CORINE QUERTAINMONT



C'est parti ...

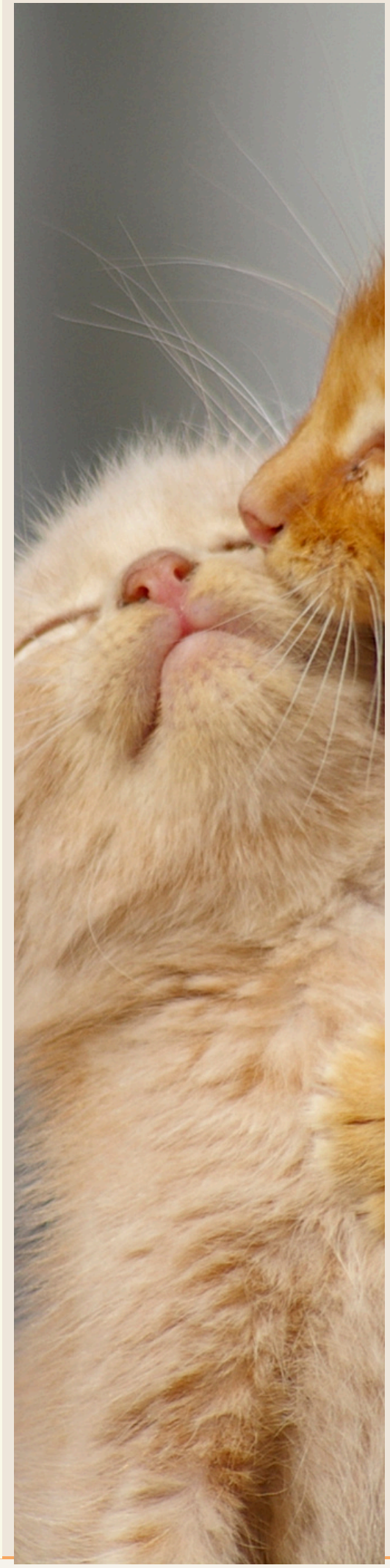
BIEN DANS SES PATOUNES...

POUR UN CHAT HEUREUX, ÉPANOUI ET SANS STRESS



TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION
2. COMPRENDRE LE STRESS ET L'ENNUI
3. SIGNES A SURVEILLER
4. SOURCES COURANTES DE STRESS
5. LE RÔLE DU JEU
6. ENRICHISSEMENT DE L'ENVIRONNEMENT
7. QUELQUES SOLUTIONS ANTI-STRESS
8. DIAGNOSTIC EXPRESS
9. SHOPPING LIST



Disclaimer

Ce guide est un support offert, créé dans un but éducatif et informatif.
Il présente des conseils de base pour enrichir l'environnement du chat et mieux comprendre son bien-être émotionnel.
Il ne prétend pas être complet ni se substituer à un suivi personnalisé.
Les informations partagées ici ne remplacent en aucun cas l'avis, le diagnostic ou les traitements prescrits par un vétérinaire.
Chaque chat étant unique, certains conseils peuvent ne pas convenir à votre situation.
En cas de doute, de symptômes persistants ou de comportements préoccupants, il est fortement recommandé de consulter un professionnel qualifié.
L'auteure décline toute responsabilité en cas d'utilisation inadaptée des informations contenues dans ce document.



JE SUIS CORINE

Comportementaliste félin passionnée, fondatrice de Your Happy Cats

Au fil des années, j'ai suivi de nombreux enseignements, exploré différentes approches et affiné ma compréhension des félins pour pouvoir intervenir efficacement auprès d'eux et de leurs gardiens.

Chaque chat est unique. C'est dans cette individualité que je m'engage à le considérer, avec respect et sensibilité.

En tant que comportementaliste félin, mon approche holistique tient compte de sa personnalité, de son histoire, de son environnement, de ses émotions, mais aussi de votre mode de vie.

Mon objectif est de vous offrir un accompagnement personnalisé, fondé sur l'écoute, l'observation et des conseils adaptés à votre situation.

