

YOLAINE DE LA BIGNE

# LES 12 SAGESSES DES ANIMAUX



INSPIRONS-NOUS DES ANIMAUX  
POUR VIVRE MIEUX

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

# LES ANIMAUX ONT TANT À NOUS APPRENDRE !

**Saviez-vous que le loup dominant d'une meute est aussi le meilleur des pères pour sa progéniture ? Et qu'un cheval connaît votre état d'esprit rien qu'à vous regarder marcher vers lui ? Connaissez-vous le curieux rituel olfactif des rhinocéros et des lémuriens en cas de confrontation ?**

Profiter de la vie, cultiver sa chance, coopérer avec les autres, s'adapter aux circonstances, renoncer à l'ego... Autant de capacités innées des animaux que Yolaine de La Bigne vous propose de découvrir dans cet ouvrage.

- 12 sagesses inspirantes à laisser infuser dans votre quotidien.
- Les dernières découvertes scientifiques sur le comportement animal.
- Des anecdotes incroyables sur les rituels et la vie des animaux sauvages et domestiques.
- De nombreuses citations pour vous accompagner dans la quête de votre propre sagesse.

En observant les animaux dans toute leur richesse, ce livre vous aide à vivre en harmonie avec votre entourage et à accéder à une sagesse source de bien-être et de paix intérieure.

**« Les animaux peuvent  
nous rendre plus humains. »**

**Yolaine de La Bigne** est journaliste et militante écologiste. Après avoir tenu la fameuse chronique « Quelle époque épique ! » sur France Info, elle a fondé *Néoplanète*, bimestriel dédié à l'environnement et au développement durable, l'Université d'été de l'animal, la Journée mondiale des intelligences animales et le site *L'animal et l'homme*.

ISBN : 979-10-285-1614-7



**17 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

© Photo : Maëlle Guignard de La Bigne  
Rayon : Développement personnel





Yolaine de la Bigne

# **LES 12 SAGESSES DES ANIMAUX**

Inspirons-nous des animaux  
pour vivre mieux

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
**[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Céline Haimé

Correction : Chantal Nicolas

Maquette : Nord Compo

Design de couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris — France

ISBN : 979-10-285-1614-7

# Sommaire

Avant-propos	7
<b>4 sagesse pour se recentrer</b>	
1. Écouter son corps	15
2. Renoncer à l'ego	31
3. Cultiver sa chance	47
4. Savoir profiter de la vie	61
<b>4 sagesse pour s'ouvrir aux autres</b>	
5. Aimer sa famille	79
6. Respecter les autres	97
7. Communiquer pour mieux se comprendre	121
8. Coopérer avec les autres	143
<b>4 sagesse pour être en cohérence avec le monde</b>	
9. Refuser la norme et cultiver la tolérance	163
10. S'adapter aux circonstances	181
11. Planifier l'avenir	201
12. Gérer ce qui nous entoure	215
Conclusion	229
Bibliographie	231
Table des matières	233



# Avant-propos

« **S**agesse » et « animal » sont deux mots rarement utilisés ensemble. Pour l'instant. On sait aujourd'hui que les animaux sont sensibles, intelligents, dotés de personnalités diverses. On découvre aussi qu'ils peuvent être sages. On parle ici de « sagesse » au sens populaire du terme : être raisonnable, avoir du bon sens, du recul, analyser la situation pour s'adapter... des qualités indispensables pour survivre.

Chaque espèce montre une sagesse qui n'est pas celle d'une autre, chaque individu fait preuve d'une sagesse qui n'est pas celle de l'autre. Ils ne sont pas sages toute leur vie. Ou tout le temps. Bref, ils sont comme nous.

## **Un anthropomorphisme utile**

Certains trouveront la démarche osée et très anthropomorphique. Elle l'est. Car l'anthropomorphisme – cette tendance à tout interpréter selon la sensibilité humaine – est un

formidable outil de traduction entre l'humain et l'animal. Il est très critiqué avec raison quand il nie les caractéristiques de l'autre, qu'il soit poisson rouge ou berger allemand. Mais il devient nécessaire quand il nous aide à comprendre la réaction du poisson rouge et du berger allemand. D'ailleurs, nous n'avons pas d'autres moyens !

