lieu plus neutre.

Dans d'autres facultés, comme l'université d'Angers et celle de Lorraine, ces ateliers se déroulent au sein de la BU (13)(39). C'est aussi le cas sur le campus de la Doua de l'UCBL 1. Cependant, quelques étudiants d'Angers rapportaient que cette activité prenait de la place et faisait du bruit dans la BU au détriment des élèves voulant y travailler durant les ateliers (40). Sur les sites de Lyon Est et Lyon Sud, il pourrait être intéressant de réfléchir à d'autres lieux plus chaleureux que les salles de cours actuelles pour organiser les séances, en veillant à l'aspect logistique. Cela pourrait probablement amplifier les sensations de déconnexion et de détente décrites par les participants.

C) Communication et effectif des groupes :

De nombreux participants soulevaient un problème de communication autour des ateliers. Depuis janvier 2024, le SSU a vu son équipe s'enrichir d'une chargée de communication qui va œuvrer pour une meilleure diffusion de ses actions. Une majorité d'étudiants avaient entendu parler des ateliers via les réseaux sociaux, sur le compte Instagram du SSU. Ce constat souligne l'importance de relayer les informations par le biais d'une campagne de communication numérique. À l'université de Toronto, un des moyens de communication apparaissant comme le plus efficace était de diffuser des annonces par les haut-parleurs de la BU le jour des ateliers de médiation animale (57).

A propos du fait d'être en groupe lors des ateliers, les étudiants appréciaient être en effectif réduit de 5 à 6 personnes. Cela facilitait les interactions entre eux, les échanges avec les animaux et la zoothérapeute tout en respectant le bien-être des animaux. En accord avec cela, l'université de Lorraine insistait sur l'importance de limiter le nombre de personnes pendant les séances de médiation animale qu'elle propose pour le confort et la sécurité de tous (animaux, participants et intervenants) (39). La revue systématique de Huber et al. constatait que les séances de médiation animale appliquées aux étudiants se pratiquaient le plus souvent en groupe de 3 à 5 participants (36).

D) Limites individuelles :

Parmi les facteurs individuels pouvant limiter l'accès aux ateliers, l'allergie aux animaux était évoquée. Dans l'échantillon étudié, une étudiante était allergique aux poils de chien. En prenant des précautions d'hygiène comme le lavage des mains après la séance, cela ne lui causait pas de réaction allergique et elle pouvait participer régulièrement aux ateliers. L'allergie aux chats ou aux chiens touche environ 10 à 20% de la population mondiale (59). Selon la sévérité de l'allergie, cela peut contre-indiquer la pratique de la médiation animale selon les espèces d'animaux présentes (9)(60). Par mesure de précaution, l'allergie figurait dans les critères d'exclusion de plusieurs études ce qui limite les données à ce sujet. La peur des animaux faisait également souvent partie des critères d'exclusion (31)(32)(38)(45)(49).

En effet, la peur des animaux était citée dans des entretiens en tant que frein potentiel à la participation aux ateliers. En prévention, la zoothérapeute attachait les deux chiennes en début de séance et demandait aux étudiants s'ils en avaient peur avant de les lâcher. La réalisation des ateliers dans des espaces intérieurs ou extérieurs délimités permettait aux étudiants ayant une phobie des animaux ou n'ayant pas envie de les côtoyer de ne pas être en contact avec eux. C'était aussi le cas à la BU d'Angers, où le choix de lieux clos ou contournables n'imposait à aucun agent de la BU ni étudiant de contact physique ou visuel avec les animaux. Par ailleurs, l'interaction avec des animaux médiateurs encadrée par un zoothérapeute permettait à certains participants d'appivoiser leur peur (58).

7. Points de vigilance pour éviter les dérives de la médiation animale :

A) Encadrement et formation :

Cette étude a mis en lumière des potentielles dérives de la médiation animale. Ces dernières ont été abordées spontanément par quelques étudiants sans que cela ne concerne les ateliers proposés à l'UCBL1. Une étudiante craignait, par exemple, une utilisation abusive de cette pratique dans des indications thérapeutiques inappropriées. Elle préconisait qu'elle soit encadrée et exercée par des professionnels correctement formés.

En effet, il y a une absence d'uniformisation concernant les indications précises, les conditions de réalisation et les formations relatives à la médiation animale, ce qui peut amener un manque de reconnaissance (48). En France, il n'y a pas de réglementation officielle qui encadre cette pratique (4)(9). Il existe plusieurs formations de zoothérapeutes qualifiantes mais aucune n'est reconnue et agréée par l'État (61). Seule la formation de la Fédération nationale handi-cheval qui date de 2014 est reconnue par la Commission nationale de la certification professionnelle (4)(62).

François Beiger a créé en 2003 l'Institut français de zoothérapie qui délivre des formations pour exercer la médiation animale. Pour lui, cette activité s'envisage comme une spécialisation à destination des professionnels des métiers de la santé et du social (3)(61), qui s'intègre dans leur pratique comme une "plus-value" (4).

Depuis 2009, l'université de Clermont-Ferrand enseigne un Diplôme Universitaire (DU) intitulé "Relation d'aide par la médiation animale" qui aborde des connaissances théoriques et pratiques, notamment sur le plan juridique et financier. Il est coordonné par un médecin et réunit divers intervenants dont des vétérinaires, des psychologues, des médecins de plusieurs spécialités et des professionnels spécialisés en médiation animale (48)(61)(63). Il y a aussi le DU "Médiateur canin en intervention sociale" à l'université de la Sorbonne Paris Nord qui cible l'impact psychologique et social du chien en tant que médiateur auprès des personnes en situation de vulnérabilité (48)(64).

L'Association Internationale des Organisations d'Interaction Homme-Animal (IAHAIO) a publié des recommandations de bonnes pratiques sur la médiation animale. Elles ciblent l'aspect vétérinaire et la prévention des infections avec notamment la surveillance de la santé, des vaccinations obligatoires et du comportement des animaux afin d'assurer la sécurité des bénéficiaires (65)(66). Malgré ces recommandations, il y a encore une grande variabilité des pratiques, sans protocole unifié (67). L'IAHAIO défend le concept de "One Health" selon lequel la santé des humains, celle des animaux et de l'environnement sont liées et interdépendantes. Elle sensibilise ainsi au respect du bien-être des animaux qui ne doivent pas être traités comme des instruments de santé humaine (65)(66).

B) Bien-être animal :

Au-delà des effets apportés par la médiation animale aux humains, il est primordial de prendre en compte les impacts qu'elle peut avoir sur les animaux médiateurs, comme le soulignait une participante de notre étude. Cette préoccupation était aussi présente chez des étudiants d'Angers qui rappelaient leur statut d'êtres vivants et non d'objets au service du bonheur des hommes (40).

La majorité des articles traitant de la médiation animale se concentre sur les effets procurés aux humains, sans s'intéresser aux dimensions éthiques ni au bien-être des animaux médiateurs (68). Or, il est important de ne pas négliger ces aspects pour garantir la viabilité des interventions de médiation animale dans le temps (67). Quelques études décrivaient des conditions de réalisation des séances de médiation qui semblaient être respectueuses des besoins de l'animal (accès à l'eau, endroit pour se reposer sans interaction...) (44)(43). Dans

l'ensemble, les recherches au sujet des impacts de cette pratique sur les animaux médiateurs sont limitées et les résultats contradictoires (36)(69).

Au niveau législatif en France, la loi du 6 janvier 1999 distingue les animaux des objets au sein des biens. Juridiquement, ils sont soumis au régime des biens corporels et sont reconnus en tant qu'“êtres vivants doués de sensibilité” par le Code civil depuis 2015 (70)(71). Dans le Code rural et de la pêche maritime, l'article L214-1 définit aussi l'animal comme “un être sensible” dont le propriétaire doit assurer les impératifs biologiques de son espèce. L'article L214-3 précise qu'“il est interdit d'exercer des mauvais traitements envers les animaux domestiques” (72). Ainsi, selon l'article 521-1 du Code pénal, les sévices graves ou actes de cruauté envers un animal domestique, apprivoisé ou tenu en captivité, sont punis de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende (73).

D'après l'avis de l'Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) en février 2018, le bien-être des animaux est défini comme “l'état mental et physique positif lié à la satisfaction de leurs besoins physiologiques et comportementaux, ainsi que leurs attentes. Cet état varie en fonction de la perception de la situation par l'animal”. L'animal ressent des besoins et selon les réponses qui y sont apportées, il a la capacité d'éprouver des sentiments positifs ou négatifs. La notion de bien-être animal concerne donc son état physique et mental (74).