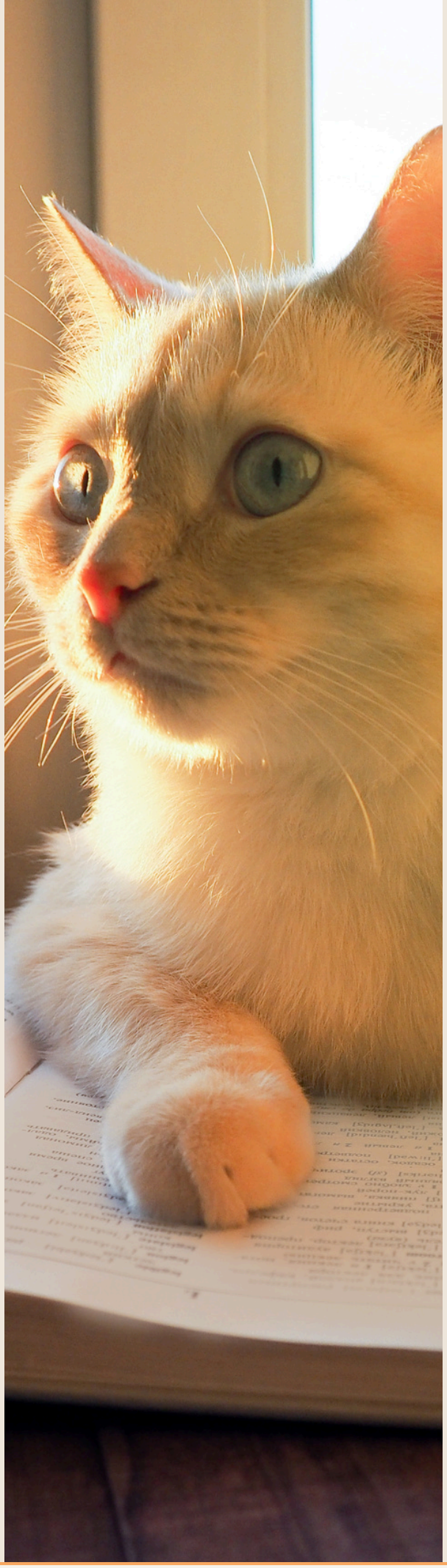
Vous repartez avec toutes les clés et un plan d'action personnalisé pour maximiser les chances de réussite, même dans les cas complexes.

Ensemble, rétablissons l'harmonie dans votre foyer.

Corine Quertainmont



« LE TEMPS PASSÉ AVEC LES CHATS N'EST JAMAIS PERDU. »
— Colette



1

INTRODUCTION

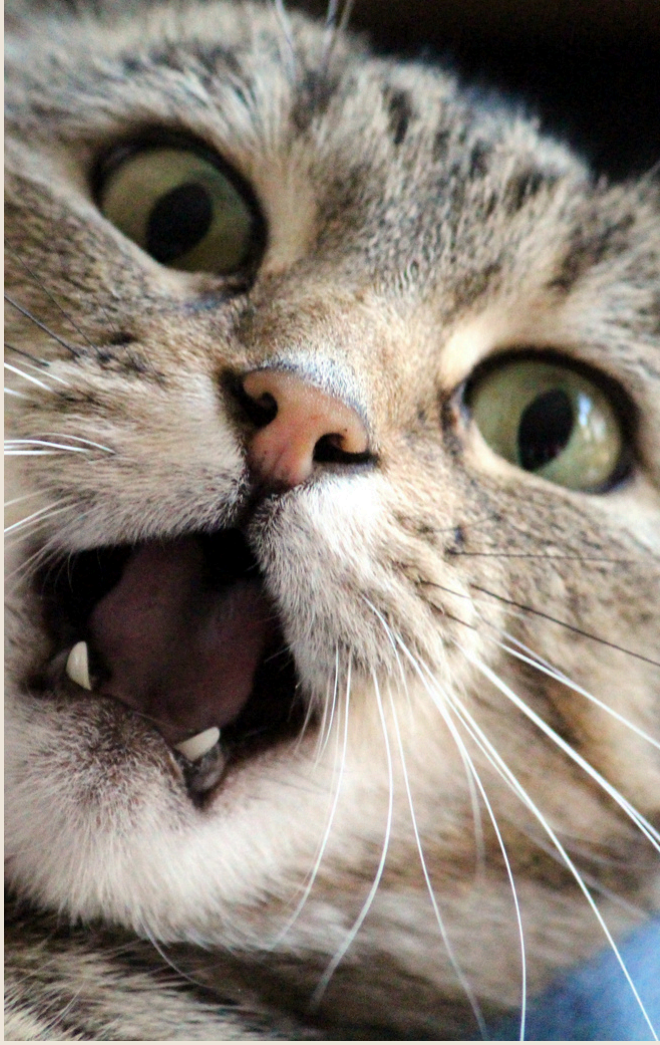
Le stress et l'ennui sont deux des problèmes les plus courants chez les chats domestiques. Ils sont discrets au début, mais peuvent s'installer et impacter profondément la qualité de vie du chat… et la vôtre.