« L'anthropomorphisme est un outil linguistique qui permet aux humains d'accéder aux pensées et aux sentiments des autres animaux, explique le biologiste Marc Bekoff. On ne peut pas parler d'un animal comme d'un ensemble d'hormones, de neurones et de muscles<sup>1</sup>. » C'est le refus de l'anthropomorphisme qui a réduit l'animal à une machine biologique durant des siècles. Marc Bekoff s'amuse de ses collègues scientifiques qui s'irritent de l'anthropomorphisme qu'ils utilisent par ailleurs sans cesse quand ils parlent de leurs chiens, par exemple. C'est normal car comment dire autrement que son chien est jaloux ? Mais le dire ne signifie pas que le chien est jaloux comme un humain. Ou comme un autre chien. C'est à nous d'observer sa façon à lui d'exprimer cette émotion. D'où le grand intérêt du travail d'observation des spécialistes du comportement animal.

## L'évolution de notre regard

L'histoire nous montre d'ailleurs que l'anthropomorphisme nous a permis de nous rapprocher des animaux. En particulier dans les années 1950-1960, la popularité des Rintintin, Flipper

---

1. Marc Bekoff, *Les Émotions des animaux*, Rivages, 2018.

ou Flicka a ouvert nos esprits, nous les présentant chacun comme une personnalité ayant son caractère, sa sensibilité. C'est ce nouveau regard qui a permis à la science de s'emparer du sujet et c'est à cette époque que les éthologues – en particulier au Japon – ont découvert l'importance de l'individu chez les animaux. L'historien des animaux, Éric Baratay<sup>1</sup>, rappelle que l'arrivée des femmes chez les éthologues, comme celle de Jane Goodall, a contribué aussi à ce retour vers la pensée de Darwin qui soulignait déjà les variations de chaque individu chez les animaux.

Depuis les années 1980, les progrès fulgurants de la technologie, comme l'analyse par IRM du fonctionnement cérébral des chiens par l'école hongroise d'éthologie, des drones et autres instruments d'observation ont accéléré encore les découvertes époustouflantes sur le génie animal, mais aussi végétal.

## Un modèle de sagesse

Il ne s'agit pas de montrer que les animaux sont meilleurs, plus intelligents ou plus sages que nous. Pas besoin de se mettre en compétition, mais de comprendre nos complémentarités. Mieux connaître les qualités des animaux, leur pragmatisme, leur aptitude au changement, leurs forces pour s'en inspirer. Pour notre bien-être personnel, mais aussi pour l'avenir de la planète, car nous avons besoin de redécouvrir la nature pour réagir avec intelligence à la crise écologique

---

1. *Biographies animales*, Éditions du Seuil, 2017.

profonde que nous traversons. Nous sommes tous embarqués dans la même histoire et leurs réactions aux désordres du monde peuvent être riches d'enseignements.

Car s'il y a bien une différence entre l'homme et l'animal qui est devenue fondamentale avec la crise écologique, c'est notre intégration au monde. Les animaux ont gardé le sens de la nature nourricière, comme l'avaient nos ancêtres, alors que nous sommes devenus « hors sol ». Les animaux sont là pour nous rappeler ces sagesse simples et ancestrales qui aident à vivre mieux.

## **Comprendre l'animal pour se comprendre soi-même**

Ces 12 sagesse démontrent à travers des études et découvertes récentes comment le bon sens des animaux peut aider chacun d'entre nous. La première partie se concentre sur notre vie personnelle, notre quotidien, comment respecter notre corps, profiter de la vie, renoncer à cet ego qui nous joue si souvent des tours.

La seconde partie aborde notre rapport aux autres, car une des grandes leçons que nous apprennent les derniers travaux sur le fonctionnement de la nature est l'importance de la coopération. Nous verrons comment, à l'opposé d'idées préconçues que l'on nous a répétées durant des siècles, les animaux s'entraident, se respectent, communiquent de multiples façons, défendent leur famille et leur

groupe. Dans la nature, c'est la solidarité qui permet de survivre.

Enfin, la troisième partie élargit notre rapport au monde et montre la façon dont l'abordent les animaux, leur tolérance, leur discernement pour s'adapter aux époques et à leurs aléas, leurs méthodes pour prévoir l'avenir, gérer les autres, mais aussi l'environnement.

Sur cette terre, nous sommes tous reliés et chacun doit apprendre de l'autre. Ce livre vous propose de vous en inspirer pour être un aussi bon père de famille qu'un loup (ou une mère, ça marche aussi) avec la décontraction d'un chat et l'intelligence émotionnelle d'un cheval.

Bon voyage dans le monde merveilleux de la sagesse animale !



*4 sagesse  
pour se recentrer*



Première sagesse

**Écouter son corps**



**N**otre corps est une merveille de la nature, époustouflante. Il s'entretient pour éviter les maladies et il nous parle, nous envoyant si besoin des signes de mal-être. Encore faut-il l'écouter ! C'est la base pour tout animal. Le seul qui peut manger trop, ne pas bouger, se rendre malade, est l'humain, car il vit avec son cerveau. On verra comment imiter les animaux, s'étirer au réveil, respirer (cohérence cardiaque), se reposer, « être ancré », s'auto-soigner pour éviter bien des maux.