Pour l'Organisation mondiale de la santé animale (OMSA), le bien-être d'un animal repose sur le respect de ces libertés fondamentales : l'absence de faim, de soif, de peur, de détresse, de stress physique et thermique, de douleur, de lésions ou de maladie et la liberté d'expression d'un comportement normal de son espèce grâce à un environnement adapté (75).

Il est donc primordial que le bien-être des animaux soit pris en considération et que leur santé physique comme mentale soit respectée dans la cadre des interventions de médiation animale (36).

II - Forces et limites de l'étude :

1. Forces :

Ce travail de recherche a été rigoureusement mené sur le plan méthodologique. Il suit les critères de la grille COREQ (COnsolidated criteria for REporting Qualitative research) remplie en Annexe 2. Cet outil évalue la transparence et la rigueur méthodologique d'une étude qualitative sur 32 items standardisés. (28). De plus, le protocole de l'étude a été préalablement validé par le Comité d'Éthique de la Recherche du CUMG (Annexe 4).

L'intérêt de ce travail réside dans son originalité puisqu'aucune étude ne s'était encore intéressée aux ateliers de médiation animale menés à l'UCBL 1. De plus, les recherches bibliographiques de l'investigatrice n'ont pas retrouvé d'études concernant l'application de cette pratique auprès des étudiants en médecine en France.

La méthodologie qualitative était adaptée pour répondre à la question de recherche et à l'objectif de l'étude qui portaient sur le vécu des étudiants en médecine par rapport aux ateliers de médiation animale. En effet, cette méthode de recherche permet d'explorer l'expérience d'un phénomène vécu par différents individus selon leur subjectivité (26)(27).

Le choix d'une technique d'échantillonnage raisonné à variation maximale a permis de faire varier les caractéristiques des participants afin d'avoir une diversité d'expériences du phénomène étudié (voir Tableau 2). Ainsi, presque toutes les années d'études médicales étaient représentées dans l'échantillon. Cette technique d'échantillonnage était en adéquation méthodologique avec l'analyse thématique inductive qui a été réalisée.

Le recrutement en présentiel, directement à la fin des ateliers, a favorisé une participation importante des étudiants. Il y a eu deux refus de participer à l'étude avec le manque de temps comme raison invoquée. Le recrutement a été conduit jusqu'à obtenir une saturation des données. Une fois obtenue, cette dernière a été vérifiée par la réalisation de deux entretiens supplémentaires pour ne pas méconnaître de nouvelles informations pertinentes.

Les entretiens étaient individuels et réalisés en présentiel pour favoriser l'expression du vécu personnel de chaque étudiant. Par ailleurs, cela a permis de recueillir les éléments de communication non verbale afin d'avoir un maximum d'informations utiles à l'interprétation des propos des participants.

L'investigatrice a posé des questions ouvertes et pratiqué l'écoute active en adoptant une posture bienveillante durant chaque entretien pour faciliter la prise de parole des interrogés. Le fait qu'elle soit, elle aussi, étudiante en médecine a contribué à les mettre en confiance. Des questions de relance et des reformulations ont été

employées afin de compléter les réponses des étudiants si nécessaire. L'enregistrement audio des entretiens et la prise de notes sur le langage non verbal ont permis une retranscription fidèle des données recueillies.

Le consentement oral et écrit de chaque participant a été recherché systématiquement et une lettre d'information leur était remise avant l'entretien (Annexes 5 et 6). L'anonymisation des données a été assurée dès la retranscription et le stockage des données a été sécurisé. L'anonymat des participants a contribué à l'expression libre de leurs ressentis personnels.

Le guide d'entretien a été testé sur six personnes différentes au préalable pour s'assurer de la bonne compréhension des questions. Il a ensuite évolué au cours de l'étude, selon le principe d'itération propre à la recherche qualitative décrit précédemment. Le guide et ses adaptations sont disponibles en Annexe 1. Ces dernières ont permis de prendre en compte les nouveaux éléments apportés par les étudiants et de s'ajuster au mieux à la question de recherche.

Tout au long de la recherche, l'investigatrice a veillé à conserver une attitude réflexive. En amont, elle avait identifié ses a priori, attentes et hypothèses par rapport à la question de recherche qui pourraient influencer l'étude afin de limiter le biais de confirmation. L'utilisation de questions ouvertes a aussi limité le biais du chercheur.

Une autre force de cette étude repose sur la réalisation d'un double codage indépendant lors de l'analyse afin d'en limiter la subjectivité. En effet, une triangulation des données a été conduite pour l'ensemble des 16 entretiens par une deuxième investigatrice. Les désaccords d'interprétation étaient discutés et confrontés avec l'avis d'une des directrices de thèse si besoin. Pour plus de rigueur dans le codage et l'analyse des données, un logiciel d'aide à la recherche qualitative a été utilisé.

2. Limites :

Une des limites de cette étude est liée au mode de recrutement des participants qui était basé sur le volontariat. De plus, lors du recrutement, le sujet de la thèse était annoncé aux futurs participants. Ceci a pu amener à sélectionner un échantillon d'étudiants plus sensibles et concernés par le thème de la médiation animale et qui avaient potentiellement un vécu plus positif des ateliers par rapport à d'autres personnes. De ce fait, un biais de sélection ne peut être exclu.

La connaissance du sujet de la thèse a pu également influencer le discours des interrogés avec un biais de désirabilité sociale. Ce biais signifie que les participants pouvaient avoir tendance à répondre ce qu'ils pensaient être attendu par l'investigatrice ou socialement acceptable, fournissant ainsi des réponses génériques et non expérientielles (27). La réalisation des entretiens dans l'enceinte de l'université qui n'était pas un lieu neutre, l'enregistrement des entretiens et le fait que l'investigatrice soit elle-même étudiante en médecine sont des facteurs qui ont aussi pu participer à ce biais de désirabilité sociale.

Concernant l'échantillon, la majorité des étudiants n'avaient participé qu'à un seul atelier de médiation animale, ce qui a pu engendrer un manque de recul sur l'expérience qu'ils en avaient. L'échantillon était composé majoritairement de filles et de personnes qui avaient ou avaient eu un animal de compagnie, ce qui correspond à la plupart des échantillons des études portant sur la médiation animale auprès des étudiants (36)(54).

Malgré l'attention portée à la variation des caractéristiques des participants, l'investigatrice n'a pas pu recruter d'étudiant en 5ème année de médecine car aucun n'avait participé aux ateliers lors du recrutement. Leur témoignage aurait été intéressant car cette année du cursus correspond au passage du concours des Épreuves Dématérialisées Nationales, elle est par conséquent particulièrement stressante. La variation maximale de l'échantillonnage n'a donc pas pu être totalement atteinte. De plus, une seule interne de DES a été recrutée. Davantage de retours d'expériences d'internes aurait aussi été intéressant puisqu'ils sont confrontés plus fréquemment à des situations médico-sociales compliquées en stage et subissent un stress différent.

À propos du guide d'entretien, les deux dernières questions concernaient la généralisation de la médiation animale dans d'autres universités et la projection des étudiants en médecine sur l'éventuelle pratique de la médiation animale dans leur futur métier de soin. Les résultats relatifs à ces questions ont été présentés dans la partie 4.C). Finalement, elles pouvaient s'éloigner de la question de recherche centrée sur le vécu des étudiants par rapport aux ateliers. Par ailleurs, les réponses pouvaient être sujettes au biais de désirabilité sociale. D'autre part, la moitié des étudiants de l'échantillon étudié étaient soit en PASS soit en 2ème année de médecine. Par conséquent, il pouvait être compliqué pour eux de se projeter dans leur futur exercice professionnel, notamment à cause de leur manque d'expérience pratique auprès des patients.

Une autre limite de l'étude est le peu d'expérience de l'investigatrice en recherche qualitative. En effet, il s'agissait de la première étude qualitative qu'elle réalisait dans le cadre de sa thèse d'exercice en médecine générale. Elle était novice dans la conduite d'entretiens semi-dirigés ce qui a pu appauvrir le recueil de données et parfois orienter certaines réponses des participants.

L'investigatrice a réalisé à la fois le recrutement, les entretiens et leur retranscription et l'analyse des données. Le fait que ses différentes étapes de la recherche aient été menées par la même personne a pu impacter l'objectivité au cours de l'étude. Les résultats ont ainsi pu être en partie influencés par les préjugés de l'investigatrice. Une attitude réflexive et une triangulation des données ont été mises en place pour contrebalancer ces limites.

