COMPRENDRE VOTRE CHAT

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 3 14/11/2022 16:21

Direction éditoriale : Stéphane Chabenat

Éditrices : Charlotte Sperber assistée par Solène Chemana-Maillet
Conception graphique et mise en pages : Soft Office
Conception couverture : olo.éditions

Les Éditions **de l'Opportun**
16 rue Dupetit-Thouars
75003 Paris

www.editionsopportun.com

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 4 14/11/2022 16:21

SONIA PAELEMAN

COMPRENDRE VOTRE CHAT

Les secrets d'une comportementaliste

Opoche

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 5 14/11/2022 16:21

Introduction

« Comportementaliste spécialiste du chat »… Souvent, l'annonce de ma profession laisse mon interlocuteur perplexe, ne sachant pas trop où me situer entre le vétérinaire, le « psy pour chat » ou le dresseur de félins…

Alors non, je n'opère pas les chats, ni ne les psychanalyse, et je ne les fais pas non plus sauter dans un cerceau ou obéir au doigt et à l'œil.

Avant tout, j'essaie de les comprendre.

Formée à l'éthologie – la science qui étudie le comportement – et à la résolution des problématiques dans les cohabitations chat-humain, je suis appelée en consultation à domicile par des personnes qui ne parviennent pas ou plus à cohabiter sereinement avec leur chat.

En effet, dans un foyer, si votre chat fait pipi tous les jours sur votre lit, s'il dégaine le coup de griffe ou le coup de dent sans que vous ne compreniez pourquoi, s'il vous réveille tous les

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 7 14/11/2022 16:2

jours à 5 heures du matin ou qu'il miaule désespérément toute la nuit, alors vivre avec un chat ne remplit plus vraiment les espoirs escomptés. Vous rêviez de ronronnements zen, de câlins, de jeux joyeux et de compagnie réconfortante, et vous voilà avec un problème qui parfois semble insoluble, une fois essayés les conseils des uns et des autres et des forums sur Internet.

C'est là que j'interviens, et qu'à domicile, sur le territoire du chat, et en présence de tous les humains qui vivent avec lui, je vais mener une enquête approfondie pour essayer de comprendre ce qui ne va pas pour ce chat dans cette cohabitation. Avec bienveillance, sans jugement, et dans la confiance qui se tisse au cours de l'entretien, j'explore avec les personnes leur relation avec leur chat, son histoire à lui, et tout ce qui constitue leur environnement matériel et leur quotidien ensemble.

C'est une méticuleuse collecte d'informations qui va me permettre de formuler des hypothèses sur ce qui cloche pour Minet et de proposer à ces humains d'opérer des changements pour que leur chat parvienne à mieux s'adapter à cette vie à laquelle il est convié auprès d'eux.

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 8 14/11/2022 16:2

On parle souvent d'« éducation du chat », et c'est parfois ce à quoi les clients s'attendent quand ils s'adressent à moi. Eh bien non ! J'éduque plutôt les humains à mieux comprendre leur chat, qui par ses comportements gênants exprime qu'il est en mal-être et n'arrive pas à faire mieux. Le but est une harmonie retrouvée, un quotidien serein pour tous, et le respect profond de ces petits êtres fascinants que sont nos chats.

Ce livre s'appuie sur l'éthologie et des centaines de consultations pour vous aider à mieux connaître et à décrypter votre animal, à prendre soin de lui de la meilleure manière, et à envisager des améliorations à vos éventuels problèmes ensemble.

Pas de « trucs et astuces » pour obtenir à tout prix de notre animal ce qui correspond à nos attentes et à nos besoins d'humains, mais un authentique voyage au pays du chat, un éclairage nouveau de son point de vue pour comprendre de l'intérieur sa vie auprès de nous. Avec ses besoins à lui, « ses joies et ses peines », ses épanouissements, ses difficultés.

C'est en le comprenant mieux qu'on pourra l'aimer mieux, le rendre plus « heureux ». Préparez-vous à appréhender le monde du haut des trente centimètres au garrot de votre chat,

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 9 14/11/2022 16:21

dans notre monde de géants. Attendez-vous à être un peu chamboulé : trois cent quatre pages dans la peau d'un chat, à travers sa lorgnette et ses lunettes à moustaches, ça vous décoiffe un humain !

À qui s'adresse ce livre ?

À ceux qui ont un·des chat·s : pour avoir des clés afin de mieux décrypter ce qui se passe avec/pour votre animal et d'améliorer votre vie ensemble.

À ceux qui veulent adopter un chat : pour avoir les clés de manière à se préparer au mieux à cette grande aventure de la vie à deux espèces.

À tous les amoureux des chats : pour comprendre enfin ce qui se passe dans leur petite tête !

Petite précision sémantique

Pourquoi n'utiliserai-je pas le mot « maître » (du chat) dans cet ouvrage ?

