



## Troubles cérébraux et cognitifs

# CONSEILS POUR RASSURER LES CHATS ET LES CHIENS SUJETS À L'ANGOISSE DE LA SÉPARATION



Certains animaux de compagnie présentent des comportements anxieux lorsqu'ils restent seuls. C'est ce que l'on appelle l'angoisse de la séparation. Elle survient en réponse à la séparation de la personne (ou dans certains cas, d'un autre animal domestique) avec laquelle ils ont développé un lien fort.

Les signes comportementaux de l'angoisse de la séparation sont les suivants:

- Miction ou défécation inadéquate dans la maison non associée à l'éducation du chiot ou du chaton
- Aboiements ou hurlements excessifs chez les chiens et miaulements excessifs chez les chats
- Comportement destructeur dans la maison

Si votre animal présente des signes d'angoisse de la séparation, suivez les étapes ci-dessous pour l'aider à se calmer lorsqu'il est seul à la maison.

### 1. Encouragez la séparation à la maison.

Il est important de partager chaque jour avec votre animal des moments de calme durant lesquels vous lui accordez toute votre attention. Vous entretenez ainsi le lien qui vous unit et récompensez son comportement calme. Cependant, il convient également d'instaurer régulièrement une séparation avec votre animal lorsque vous êtes à la maison afin de lui permettre de s'habituer à la solitude. Tandis que pour certains animaux, une simple porte fermée suffit à créer une séparation, pour d'autres, il convient de les laisser passer du temps dans leur panier ou de les encourager à rester seuls dans une pièce calme de la maison pendant une partie de la journée.

### 2. Accordez-lui du temps pour jouer et faire de l'exercice.

Planifiez tous les jours des moments de jeu avec votre chat ou votre chien et récompensez-le lorsqu'il se comporte bien. Lui donner occasionnellement une petite récompense ou le complimenter peut être très bénéfique.

Pour l'apaiser, vous pouvez également l'emmener en promenade s'il s'agit d'un chien ou interagir avec lui dans le cadre d'un jeu s'il s'agit d'un chat. Après avoir fait de l'exercice, les animaux de compagnie s'accordent généralement une sieste qui sera pour vous l'occasion de vous éclipser.

*(suite à la page suivante)*

### 3. Faites de vos départs et vos arrivées des moments comme les autres.

Pour encourager votre animal à adopter un comportement calme, écoutez les au revoir et évitez les salutations exubérantes à votre retour. Gardez à l'esprit que les animaux de compagnie peuvent se repérer à votre langage corporel. Si vous avez du mal à écouter vos au revoir, caressez et félicitez votre animal 10 à 20 minutes avant de partir. Vous pourrez ainsi, à l'heure de vous en aller, vous éclipser rapidement puisque vous lui avez déjà dit au revoir.

### 4. Laissez un bruit de fond.

De la musique, le son d'un téléviseur, un livre audio ou un podcast peuvent être source de stimulation et de distraction pour les animaux. Il existe des chaînes dédiées aux animaux de compagnie qui diffusent des bruits ou des images à leur attention afin de les divertir.

### 5. Essayez la stimulation par les puzzles et les jeux.

Pour les animaux de compagnie, l'exercice mental est tout aussi important que l'exercice physique. Pendant votre absence, occupez votre animal avec des jouets interactifs. Les puzzles distributeurs de nourriture réduisent considérablement l'anxiété de votre animal tout en stimulant son intellect. Versez la moitié de la portion quotidienne de nourriture sèche de votre animal chaque matin dans le puzzle distributeur et versez-y la moitié restante chaque soir. Votre animal sera ainsi occupé et stimulé pendant la journée, ce qui soulagera son sentiment d'anxiété.

Une autre possibilité consiste à diviser la quantité quotidienne de nourriture sèche en petites portions que vous cacherez à divers endroits dans la maison. Ce jeu de cache-cache est particulièrement bénéfique pour les chats puisqu'il stimule leur instinct de chasseur et les maintient occupés et actifs tout au long de la journée.

Créez un environnement stimulant pour votre chat, à l'aide de cachettes et d'espaces verticaux (arbres à chat, perchoirs, étagères), qu'il pourra explorer pendant votre absence.

### 6. Parlez-en à votre vétérinaire.

Votre vétérinaire est l'interlocuteur idéal pour aborder le thème de l'angoisse de la séparation. Pour les chiens, votre vétérinaire peut vous recommander un complément alimentaire favorisant un comportement calme, par exemple, un probiotique contenant la souche exclusive *Bifidobacterium longum* NCC3001 (BL999), de l'alpha-casozépine (dérivée du lait), ou de la L-théanine (dérivée du thé). Lors d'une étude menée par Purina, une réduction des comportements anxieux a été observée chez les chiens auxquels la souche *Bifidobacterium longum* a été administrée. Dans le cadre d'une autre étude de Purina, la souche exclusive *Bifidobacterium longum* a réduit le stress et le comportement associé (par exemple, l'accélération du rythme cardiaque chez les chats). La prise d'alpha-casozépine ou de L-tryptophane peut également contribuer à réduire l'anxiété chez les chats.

Un gilet, un maillot ou un châle exerçant une compression légère et constante peut être efficace chez certains animaux (à la manière de l'emmaillotage, qui contribue à calmer les bébés). Si votre animal présente des signes sévères, votre vétérinaire peut vous recommander de consulter un vétérinaire comportementaliste et/ou prescrire des médicaments à votre animal.

Les conseils ci-dessus peuvent contribuer à soulager l'angoisse de la séparation de votre chat ou de votre chien et à le rassurer lorsqu'il est seul à la maison.

Le Purina Institute a pour objectif de mettre la nutrition au premier plan des discussions sur la santé des animaux de compagnie en fournissant des informations conviviales et scientifiques qui aident les animaux à vivre plus longtemps et en meilleure santé.