Enfin, un biais de mémoire a pu affecter le recueil des données puisque plusieurs semaines s'écoulaient souvent entre la participation à l'atelier et la réalisation de l'entretien (durée moyenne de 24 jours). Ce délai a pu atténuer les souvenirs des effets ressentis par les étudiants et donc limiter les informations recueillies par rapport à leur vécu des ateliers.

III - Ouverture :

Le travail de recherche exploratoire réalisé dans le cadre de cette thèse ouvre plusieurs perspectives. Dans le domaine de la recherche, il pourrait être intéressant d'explorer le vécu des étudiants dans les filières santé autres que médecine et ceux dans les filières d'études hors santé au sein de l'UCBL 1, par exemple sur le campus de la Doua. Cela permettrait une comparaison locale avec les mêmes modalités d'ateliers de médiation animale. Une comparaison des effets des ateliers par rapport à ceux des autres activités de promotion du bien-être étudiant (méditation pleine conscience, sophrologie...) serait aussi intéressante. Des études qualitatives en focus groupes pourraient amener un autre éclairage en confrontant les points de vue des étudiants à propos de la médiation animale. Il serait également pertinent de mener des études quantitatives de haut niveau de preuve, comme des essais contrôlés randomisés bien conduits, pour démontrer avec des données chiffrées objectives les impacts de cette pratique chez les étudiants en médecine et pouvoir généraliser les résultats à cette population cible. Par ailleurs, d'autres recherches sur une potentielle relation dose-effet et la durée minimale d'exposition nécessaire pour obtenir un effet seraient aussi intéressantes afin de garantir une efficacité optimale. Des études longitudinales permettraient d'observer les potentiels impacts à long terme de cette intervention sur les étudiants.

Les implications pratiques suggérées par cette étude seraient de développer la médiation animale dans un plus grand nombre d'universités de médecine en France. Sur la base des bénéfices observés dans ce travail corrélés aux données de la littérature, nous pourrions envisager par exemple, l'intégration d'ateliers de médiation animale dans les stratégies de prévention en santé mentale des étudiants. L'objectif serait de prévenir les risques de troubles anxio-dépressifs liés à l'exigence des études médicales et de promouvoir le bien-être des futurs médecins, dans un environnement de travail plus serein. En effet, la détresse psychologique étant particulièrement fréquente dans cette population, il apparaît primordial de mener des actions de prévention. Il serait également envisageable d'étendre cette pratique aux universités françaises en général, comme c'est déjà le cas aux Etats-Unis et au Canada par exemple. D'autant plus que la mise en place d'interventions de médiation animale semble logistiquement et économiquement acceptable au sein d'une université. La réalisation d'analyses coûts-bénéfices apporterait des éléments pertinents dans cette perspective d'extension à plus grande échelle. Par ailleurs, le bien-être des animaux médiateurs est un objectif essentiel à respecter.

CONCLUSION



Nom, prénom du candidat : Nart Lucile

CONCLUSIONS

L'application de la médiation animale se développe récemment auprès des étudiants dont la santé mentale est un sujet préoccupant. Les étudiants en médecine, en particulier, présentent un taux élevé de troubles anxieux et de dépression lié à l'exigence de leur cursus. Peu d'études portent sur l'intérêt de cette pratique auprès de ces derniers. Le Service de Santé Universitaire (SSU) de l'Université Claude Bernard Lyon 1 (UCBL 1) a mis en place depuis 2 ans des ateliers de médiation animale animés par une zoothérapeute à destination des étudiants dans le but de promouvoir leur bien-être.

Ainsi, l'objectif de cette étude était d'explorer le vécu des étudiants en médecine ayant participé aux ateliers de médiation animale du SSU de l'UCBL 1. Pour répondre à cette question de recherche, une étude qualitative par entretiens individuels semi-dirigés en présentiel a été réalisée auprès de 16 étudiants en médecine de la première année à l'internat inscrits à l'UCBL 1. Ils ont été recrutés directement après les ateliers de médiation animale jusqu'à saturation des données. Une analyse thématique inductive des données a été menée avec triangulation.

Dans les entretiens, le cadre exigeant et stressant des études médicales ressortait, avec un isolement social des étudiants et parfois des situations de précarité économique. Ils invoquaient des contraintes de temps, d'espace et économiques qui ne leur permettait pas d'avoir un animal de compagnie chez eux.

Des participants avaient déjà quelques connaissances à propos de la médiation animale mais cette pratique restait globalement méconnue, notamment dans son application à la population étudiante.

De nombreux leviers de motivation pour participer aux ateliers étaient cités, comme l'envie de vivre une nouvelle expérience, de voir des animaux ou le besoin de faire une pause dans leur journée de travail. L'effet de groupe était un moteur et la simplicité d'accès aux ateliers facilitait aussi la participation puisqu'ils se déroulaient au sein de l'université durant la pause déjeuner sans nécessité d'inscription préalable. Certaines appréhensions sur le déroulement des séances pouvaient cependant freiner la participation.

Les ateliers créaient un espace d'interactions sociales multiples appréciées par les participants. C'était l'occasion de rencontrer de nouveaux camarades et de se retrouver entre amis. Le fait de partager cette activité en groupe la rendait plus conviviale. Les animaux jouaient leur rôle de médiateurs en favorisant les liens et la cohésion entre les étudiants.

Faculté de Médecine Lyon Est
<http://lyon-est.univ-lyon1.fr/> • téléphone : 33 (0)4 78 77 70 00

ACCOMPAGNER
CRÉER
PARTAGER

Ces liens pouvaient ensuite se prolonger après les ateliers. Au-delà des séances, des interactions entre les étudiants et leurs proches étaient suscitées via le partage de cette expérience originale.

Les participants aimaient la simplicité des échanges avec les animaux avec qui la connexion se faisait naturellement. Ils avaient l'impression de revenir à l'essentiel en passant par un langage non verbal. Cette communication se faisait par le biais du toucher, du regard et de la gestuelle. Les étudiants considéraient les animaux comme des êtres purs et innocents qui ne les jugeaient pas. Ils éprouvaient de l'attendrissement et de l'attachement envers les animaux et se montraient respectueux de leur bien-être durant les séances. La diversité des animaux présents lors des ateliers permettait de répondre à l'attrait préférentiel des participants pour certaines espèces.

Les étudiants louaient les qualités humaines et professionnelles de la zoothérapeute qui animait les ateliers. C'était une interlocutrice sympathique, pédagogue et ouverte à la discussion. Passionnée par son métier, elle avait à cœur de transmettre son expérience et ses connaissances en rapport avec les animaux. Les participants étaient sensibles au soin et à l'attention qu'elle portait à ses animaux. Une infirmière du SSU encadrait aussi les ateliers. Elle était une personne ressource pour les étudiants en tant que représentante du corps universitaire et professionnelle de santé.

Une influence bénéfique sur le moral était rapportée par les participants. Ils ressentaient des émotions positives telles que la joie, la sérénité, le réconfort ainsi que des sentiments de bien-être et de bonheur. Cette activité divertissante et stimulante permettait une coupure dans leur quotidien routinier de travail. Elle leur amenait un regain d'énergie et de motivation.

Les étudiants décrivaient une réduction du stress pendant et après les ateliers grâce notamment à la présence apaisante des animaux. En effet, leur contact doux et leur calme les aidaient à se détendre. La séance de médiation animale représentait un moment de pause dans le rythme intense de leurs études et leur permettait de se déconnecter de la médecine. Ils se recentraient sur l'instant présent et prenaient ainsi du recul sur les problématiques quotidiennes.

La participation libre, l'autonomie laissée durant les séances et l'absence de contraintes vis-à-vis de la gestion des animaux leur faisaient éprouver une sensation de liberté.

Les ateliers pouvaient activer la mémoire autobiographique des participants en leur rappelant leurs animaux de compagnie. Cela ravivait des souvenirs agréables en lien avec leur foyer mais aussi des souvenirs douloureux en rapport avec un deuil par exemple.

Concernant l'impact de la médiation animale sur les capacités de travail, les avis des étudiants interrogés divergeaient sans montrer une tendance prédominante. Les résultats ne permettaient donc pas de tirer une conclusion sur cette dimension.