Dans ce guide, nous allons explorer ensemble :

- Comment identifier ces états émotionnels chez votre chat
- Pourquoi ils apparaissent
- Et surtout, comment y remédier durablement grâce à l'enrichissement de son environnement et au jeu.

Un chat épanoui a des activités variées et un environnement stimulant.

2 COMPRENDRE LE STRESS ET L'ENNUI



Le stress

Le stress est une réponse naturelle du corps face à un changement ou à une menace perçue.

Chez le chat, il peut être déclenché par de multiples facteurs : déménagement, nouvel animal, bruits soudains, odeurs inhabituelles, changement de routine…

Le stress est normal dans certaines situations ponctuelles, mais lorsqu'il devient fréquent ou chronique, il peut impacter la santé physique (digestive, immunitaire, urinaire) et émotionnelle du chat.



L'ennui

L'ennui chez le chat est souvent lié à un manque de stimulations physiques et mentales.

Dans la nature, un chat consacre une grande partie de sa journée à explorer, chasser, grimper, observer et interagir avec son environnement.

Lorsqu'il vit en intérieur sans activités adaptées, il n'a pas suffisamment d'occasions pour exprimer ces comportements naturels.

Résultat : il s'ennuie… même si, en apparence, il passe son temps à dormir.

Les deux peuvent être liés : un chat stressé peut cesser de jouer et s'ennuyer, et un chat qui s'ennuie devient plus vulnérable au stress.

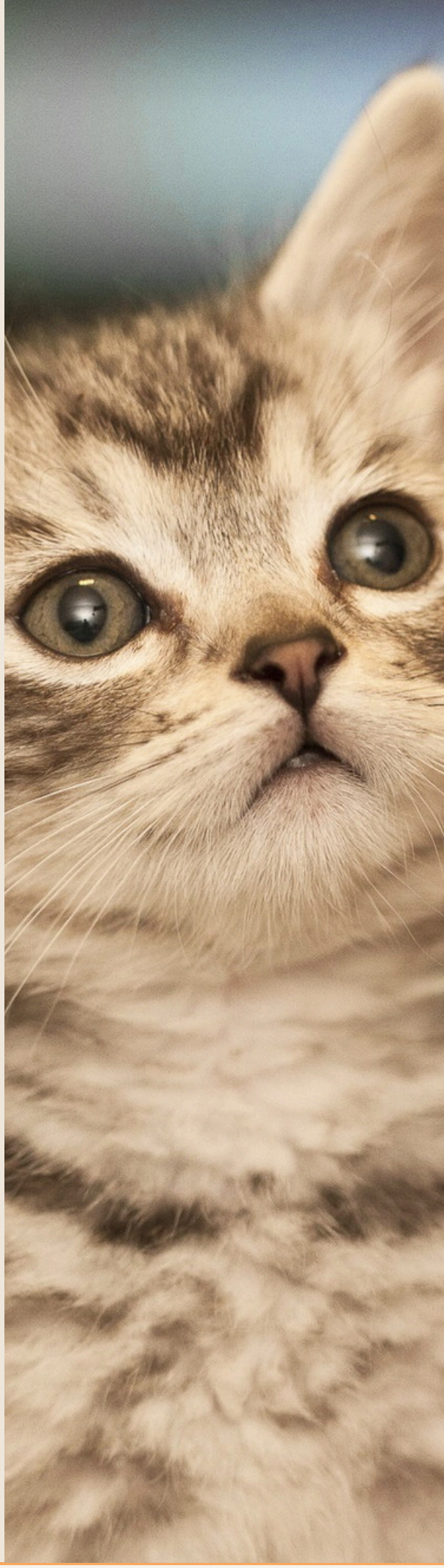
Pourquoi c'est un problème :

