



Le chat est un animal ambivalent, compagnon mystérieux et imprévisible. Ceci tient à sa double nature de prédateur et de proie. En tant que prédateur et chasseur solitaire, il lui faut assurer seul son approvisionnement alimentaire, mais en tant que proie potentielle, il doit toujours être sur ses gardes. C'est cela qui peut entraîner dans certains cas un comportement de peur, d'anxiété ou même de phobie. Ce comportement peut lui-même conduire à des désordres somatiques importants, et doit donc être pris en considération.

La peur, l'anxiété et la phobie : ce qui est normal et ce qui ne l'est pas.

La peur se définit comme une réaction d'alarme, normalement présente chez tout individu en face d'une situation potentiellement dangereuse. C'est donc une émotion normale, même si dans certains cas elle peut sembler injustifiée du point de vue du propriétaire du chat.

L'anxiété est quant à elle un sentiment plus confus répondant à une situation désagréable pour le chat, sans pour autant qu'une menace précise soit identifiable et donc, qu'une posture de réponse adaptée puisse être mise en œuvre. Ce peut être le cas par exemple lors d'une visite chez le vétérinaire !

C'est donc une situation qui peut devenir pathologique si le danger persiste, mais n'est pas identifié clairement, et à laquelle il ne peut être apporté une réponse par votre chat. Un chat qui vit dans l'anxiété aura souvent des troubles généraux. Et enfin la phobie, qui est une réponse d'intensité excessive à un stimulus : bruit, odeur, lieu... Là aussi on considère que c'est une réaction anormale.



### Quelle est l'origine de ces troubles ?

Les étrangers, d'autres animaux, des bruits plus ou moins intenses comme le tonnerre ou simplement l'ascenseur de l'immeuble, le vent, la pluie, enfin presque tout peut être cause de réaction plus ou moins intense chez le chat. La réponse est bien évidemment individuelle, en fonction de la génétique et du passé de chaque chat. Certains chats sont plus sensibles que d'autres... et à des stimuli d'origine et d'intensité différentes.

### Quels sont les signes de peur chez le chat ?



Les signes les plus courants sont ceux que l'organisme met en place pour gérer le danger potentiel : augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, tremblements musculaires, mais aussi des phénomènes digestifs tels que défécation impérieuse ainsi que l'émission intempestive d'urine.

D'un point de vue postural, l'animal se mettra soit dans une attitude d'évitement, replié sur lui-même avec les oreilles rabattues et la queue glissée sous le corps ou au contraire tentera de fuir. Certains chats peuvent, à l'opposé, se montrer agressifs.

### À long terme, à quoi peut conduire l'anxiété ?

Lorsque le danger est diffus, et ne peut donc trouver une réponse, un certain nombre de signes physiques peuvent être notés.

Certains sont peu observables par le propriétaire comme des troubles cardiorespiratoires, mais d'autres sont plus évidents : troubles fécaux avec des selles souvent molles, léchage intensif, recherche d'auto-contacts réguliers (le chat se lèche le dos, ou une patte), contacts répétés avec des objets.



On note de fréquentes manifestations cutanées que les Anglo-saxons nomment « rolling-skin syndrome », la peau se contractant en vagues successives sur le dos du chat. Dans certains cas, des manifestations urinaires sont rapportées, avec des cystites conduisant à des émissions d'urines en dehors de la litière, et dans les cas extrêmes un bouchon peut se former dans les voies urinaires, empêchant ainsi le chat d'évacuer. Ce dernier cas est évidemment extrêmement grave et constitue une urgence vétérinaire. Toutes ces raisons doivent conduire le propriétaire de chat anxieux à chercher une solution avec son vétérinaire.



### Quelles solutions pour éviter ces troubles ?

C'est dès le stade « chaton » qu'il est important de mettre en place une socialisation adaptée de votre compagnon.

Ceci inclut également l'agencement du lieu de vie : possibilité de se cacher, de se mettre en hauteur pour observer, séparation des aires de vie et multiplication des points d'alimentation, de couchage et des litières dans le cas de cohabitation entre plusieurs chats.

Il est important aussi de multiplier les contacts avec les étrangers, afin d'éviter les phobies sociales entraînant un évitement systématique. Ceci conduit parfois des visiteurs occasionnels à ignorer l'existence même de votre compagnon !

Il ne faut jamais oublier que la phobie ou l'anxiété sont le résultat d'un contact ou d'une émotion négatifs. Il faut donc éviter de se montrer angoissé soi-même, de montrer de la peur, de la frustration ou de la colère. Enfin, le chat encore plus que le chien est très sensible à la punition d'un comportement indésirable et pourra concevoir de la peur à votre égard.



### Comment traiter un trouble déjà installé ?



Si les troubles sont installés, votre vétérinaire pourra vous proposer diverses solutions :

- Des produits (tranquillisants doux, diffuseurs d'hormones d'apaisement, compléments alimentaires ou aliments diététiques),
- Des jeux, et des techniques pour remettre votre chat dans une attitude confiante en modifiant son comportement.

L'objectif est de rendre le chat troublé moins sensible, ce qui peut demander du temps et de la patience.

Pour cela le principe consiste à atténuer au maximum le stress que le stimulus incriminé engendre. On pourra en général chercher à distraire le chat, ou à l'exposer à des niveaux de stimulus plus doux, et bien évidemment on cherchera à le rassurer par un ton de voix apaisant et un contact agréable.

Dans tous les cas, si les réactions de votre chat à une situation vous semblent anormales, n'hésitez pas à demander l'aide de votre équipe vétérinaire, notamment s'il s'agit d'une situation chronique. Vous pourrez alors trouver ensemble la meilleure thérapie pour votre compagnon. Il existe de nombreux traitements qui peuvent vous être proposés, sans avoir recours systématiquement - loin s'en faut - à des médicaments de types « psychiatrie lourde » !

### Conclusion

Si la peur est un sentiment couramment répandu et banal chez les chats, certaines manifestations de cette peur peuvent être disproportionnées et/ou conduire à des états pathologiques parfois sérieux. Quelle que soit la sensibilité de votre compagnon, il est possible, avec un peu de patience, d'éduquer le chaton à appréhender sans crainte excessive le monde qui l'entoure. Chez l'adulte de nombreuses solutions existent pour corriger un état anormal et rendre votre chat plus serein. Votre vétérinaire connaît à la fois votre compagnon, ces troubles et leur traitement. N'hésitez pas à lui demander conseil.