Les limites principales des ateliers évoquées par les étudiants étaient la durée brève des effets procurés, les animaux qui parfois n'étaient pas disposés à interagir, les créneaux de 15-20 minutes qui pouvaient être perçus comme trop courts et l'espace dans la salle comme trop restreint. Des limites individuelles comme des allergies ou la peur de certains animaux pouvaient freiner la participation. Le fait d'être en groupe pouvait perturber les interactions individuelles avec les animaux. Ils trouvaient donc important de conserver un effectif limité à 5-6 personnes par groupe comme actuellement. Par ailleurs, le sujet des études pouvait revenir dans les discussions entre les étudiants et limiter l'effet de déconnexion.

Les étudiants soulevaient de potentielles dérives à la pratique de la médiation animale en général, comme la négligence du bien-être animal et le risque de l'employer à des fins thérapeutiques non démontrées.

Afin d'améliorer les ateliers, ils suggéraient par exemple d'augmenter leur fréquence et de mieux communiquer autour de cette activité pour qu'un plus grand nombre d'étudiants puissent y participer. Ils souhaitaient aussi que les séances se déroulent le plus possible en extérieur.

Ils se montraient favorables et enthousiastes quant à la perspective de développer la médiation animale dans d'autres universités. Témoins de l'impact positif des ateliers sur eux-mêmes, ils pensaient que cela pourrait améliorer la santé mentale d'autres étudiants. Cette expérience pouvait leur faire envisager d'employer cette pratique dans leur futur exercice de la médecine.

Cette étude a donc mis en évidence des effets bénéfiques de la médiation animale ressentis par les étudiants en médecine sur leur santé mentale. Des travaux complémentaires tels que des études quantitatives et par focus groupes seraient utiles pour étayer ces résultats au sein de cette population spécifique. Le développement de la médiation animale dans d'autres universités, dans un but de prévention des troubles anxio-dépressifs et de promotion du bien-être étudiant, constitue une perspective potentielle.

Le Président de la thèse,
Pr Pierre Fourneret



Vu :
Pour le Président de l'Université,

Le Doyen de l'UFR de Médecine Lyon Est


Professeur Gilles RODE
Vu et permis d'imprimer
Lyon, le **29 AOUT 2024**

BIBLIOGRAPHIE

1. Fondation-A-et-P-Sommer_RECENSEMENT-NATIONALE-2021.pdf [Internet]. [cité 2 août 2024]. Disponible sur : https://j7p3q8a2.rocketcdn.me/wp-content/uploads/2022/02/Fondation-A-et-P-Sommer_RECENSEMENT-NATIONALE-2021.pdf
2. Fondation Adrienne et Pierre Sommer [Internet]. [cité 2 août 2024]. Accueil. Disponible sur : <https://fondation-apsommer.org/>
3. Beiger F. L'enfant et la médiation animale. Une nouvelle approche par la zoothérapie [Internet]. Paris: Dunod; 2016. 224 p. (Enfances; vol. 2e éd.). Disponible sur : <https://www.cairn.info/l-enfant-et-la-mediation-animale--9782100747092.htm>
4. Bélair S. La médiation animale ou la clinique du lien. *L'école Parents*. 2017; Sup. au 623(5):101-31.
5. Veilleux A. Benefits and challenges of animal-assisted therapy in older adults: a literature review. *Nurs Stand R Coll Nurs G B* 1987. 13 janv 2021;36(1):28-33.
6. Mandrá PP, Moretti TC da F, Avezum LA, Kuroishi RCS. Animal assisted therapy: systematic review of literature. *CoDAS*. 27 juin 2019;31(3):e20180243.
7. Klimova B, Toman J, Kuca K. Effectiveness of the dog therapy for patients with dementia - a systematic review. *BMC Psychiatry*. 6 sept 2019;19(1):276.
8. recommandation_maladie_d_alzheimer_et_maladies_apparentees_diagnostic_et_prsie_en_charge.pdf [Internet]. [cité 2 août 2024]. Disponible sur : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2011-12/recommandation_maladie_d_alzheimer_et_maladies_apparentees_diagnostic_et_prsie_en_charge.pdf
9. CANIDEA [Internet]. [cité 15 sept 2024]. La réglementation sur les chiens de médiation. Disponible sur : <http://www.canidea.fr/lois-et-reglementation/la-reglementation-sur-les-chiens-de-mediation/>
10. Sissons JH, Blakemore E, Shafi H, Skotny N, Lloyd DM. Calm with horses? A systematic review of animal-assisted interventions for improving social functioning in children with autism. *Autism Int J Res Pract*. août 2022;26(6):1320-40.
11. Grajfoner D, Harte E, Potter LM, McGuigan N. The Effect of Dog-Assisted Intervention on Student Well-Being, Mood, and Anxiety. *Int J Environ Res Public Health*. 5 mai 2017;14(5):483.
12. Espace étudiant usmb [Internet]. [cité 27 oct 2023]. Atelier Bien-Être – Médiation animale – Campus Annecy. Disponible sur: <https://www.univ-smb.fr/espace-etudiant/event/atelier-bien-etre-mediation-animale-campus-annecy/>
13. Des chiens et des chats au service du bien-être étudiant. *La Croix* [Internet]. 19 déc 2021 [cité 27 oct 2023]; Disponible sur: <https://www.la-croix.com/Sciences-et-ethique/chiens-des-chats-service-bien-etre-etudiant-2021-12-19-1201190943>
14. Service de Santé Université (SSU) [Internet]. [cité 27 oct 2023]. Disponible sur : <https://ssu.univ-lyon1.fr/>
15. HUMANIMAUX - Zoothérapie [Internet]. [cité 3 nov 2023]. Disponible sur : <http://www.humanimaux.fr/>
16. Portail étudiant Lyon 1 [Internet]. [cité 23 août 2024]. Actualité santé sur Service de Santé Universitaire (SSU). Disponible sur : <https://etu.univ-lyon1.fr/guide-pratique/sante/actualite-sante-sur-service-de-sante-universitaire-ssu>
17. Quek TTC, Tam WWS, Tran BX, Zhang M, Zhang Z, Ho CSH, et al. The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 31 juill 2019;16(15):2735.
18. Fond G, Bourbon A, Lançon C, Boucekine M, Micoulaud-Franchi JA, Auquier P, et al. Psychiatric and psychological follow-up of undergraduate and postgraduate medical students: Prevalence and associated factors.

Results from the national BOURBON study. *Psychiatry Res.* 1 févr 2019;272:425-30.

19. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Medical Student Distress: Causes, Consequences, and Proposed Solutions. *Mayo Clin Proc.* 1 déc 2005;80(12):1613-22.

20. Bergmann C, Muth T, Loerbroks A. Medical students' perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: a qualitative study. *Med Educ Online.* 1 janv 2019;24(1):1603526.

21. Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, Segal JB, Peluso MJ, Guille C, et al. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA.* 6 déc 2016;316(21):2214-36.

22. Rolland F, Hadouiri N, Haas-Jordache A, Gouy E, Mathieu L, Goulard A, et al. Mental health and working conditions among French medical students: A nationwide study. *J Affect Disord.* 1 juin 2022;306:124-30.

23. DP-Sante-mentale2021-int.pdf [Internet]. [cité 3 août 2024]. Disponible sur: <https://www.isnar-img.com/wp-content/uploads/DP-Sante-mentale2021-int.pdf>

24. Binfet JT, Passmore HA, Cebry A, Struik K, McKay C. Reducing university students' stress through a drop-in canine-therapy program. *J Ment Health.* 4 mai 2018;27(3):197-204.

25. Crossman MK, Kazdin AE, Knudson K. Brief Unstructured Interaction with a Dog Reduces Distress. *Anthrozoös.* 1 déc 2015;28(4):649-59.

26. Paillé P, Mucchielli A. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* [Internet]. Paris: Armand Colin; 2021. 496 p. (Collection U; vol. 5e éd.). Disponible sur: <https://www.cairn.info/l-analyse-qualitative-en-sciences-humaines--9782200624019.htm>

27. Lebeau JP. *Initiation à la recherche qualitative en santé : le guide pour réussir sa thèse ou son mémoire.* [Internet]. Global média santé; 2021. Disponible sur: <https://docelec.univ-lyon1.fr/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat06264a&AN=bul.521046&lang=fr&site=eds-live&scope=site>

28. Gedda M. Traduction française des lignes directrices COREQ pour l'écriture et la lecture des rapports de recherche qualitative. *Kinésithérapie Rev.* 1 janv 2015;15(157):50-4.

29. Chakales PA, Locklear J, Wharton T. Medicine and Horsemanship: The Effects of Equine-assisted Activities and Therapies on Stress and Depression in Medical Students. *Cureus.* 5 févr 2020;12(2):e6896.