- Un chat stressé ou qui s'ennuie a plus de risques de développer des comportements indésirables.
- Ces états peuvent provoquer des troubles physiques : baisse d'immunité, problèmes digestifs, surpoids, voire maladies chroniques.
- Le lien de confiance entre le chat et son humain peut se fragiliser si les besoins émotionnels du chat ne sont pas pris en compte.

Heureusement, l'enrichissement de l'environnement et le jeu sont des solutions efficaces et durables pour agir sur ces deux aspects.

Le stress et l'ennui sont souvent liés.

Agir sur l'environnement du chat est la clé pour améliorer son bien-être global.





3 SIGNES A SURVEILLER

Un chat stressé peut manifester son malaise de plusieurs façons, parfois très subtiles.

Il est important de les repérer tôt pour agir rapidement

Tous ces signes ne sont pas forcément alarmants s'ils sont isolés, mais lorsqu'ils deviennent réguliers, il est temps d'agir.

Attention, ces symptômes peuvent également résulter d'une pathologie sous-jacente donc consulter le vétérinaire en première instance est crucial.

Signes fréquents :

- Toilettage excessif
- Agressivité soudaine envers les humains ou les autres animaux
- Miaulements plaintifs ou inhabituels
- Isolement prolongé
- Changements alimentaires soudains (refus de manger ou boulimie)
- Agitation ou hypervigilance permanente
- Changements dans l'utilisation de la litière
- Marquage urinaire
- Problèmes de peau
- Pupilles dilatées en permanence
- Troubles digestifs
- Cystites à répétition

Surveillez les changements soudains de comportement.
Plus l'intervention est rapide, plus le retour à l'équilibre sera facile.

4 SOURCES COURANTES DE STRESS



Rationnement alimentaire

Le chat possède un petit estomac et nécessite plusieurs petits repas tout au long de la journée.

Le rationnement strict est une source fréquente de frustration et de stress. L'idéal est de laisser des croquettes en libre-service et de compléter par de petites portions humides.



Gestion de la litière

Une litière mal adaptée ou mal entretenue est une cause fréquente de stress.

Respect du sommeil

Le sommeil est vital pour le chat. Ne pas le déranger pendant ses phases de repos est essentiel pour éviter irritabilité et anxiété.

Offrez-lui des zones calmes et sûres pour dormir paisiblement.

Changements et imprévus :

Les déménagements, rénovations, réorganisations de meubles ou changements soudains de routine perturbent le chat et génèrent du stress.

La punition

Un chat ne comprend pas la punition. Elle renforce la peur et peut mener à l'agressivité.

Toujours privilégier le renforcement positif pour encourager les comportements souhaités.

Cohabitation et territoire

L'arrivée d'un nouvel animal ou d'un membre dans la famille peut perturber l'équilibre.

Manque de stimulation et environnement appauvri

Un environnement monotone est une source importante de stress et d'ennui.





Facteurs liés à l'humain

Manipulations excessives : Forcer le contact peut créer peur et tension.

Bruit et agitation : Cris, gestes brusques,... sont anxiogènes pour le chat.

