

A close-up photograph of a cat's face, focusing on its eye and the top of its head. The cat is wearing a green braided headband with small tan-colored floral or circular accents. The background is a soft, out-of-focus light green.

APAISER L'ANXIÉTÉ DE MON CHAT

Comment l'aider en douceur

MAËLYS CHAVET



QUI JE SUIS ?

Je m'appelle Maëlys, je suis comportementaliste félin diplômée et fondatrice de la marque Expert du Chat. Depuis toujours, les chats me passionnent. Comprendre leur langage, leurs émotions, leurs besoins profonds... c'est ce qui m'anime chaque jour.

Au fil des années, cette passion est devenue une vocation. Je me suis formée au comportement félin, puis à la nutrition féline, pour pouvoir aider les humains à mieux comprendre leurs chats, et surtout à vivre en harmonie avec eux.

Si j'ai voulu créer ce guide, c'est parce que l'anxiété est un mal invisible qui touche énormément de chats... sans que leurs humains ne sachent toujours comment réagir. Loin des conseils vagues ou culpabilisants, j'ai voulu t'offrir ici un outil clair, concret et bienveillant, pour t'aider à repérer les signes, éviter les erreurs, et surtout agir en douceur pour améliorer son quotidien.

Tout ce que tu trouveras ici est basé :

- sur mes connaissances de terrain (des centaines de cas accompagnés),
- sur des références scientifiques fiables,
- et sur une approche profondément respectueuse de l'animal.



SOMMAIRE

01 Introduction
p. 4

02 Comprendre l'anxiété chez le chat
p. 5

03 Les signes à repérer
p. 12

04 Les erreurs à éviter
p. 15

05 Les solutions concrètes
p. 18

06 Conclusion
p. 27

07 Bonus
Plan d'action
Adapter les solutions
Cas concrets
p. 28

01 – INTRODUCTION

Tu sens que ton chat est **anxieux**.

Il se cache plus souvent, sursaute au moindre bruit, fuit les invités ou les autres animaux de la maison... Il semble constamment sur le qui-vive, comme s'il ne parvenait plus à se détendre vraiment. Et tu t'inquiètes, sans toujours savoir quoi faire pour l'aider.

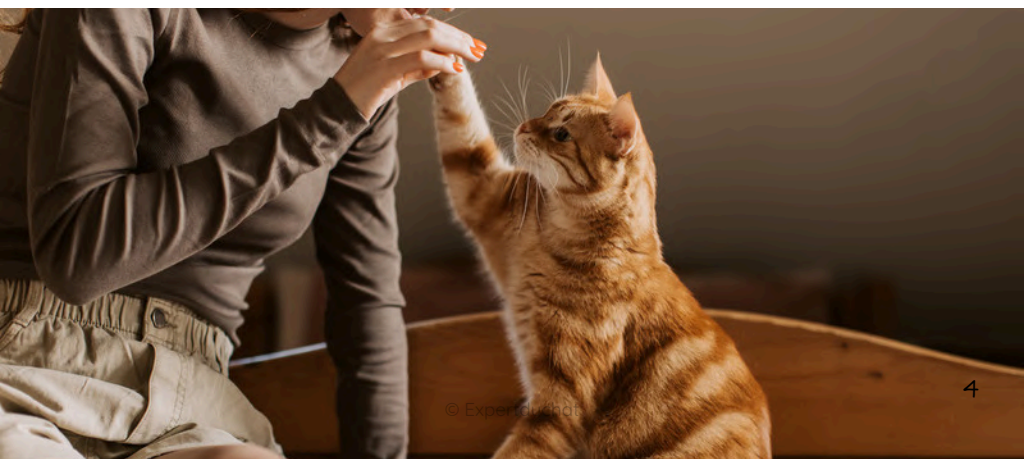
Tu n'es pas seul(e) à vivre cette situation. L'anxiété chez le chat est bien plus fréquente qu'on ne le pense, mais elle passe souvent inaperçue ou est mal interprétée.

Certains chats deviennent collants, d'autres s'isolent. Certains miaulent sans arrêt, d'autres se figent. Et dans tous les cas, ce n'est jamais "du caprice".

Ce guide a un objectif simple :

- T'aider à **mieux comprendre** ce que ton chat traverse,
- T'aider à **reconnaître les signes** qui doivent t'alerter,
- Et t'apporter des **solutions concrètes**, respectueuses et efficaces pour l'apaiser.

Il ne remplace évidemment pas une consultation vétérinaire ou comportementale en cas de trouble grave ou durable. Mais il te donnera les bonnes bases pour agir dès maintenant, avec douceur et clarté.



O2 – COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ CHEZ LE CHAT

A. Qu'est-ce que c'est ?

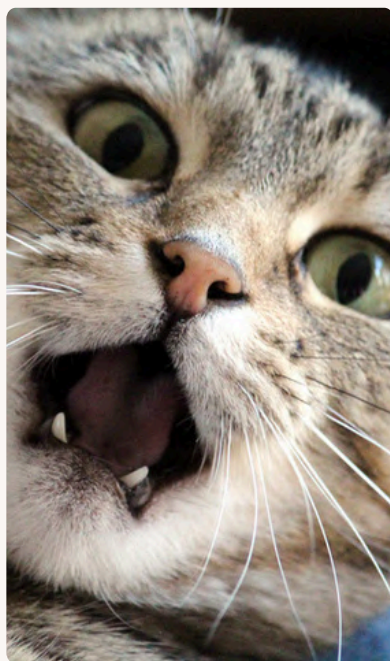
On parle souvent de “stress” quand un chat va mal... mais l'anxiété va plus loin, et surtout plus en profondeur. Mais quelle est la différence entre stress et anxiété et qu'est-ce que cela signifie ?