30. Bellflowers LA, Ruttencutter GS. Therapy Dog Presence in an Undergraduate Nursing Program. *J Christ Nurs.* déc 2023;40(4):230.

31. Anderson D, Brown S. The effect of animal-assisted therapy on nursing student anxiety: A randomized control study. *Nurse Educ Pract.* 1 mars 2021;52:103042.

32. Hall D, Duke G. Therapy Dog Effects on Nursing Student Stress: A Mixed Methods Study. *Nurse Educ.* 1 août 2021;46(4):E70-4.

33. Barker SB, Barker RT, McCain NL, Schubert CM. A Randomized Cross-over Exploratory Study of the Effect of Visiting Therapy Dogs on College Student Stress Before Final Exams. *Anthrozoös.* 2 janv 2016;29(1):35-46.

34. Binfet JT. The Effects of Group-Administered Canine Therapy on University Students' Wellbeing: A Randomized Controlled Trial. *Anthrozoös.* 3 juill 2017;30:397-414.

35. Pendry P, Carr AM, Roeter SM, Vandagriff JL. Experimental trial demonstrates effects of animal-assisted stress prevention program on college students' positive and negative emotion. *Hum-Anim Interact Bull* [Internet]. déc 2018 [cité 14 sept 2024];2018. Disponible sur: <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.1079/hai.2018.0004>

36. Huber A, Klug SJ, Abraham A, Westenberg E, Schmidt V, Winkler AS. Animal-Assisted Interventions Improve Mental, But Not Cognitive or Physiological Health Outcomes of Higher Education Students: a Systematic Review and

- Meta-analysis. *Int J Ment Health Addict*. 15 nov 2022;1-32.
37. Peel N, Nguyen K, Tannous C. The Impact of Campus-Based Therapy Dogs on the Mood and Affect of University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 8 mars 2023;20(6):4759.
 38. Ward-Griffin E, Klaiber P, Collins HK, Owens RL, Coren S, Chen FS. Petting away pre-exam stress: The effect of therapy dog sessions on student well-being. *Stress Health*. 2018;34(3):468-73.
 39. Factual | le site d'actu de l'Université de Lorraine [Internet]. 2023 [cité 4 sept 2024]. [Retour sur] La médiation animale à la BU Santé : lâcher prise pendant les révisions. Disponible sur: <https://factual.univ-lorraine.fr/node/22676>
 40. [enquete_mediation_animale_buangers_compressed_1.pdf](https://bu.univ-angers.fr/sites/default/files/2021-11/enquete_mediation_animale_buangers_compressed_1.pdf) [Internet]. [cité 27 oct 2023]. Disponible sur: https://bu.univ-angers.fr/sites/default/files/2021-11/enquete_mediation_animale_buangers_compressed_1.pdf
 41. Beetz A, Uvnäs-Moberg K, Julius H, Kotrschal K. Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin. *Front Psychol*. 9 juill 2012;3:234.
 42. Fedor J. Animal-Assisted Therapy Supports Student Connectedness. *NASN Sch Nurse*. 1 nov 2018;33(6):355-8.
 43. Pendry P, Vandagriff JL. Animal Visitation Program (AVP) Reduces Cortisol Levels of University Students: A Randomized Controlled Trial. *AERA Open*. 1 avr 2019;5(2):2332858419852592.
 44. Machová K, Procházková R, Vadroňová M, Součková M, Prouzová E. Effect of Dog Presence on Stress Levels in Students under Psychological Strain: A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health*. avr 2020;17(7):2286.
 45. Barker S, Knisely J, McCain N, Best A. Measuring Stress and Immune Response in Healthcare Professionals following Interaction with a Therapy Dog: A Pilot Study. *Psychol Rep*. 1 juill 2005;96:713-29.
 46. Walker C. The Impact of Therapy Dogs on Prelicensure Baccalaureate Nursing Student Test Anxiety. *Nurs Educ Perspect*. 1 avr 2023;44(2):98-104.
 47. Delgado C, Toukonen M, Wheeler C. Effect of Canine Play Interventions as a Stress Reduction Strategy in College Students. *Nurse Educ*. juin 2018;43(3):149.
 48. Charollais E. Recommandations pour l'application de la médiation animale dans les EHPAD dans l'indication des symptômes neuro-psychiatriques des troubles neurocognitifs sur la base d'une revue de la littérature et d'entretiens d'experts [Internet] [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Tours. UFR de médecine; 2022.
 49. Fiocco AJ, Hunse AM. The Buffer Effect of Therapy Dog Exposure on Stress Reactivity in Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health*. 30 juin 2017;14(7):707.
 50. Jarolmen J, Patel G. The Effects of Animal-Assisted Activities on College Students Before and After a Final Exam. *J Creat Ment Health*. 3 juill 2018;13(3):264-74.
 51. Wood E, Ohlsen S, Thompson J, Hulin J, Knowles L. The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: the PAWS study. *J Ment Health Abingdon Engl*. juin 2018;27(3):263-8.
 52. Polheber JP, Matchock RL. The presence of a dog attenuates cortisol and heart rate in the Trier Social Stress Test compared to human friends. *J Behav Med*. 1 oct 2014;37(5):860-7.
 53. Wilson EO. *Biophilia*. Harvard University Press; 1986. 168 p.
 54. Tom V, King JC, McBain-Rigg KE. Canine Support Program: Student perceptions and preferences at a regional university and implications for health, well-being, and student support enhancements. *Health Promot J Austr*. 2024;35(2):525-33.
 55. Trammell JP. The Effect of Therapy Dogs on Exam Stress and Memory. *Anthrozoös*. 2 oct 2017;30(4):607-21.
 56. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Acad Med*. avr 2006;81(4):354.

57. Bell A. Paws for a Study Break: Running an Animal-Assisted Therapy Program at the Gerstein Science Information Centre. *Partnersh Can J Libr Inf Pract Res* [Internet]. 20 juin 2013 [cité 11 sept 2024];8(1). Disponible sur: <https://journal.lib.uoguelph.ca/index.php/perj/article/view/2403>
58. Clot N. Médiation animale : mignon certes, mais encore ? [Internet]. BUApr. 2019 [cité 6 sept 2024]. Disponible sur: <https://blog.univ-angers.fr/buapro/2019/12/27/mediation-animale-mignon-certains-mais-encore/>
59. Asthma & Allergy Foundation of America [Internet]. [cité 15 sept 2024]. Pet Allergy. Disponible sur: <https://aafa.org/allergies/types-of-allergies/pet-dog-cat-allergies/>
60. practical-sheet-animal-assisted-interventions-french.pdf [Internet]. [cité 15 sept 2024]. Disponible sur: <https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/09/practical-sheet-animal-assisted-interventions-french.pdf>
61. Sarica J. *Zoothérapie : le pouvoir thérapeutique des animaux*. Arthaud. 2017.
62. Fondation-Adrienne-et-Pierre-Sommer-Cahier-numéro-1-Personnes-âgées.pdf [Internet]. [cité 3 nov 2023]. Disponible sur: <https://j7p3q8a2.rocketcdn.me/wp-content/uploads/2018/01/Fondation-Adrienne-et-Pierre-Sommer-Cahier-num%C3%A9ro-1-Personnes-%C3%A2g%C3%A9es.pdf>
63. Gerbaud PL. *DIPLOME UNIVERSITAIRE RELATION D'AIDE PAR LA MÉDIATION ANIMALE (UNE ANNÉE)*.
64. DU Médiateur canin en intervention sociale [Internet]. UFR LLSHS. [cité 23 août 2024]. Disponible sur: <https://llshs.univ-paris13.fr/formation-continue/formations-diplomantes/du-mediateur-canin-intervention-sociale/>
65. Lerner H. A Proposal for a Comprehensive Human–Animal Approach of Evaluation for Animal-Assisted Interventions. *Int J Environ Res Public Health*. nov 2019;16(22):4305.
66. iaahaio-white-paper-french-2018.pdf [Internet]. [cité 11 sept 2024]. Disponible sur: <https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2019/12/iaahaio-white-paper-french-2018.pdf>
67. McDowall S, Hazel SJ, Cobb M, Hamilton-Bruce A. Understanding the Role of Therapy Dogs in Human Health Promotion. *Int J Environ Res Public Health*. 12 mai 2023;20(10):5801.
68. Ng Z, Morse L, Albright J, Viera A, Souza M. Describing the Use of Animals in Animal-Assisted Intervention Research. *J Appl Anim Welf Sci*. 2 oct 2019;22(4):364-76.
69. Glenk LM. Current Perspectives on Therapy Dog Welfare in Animal-Assisted Interventions. *Animals*. févr 2017;7(2):7.
70. Article 515-14 - Code civil - Légifrance [Internet]. [cité 11 sept 2024]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000030250342
71. La Fondation Droit Animal, Ethique et Sciences [Internet]. [cité 11 sept 2024]. Régime juridique de l'animal. Disponible sur: <https://www.fondation-droit-animal.org/impacts/regime-juridique-de-lanimal/>
72. Chapitre IV : La protection des animaux. (Articles L214-1 à L214-23) - Légifrance [Internet]. [cité 4 sept 2024]. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGISCTA000006152208>
73. Article 521-1 - Code pénal - Légifrance [Internet]. [cité 11 sept 2024]. Disponible sur: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000044394119
74. Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail [Internet]. 2018 [cité 5 sept 2024]. AVIS de l'Anses relatif au « Bien-être animal : contexte, définition et évaluation ». Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/content/avis-de-lanses-relatif-au-%C2%AB%C2%A0bien-%C3%AAtre-animal-contexte-d%C3%A9finition-et-%C3%A9valuation-%C2%BB>
75. Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire [Internet]. [cité 4 sept 2024]. Le bien-être animal, qu'est-ce que c'est ? Disponible sur: <https://agriculture.gouv.fr/le-bien-etre-animal-quest-ce-que-cest>