Odeurs perturbantes

Énergie émotionnelle : Les chats captent nos émotions. Un climat tendu, colérique ou anxieux dans la maison rejaillit sur leur bien-être.

ARTICLE BLOG



« VOUS NE CONNAÎTREZ JAMAIS AUTANT VOTRE CHAT QUE VOTRE CHAT VOUS CONNAÎTRA. »
— Michel de Montaigne



LE RÔLE DU JEU

5

Le jeu n'est pas qu'un divertissement pour le chat : c'est une activité vitale pour son bien-être physique, mental et émotionnel.

Il lui permet de dépenser son énergie, d'exprimer ses comportements naturels (chasse, poursuite, capture), de réduire le stress et de renforcer le lien avec son humain.

Combien de temps jouer ?

Idéalement, prévoir 15 à 20 minutes par jour de jeu actif avec son humain.

Rotation des jouets

Pour maintenir l'intérêt et éviter l'ennui, il est important de changer les jouets tous les 2 à 3 mois.
Une rotation régulière permet de redonner de la nouveauté à des objets déjà connus.

Le jeu est essentiel pour l'équilibre émotionnel du chat

Pourquoi le jeu est essentiel?

- Stimulation physique : le chat garde une bonne condition corporelle et limite les risques liés au surpoids.
- Stimulation mentale : en cherchant, traquant et attrapant, il maintient ses capacités cognitives et sa curiosité.
- Bien-être émotionnel : le jeu libère des endorphines, aidant à réduire anxiété et comportements indésirables.
- Lien social : jouer ensemble consolide la confiance et la complicité avec son humain

Varier les plaisirs

- Jeux de chasse : cannes à pêche, plumeaux, jouets à tirer ou à faire bondir.
- Jeux interactifs : balles, circuits, puzzles alimentaires.
- Jeux sensoriels : herbe à chat, coussins à valériane, jouets odorants.
- Exploration : tunnels, cachettes, parcours en hauteur.

ARTICLE BLOG



ENRICHISSEMENT DE L'ENVIRONNEMENT

6

VIDEO

L'enrichissement de l'environnement est essentiel pour le bien-être du chat, surtout en appartement. Il permet de compenser l'absence d'accès à l'extérieur en offrant au chat des occasions d'exprimer ses comportements naturels : explorer, chasser, grimper, griffer, se reposer en hauteur.

Un environnement riche et stimulant réduit le stress, l'ennui et la frustration, , et favorise ainsi un chat plus équilibré, apaisé et heureux.

Un chat bien stimulé est un chat bien dans ses pattes.

L'enrichissement de l'environnement permet d'éviter l'ennui, le stress et les comportements indésirables.

Offrir des jeux, des hauteurs, des cachettes et des activités variées, c'est lui garantir équilibre, sérénité et bonheur au quotidien.

Herbes à chat

Proposer de l'herbe à chat à différents endroits : au sol mais aussi en hauteur, pour stimuler la curiosité.

Aménagement des hauteurs

- Installer un arbre à chat solide (au moins 1m70, tronc large, stable, avec paniers).
- Le placer de préférence près d'une fenêtre, pour que le chat puisse observer l'extérieur.
- Ajouter des étagères murales, passerelles ou hamacs de fenêtre pour multiplier les zones en hauteur.

Jeux d'intelligence et d'activité

- Proposer des puzzles alimentaires et des jeux distributeurs pour stimuler l'instinct de chasse.
- Varier les activités : tunnels, tapis de fouille, boîtes à explorer, cachettes surprises.
- Alterner régulièrement les jouets pour éviter la lassitude.

Alimentation et eau

- Disposer plusieurs points de nourriture et d'eau dans l'appartement.
- Utiliser des gamelles ludiques ou anti-glouton pour ralentir la prise de repas et stimuler l'activité mentale.
- Varier : gamelles classiques, distributeurs interactifs, fontaines à eau.

Griffoirs et marquage

- Multiplier les griffoirs verticaux, horizontaux ou inclinés (carton, sisal, bois)
- Disposer les griffoirs à des points stratégiques comme près des zones de repos.