LE STRESS :

Le **stress**, chez le chat, c'est une **réaction ponctuelle** à un changement ou un danger perçu. C'est une réponse normale : un bruit soudain, un déménagement, un nouvel animal... Il se met en alerte, se cache, puis se détend une fois le calme revenu.

Le stress est donc **temporaire** et souvent lié à une **cause identifiable**.

Et c'est logique : dans la nature, le chat est à la fois prédateur et proie. Il a gardé dans ses gènes une vigilance instinctive, indispensable à sa survie. Il observe, anticipe, évalue les risques en permanence. Ce rapport sensible à son environnement fait partie de sa nature. Mais quand cet état d'alerte ne redescend plus, quand la vigilance devient constante, ce n'est plus du stress, mais de l'anxiété. Et là, il faut l'aider.



L'ANXIÉTÉ :



L'anxiété, elle, c'est un état d'inquiétude **constant**, souvent **sans déclencheur visible**. Le chat vit alors dans une anticipation permanente du danger, même quand tout semble calme autour de lui. On parle ici d'un stress prolongé, diffus et irrationnel, qui empêche le chat de se détendre, même dans un environnement pourtant sécurisé. Il est en **hypervigilance** quasi permanente, comme si cette alerte ne redescendait jamais.

Contrairement à la peur ou au stress (qui survient face à un danger bien identifié) **l'anxiété** est plus floue, plus insidieuse, et souvent bien plus difficile à vivre pour lui, comme pour toi.

Un chat anxieux est comme enfermé dans une vigilance constante. Il sursaute au moindre bruit, se cache dès qu'un inconnu entre, anticipe le moindre changement. Même quand il n'y a "rien", son corps et son esprit restent en alerte.

Et ce que montrent les études scientifiques, c'est que cet état émotionnel chronique influence directement ses comportements : certains vont s'isoler de plus en plus et éviter le contact, tandis que d'autres deviennent plus agités.

On peut alors observer des miaulements répétés, des besoins hors litière, un toilettage excessif jusqu'à l'apparition de lésions, ou même un refus de s'alimenter.

L'anxiété n'est pas un trait de caractère, c'est un état émotionnel installé. Mais la bonne nouvelle : on peut l'apaiser, avec de la compréhension, de l'ajustement et beaucoup de douceur.

B. Les causes les plus fréquentes

Les origines de l'anxiété sont multiples, et parfois combinées. En voici les plus courantes :

1

LES CHANGEMENTS DANS L'ENVIRONNEMENT :

Le chat est un animal très attaché à ses repères. Il tolère mal l'imprévu et les modifications brusques dans son cadre de vie. Même un petit changement peut avoir un impact fort :

- Un déménagement (ou même simplement un réaménagement des meubles),
- L'arrivée d'un nouveau colocataire : bébé, animal, conjoint, enfant,
- Des travaux ou un changement de décoration, meubles etc,
- Un séjour en pension ou chez quelqu'un d'autre.

Chaque changement peut être vécu comme une perte de contrôle. Et quand les repères disparaissent, l'anxiété peut s'installer.

UNE SOCIALISATION INSUFFISANTE :

Les premières semaines de vie d'un chaton sont déterminantes pour son équilibre émotionnel futur. Il y a notamment durant ces premiers temps ce qu'on appelle la période de socialisation, qui s'étend généralement entre 2 et 9 semaines après la naissance. Durant cette phase, le chaton découvre le monde : les humains, les sons du quotidien, les manipulations, les autres animaux, les objets, les odeurs...

S'il est exposé positivement et en douceur à ces éléments, il apprend que ces expériences ne sont pas des menaces. Il développe alors une plus grande tolérance à la nouveauté et une meilleure capacité d'adaptation une fois adulte.

Mais s'il grandit dans un environnement pauvre en stimulations (chats errants, élevage peu attentif, isolement...), ou s'il a été séparé trop tôt de sa mère, son cerveau ne peut pas apprendre à percevoir ces expériences comme familières ou rassurantes.

Résultat : à l'âge adulte, chaque nouveauté peut devenir une source d'anxiété.

Cela peut se traduire par :

- Une peur excessive des visiteurs ou des enfants,
- Des réactions imprévisibles lors du brossage ou des soins,
- Une intolérance aux congénères ou à tout changement dans la maison.

☞ La socialisation ne garantit pas qu'un chat ne connaîtra jamais d'anxiété, surtout s'il a connu des traumatismes par la suite. Mais elle constitue le socle sur lequel se construit sa sécurité intérieure.

Et plus ce socle est stable, plus le chat sera capable d'affronter les imprévus sans s'effondrer émotionnellement.

LA SOLITUDE OU LE MANQUE DE STIMULATION :

Contrairement à une idée encore trop répandue, les chats domestiques ne sont pas des solitaires invétérés.

S'ils sont capables de passer du temps seuls, cela ne signifie pas qu'ils n'ont pas besoin d'interactions ou de relations stables.

En réalité, la plupart des chats développent des liens d'attachement profonds avec leurs humains, et parfois même un autre chat ou chien.