ANNEXES

Annexe 1 : Guide d'entretien

Les 6 questions principales apparaissent en gras et les questions de relance optionnelles sont notées sous chaque question principale.

Les modifications apportées au guide au cours de l'étude sont notées en italique. Initialement, les questions étaient posées à la 2ème personne du pluriel. Cependant, dès le premier entretien, l'utilisation de la 2ème personne du singulier est venue naturellement et l'investigatrice s'est sentie plus à l'aise dans le tutoiement mutuel avec les étudiants interrogés. Ceci instaurait une ambiance plus décontractée et propice aux échanges.

I. Présentation de l'investigatrice :

Je m'appelle Lucile, j'ai fini l'internat de médecine générale fin avril 2023 et depuis je fais des remplacements en médecine générale. J'ai réalisé tout mon cursus à l'Université Lyon 1. Je te remercie d'avoir accepté de participer à ce travail de thèse portant sur la médiation animale auprès des étudiants en médecine. Le but de cette entrevue est de recueillir ton vécu par rapport aux ateliers de médiation animale auxquels tu as participé. Comme indiqué dans la lettre d'information, elle sera enregistrée. Je prendrai aussi quelques notes pendant notre discussion afin de mieux restituer les échanges par la suite. Les résultats seront anonymisés et stockés de manière sécurisée sur le site de la faculté. As-tu des questions avant de commencer ?

II. Présentation du participant :

D'abord, je vais te poser quelques questions afin de mieux te connaître :

- En quelle année de médecine es-tu ? Es-tu inscrit à la faculté de Lyon Est ou de Lyon Sud ?
Données finalement recueillies lors du recrutement
- Est-ce que tu as ou est-ce que tu as eu un animal de compagnie ?
- A combien d'ateliers de médiation animale du SSU as-tu participé jusqu'alors ? Quand était le dernier ?
- Comment as-tu connu ces ateliers ?

III. Entretien :

> **La médiation animale, qu'est-ce que cela t'évoque ?**

- ° Que savais-tu de la médiation animale avant de participer à cet atelier ?
- ° Avais-tu déjà eu une expérience de médiation animale avant (toi-même, avec des patients ou dans ton entourage) ? Si oui, raconte-moi cette expérience...

> Pourquoi es-tu venu à cet/ces atelier(s) ?

- Avais-tu des besoins particuliers ?
- Quelles ont été tes motivations à cette participation ? Quels ont été tes freins s'il y en a eu ? *Changement du mot "freins" pour "craintes", mieux compris par les participants*
- Quels étaient tes a priori, si tu en as eu ?

> Comment s'est passé la/les séance(s) ?

- *Ajout : Comment tu t'es senti pendant la séance ?*
- Qu'as-tu ressenti ? Quels ont été tes sentiments ? tes pensées ?
- Quelles interactions as-tu eu avec les différents animaux ?
- Quelles sensations as-tu ressenti au contact des animaux ? Avec quels animaux as-tu le plus interagi et pourquoi ? *Ajout : Qu'est-ce qu'ils t'ont apporté ?*
- Quelles interactions as-tu eu avec la zoothérapeute ?
- Quelles interactions as-tu eu avec les autres étudiants ? *Changement pour : Comment as-tu interagi avec les autres étudiants ? Qu'avez-vous partagé ?*
- Qu'est-ce que tu as pensé du fait d'être en groupe ?
- Combien de temps es-tu resté ? Pourquoi ? *Question retirée car temps limité par l'organisation de l'atelier, non dépendant de l'étudiant donc question non pertinente*
- Où se déroulait l'atelier ? Qu'as-tu pensé de ce lieu ? *Ajout : Que penses-tu du fait que ça se déroule au sein de la fac ?*
- *Ajout : Qu'est-ce qui te ferait revenir à un atelier ?*

> Après l'atelier/les ateliers, qu'as-tu ressenti ?

- Raconte-moi en quoi la médiation animale a pu impacter ta santé mentale après l'atelier ?
- Quels effets as-tu senti sur ton moral ? sur le stress ? sur tes capacités de travail et de concentration ? As-tu senti des effets sur d'autres plans ?
- Combien de temps ont duré ces effets ?

> Que penses-tu de l'idée de développer la médiation animale dans d'autres facultés et auprès d'autres étudiants ?

- Quels seraient pour toi les arguments pour inciter les universités à mettre en place ce type d'ateliers pour les étudiants ?
- A ton avis, comment la médiation animale pourrait-elle influencer les capacités de travail des étudiants ? et leur santé mentale ?

> Est-ce que cette expérience t'a donné envie de mettre en place des séances de médiation animale dans ta future pratique professionnelle ? Pourquoi ?

- Pour quels types de patients ?
- Selon ton avis, qu'est-ce que cela pourrait apporter aux patients dans leur prise en charge ?

IV. Conclusion de l'entretien :

Qu'as-tu pensé de cet entretien ? Veux-tu aborder d'autres choses ? Souhaites-tu préciser certaines choses que tu as dites ? As-tu des remarques ou des questions ?
Merci beaucoup pour ta participation et bonne fin de journée.

Annexe 2 : Grille COREQ

Domaine 1 : Équipe de recherche et de réflexion		
Caractéristiques personnelles		
1.	Quel(s) auteur(s) a (ont) mené l'entretien individuel ou l'entretien de groupe focalisé (focus group) ?	Lucile NART était l'auteure et l'investigatrice de l'étude
2	Quels étaient les titres académiques du chercheur ?	Diplôme d'Études Spécialisées de Médecine Générale terminé fin avril 2023
3	Quelle était leur activité au moment de l'étude ?	Médecin généraliste remplaçante
4	Le chercheur était-il un homme ou une femme ?	Une femme
5	Quelle était l'expérience ou la formation du chercheur ?	Autoformation à la recherche qualitative en santé à l'aide de la littérature et suivi des cours méthodologiques dispensés par l'UCBL1
Relations avec les participants		
6	Enquêteur et participants se connaissaient-ils avant le commencement de l'étude ?	Non
7	Que savaient les participants au sujet du chercheur ?	Statut professionnel et parcours universitaire
8	Quelles caractéristiques ont été signalées au sujet de l'enquêteur/animateur ?	Contexte de réalisation de la thèse et sujet de l'étude (vécu des étudiants en médecine par rapport aux ateliers de médiation animale organisés par le SSU)
Domaine 2 : Conception de l'étude		
Cadre théorique		
9	Quelle orientation méthodologique a été déclarée pour étayer l'étude ?	Approche inductive par analyse thématique continue
Sélection des participants		
10	Comment ont été sélectionnés les participants ?	Échantillonnage raisonné à variation maximale
11	Comment ont été contactés les participants ?	En face-à-face, directement à la sortie des ateliers
12	Combien de participants ont été inclus dans l'étude ?	16
13	Combien de personnes ont refusé de participer ou ont abandonné ? Raisons ?	2 étudiants ont refusé de participer à l'étude par manque de temps. Aucun abandon.
Contexte		
14	Où les données ont-elles été recueillies ?	Dans l'enceinte des facultés de Lyon Est ou Lyon Sud ou au domicile de l'investigatrice
15	Y avait-il d'autres personnes présentes, outre les participants et les chercheurs ?	Non, entretiens réalisés en tête-à-tête entre le participant et l'investigatrice