## **Manger correctement**

Cela commence dans la cuisine ! Quand le dessert arrive, même si nous avons le ventre plein, comment résister à cette magnifique tarte au citron ? Notre gourmandise prend le pas sur notre bien-être avec la série bien connue des lourdeurs d'estomac, kilos en trop et régimes yoyo. Les animaux mangent avec leur estomac et les humains avec leur cerveau. Ils mangent pour vivre quand nous vivons pour manger. « Nul animal ne court plus vite que la gazelle, mais jamais elle ne mange plus que ses besoins », dit le proverbe kurde.

À part les animaux de compagnie, chats, chiens, chevaux, qui ont pris nos mauvaises habitudes, les animaux sauvages ne sont jamais obèses. Pour survivre dans la nature, ils ont besoin d'avoir du souffle et de courir en cas de fuite pour

les proies, en cas de chasse pour les prédateurs. Ils doivent être souples et pouvoir se cacher, être beaux pour séduire les femelles et forts pour résister aux maladies, mais aussi nourrir et élever leurs petits. Comment être en forme quand on est gras, qu'on s'essouffle au premier effort, que nos articulations ne parviennent plus à porter notre corps trop lourd ? Un animal sauvage malade, vieux ou accidenté a bien peu de chances de survivre. C'est du bon sens que nous oublions au premier cornet de frites venu, c'est si bon. Mais faut-il que notre vie soit menée par notre tête ou notre estomac ? Dès que nous en avons eu les moyens, nous avons toujours trop mangé et la plupart des époques d'enrichissement ont vu une explosion d'obésité. Trop de gras, trop de sédentarité. Les difficultés de la vie moderne et nos fragilités achèvent le tout : nous nous remplissons pour combler un vide angoissant. En 2016, on comptait 1,9 milliard d'adultes en surpoids dans le monde, dont 650 millions d'obèses et 871 millions de gens ayant faim<sup>1</sup>. Des chiffres à vous couper l'appétit ? Les prévisions pour l'avenir sont bien pires !

Les nutritionnistes nous incitent à retrouver la raison, à manger « en pleine conscience ». Il nous suffit d'imiter notre chat, qui grignote avec délicatesse ses croquettes, en prenant notre temps, en savourant chaque bouchée, en appréciant sa saveur, sa texture, en la regardant, en fermant les yeux pour mieux la ressentir... notre repas sera meilleur et la digestion plus facile, nous ne mangerons que ce qui est nécessaire, allégerons d'un coup notre budget de ravitaillement et notre poids sur la balance !

---

1. Chiffres de l'Organisation mondiale de la santé.

---

*« Comment être en forme quand on est gras,  
qu'on s'essouffle au premier effort,  
que nos articulations ne parviennent plus  
à porter notre corps trop lourd ? »*

---

### **AIMER LES ANIMAUX ET NE PAS LES MANGER**

Non seulement nous mangeons trop, mais nous mangeons mal. Le débat sur la viande en est un exemple. L'humain n'est pas carnivore, il est omnivore et n'a aucun souci pour être végétarien. De nombreuses civilisations l'ont prouvé par le passé comme l'Inde ou l'Égypte (on a découvert récemment que les Égyptiens étaient végétariens et ne mangeaient pas de chair animale à part quelques rares poissons à l'occasion). Des génies comme Léonard de Vinci ou Albert Einstein étaient végétariens. Mais après la guerre, l'industrie de la viande a véhiculé de faux messages pour faire grossir son business, aidée par des médecins peu scrupuleux ou mal renseignés. Il fallait absolument manger de la viande deux fois par jour pour être en bonne santé. Lobby, lobby, quand tu nous tiens... Une fausse affirmation surtout quand il s'agit de vous vendre une viande qui n'en porte même plus le nom, on parle de « minerai », issue de pauvres bêtes martyrisées, enfermées, abruties de médicaments et d'antibiotiques pour supporter leur vie de misère. Ou du poisson élevé dans des conditions tout aussi désastreuses et cruelles. Plusieurs études, notamment de l'INRA, ont prouvé l'impact de la souffrance sur la qualité de la viande. C'est étrange, on ne parle jamais de ces études, pourtant très importantes pour la santé publique. En France, le sujet est tabou et les végétariens continuent d'entendre une série d'idées fausses et de plaisanteries bien grasses, le coup de la carotte qui pleure quand on l'arrache, vous connaissez ?