« LE CHAT SE CONTENTE D'ÊTRE, C'EST LE VERBE QUI LUI VA LE MIEUX. »
— Corey Ford



QUELQUES SOLUTIONS ANTI-STRESS

7

Offrir des cachettes sécurisantes

Boîtes, tipis, igloos ou simples couvertures permettent au chat de se sentir en sécurité et de se retirer quand il en a besoin.

Les cachettes réduisent l'anxiété en donnant au chat le contrôle de son environnement.

Un chat qui a le choix de se cacher est un chat qui se sent maître de son territoire.

Installer des zones en hauteur

Étagères, arbres à chat ou passerelles : les chats adorent observer leur territoire depuis un point élevé.

Ces zones favorisent leur sentiment de sécurité et enrichissent leur quotidien.

Les hauteurs sont essentielles pour la confiance et la sérénité du chat.

Mettre à disposition des griffoirs variés

Verticaux, horizontaux, en sisal ou en carton ou autre matières naturelles, ils permettent au chat de libérer ses tensions et de marquer son territoire sans abîmer vos meubles.

La variété est importante pour répondre aux préférences individuelles.

Utiliser des jeux d'intelligence

Puzzles alimentaires, tapis de fouille, distributeurs de friandises stimulent son cerveau et l'occupent durablement.

Ces jeux favorisent la concentration et réduisent l'ennui.

Offrir une litière adaptée

Bacs ouverts, en nombre suffisant, dans des lieux stratégiques et bien entretenue

Multiplier les points d'eau et de nourriture

Fontaines, gamelles variées et accessibles, disposées dans différents endroits pour éviter les tensions entre congénères.

Enrichissement de l'environnement

Voir la section à ce sujet, plus haut dans le ebook.

L'arbre à chat : un indispensable

Un arbre à chat est une ressource clé pour le bien-être émotionnel et physique de votre compagnon. Ce qu'il faut privilégier :

- Grande taille (plus de 1m70) : plus l'arbre est haut, plus le chat peut grimper et observer son territoire. Cela lui donne un sentiment de sécurité et lui permet d'exprimer son instinct naturel de chasseur qui aime dominer son environnement.
- Stabilité : un arbre solide, qui ne vacille pas, rassure le chat.
- Large tronc: un tronc épais recouvert de sisal est idéal pour les griffades verticales et pour grimper.
- Placement près d'une fenêtre → l'arbre devient alors un poste d'observation privilégié. Le chat peut surveiller l'extérieur, ce qui stimule son instinct de guetteur et enrichit ses journées (oiseaux, passants, feuilles qui bougent...).

DIAGNOSTIC EXPRESS



- Notez tous les signes observés dans les sections précédentes.
- Si 3 signes ou plus sont présents, votre chat a probablement besoin de plus de stimulations et/ou de mesures anti-stress.
- Observez pendant une semaine pour confirmer, car certains signes peuvent être temporaires (liés à un changement ponctuel).

Ce diagnostic simple vous permettra de savoir par où commencer pour améliorer le bien-être de votre chat.

Un diagnostic précoce est essentiel pour éviter que le stress ou l'ennui ne s'installent durablement.

QUIZZ



Votre chat se cache :

A. Rarement, quand il veut dormir au calme
B. Régulièrement, quand il y a du bruit ou des invités
C. Presque tout le temps, même dans un environnement calme



Son appétit :

A. Normal, il mange régulièrement
B. Parfois variable, il saute des repas
C. Changé radicalement (refus de manger ou boulimie)



Le toilettage :

A. Normal, équilibré
B. Parfois excessif sur certaines zones
C. Excessif et compulsif, avec perte de poils



Ses miaulements :

A. Normaux, pour communiquer
B. Plus fréquents ou plaintifs qu'avant
C. Incessants, inhabituels et perturbants



Utilisation de la litière :

A. Normale
B. Quelques incidents isolés
C. Régulièrement hors litière, sans problème médical



Son intérêt pour le jeu :