16	Quelles sont les principales caractéristiques de l'échantillon ?	Étudiants en médecine de la PASS jusqu'au DES, inscrits à l'UCBL 1 et ayant participé à au moins un atelier de médiation animale depuis septembre 2023
Recueil des données		
17	Les questions, les amorces, les guidages étaient-ils fournis par les auteurs ? Le guide d'entretien avait-il été testé au préalable ?	Le guide d'entretien est présenté en Annexe 1. Il a été testé plusieurs fois au préalable.
18	Les entretiens étaient-ils répétés ? Si oui, combien de fois ?	Non, un seul entretien par participant a été réalisé
19	Le chercheur utilisait-il un enregistrement audio ou visuel pour recueillir les données ?	Oui, double enregistrement audio des entretiens avec un dictaphone et un ordinateur portable
20	Des notes de terrain ont-elles été prises pendant et/ou après l'entretien individuel ou l'entretien de groupe focalisé (focus group) ?	Oui, au cours des entretiens individuels l'investigatrice prenait des notes sur le langage non verbal des participants
21	Combien de temps ont duré les entretiens individuels ou l'entretien de groupe focalisé (focus group) ?	La durée moyenne des entretiens était de 32 minutes 42s
22	Le seuil de saturation a-t-il été discuté ?	Oui, avec les deux co-directrices de thèse
23	Les retranscriptions d'entretien ont-elles été retournées aux participants pour commentaire et/ou correction ?	Non
Domaine 3 : Analyse des résultats		
Analyse des données		
24	Combien de personnes ont codé les données ?	Codage par 2 personnes pour une triangulation des données : l'investigatrice et Laura Blake
25	Les auteurs ont-ils fourni une description de l'arbre de codage ?	Oui, en Annexe 3
26	Les thèmes étaient-ils identifiés à l'avance ou déterminés à partir des données ?	Les thèmes étaient déterminés à partir des données selon une démarche inductive
27	Quel logiciel, le cas échéant, a été utilisé pour gérer les données ?	MAXQDA 24 a été utilisé
28	Les participants ont-ils exprimé des retours sur les résultats ?	Non
Rédaction		
29	Des citations de participants ont-elles été utilisées pour illustrer les thèmes/résultats ? Chaque citation était-elle identifiée ?	Oui, chaque citation était identifiée par le numéro de l'étudiant (E1 à E16)
30	Y avait-il une cohérence entre les données présentées et les résultats ?	Oui
31	Les thèmes principaux ont-ils été présentés clairement dans les résultats ?	Oui
32	Y a-t-il une description des cas particuliers ou une discussion des thèmes secondaires ?	Oui, dans la discussion

Annexe 3 : Grille de codage

Contexte de participation aux ateliers de médiation animale	Situation de l'étudiant en médecine	Exigences des études de médecine
		Isolement social et précarité économique
		Contraintes ne permettant pas d'avoir un animal de compagnie
	Représentations de la médiation animale	Pratique peu connue avant les ateliers
		Idées et notions antérieures
		Certaines appréhensions par rapport aux ateliers
	Leviers de motivation pour participer aux ateliers	Nouvelle expérience
		Passion des animaux
		Effet de groupe
		Accessibilité des ateliers
		Disponibilité des étudiants
		Besoin d'une pause
		Motivations à revenir à un autre atelier

Espace d'interactions sociales	Interactions avec les animaux	Approche simple et reconnexion avec le vivant
		Préférence pour certaines espèces
		Moyens de communication différents
		Des êtres innocents et attachants
		Respect et bienveillance envers les animaux
	Interactions entre les étudiants	Lieu de rencontre et de retrouvailles
		Moment de partage en groupe
		Lien favorisé par le biais des animaux
		Interactions au-delà des ateliers et au-delà du cercle étudiant
	Interactions avec les professionnelles encadrant les ateliers	Échanges avec la zootherapeute
		Présence d'une infirmière du SSU

Effets ressentis	Influence sur le moral	Émotions positives et réciprocité
		Rupture avec la routine et regain de motivation
		Activité divertissante et stimulante
	Sensation de liberté	
	Activation de la mémoire	Mémoire autobiographique
		Intégration de nouveaux souvenirs
	Gestion du stress	Réduction du niveau de stress
		Présence apaisante des animaux
		Pause et déconnexion
		Prise de recul
Impact sur les capacités de travail		

Limites, suggestions et perspectives	Limites des ateliers et dérives projetées	Limites liées aux animaux
		Limites individuelles des participants
		Limites interpersonnelles
		Limites spatiales
		Limites temporelles
		Limites organisationnelles
		Dérives projetées par les étudiants dans d'autres contextes de médiation animale
	Suggestions pour améliorer les ateliers	
	Perspectives pour la pratique de la médiation animale	Développement de la médiation animale dans d'autres universités
		Projection des étudiants dans leur future pratique professionnelle

Annexe 4 : Accord du Comité d'Éthique de la Recherche du Collège Universitaire de Médecine Générale

Nathalie GRAS
Assistante administrative
Collège universitaire de médecine générale
8 avenue Rockefeller
69373 LYON Cedex 08 FRANCE
33 (0)4 78 77 72 86
dmg.cumg@univ-lyon1.fr

Lyon, le mercredi 20 décembre 2023

Professeur Humbert de FRÉMINVILLE,
Responsable du CER-CUMG

à l'attention de Mme NART Lucile

Madame, Chère Collègue,

Le Comité d'Éthique de la Recherche du CUMG a examiné votre projet de recherche intitulé « **Vécu des étudiants en médecine par rapport aux ateliers de médiation animale organisés par le Service de Santé Universitaire de Lyon 1** » lors de la séance plénière du mardi 19 décembre 2023.

À l'issue des débats, la décision suivante a été rendue à la majorité des membres siégeant présents :

Avis favorable : votre numéro d'identification IRB est 2023-12-19-01

Veillez agréer, Madame, Chère Collègue, l'expression de mes respectueuses salutations.

Pour le Comité,

Professeur Humbert de FRÉMINVILLE
Responsable du CER-CUMG
Collège Universitaire de Médecine Générale
Université Claude Bernard Lyon 1

Annexe 5 : Lettre d'information aux participants



COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

LETTRE D'INFORMATION POUR PARTICIPATION À UNE RECHERCHE

TITRE DE LA RECHERCHE :

Vécu des étudiants en médecine par rapport aux ateliers de médiation animale organisés par le Service de Santé Universitaire de Lyon 1

Madame, Monsieur,

Nous vous proposons de participer à une étude de recherche clinique. Cette lettre d'information détaille en quoi cette étude consiste. Vous pourrez prendre le temps pour lire et comprendre ces informations, pour réfléchir à votre participation et pour demander au médecin responsable de l'étude de vous expliquer ce que vous n'aurez pas compris.

BUT DE L'ÉTUDE : Montrer les effets procurés par les ateliers de médiation animale chez les étudiants en médecine de Lyon.

BÉNÉFICES ATTENDUS : Amélioration de la santé mentale des étudiants en médecine grâce à la médiation animale notamment par une diminution du stress ressenti, de l'anxiété et une amélioration du moral.

DÉROULEMENT DE L'ÉTUDE :

Il s'agit d'interroger des étudiants en médecine de Lyon 1 ayant participé à un atelier de médiation animale durant l'année 2023-2024, sur la base du volontariat. Chaque entretien sera individuel et mené de manière semi-dirigée à l'aide d'un guide d'entretien contenant des questions ouvertes prédéfinies par l'investigatrice, Lucile NART, avec réponses libres de la part du participant.

Un seul entretien est prévu par participant. La durée de cet entretien sera variable, allant de 30 à 60 minutes, le temps de pouvoir aborder les différentes dimensions du sujet. Il aura lieu en présentiel pour plus de convivialité et permettre l'observation du langage non verbal. La date, l'horaire et le lieu seront choisis par le participant en fonction de ses préférences et de sa disponibilité.

Les entretiens seront enregistrés par dictaphone, avec l'accord du participant, afin de pouvoir être retranscrits dans leur intégralité par l'investigatrice. Ils seront tous anonymisés.

La période de recueil des entretiens s'étalera sur 2 à 3 mois environ, jusqu'à atteindre la saturation des données.

RISQUES POTENTIELS : Aucun effet indésirable n'est à prévoir étant donné que cette étude n'est pas interventionnelle.