Ils ont besoin de repères sociaux, d'attention, de jeux, de routines partagées pour se sentir en sécurité.

Un chat laissé seul trop longtemps, sans stimulation, sans interactions régulières, ni environnement enrichi, peut rapidement ressentir un vide affectif. Cela peut déboucher sur de l'anxiété ou de l'ennui, qui se manifeste par de l'agitation, des miaulements excessifs, des allers-retours sans but apparent, des comportements destructeurs ou des éliminations hors litière.

Tous les chats ne réagissent pas de la même manière mais dans tous les cas, la qualité du lien et la régularité des interactions comptent énormément dans l'équilibre émotionnel du chat.

UN PASSÉ DIFFICILE OU TRAUMATISANT :

Les chats adoptés à l'âge adulte, les chats errants ou issus de refuges ont souvent vécu des périodes d'insécurité. Même si tout se passe bien dans leur foyer actuel, des souvenirs émotionnels peuvent ressurgir :

- hypervigilance,
- réactions disproportionnées face à certains contextes (voix forte, gestes brusques, bruit spécifique...).

Leur anxiété n'a parfois rien à voir avec leur vie actuelle, mais elle est encore bien présente dans leur mémoire émotionnelle.

UNE INSTABILITÉ QUOTIDIENNE :

Même en dehors des grands changements, un rythme de vie trop imprévisible ou peu adapté peut fragiliser l'équilibre émotionnel du chat :

- horaires irréguliers de repas, d'interactions, ou de jeux,
- absences fréquentes ou imprévues,
- peu de cachettes ou d'accès sécurisés,
- espace mal adapté à ses besoins de repos ou de repli

L'anxiété s'installe alors petit à petit par une accumulation de micro-tensions, que l'humain ne perçoit pas toujours.

UNE PRÉDISPOSITION INDIVIDUELLE :

Chaque chat est unique. Certains ont un tempérament plus anxieux, plus sensible aux changements, plus émotif. Cela peut venir de leur parcours de vie comme on l'a vu, mais aussi de leur génétique.

Ce n'est pas une faiblesse, ni une fatalité. C'est une façon d'être, qu'il faut apprendre à respecter et à accompagner.



03 – LES SIGNES À REPÉRER

Un chat anxieux ne montre pas toujours son malaise de façon évidente. Il ne va pas “dire” qu’il a peur ou qu’il se sent dépassé, mais il va **exprimer son inconfort à travers des comportements typiquement félins**. Et ces comportements peuvent varier d’un chat à l’autre. Il n’y a pas une seule manière d’être anxieux, ce qui rend parfois les signes difficiles à interpréter sans repères clairs.

Il y a des comportements plutôt “actifs” :

- Il miaule plus souvent, voire excessivement.
- Il fait ses besoins hors litière sans qu’il n’y ait de raison médicale.
- Il peut être agressif dans certaines situations.

D’autres plus “invisible” :

- Il passe de longues heures caché, même dans un environnement familier.
- Il dort beaucoup plus qu’avant, ou au contraire, reste alerte en permanence.
- Il mange moins, saute des repas, ou mange uniquement la nuit. ⚠️ **Si tu remarques une perte d’appétit prolongée ou une perte de poids, n’hésite pas à consulter un vétérinaire pour écarter tout souci de santé.**
- Il se lèche de manière compulsive, parfois jusqu’à s’arracher les poils.

Il y a des réactions face à certains stimuli extérieurs :

- Il montre des réactions de fuite ou d'attaque face à des inconnus (humains ou animaux),
- Il a peur des bruits soudains (aspirateur, objets qui tombent, cris...),
- Il reste collé à un endroit sécurisé dès qu'il perçoit un danger potentiel,
- Il se fige ou part se cacher dès qu'une situation sort de l'ordinaire.

Et puis, il y a ces petits changements subtils que seul un œil attentif peut repérer :

- Il change de lieu de couchage sans cesse, comme s'il ne trouvait pas de "refuge",
- Il joue moins ou ne joue plus avec ses jouets habituels,
- Il devient plus distant, moins curieux,
- Il réagit différemment à ta voix, à ton regard, à ton approche.

Tu n'as pas besoin d'observer tous ces signes pour te poser des questions. Chaque chat est différent. Certains vont montrer une seule chose, mais de manière intense. D'autres vont cumuler plusieurs signes, mais de façon plus discrète.

Et parfois, l'anxiété s'installe si progressivement qu'elle devient presque "normale" aux yeux de l'humain. Ce n'est donc pas uniquement le **changement de comportement** qui doit t'alerter, mais aussi **l'intensité**, la **fréquence** ou le **contexte** dans lequel ces signes apparaissent.

10 signes qui peuvent indiquer de l'anxiété chez ton chat

- Il se cache régulièrement, même dans un environnement familier ?
- Il réagit fortement aux bruits ou aux mouvements brusques ?
- Il fuit les inconnus (humains ou animaux) ?
- Il semble sur le qui-vive en permanence, en hypervigilance ?
- Il fait ses besoins en dehors de la litière sans raison médicale ?
- Il se lèche de manière excessive ou a des zones de poils abîmés ?
- Il perd l'appétit ou mange seulement en cachette ou la nuit ?
- Il se montre agressif sans raison apparente (griffures, morsures) ?
- Il part se cacher dès qu'une situation sort de l'ordinaire ?
- Il joue beaucoup moins ou plus du tout ?

