

Catherine Amiot
Préface du Dr Sébastien Kfoury

ÊTRE HEUREUX AVEC VOTRE ANIMAL

Ce que la
science révèle



PUQ36Q

ÊTRE HEUREUX AVEC VOTRE ANIMAL

Ce que la science révèle

Votre animal domestique vous rend-il vraiment plus heureux? La réponse n'est pas aussi évidente qu'on le croit.

Les recherches révèlent des effets contrastés, parfois bénéfiques, parfois contraignants. Stress, responsabilités, coûts... La réalité est bien plus nuancée que la croyance d'un bonheur assuré.

Être heureux avec votre animal vous invite à repenser cette relation : le bonheur dépend moins d'*avoir* un animal que du lien précis qui se crée avec celui-ci. À l'aide d'exemples tirés de l'expérience de l'autrice et de données accessibles, cet ouvrage montre comment certaines interactions qui ont lieu entre humains et animaux domestiques peuvent améliorer le bien-être. Il rappelle aussi que la santé humaine et la santé animale sont plus liées qu'on ne le pense.

Un livre lucide sur les relations humains-animaux, qui s'adresse autant aux communautés universitaires qu'aux personnes vivant avec un compagnon à poils, à plumes ou à écailles.

Catherine Amiot

Préface du Dr Sébastien Kfoury

2026 | 240 pages

978-2-7605-6389-6

29,95 \$

PAPIER

978-2-7605-6390-2

24,99 \$

PDF

978-2-7605-6391-9

24,99 \$

EPUB

- Déconstruisez les mythes du bonheur animal.
- Un guide éclairant pour comprendre, questionner et enrichir ce lien unique qui transforme nos vies.

Table des matières

PRÉFACE

Sébastien Kfoury, m.v., l.p.s.a.v

CHAPITRE 1

Déboulonnons les mythes et l'utilité de l'approche scientifique

CHAPITRE 2

La décision d'adopter un animal

CHAPITRE 3

La nature du lien avec l'animal et le besoin de nuances!

CHAPITRE 4

La présence attentive et le soutien inconditionnel vécus dans les relations humains-animaux domestiques

CHAPITRE 5

Les relations sociales facilitées par l'animal domestique

CHAPITRE 6

L'exercice physique avec les chiens

CHAPITRE 7

L'intégration des animaux domestiques dans nos vies humaines

CHAPITRE 8

Repenser la société pour rendre les relations humains-animaux domestiques mutuellement bénéfiques : vers une société plus inclusive des animaux

CONCLUSION

Rédaction

Catherine Amiot est professeure au Département de psychologie à l'UQAM. Son programme de recherche vise à identifier les facteurs individuels et sociaux permettant de développer des relations mutuellement bénéfiques avec les animaux.