## Respirer

Allez, on inspire un bon coup pour cette énième lapalissade : pour vivre il faut manger, boire et... respirer. On sait, répondent-ils le cou enfoncé dans les épaules, le souffle court et le stress en bandoulière ! Dans nos sociétés occidentales, nous ne savons plus respirer. Respirer profondément, calmement, reprendre son souffle en cas d'anxiété, vider ses poumons pour en chasser les soucis. Nous sommes les seuls animaux à mal gérer notre respiration, d'autres espèces ont même développé d'incroyables maîtrises de leur souffle pour mieux s'adapter. Comme les vers arénicoles qui vivent sur nos plages de Bretagne et dont on voit les petits monticules de sable. Quand la marée est basse, ils restent sur la plage des heures sans oxygène. Car leur hémoglobine est capable de séquestrer quarante fois plus d'oxygène que la nôtre. Pas besoin de telles performances, mais nous pouvons apprendre les bienfaits d'une bonne respiration : yoga, tai chi, méditation, chant, qu'importe la méthode. Frédérique Pichard<sup>1</sup>, qui plonge avec les dauphins, en a une encore plus chic : elle suit des leçons avec son ami le dauphin Dony. C'est au cours de leurs longues heures passées ensemble dans l'eau qu'elle a appris à gérer le rythme de sa respiration et à reprendre son souffle pour calmer ses peurs.

D'ailleurs, les animaux sentent tout de suite si vous respirez mal : par exemple, quand vous montez à cheval, celui-ci va se caler sur votre respiration qu'il ressent dans son dos. Si elle est posée, le cheval sera calme, si elle est saccadée, il sera plus nerveux. Car un mauvais souffle lui indique que

---

1. *Dialogue avec un dauphin*, Le Souffle d'Or, 2019.

vous êtes stressé, donc peu sûr de vous, donc pas fiable. Il restera alors sur ses gardes. Apprenons à respirer correctement, notamment avec la cohérence cardiaque et sa méthode du 365 : respirer calmement 3 fois par jour, 6 fois par minute et durant 5 minutes. Facile, rapide, gratuit, y a plus qu'à !

---

*« Nous sommes les seuls animaux  
à mal gérer notre respiration. »*

---

## **S'étirer, bouger**

Le réveil sonne... panique ! On se précipite, vite on allume la radio pour se prendre toutes les mauvaises nouvelles dans la figure, vite on fonce sous la douche, vite on est en retard, la journée commence mal...

Même lieu, même heure : notre chien se lève, il s'étire, bâille, remue la queue. La vie est belle, voici un autre jour. Son copain le chat s'étire encore plus lentement. Roi du plaisir et de la sensualité, monsieur Miaou tend ses pattes arrière, puis celles de devant, puis se lèche un peu, puis regarde lentement la journée commencer, hummm ! je le sens bien, ça va être sympa aujourd'hui, se dit-il.

Un chat ne fait pas de sport, il ne fait d'ailleurs pas grand-chose, mais il s'étire toujours avant de se déplacer. Ce kiné inné fait ses gestes dans un ordre choisi, en douceur, sans se presser, laissant courir son énergie de la pointe des moustaches jusqu'aux griffes, déroulant chaque vertèbre et terminant le

plus souvent par un long bâillement. Pas besoin d'aller faire du jogging pendant des heures. Des étirements bien faits suffisent. La cool-attitude du chat rappelle d'ailleurs la philosophie du yoga. Au point que l'une des disciplines les plus branchées en Allemagne est le Cat Yoga qui consiste à faire son yoga avec son chat qui se balade librement. Eva Markgraf, professeure de yoga etoureuse des chats à Vendenheim (Bas-Rhin), a créé des cours qui affichent complet tant ses élèves affirment mieux réussir à se concentrer et rester zen grâce à eux. À défaut de faire du yoga, faites le chat ! Comme lui, étirez-vous chaque matin dans votre lit, faites le dos rond, roulez des épaules, tendez vos jambes puis vos bras, bâillez, ces 5 minutes vous changeront la vie. Vous préférez faire autrement ? Du moment que vous êtes en accord avec votre corps, il vous le rendra.