04— LES ERREURS À ÉVITER

Quand on voit son chat mal, on fait toujours de son mieux. Mais parfois, par amour, maladresse ou simplement méconnaissance, on peut avoir des réactions qui, sans le vouloir, entretiennent ou accentuent son anxiété. Cette partie est là pour t'aider à y voir plus clair, et surtout à éviter certaines erreurs courantes :

#1 *Le gronder ou le punir*

Un chat anxieux qui fait ses besoins hors litière ou qui se cache n'est pas en train de "se venger" ou de "faire un caprice". Il essaie juste de gérer un mal-être qu'il ne sait pas exprimer autrement.

Le gronder, crier, l'attraper pour lui "montrer" la bêtise, ou encore le punir en l'isolant ne fera qu'empirer les choses. Tu risques même au contraire de créer de la méfiance envers toi.

Le forcer au contact ou à sortir de sa cachette #2

Quand un chat a peur, il a besoin de retrouver une zone de contrôle. Se cacher, rester dans un coin ou éviter le contact, c'est sa façon à lui de reprendre un peu de sécurité.

Le forcer à venir, le prendre dans les bras, ou tenter de le "l'habituer" à tout prix risque au contraire de renforcer son mal-être. Il a besoin qu'on respecte son rythme.

#3 Minimiser les signaux

Se dire "c'est juste un chat peureux", "il est comme ça", ou "il finira bien par s'habituer" est une erreur fréquente qui peut malheureusement faire passer à côté d'un vrai mal-être. Ce qui peut nous paraître anodin (un bruit inhabituel, un meuble déplacé, une nouvelle odeur,...) peut en réalité être très perturbant pour un chat, surtout s'il est sensible.

Lorsqu'il se cache au moindre bruit, fuit les invités ou réagit de façon excessive à des changements mineurs, ce n'est pas "juste comme ça" : c'est une manière d'exprimer son inconfort. Ces comportements sont des signaux qu'il ne faut pas ignorer.

Compter uniquement sur les "solutions miracles" #4

Diffuseurs de phéromones, compléments alimentaires, fleurs de Bach... Ces aides peuvent être utiles, oui. Mais aucun produit ne remplacera un environnement sécurisé, une routine stable, et une relation de confiance.

Si le contexte reste anxiogène, aucun spray ne fera de miracle. Ces outils doivent être des soutiens, pas des solutions miracles.

#5 Négliger les signes physiques ou médicaux

Certains signes d'anxiété (toiletage excessif, perte d'appétit, troubles digestifs...) peuvent aussi cacher un problème de santé sous-jacent. Et parfois, la frontière entre le physique et le comportemental est floue.

Si tu as le moindre doute, il est essentiel de commencer par écarter une cause médicale avec ton vétérinaire. L'anxiété peut être la conséquence... mais aussi l'aggravant d'un trouble déjà présent.

05 – LES SOLUTIONS CONCRÈTES

Tu ne pourras pas transformer un chat anxieux du jour au lendemain, et ce n'est pas le but. Mais avec de la patience, de la douceur et quelques bons repères, tu peux l'aider à retrouver un mieux-être au quotidien.

Voici quatre leviers essentiels que tu peux mettre en place progressivement, à son rythme, pour l'aider à se sentir plus en sécurité, plus serein et plus confiant dans son environnement.

1. RESTAURER UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ :

L'anxiété naît souvent d'un sentiment d'insécurité. Et pour se sentir en sécurité, un chat a besoin de pouvoir se retirer quand il en ressent le besoin, sans contrainte ni pression. Pour cela :

- Propose **plusieurs cachettes** dans différentes pièces : une niche sous un meuble, une boîte en carton couverte, un panier avec un plaid, un tiroir accessible ou encore un coin en hauteur.

L'objectif est de lui offrir le choix : selon son état émotionnel, ton chat pourra opter pour un lieu plus ou moins ouvert, plus ou moins éloigné de l'agitation. Ce sentiment de contrôle sur son environnement est fondamental pour apaiser son stress et prévenir l'anxiété.

- Tu peux aussi créer des “**zones tampon**” : des petits espaces partiellement masqués par un rideau, une plante ou encore un meuble par exemple.

Ces zones semi-ouvertes leur donnent la possibilité de surveiller ce qu’il se passe autour d’eux tout en se sentant en sécurité, sans avoir à fuir ou se cacher complètement.

- Enfin, dépose un vêtement que tu as porté récemment dans ses lieux de repos : **ton odeur**, qu’il connaît bien, a un effet profondément rassurant.

Cela renforce l’association positive entre sa cachette et une présence familière, stable et sécurisante, même en ton absence.

☞ On l’a vu, il ne faut pas forcer un chat à sortir de sa cachette. Mais si ton chat reste caché pendant plusieurs heures, voire des jours, sans sortir pour manger ou aller à la litière, il faut alors l’aider avec douceur :

- Déplace son coussin ou son plaid dans une autre cachette, plus ouverte,
- Empêche temporairement l’accès à cette cachette trop isolée,
- Multiplie les alternatives : cabane en carton ouverte, coin en hauteur, panier près d’une fenêtre...
- Propose une interaction douce, à distance : jeu à distance avec une canne à pêche par exemple, propose-lui des friandises appétentes ou une pâtée exceptionnelle, offre-lui une présence calme et rassurante pour l’aider à sortir de son état.