A. Il joue volontiers
B. Il joue parfois mais se lasse vite
C. Il refuse totalement de jouer



Réactions aux bruits/mouvements :

A. Curieux, il observe
B. Il sursaute parfois
C. Il fuit systématiquement et reste caché longtemps



Son marquage :

A. Normal, il utilise ses griffoirs
B. Griffades inhabituelles sur certains objets
C. Marquage urinaire fréquent et problématique



Son attitude face aux visiteurs :

A. Curieux, il s’approche doucement
B. Méfiant, il observe de loin
C. Il disparaît systématiquement ou devient agressif



Son attitude envers les autres animaux :

A. Globalement paisible
B. Quelques tensions ponctuelles
C. Conflits réguliers, bagarres, isolement



Ses postures corporelles :

A. Détendues (pattes allongées, ventre visible)
B. Tensions fréquentes (dos arrondi, queue battante)
C. Constamment tendu, oreilles couchées, pupilles dilatées



Changements de routine :

A. Il s’adapte facilement
B. Il montre un peu de nervosité mais se calme
C. Il devient totalement perturbé



Son comportement social :

A. Affectueux et joueur comme d'habitude
B. Plus distant ou irritable
C. Évite le contact, voire agressif

Résultats

Majorité de A → Votre chat est détendu et équilibré.

Majorité de B → Votre chat montre des signes modérés de stress ou d'ennui. Il a besoin d'un peu plus de stimulations.

Majorité de C → Votre chat est en état de stress élevé. Il est essentiel d'agir vite (enrichissement, sécurisation, consultation professionnelle).



« CE QUI EST MERVEILLEUX AVEC UN CHAT, C'EST QU'IL N'Y A RIEN À FAIRE QUAND IL VIENT À VOUS, QU'À LE REGARDER. »

— Anny Duperey

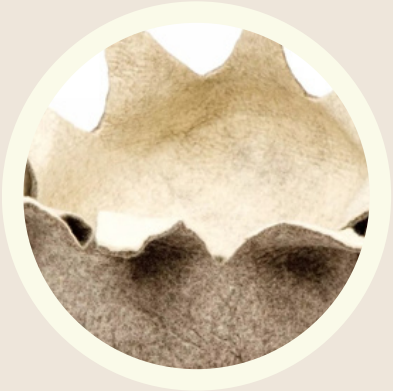
Les essentiels: arbre à chats, griffoirs et cachettes



















Jeux d’activité et d’intelligence



















Jeux interactifs













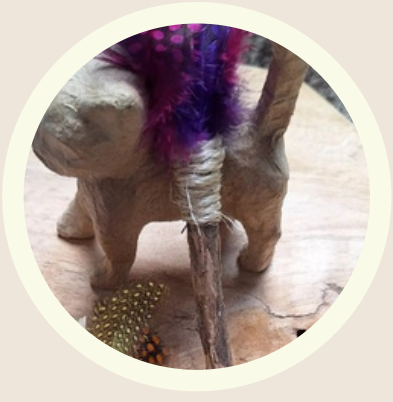






Jouets sensoriels



















DIY ET OBJETS DÉTOURNÉS

Enrichir sans se ruiner

Objets du quotidien détournés

- Le paillasson en coco : il devient un excellent griffoir alternatif. Les chats adorent la texture fibreuse sous leurs griffes. Placez-le au sol ou fixez-le au mur pour varier les positions de griffade.

- Les cartons : les chats adorent s'y cacher, les explorer ou même les griffer. Transformez-les en :labyrinthe avec plusieurs ouvertures, "château" empilé en hauteur, tunnel improvisé en les reliant entre eux.

- Les sacs en papier (sans poignées): bruits de froissement, cachette instantanée : irrésistible pour un chat. Vous pouvez y glisser une friandise pour stimuler la curiosité.

- Vieilles chaussettes ou gants : Remplissez-les d'herbe à chat séchée, de valériane ou de cataire. Attachez le bout pour créer un coussin odorant fait maison.

