



UN GUIDE SECRETS DE CHATS

Dans la tête *de ton chat*

*Le guide complet pour comprendre ton chat
et régler les 10 problèmes du quotidien*



70 pages
10 problèmes résolus
Basé sur la science

GUIDE COMPLET

@SECRETSDECHATS

Au programme

Introduction : ton chat n'est jamais méchant	3
PARTIE 1 · COMPRENDRE	5
L'audit de ta maison en 15 minutes	12
PARTIE 2 · RÉGLER LES 10 PROBLÈMES DU QUOTIDIEN	15
01 · Il fait ses besoins hors de la litière	16
02 · Il griffe le canapé et les meubles	21
03 · Il te réveille à 5 h ou miaule la nuit	26
04 · Il te mord ou te griffe pendant les caresses ou le jeu	30
05 · Il est stressé	35
06 · Il ne s'entend pas avec l'autre chat ou avec le chien	40
07 · Il monte sur la table et le plan de travail	45
08 · Il réclame sans arrêt, mange trop vite ou ne boit pas assez	49
09 · Il s'ennuie, surtout en appartement	54
10 · Le transport et le vétérinaire tournent au drame	58
PARTIE 3 · LES OUTILS	63
Outil 1 · Le planning de jeu sur une semaine	64
Outil 2 · Le protocole pour présenter un nouvel animal	66
Outil 3 · Quand appeler le vétérinaire	68
Conclusion : ton chat te parle, maintenant tu l'écoutes	70



INTRODUCTION

Introduction : ton chat n'est jamais méchant

Il griffe le canapé que tu viens d'acheter. Il fait pipi sur ton tapis. Il te mord la main au milieu d'un câlin. Il te réveille à 5 heures du matin, tous les matins. Et tu te demandes s'il le fait exprès.

La réponse est non. Ton chat ne se venge pas, il ne fait pas de caprices et il ne cherche pas à te contrarier. Ces notions n'existent pas dans son monde.

Le chat vit à nos côtés depuis environ 10 000 ans, mais il a beaucoup moins changé que le chien. Sous son air de peluche, ton chat reste un animal territorial, un chasseur solitaire, et à la fois un prédateur et une proie. Ses besoins sont restés ceux de son ancêtre sauvage. Quand un de ces besoins n'est pas satisfait dans la maison, il le dit avec les seuls moyens dont il dispose : son corps et son comportement.

Presque tous les « problèmes » de chat sont en réalité des comportements parfaitement normaux, mais exprimés au mauvais endroit, au mauvais moment, ou mal compris par l'humain. La bonne nouvelle, c'est qu'une fois la cause comprise, la solution devient souvent simple.

— Comment utiliser ce guide

- Commence par la partie 1 et fais **l'audit de ta maison**. Il te prendra 15 minutes et te montrera le point faible de ton foyer.

- Va ensuite directement au chapitre qui te concerne. Chaque chapitre suit le même déroulé : pourquoi il fait ça, ce que dit la science, le plan d'action, les erreurs à éviter et quand consulter.
- À la fin de chaque chapitre, une **fiche express** résume l'essentiel sur une page. Imprime-la ou fais-en une capture.

À savoir avant de commencer : un changement de comportement soudain est souvent le premier signe d'une douleur ou d'une maladie, parce que le chat est un expert pour cacher qu'il a mal. Si ton chat change brusquement d'habitudes, la première étape est toujours une visite chez le vétérinaire. Ce guide prend le relais une fois la piste médicale écartée.



PARTIE 1

Comprendre

Les 5 piliers du chat heureux, et l'audit de ta maison en 15 minutes.



Les 5 piliers du chat heureux

En 2013, les deux grandes associations vétérinaires spécialisées dans le chat, l'AAFP aux États-Unis et l'ISFM en Europe, ont publié des recommandations communes sur ce dont un chat a besoin pour vivre sans stress. Elles tiennent en cinq piliers.

Retiens bien cette idée, parce qu'elle traverse tout le guide : **derrière chaque problème de comportement, il y a presque toujours un pilier qui n'est pas respecté.**

1

PILIER 1

Un endroit sûr

Pourquoi c'est vital pour lui

Ton chat est un prédateur, mais il est aussi une proie pour des animaux plus gros que lui. Son cerveau garde donc en permanence une question en tête : « où est-ce que je peux me mettre à l'abri ? » Un chat qui n'a pas de refuge vit sous tension, même s'il n'en a pas l'air.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

En 2014, des chercheurs de l'université d'Utrecht ont suivi des chats arrivant en refuge, un moment très stressant pour eux. La moitié avait une simple boîte où se cacher, l'autre moitié non. Les chats avec une boîte étaient nettement moins stressés pendant les premiers jours et s'adaptaient plus vite à leur nouvel environnement. Une cachette, c'est aussi simple que ça, et aussi puissant que ça.

Chez toi, concrètement

- Prévois au moins une cachette par chat : un panier couvert, un carton, le dessous d'un meuble accessible.
- Ajoute de la **hauteur**, comme un arbre à chat, une étagère dégagée ou le dessus d'une armoire. Pour un chat, être en hauteur, c'est observer sans être vu.
- Installe ses refuges à l'écart des passages et du bruit.
- Ne sors jamais ton chat de force de sa cachette. Son refuge doit rester sacré, sinon il ne le protège plus.

Les signes que ce pilier manque : il se cache en permanence sous le lit, il sursaute au moindre bruit, il devient agressif quand on l'approche, ou il fait ses besoins en dehors de la litière.