Le but n’est jamais de forcer, mais de l’accompagner doucement pour qu’il puisse sortir d’un état de blocage émotionnel, à son rythme, en se sentant en sécurité.

2. RAMENER DE LA PRÉVISIBILITÉ :

Un quotidien **stable** permet à un chat anxieux de relâcher peu à peu sa vigilance. Il n'a plus besoin d'être constamment sur le qui-vive s'il sait à quoi s'attendre.

- Garde des **horaires réguliers** pour les moments clés : repas, jeux, interactions...
- Installe des **rituels** simples mais réguliers que tu pourras conserver, qui créent un cadre rassurant :
 - Une friandise donnée tous les soirs au même moment,
 - Un petit brossage après le repas ou avant le coucher,
 - Un câlin proposé toujours au même moment de la journée (s'il l'apprécie),
 - Installer le repas dans un endroit calme, toujours le même.
 - Séance de jeu courte mais quotidienne (5 à 10 min) à un moment prévisible : en fin d'après-midi, après le repas, ou au réveil.
 - Un moment ensemble chaque matin ou soir avec de la musique douce par exemple etc.
- Ne change pas de place ses **affaires** (litières, gamelles, couchages...). Il a besoin de repères stables pour se sentir en sécurité. Déplacer ses points de référence peut le désorienter et renforcer son insécurité.

Ces événements prévisibles lui permettent d'anticiper son environnement, de cadrer ses journées et de diminuer le stress.

Il est important aussi d'**anticiper** au maximum les **événements stressants ou inhabituels** dans la vie de ton chat : travaux, visites, déménagement, arrivée d'un nouvel animal ou humain, bruit intense... Tous ces changements / événements peuvent fortement impacter un chat anxieux. Pour cela :

- Isole-le dans une pièce calme pendant les travaux, les visites ou les fêtes, avec tout ce dont il a besoin (eau, litière, nourriture, cachettes, dodo...).
- Préviens-le verbalement avant de passer l'aspirateur par exemple, avec un mot-clé comme "je passe l'aspi" ou "ça va faire du bruit" pour qu'il anticipe sans paniquer.
- Laisse-lui toujours la possibilité de se cacher s'il en ressent le besoin.

Mais tu peux aussi aller plus loin : certains bruits ou objets récurrents peuvent faire l'objet d'une **désensibilisation**, afin qu'ils ne soient plus une source de stress au quotidien. Tu peux aussi l'aider à **s'habituer à un nouvel humain** (ami, enfant, nouveau compagnon...). Cf. page 24 - 25.

3. STIMULER ET ENCOURAGER LA CONFIANCE :

L'enrichissement est essentiel, surtout chez un chat anxieux.

Il ne s'agit pas de le sur-stimuler, mais de lui permettre de retrouver de l'autonomie et un sentiment de contrôle.

- Commence par observer ton chat : chacun a ses préférences. Certains adorent pourchasser une plume qui vole, d'autres préfèrent suivre une proie rampante ou jouer en toute discrétion. 🐾 L'essentiel, c'est d'**adapter le type de jeu** à son tempérament.

- Propose-lui un petit moment de **jeu chaque jour**, même court. Les jeux avec toi, **à distance** (comme les cannes à pêche ou les balles à faire rouler), permettent de nourrir la relation sans le forcer au contact.
- Mais pense aussi aux **jeux en autonomie**, qui renforcent sa confiance :
 - Circuit à balle,
 - Distributeur de croquettes à pousser,
 - Tapis de fouille à renifler ou creuser,
 - Cachettes à explorer.
- Tu peux aussi enrichir son quotidien avec des **activités cognitives** simples :
 - Un puzzle alimentaire maison : quelques croquettes glissées dans des rouleaux de papier toilette partiellement refermés,
 - Une boîte surprise : une boîte en carton dans laquelle tu glisses un tissu doux, des friandises ou un peu d'herbe à chat à découvrir comme une chasse au trésor.
- Ajoute aussi des **points en hauteur** (arbre à chat, étagères, meubles accessibles), pour qu'il puisse observer son territoire tout en se sentant protégé.
- Enfin, n'oublie pas la **stimulation sensorielle**, très bénéfique pour les chats anxieux :
 - Herbe à chat à grignoter ou encore herbes euphorisantes à renifler comme la cataïre ou la valériane,
 - Diffusion d'odeurs familières (comme ton odeur sur un vêtement ou une couverture),
 - Musique apaisante, spécialement conçue pour les chats ou simplement douce comme la musique classique ou le jazz.

Ces petits enrichissements, mis en place progressivement, favorisent ses comportements naturels (exploration, chasse, observation...), contribuent à réduire l'hypervigilance, encouragent la détente, et renforcent profondément son bien-être au quotidien.