FRAIS MÉDICAUX : Votre collaboration à ce protocole de recherche n'entraînera pas de participation financière de votre part.

LÉGISLATION – CONFIDENTIALITÉ

Le Comité d'éthique de la recherche en médecine générale, du Collège universitaire de médecine générale, Université Claude Bernard Lyon 1, a étudié ce projet de recherche et a émis un avis favorable à sa réalisation le 19/12/2023.

Toute information vous concernant recueillie pendant cet essai sera traitée de façon confidentielle.

Seuls les responsables de l'étude pourront avoir accès à ces données. À l'exception de ces personnes, qui traiteront les informations dans le plus strict respect du secret médical, votre anonymat sera préservé. La publication des résultats de l'étude ne comportera aucun résultat individuel.

Les données enregistrées à l'occasion de cette étude feront l'objet d'un traitement informatisé par le promoteur. S'agissant de données nominatives, vous bénéficiez à tout moment du droit d'accès et de rectification des données vous concernant auprès des responsables de l'étude et, en ce qui concerne les informations de nature médicale, ce droit est exercé par l'intermédiaire de Lucile NART, l'investigatrice de l'étude, conformément à la loi 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, modifiée par la loi n°94-548 du 1^{er} juillet 1994, relative au traitement des données nominatives ayant pour fin la recherche dans le domaine de la santé. Le projet a reçu un avis favorable de la CNIL en date du 14/12/2023.

Les résultats globaux de l'étude pourront vous être communiqués si vous le souhaitez.

Si vous avez des questions pendant votre participation à cette étude, vous pourrez contacter le médecin responsable de l'étude, Lucile NART, par mail : lucile.nart@etu.univ-lyon1.fr ou par téléphone au 06.06.81.84.44.

Vous êtes libre d'accepter ou de refuser de participer à cette étude.

Vous pouvez également décider en cours d'étude d'arrêter votre participation sans avoir à vous justifier.

Nous vous remercions d'avoir pris le temps de lire cette lettre d'information. Si vous êtes d'accord pour participer à cette recherche, nous vous invitons à signer le formulaire de consentement ci-joint.

Annexe 6 : Formulaire de consentement des participants



COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT POUR PARTICIPATION À UNE RECHERCHE

TITRE DE LA RECHERCHE : Vécu des étudiants en médecine par rapport aux ateliers de médiation animale organisés par le Service de Santé Universitaire de Lyon 1

Je soussigné.e (*nom et prénom du sujet*),
accepte de participer à l'étude "Vécu des étudiants en médecine par rapport aux ateliers de médiation animale organisés par le Service de Santé Universitaire de Lyon 1".

Les objectifs et modalités de l'étude m'ont été clairement expliqués par Lucile NART, l'investigatrice de l'étude. J'ai lu et compris la fiche d'information qui m'a été remise. À l'exception des responsables de l'étude, qui traiteront les informations dans le plus strict respect du secret médical, mon anonymat sera préservé.

J'accepte que les données nominatives me concernant recueillies à l'occasion de cette étude puissent faire l'objet d'un traitement automatisé par les organisateurs de la recherche. Je pourrais exercer mon droit d'accès et de rectification auprès de Lucile NART.

J'ai bien compris que ma participation à l'étude est volontaire. Je suis libre d'accepter ou de refuser de participer, et je suis libre d'arrêter à tout moment ma participation en cours d'étude. Mon consentement ne décharge pas les organisateurs de cette étude de leurs responsabilités. Je conserve tous mes droits garantis par la loi. Après en avoir discuté et avoir obtenu la réponse à toutes mes questions, j'accepte librement et volontairement de participer à la recherche qui m'est proposée.

À tout moment de l'étude, je peux contacter l'investigatrice par les moyens suivants : par mail à l'adresse lucile.nart@etu.univ-lyon1.fr ou par téléphone au 06.06.81.84.44

Fait à, le

Nom et signature de l'investigateur

NART Lucile

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'LN' or similar, written over a horizontal line.

Signature du sujet

Annexe 7 : Consentement de Marion Picot, la zoothérapeute pour être citée dans la thèse

Je soussignée Marion Picot ,

certifie donner mon accord pour que Mme NART Lucile, dans le cadre de sa thèse d'exercice de Médecine Générale,

cite mon nom prénom, ma profession, le nom de mon entreprise Humanimaux et de mes animaux.

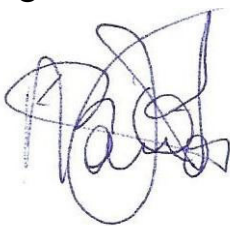
Je donne également mon accord pour qu'elle utilise les photos prises pendant les ateliers de médiation animale que j'anime à l'Université Claude Bernard Lyon 1.

Ces données seront écrites dans le manuscrit de la thèse et donc rendues publiques après la soutenance de la thèse le 17 octobre 2024.

Fait à Lyon

Le 4/09/2024

Signature



Annexe 8 : Affiches de communication des ateliers de médiation animale du SSU



Médiation Animale Lyon Sud

Cette semaine l'équipe du SSU est accompagnée d'une zoothérapeute pour une séance de médiation animale !

DE 12H15 À 13H45	9/01	30/04
	30/01	21/05
	5/03	
	26/03	4/06

SALLE TP1
(1er étage bâtiment campus)

Médiation Animale Lyon Est



Fais une pause et viens profiter Lya, Milka
et tous les autres animaux.

L'équipe du SSU est accompagnée d'une
zoothérapeute

DE 12H15 À 13H45 16/01 **Amphi physique**

DE 12H15 À 13H45 6/02 7/05 11/06 **Salle des
pas perdus**
2/04 28/05

DE 12H15 À 13H45 12/03 **Salle des Conférences
Hermann**

NART Lucile

Vécu des étudiants en médecine ayant participé aux ateliers de médiation animale organisés par le Service de Santé Universitaire à l'Université Claude Bernard Lyon 1

RÉSUMÉ :

Introduction : La médiation animale, connue en tant que soin de support aux patients, s'applique plus récemment aux étudiants dont la santé mentale est un sujet préoccupant, notamment les étudiants en médecine qui présentent un taux élevé de troubles anxio-dépressifs. L'Université Claude Bernard Lyon 1 (UCBL 1) a mis en place des ateliers de médiation animale à destination des étudiants afin de promouvoir leur bien-être. L'objectif de cette étude était d'explorer le vécu des étudiants en médecine qui ont participé à ces ateliers au cours de l'année universitaire 2023-2024.

Matériel et méthodes : Une étude qualitative par entretiens individuels semi-dirigés a été menée, en suivant une approche inductive par analyse thématique avec triangulation des données.

Résultats : 16 étudiants en médecine de l'UCBL 1 ont été interrogés de janvier à mars 2024. Ils rapportaient des effets positifs à court terme des ateliers, telle une réduction du stress grâce à la présence apaisante des animaux qui les aidait à se déconnecter pendant cette pause. C'était une activité divertissante et stimulante qui améliorait leur moral, leur donnait une sensation de liberté et constituait un espace d'interactions sociales multiples. L'impact sur les capacités de travail était mitigé.

Discussion : Les bénéfices de la médiation animale sur le stress, le moral et les liens sociaux des étudiants sont confirmés par les données de la littérature et soutenus par des hypothèses scientifiques pouvant expliquer une partie de ses effets. Les forces de cette étude reposent sur une méthodologie rigoureuse qui suit les critères COREQ. Elle a pu être limitée par des biais (sélection, désirabilité sociale, mémoire) et le manque d'expérience de l'investigatrice. D'autres études sont nécessaires pour démontrer et mieux expliquer les divers impacts de cette pratique auprès des étudiants.

Conclusion : Les résultats de ce travail de recherche suggèrent que la médiation animale pourrait avoir des effets positifs sur la santé mentale des étudiants en médecine. Cette approche pourrait ainsi être développée dans un plus grand nombre d'universités en France, dans un but de prévention de la détresse psychologique de cette population à risque.

MOTS CLÉS :

Médiation animale, thérapie assistée par les animaux, étudiants en médecine, santé mentale, bien-être étudiant, prévention, universités, étude qualitative

JURY :

Président : Monsieur le Professeur **Pierre FOURNERET**
Membres : Monsieur le Professeur **Xavier LAINÉ**
Madame la Professeure **Caroline DEMILY**
Madame le Docteur **Amélie LEFEVRE HENRY**
Madame **Chérine POIZAT**

DATE DE SOUTENANCE : 17/10/2024

lucile.nrt24@gmail.com