---

*« Le chat, ce kiné inné fait ses gestes dans un ordre choisi, en douceur, sans se presser, laissant courir son énergie de la pointe des moustaches jusqu'aux griffes. »*

---

## Prévenir plutôt que guérir

Les animaux sont si attentifs aux réactions de leur corps qu'ils ont développé une culture de l'automédication que nous découvrons depuis quelques années. On lui a même donné un nom : la zoopharmacognosie. L'exemple le plus banal est quand votre chien ou votre chat mange de l'herbe pour se purger. En France, Sabrina Krief travaille depuis plus de quinze

ans sur ce thème auprès des chimpanzés du parc de Kibale, en Ouganda, qui consomment des plantes pour limiter la prolifération du plasmodium, un parasite à l'origine du paludisme. Grâce à eux, nous parviendrons sans doute à soigner cette maladie qui continue de faire des ravages (219 millions de personnes malades et 435 000 décès en 2017).

Écoutons aussi notre corps pour éviter d'être malade ! Un exemple banal ? Vivre l'hiver dans un appartement surchauffé en tee-shirt, ce que tant de citadins font, qui passent d'un rhume à une angine pendant la saison. Comme les animaux, retrouvons du bon sens : un appartement pas trop chauffé, un bon pull, un peu de vitamine C à l'entrée de l'hiver... des règles simples que connaissaient nos ancêtres et qui expliquent le succès des remèdes de grand-mères.

---

*« Les animaux sont si attentifs aux réactions de leur corps qu'ils ont développé une culture de l'automédication que nous découvrons depuis quelques années. »*

---

## L'ANIMAL MÉDECIN

Quelques exemples d'automédication des animaux :

- Le babouin olive et les babouins hamadryas d'Éthiopie consomment des fruits et des feuilles des dattiers du désert



pour contrôler le développement de la schistosomiase, une maladie parasitaire.

- Les chimpanzés, les bonobos et les gorilles mangent les fruits d'*Aframomum angustifolium*, aux vertus antimicrobiennes significatives.
- Les éléphants d'Afrique déclenchent la naissance de leurs petits en mastiquant les feuilles d'un arbre de la famille des Boraginacées.
- Les mésanges bleues tapissent leurs nids de certaines mousses qu'elles choisissent avec soin, certaines robustes pour supporter le poids des oisillons une fois grands, d'autres aux capacités antimicrobiennes pour éviter les maladies.
- Les moutons broutent certaines plantes médicinales quand ils ont ingéré une nourriture trop riche en tanins ou en acide oxalique.
- Les chevaux prennent des bains de boue pour protéger leur peau des parasites.
- Les tapirs, les éléphants, les vaches et bien d'autres mangent de l'argile, connue pour ses multiples qualités, notamment pour absorber certains métaux lourds et les toxines de bactéries intestinales ou pour soulager les maux d'estomac ainsi que la diarrhée.

## Se reposer

La majorité des animaux dorment beaucoup, certains y passent une bonne partie de leur journée comme les chats ou les chiens. Une fois le devoir accompli (manger, gérer le territoire, nourrir les petits), la plupart se la coulent douce. Sieste, jeux et glandouille !

Comme eux, apprenons à nous reposer. Nous remplissons nos journées de mille rendez-vous et activités, nous étourdis-

sant de cette suractivité qui nous donne une image jeune et dynamique qu'il nous faut entretenir à coups de lumbagos et de maux de tête.

Cette excitation de l'homme moderne est si néfaste pour sa santé qu'on a créé, pour l'informer, une Journée internationale de la lenteur le 21 juin, la journée la plus longue de l'année. Le mouvement Slow Food nous rappelle aussi les bienfaits de la paresse et du temps, celui des saisons et des vrais plaisirs. Ne cédon pas à l'hystérie collective et retrouvons un peu de calme, c'est facile et ça ne coûte rien ! Aller marcher seul avec son sandwich au lieu de déjeuner dans le brouhaha de la cantine, lire le soir au lieu de regarder une émission de variété, ne consulter aucun média durant le week-end, faire la sieste, marcher calmement au lieu de courir dans le métro, prendre quinze minutes d'avance pour un rendez-vous afin d'éviter tout stress... Comme l'écrit Milan Kundera : « Quand les choses se passent trop vite, personne ne peut être sûr de rien, de rien du tout, même pas de soi-même<sup>1</sup>. » Imitons le lâcher-prise du chat ou du chien, les quatre fers en l'air, le ventre à l'abandon, la décontraction jusqu'au bout des moustaches...

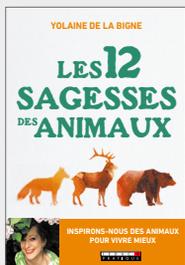
---

*« Une fois le devoir accompli (manger,  
gérer le territoire, nourrir les petits),  
la plupart des animaux se la coulent douce.  
Sieste, jeux et glandouille ! »*

---

1. Milan Kundera, *La Lenteur*, Gallimard, 1995.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Les 12 sagesse des animaux**  
Yolaine de la Bigne



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E