4. ÊTRE DOUX ET SOUTENIR SI BESOIN :

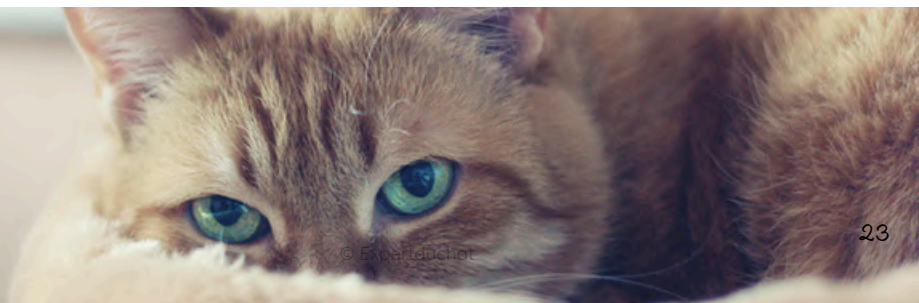
Ta posture et ton langage corporel compte énormément pour ton chat :

- Utilise une **voix calme** et basse : les voix portée ou les cris peuvent déclencher une réaction d'alerte chez un chat anxieux.
- Ne l'approche jamais par le dessus : tends ta main à son niveau ou **mets-toi à genoux**.
- Ne le fixe **pas dans les yeux** : regarde légèrement à côté, c'est moins menaçant pour lui.
- Sois lent(e), fluide et **prévisible** dans tes gestes.
- Et surtout, sois **patient et doux** !

Ces petits détails peuvent sembler anodins mais pour un chat anxieux, ils font toute la différence !

Et si besoin, tu peux t'aider de ces outils. Ils ne font pas tout, mais peuvent accompagner les progrès si ton chat reste dans un état d'alerte trop intense.

- **Phéromones de synthèse** (comme Feliway® Classic) : elles imitent les messages apaisants laissés par les chats, et peuvent renforcer son sentiment de sécurité.
- **Compléments alimentaires ou naturels** pour chats : Zylkène®, Anxitane®, Fleurs de Bach, homéopathie... à discuter avec ton vétérinaire, qui pourra aussi proposer un traitement médicamenteux si nécessaire.



Désensibiliser son chat à tout objet bruyant, avec ici l'exemple de l'aspirateur :

1. Familiarisation (objet éteint)

Dépose l'aspirateur (ou sèche-cheveux...) dans une pièce de vie, éteint. Laisse ton chat l'observer librement et s'en approcher à son rythme. Tu peux l'aider en déposant des friandises à côté, ou en jouant à proximité. Cette étape peut durer plusieurs jours, selon la sensibilité du chat.

2. Bruit à distance

Allume l'objet quelques minutes dans une autre pièce, porte fermée ou entre-ouverte. Pendant ce temps, propose à ton chat une activité agréable : friandises, jeu calme, moment de caresse... L'objectif est qu'il entende le bruit sans en être perturbé. Répète plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il reste détendu.

3. Approche progressive

Sur plusieurs jours, rapproche l'objet graduellement, toujours allumé quelques minutes, mais sans mouvement. Garde une distance confortable pour ton chat (ex. : pièce plus proche ou avec porte ouverte). Associe chaque exposition à une expérience positive : friandise, jeu,... S'il montre des signes d'inconfort (fuite, stress), c'est que c'est trop tôt. Reviens à l'étape précédente et avance plus lentement.

4. Contact indirect

Allume l'aspirateur dans la même pièce mais en statique, sans le déplacer. Observe ses réactions pour ne pas brûler d'étape et propose-lui des friandises ou jeux pendant ce temps. Continue sur plusieurs jours avant d'aller plus loin. L'idée est qu'il tolère la présence de l'objet actif.

5. Déplacement

Déplace lentement l'aspirateur pendant qu'il est allumé, en gardant une certaine distance. Propose une récompense s'il observe sans crainte ou reste dans la pièce. Le but est qu'il puisse tolérer le mouvement sans panique.

⚠ Ne franchis jamais une étape si ton chat n'est pas encore serein à la précédente. C'est lui qui donne le rythme.

Habituer son chat à un nouvel humain (ami, enfant, nouveau compagnon...) :

1. Odeurs

Laisse un vêtement ou une couverture ayant été porté par la personne dans une pièce qu'il fréquente. Cela permet au chat de s'imprégner de cette nouvelle odeur, sans qu'il y ait de contact direct. Il pourra venir la sentir à sa guise, quand il se sentira prêt.

Tu peux aussi faire entendre sa voix via un appel ou un enregistrement audio, sans qu'il soit présent. Le but n'est pas de créer une interaction, mais de lui permettre de s'habituer et d'associer cette voix à un moment calme, neutre et sécurisant.

2. Désensibilisation

La personne entre dans la même pièce que ton chat, sans interagir, elle doit rester totalement passive :

- Elle entre doucement, sans regarder le chat, sans parler, sans gestes brusques.
- Elle s'assoit, lit un livre, regarde son téléphone... mais ne cherche aucun contact.
- L'idée ici, c'est que le chat puisse observer sans être sollicité. Il garde le contrôle.

C'est lui qui décide de s'approcher ou non, et ça change tout pour sa confiance.



3. Interaction indirecte

Une fois que ton chat semble plus à l'aise avec cette présence silencieuse, on peut commencer à créer une interaction mais toujours à distance :

- La personne peut lancer une friandise doucement vers lui, sans le regarder.
- Ou utiliser un jouet type canne à pêche pour initier un jeu à distance.
- Si le chat n'interagit pas tout de suite, ce n'est pas grave. C'est l'intention neutre et non invasive qui compte ici.

Ces petits jeux indirects permettent au chat de s'impliquer dans l'interaction sans se sentir forcé.

4. Laisse le chat décider

Quand ton chat commence à s'approcher de la personne, surtout ne pas tendre la main, ni chercher à le caresser. Ce serait comme briser sa zone de confiance, alors qu'il vient à peine de l'ouvrir.