- Bouteilles en plastique percées ou boite à mouchoirs vide : Transformées en distributeurs de croquettes : le chat doit pousser la bouteille pour faire tomber les friandises. Stimule son instinct de chasse + ralentit la prise alimentaire

- Chaises et tabourets : Avec une simple couverture par-dessus, vous créez un tunnel ou une cabane temporaire. Ajoutez un coussin pour en faire un poste de repos sécurisé.

DIY ET OBJETS DÉTOURNÉS

Enrichir sans se ruiner

Jeux faits maison

- Tapis de fouille maison : Utilisez un vieux plaid ou serviette dans lequel vous cachez des friandises. Le chat doit chercher, renifler, pousser le tissu : une stimulation mentale simple et efficace.

- Canne à pêche DIY: Un bâton, une ficelle solide et un petit jouet attaché au bout (balle, tissu noué). Parfait pour imiter les mouvements de proie.

- Parcours sensoriel: disposez au sol différents matériaux : carton, tissus, sacs en papier froissés, paillasson coco. Le chat explore différentes textures sous ses pattes.

- Jeu de gobelets :cachez une friandise sous un gobelet (ou 3 pour plus de défi), déplacez-les, laissez le chat deviner. Excellent pour la stimulation mentale.

- Boules de papier froissé

SHOPPING LIST

Mes boutiques en ligne préférées

-10% - CODE YHC10













CHECKLIST

- [ ] Arbre à chats
- [ ] Etagères ou passerelles murales
- [ ] Tunnels de jeu
- [ ] Tipis, paniers, igloos, ...
- [ ] Griffoirs en matière naturelles (verticaux, horizontaux, inclinés)
- [ ] Jouets interactifs (balles, cannes à chats, ...)
- [ ] Jouets sensoriels (valériane, cataire, ...)
- [ ] Jeux d'intelligence
- [ ] Tapis de fouille
- [ ] Fontaines à eau
- [ ] Gamelles variées (classiques et ludiques)
- [ ] Pots d'herbes à chat
- [ ] Couvertures et plaids
- [ ] Objets détournés
- [ ] Accessoires DIY
- [ ] Aménagement extérieur

TEMOIGNAGES

★★★★★

« J’ai fait appel à Your Happy Cats pour des soucis de malpropreté avec un de mes chats. Grâce aux super conseils de Corine, le problème a été résolu le jour même alors qu’il durait depuis plus de 6 ans. Elle est très à l’écoute et prend le temps nécessaire pour comprendre le chat, son vécu et son environnement. Je suis vraiment ravie de l’aide qu’elle nous a apportée! »

★★★★★

"Blue est arrivée chez moi en famille d’accueil, amaigrie et terrifiée. Son agressivité était telle que je ne pouvais même pas la toucher. Jusqu’au jour où, désespérée, j’ai contacté Your Happy Cats. Peu à peu, Blue s’est ouverte, acceptant le contact et la présence humaine. Aujourd’hui, elle fait partie de ma famille et mène une vie apaisée. Merci pour cette précieuse aide."

★★★★★

"Quand j’ai recueilli Filip, un chaton trouvé à l’extérieur, j’étais heureuse de lui offrir un foyer, mais inquiète de sa cohabitation avec mon chat Pipoe, avec qui j’ai une relation très fusionnelle.
Grâce aux précieux conseils de Corine, j’ai su comment gérer leur rencontre et favoriser une bonne entente. En suivant les recommandations, Filip et Pipoe ont fini par s’accepter… et même devenir complices Je suis ravie de les voir si épanouis ensemble. »



« PETIT À PETIT, LES CHATS DEVIENNENT L'ÂME DE LA MAISON. »
— Jean Cocteau

MERCI D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE LIRE CE GUIDE

Chaque petit geste que vous mettrez en place contribuera au bien-être de votre chat.

Prenez plaisir à tester, observer et découvrir ce qui rend votre compagnon unique.

Et si vous ressentez le besoin d'un accompagnement personnalisé, je suis à vos côtés pour vous guider, vous et votre félin.

WWW.YOURHAPPYCATS.COM