Parce que ce n'est pas l'idée que je me fais de notre relation avec les animaux qui vivent avec nous. Et que je pense que les mots ont un sens, et qu'ils influent grandement sur la perception et la création de la réalité. C'est pourquoi je

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 10 14/11/2022 16:2

n'aime pas utiliser le mot « maître », qui sous-entend un rapport de subordination de l'animal, une supposée supériorité de l'humain, et l'injonction pour le quatre-pattes d'obéir et de répondre aux attentes de celui qui n'en a que deux. Dans cet ouvrage, attendez-vous à créer une relation le plus égalitaire possible avec votre chat, fondée sur la bienveillance et la compréhension à son égard, et sur la prise en compte de ses besoins, qui ne compteront pas moins que les nôtres. Le terme juridique qui nous lie à nos animaux familiers est « propriétaire », qui souligne aussi que légalement nous sommes responsables d'eux, de leurs faits et gestes et des nôtres les concernant. Mais dans ce livre, nous serons tout simplement des « humains de chats » : nous sommes « leurs » humains autant qu'ils sont « nos » chats.

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 11 14/11/2022 16:21

* Le terme « heureux » n'est-il pas un peu anthropomorphique et trop calqué sur les émotions humaines ?
Absolument. C'est une petite entourloupe sémantique pour susciter votre intérêt.
L'objectif de ce livre est d'essayer de voir, de vivre et de ressentir à travers les perceptions et émotions de votre chat.

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 12 14/11/2022 16:21

Comment savoir si votre chat va bien (ou pas) ?

Vous avez envie de rendre votre chat « heureux* », c'est une belle mission, une louable intention et une magnifique base à une riche et sereine relation chat-humain. Mais pour ce faire, encore faut-il pouvoir deviner quand votre chat va bien, ou quand il va mal. De son côté, le chat n'a pas le langage verbal pour exprimer son ressenti, son état physique et émotionnel, pendant que nous autres, humains, avons une (fâcheuse) tendance à juger l'autre selon nos propres critères (c'est ce qu'on appelle l'anthropomorphisme).

Pour ne pas passer à côté de la réalité de votre compagnon à quatre pattes, il va vous falloir exercer votre sens de l'observation, votre empathie, et apprendre à repérer les signes félins de bien-être, de mal-être ou de stress.

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 13 14/11/2022 16:2

Critères de bien-être chez le chat

Le bien-être est une notion multiple, qui recouvre la santé physique, psychologique et émotionnelle d'un individu, ainsi que ses possibilités d'exprimer ses comportements naturels. C'est une préoccupation actuellement de plus en plus forte concernant le sort des animaux d'élevage, de travail, des animaux sauvages, et des animaux de compagnie. Ces derniers sont censés être les mieux lotis puisqu'ils sont choyés, dorlotés et aimés par leurs humains au sein des foyers. Cependant, une relative méconnaissance des besoins fondamentaux des espèces qui vivent sur nos canapés ou dans nos jardins peut être une entrave à un bien-être réel du chat familier.

COMPOSANTES DU BIEN-ÊTRE DU CHAT

« Bien dans son corps » : composante physiologique et sanitaire

L'animal est en bonne santé physiologique et son organisme fonctionne normalement.

« Bien dans ses coussinets » : composante comportementale

L'animal peut exprimer les comportements propres à son espèce, en une vaste

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 14 14/11/2022 16:2

gamme. C'est souvent ici que survient le hic dans les cohabitations chat-humain, car l'expression des besoins naturels de l'animal et de ses comportements fondamentaux peut entrer en conflit avec les attentes des humains et les limites de l'environnement.

« Bien dans sa tête » : composante psychologique et émotionnelle

Absence d'émotions négatives (peur, anxiété, frustrations répétées, douleur, souffrance…).
Possibilité d'émotions positives (confort physique et psychologique, satisfaction des besoins comportementaux…).
Prévisibilité de l'environnement (contrôle de la situation, adéquation avec les attentes, limitation des événements soudains et des ruptures de la routine…).

Dans le chapitre 2, « Lui fournir ce qu'il y a de mieux pour lui », vous apprendrez précisément et en détail quels sont les besoins réels de votre compagnon à moustaches préféré, et comment y répondre au mieux. Vous pourrez ainsi cocher de multiples croix dans la colonne « bien-être » de son quotidien, et limiter au maximum son stress et ses conséquences sur votre vie à tous les deux.

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 15 14/11/2022 16:2

Critères de stress chez le chat

Qu'est-ce que le stress ?

Il existe de nombreuses définitions de ce terme assez flou, qui désigne à la fois la cause et les effets d'une agression qui s'exerce sur un organisme. Le stress est inévitable et inhérent à l'existence, son impact est lié à la perception individuelle qu'en aura le sujet et à sa manière propre d'y réagir. L'agent stressant peut être un événement hors du commun (négatif ou positif), mais le plus souvent, il est la répétition d'une agression plus ou moins banale au départ.

Soumis à cette sollicitation, l'organisme dans un premier temps se mobilise (réaction d'alerte), et, si la sollicitation perdure, s'adapte (stade de résistance). La production par l'individu de cortisol ou de corticostérone est à ce stade un indicateur. Sur la durée, le pouvoir d'adaptation est limité et le stade d'épuisement peut être atteint. Le danger réside dans l'installation d'un état chronique qui ne permet plus l'adaptation de l'organisme et génère un affaiblissement durable voire irréversible. L'organisme diminué par le stress peut alors devenir de plus en plus vulnérable aux problèmes de santé (pathologies diverses, maladies chroniques, allergies…).

782380156539_Comprendre-votre-chat-OPoche_BAT.indd 16 14/11/2022 16:2