Au contraire :

- Encourage la personne à ne pas réagir, même s'il vient la renifler ou se frotter brièvement.
- Ce sont les premières pierres d'un lien qui se construit lentement, mais durablement.

L'objectif n'est pas qu'il devienne câlin immédiatement. Mais qu'il puisse cohabiter sereinement, sans stress, avec cette nouvelle personne. Tu sais que c'est bon quand choisit de venir se frotter à elle de lui-même !

⚠ Chaque étape peut durer de **quelques heures à plusieurs jours**. C'est **ton chat qui détermine le rythme**. Il doit rester libre de s'approcher ou non, selon ce qu'il ressent.

06— CONCLUSION

Comprendre l'anxiété de ton chat, c'est déjà un pas important. Ce guide t'a donné des clés concrètes pour apaiser son quotidien : restaurer un sentiment de sécurité, instaurer des repères et enrichir son environnement.

Tu ne pourras pas tout transformer. Certains chats resteront plus sensibles que d'autres.

Mais tu peux clairement améliorer son confort de vie et réduire son stress.


Et si malgré tout, les signes persistent ou s'aggravent, n'hésite pas à consulter un vétérinaire pour écarter une cause médicale.

L'essentiel, c'est d'avancer à son rythme, avec constance. Pas besoin de tout changer : quelques ajustements bien ciblés peuvent faire une vraie différence.


07 – BONUS

Plan d'action pour apaiser un chat anxieux


1. Observer son comportement

- Est-ce qu'il se cache souvent, fuit les inconnus, sursaute au moindre bruit ?
 - Est-ce qu'il mange moins, miaule beaucoup, ou fait ses besoins hors litière ?
 - A-t-il des comportements inhabituels : toilettage excessif, hypervigilance, agitation ?
-  Note tout ce que tu observes. L'objectif : mieux cerner son niveau d'anxiété et ce qui le déclenche.

2. Créer un environnement sécurisant

- Aménage plusieurs cachettes accessibles, confortables et dispersées dans le logement
 - Installe des zones tampon (plantes, rideaux, cartons ouverts) qui offrent une vue sur la pièce sans être exposé
 - Évite les sources de bruit soudain ou imprévisible autant que possible
 - Ajoute un diffuseur de phéromones apaisantes si besoin
-  L'objectif : qu'il se sente en sécurité partout chez lui, et non sur le qui-vive en permanence.

3. Ramener de la prévisibilité

- Nourris-le à heures fixes
 - Installe des petits rituels quotidiens (jeu, brossage, moment de câlin, friandise...)
 - Ne change pas de place ses affaires (gamelles, litières, etc)
-  Le quotidien structuré réduit la charge émotionnelle : il sait à quoi s'attendre.

4. Stimuler doucement et positivement

- Propose-lui des jeux doux et adaptés à son niveau d'énergie (canne à pêche, plumeau, etc.)
 - Ajoute des activités cognitives : tapis de fouille, boîtes surprises, puzzles maison
- ☞ Cela renforce sa confiance et lui permet de reprendre le contrôle, à son rythme.

5. Soigner ta posture et ton attitude

- Voix douce, monocorde, calme
 - Ne pas approcher par le haut : accroupis-toi ou tends une main à son niveau
 - Ne pas le fixer dans les yeux
 - Être lent(e), prévisible, posé-e
- ☞ Ton attitude est un élément clé de son apaisement.




6. Lui faire accepter un nouvel humain (si besoin)

- Odeur : place un vêtement porté par la personne dans la pièce
 - Voix : fais-lui entendre des messages audios sans que la personne soit présente
 - Présence passive : la personne s'installe sans interagir ni regarder le chat
 - Interaction à distance : jeux ou friandises lancées doucement
 - Initiative laissée au chat : pas de geste, pas de caresse, juste attendre
- ☞ Le lien se construit à son rythme, sans pression.

17 7. Évaluer régulièrement les progrès

- Il miaule moins ? Se cache moins souvent ? Accepte de jouer ?
 - Est-il plus curieux, plus détendu, plus câlin ?
 - Tolère-t-il mieux les bruits, les inconnus, les changements ?
- ☞ Chaque petit progrès compte.

Adapter les solutions selon le profil de ton chat

Profil du chat	Signes fréquents	Causes possibles	Ce qu'il faut privilégier en premier
 Le craintif depuis toujours (chat très réservé, depuis petit)	Se cache souvent, évite le contact, sursaute facilement, difficile à approcher	Manque de socialisation précoce, tempérament naturellement prudent	Cachettes + environnement prévisible + interactions douces à son initiative
 Le stressé soudainement (changement récent)	Miaulements, marquages, cachette prolongée, troubles de l'appétit ou du sommeil	Déménagement, travaux, nouvel humain ou animal, changement de routine	Réassurance, phéromones, retour à une routine simple, pièce calme dédiée le temps du changement
 Le traumatisé ou chat de refuge (passé difficile ou inconnu)	Réactions imprévisibles, agressivité défensive, hypervigilance, isolement prolongé	Abandon, maltraitance, vie dehors, mauvaises expériences passées	Stimulation douce, approche non frontale, absence de contrainte, patience extrême

Cas concrets – Et dans la vraie vie, je fais quoi ?

#1 Cas 1 : “Mon chat se cache dès que quelqu’un vient à la maison.”

Ce qu’il vit :

Il perçoit chaque nouvel humain comme un danger potentiel. Il ne sait pas comment anticiper ce qu’il va vivre, alors il fuit.

Ce que tu peux faire :

- Prévois une pièce sécurisée (calme, porte fermée, cachettes) avant l’arrivée des invités.
- Préviens les visiteurs de ne pas chercher le contact, ni même à le regarder.
- Dépose un vêtement porté par l’invité dans la pièce la veille, pour habituer ton chat à son odeur, si tu souhaites habituer ton chat à cette personne.
- Après plusieurs visites “neutres”, cette personne peut introduire une friandise posée à distance ou un jeu calme à distance.

Objectif : qu’il comprenne que ces présences ne représentent pas une menace, et qu’il peut observer... sans subir.

#2 Cas 2 : “Depuis que j’ai déménagé, il fait pipi hors litière.”

Ce qu’il vit :

Il a perdu tous ses repères. Son odeur n’est plus dans l’espace, il ne reconnaît ni les sons, ni les objets, ni les trajectoires. Il marque pour recréer un sentiment de contrôle. Le marquage ou les urines ne sont pas une vengeance. C’est une tentative de réassurance.

Ce que tu peux faire :

- Après avoir déménagé, installe-le d’abord dans une seule pièce, calme, avec toutes ses affaires (litière, gamelles, couchage, jouets...). Ce petit territoire de départ lui permettra de se sentir en sécurité.
- Ouvre ensuite progressivement l’accès au reste du logement, pièce par pièce, à son rythme.
- Multiplie les zones sécurisées : paniers, odeurs familières, objets qui viennent de l’ancien lieu.
- Recrée son odeur dans la maison : frotte une serviette sur ses joues et place-la dans plusieurs pièces.
- Utilise un diffuseur de phéromones dès le 1er jour dans la nouvelle maison pendant quelques semaines.
- Nettoie les zones de marquage / pipis avec un produit enzymatique pour éviter qu’il ne refasse au même endroit.

👉 Tu veux aller plus loin ?

J’ai créé une consultation autonome complète dédiée à ce problème : **“Éliminations hors bac”**

Tu y trouveras toutes les causes possibles, même les plus méconnues, et surtout des solutions simples, efficaces et adaptées à chaque situation.

📁 Pour commencer, je t’offre une **vidéo gratuite** à ce sujet : elle t’explique les raisons principales du problème et te donne déjà plusieurs pistes concrètes pour améliorer les choses dès maintenant.

Et comme tu as acheté ce guide, tu bénéficies de **-40 %** sur la consultation complète. Tu peux en bénéficier en cliquant juste en dessous 📌.

VOIR LA VIDÉO OFFERTE

#3 Cas 3 : “Il se lèche sans arrêt jusqu’à se faire des trous.”

Ce qu’il vit :

Il n’est pas en train de faire sa toilette. Ce que tu observes, c’est un comportement répétitif, compulsif, souvent focalisé sur une même zone (ventre, pattes, flanc...). C’est un signe de détresse émotionnelle : il tente de s’apaiser, mais sans y parvenir réellement, c’est l’équivalent d’un TOC.

Ce que tu peux faire :

- Consulte d’abord ton vétérinaire pour écarter toute cause médicale (douleur, allergie, dermatose, parasite...).
- Observe les moments où il se lèche : après ton départ ? Après une interaction stressante ? Le soir ?
- Mets en place une routine plus prévisible, avec des rituels rassurants (jeu calme, câlin, brossage...).
- Rééquilibre son environnement : plus de cachettes, plus de hauteur, plus de contrôle de son espace...
- Pense à lui proposer des moments de jeu, à son rythme, pour détourner cette énergie anxieuse.

Ce n’est pas une “mauvaise habitude”, c’est une alerte. Il a besoin qu’on l’aide à retrouver un apaisement intérieur.

#4 Cas 4 : “Depuis que j’ai eu un bébé, il s’isole en permanence.”

Ce qu’il vit :

Son univers a été bouleversé. Nouveaux bruits, nouvelles odeurs, rythme différent, moins d’attention... Il n’a plus ses repères. Il s’éloigne pour se protéger de ce gros changement.

Ce que tu peux faire :

- Crée un espace rien qu’à lui, inaccessible au bébé, calme, stable, avec ses affaires habituelles.
- Essaie autant que possible de conserver les anciens rituels que vous aviez ensemble : même un brossage express, une friandise au même moment, ou un jeu quotidien de quelques minutes font une énorme différence.
- Ne cherche pas à l’impliquer avec le bébé s’il n’en manifeste pas l’envie. Laisse-le observer et venir vers ton bébé quand il sera prêt (et si tu le souhaites).
- Apporte du calme dans son environnement (phéromones, zones en hauteur, routine visuelle stable).

Ce n’est pas qu’il rejette ton bébé. Il essaie simplement de retrouver un peu de stabilité dans ce nouvel équilibre.



Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide. J'espère qu'il t'a apporté des réponses claires, des pistes concrètes, et une nouvelle façon de regarder ton chat. Souviens-toi : avec de la patience, de la douceur, et quelques ajustements, tu peux vraiment améliorer son bien-être au quotidien. Je te souhaite de merveilleux moments avec ton félin adoré !



@expertduchat



expertduchat.fr

Copyright 2025 par Maëlys Chavet
Tous droits réservés