2

PILIER 2

Des ressources séparées et en nombre suffisant

Pourquoi c'est vital pour lui

Dans la nature, le chat ne mange pas, ne boit pas et ne fait pas ses besoins au même endroit. Manger près de ses excréments, c'est risquer de s'empoisonner, et l'eau près d'une proie peut être souillée. Ces instincts sont toujours là.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

Les recommandations vétérinaires conseillent de séparer les ressources essentielles (nourriture, eau, litière, griffoir, couchage et cachette) et, s'il y a plusieurs chats, d'en prévoir **une par chat, plus une**, réparties dans des endroits différents. Le but est qu'aucun animal ne puisse en bloquer l'accès à un autre, ce qui est une source de tension invisible très fréquente entre chats.

Chez toi, concrètement

- Éloigne l'eau de la gamelle. Beaucoup de chats boivent davantage quand l'eau est à quelques mètres de leur nourriture.
- Place la litière loin de la nourriture et des appareils bruyants, comme la machine à laver ou le sèche-linge.
- Pose un griffoir près de son couchage et près de l'entrée de la pièce : ce sont les endroits qu'il a besoin de marquer.
- Avec deux chats : trois litières, et au moins deux points d'eau et deux gamelles, dans des pièces différentes.

Les signes que ce pilier manque : il boit peu, il fait ses besoins à côté de la litière, ou un de tes chats « monte la garde » près des gamelles ou du couloir.

Pourquoi c'est vital pour lui

À l'état sauvage, le chat chasse de nombreuses petites proies par jour, et la plupart de ses tentatives échouent. Il passe donc une grande partie de son temps à guetter, traquer et bondir. Chez toi, sa gamelle se remplit toute seule. Toute cette énergie de chasseur doit pourtant sortir quelque part : sur tes chevilles, sur les rideaux, ou en courses folles à 3 heures du matin.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

En 2021, une étude de l'université d'Exeter a suivi plus de 200 foyers. Il a suffi de **5 à 10 minutes de jeu de chasse par jour** pour réduire d'environ 25 % le nombre de proies rapportées par les chats. La preuve qu'un instinct de chasse satisfait par le jeu, c'est un chat plus calme et plus équilibré.

Chez toi, concrètement

- Fais une à deux séances de 5 à 10 minutes par jour, avec un jouet de type canne à pêche.
- Fais bouger le jouet **comme une proie** : il s'éloigne du chat, se cache derrière un meuble, s'immobilise, puis repart. Une proie ne fonce jamais vers un chat.
- Termine toujours par une vraie capture. Le pointeur laser frustre le chat s'il ne peut jamais rien attraper, alors finis la séance sur un jouet qu'il peut saisir.
- Après le jeu, donne-lui son repas : chasser, attraper, manger. C'est le cycle naturel, et il le rassure.
- Fais tourner ses jouets chaque semaine, et utilise un distributeur de croquettes pour une partie de sa ration.

Les signes que ce pilier manque : il attaque tes pieds ou tes mains, il a des courses folles la nuit, il détruit des objets, il prend du poids, ou il te réveille aux aurores.

4

PILIER 4

Des interactions douces, régulières et prévisibles

Pourquoi c'est vital pour lui

Le chat aime le contact, mais **à ses conditions**. Ce qu'il déteste par-dessus tout, c'est de ne pas avoir le choix : être attrapé, retenu, caressé alors qu'il voulait partir. Il a aussi besoin de routines. Un chat qui sait à quoi s'attendre est un chat serein.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

En 2021, des chercheurs de l'université de Nottingham Trent ont testé des consignes très simples, résumées par l'acronyme CAT : laisser le **choix** au chat, faire **attention** à son langage corporel, et privilégier le **toucher** des zones qu'il aime (joues, menton, base des oreilles). Quand les humains les suivaient, les chats se montraient plus affectueux et beaucoup moins agressifs.

Chez toi, concrètement

- Laisse-le venir : tends un doigt à hauteur de son nez, et attends qu'il s'y frotte.
- Caresse surtout la tête, les joues et le menton. Évite le ventre, les pattes et la base de la queue.
- Fais une pause toutes les trois à cinq secondes : s'il pousse sa tête contre ta main, il en redemande. S'il ne bouge pas ou s'éloigne, c'est fini pour cette fois.
- Garde des horaires réguliers pour les repas et le jeu.
- Ne le punis jamais. Crier, taper ou l'arroser ne lui apprend rien : ça lui apprend seulement à avoir peur de toi.

Les signes que ce pilier manque : il évite les mains, sa queue fouette pendant les caresses, il mord « sans prévenir », ou il fuit quand tu t'approches.

Pourquoi c'est vital pour lui

Ton chat vit dans un monde d'odeurs. Il possède même un organe olfactif supplémentaire au palais, l'organe de Jacobson. C'est pour l'utiliser qu'il fait parfois cette drôle de grimace, la bouche entrouverte. Il marque son territoire en se frottant et en griffant, et une maison qui sent « lui » est une maison qui le rassure.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

Les phéromones que le chat dépose en se frottant la tête sont si apaisantes que les vétérinaires en utilisent des copies synthétiques pour réduire le stress lors des déménagements ou des cohabitations difficiles. À l'inverse, effacer ses marques ou noyer la maison sous les parfums peut suffire à le déstabiliser.

Chez toi, concrètement

- Choisis une litière sans parfum, et ne place aucun désodorisant à côté du bac.
- Ne lave pas tous ses textiles en même temps : garde toujours un plaid qui sent lui.
- Nettoie les accidents avec un produit enzymatique. La javel et l'ammoniaque ont une odeur proche de l'urine, et elles l'incitent à revenir au même endroit.
- Évite l'encens, les bougies parfumées et les diffuseurs puissants dans les pièces où il vit.
- Quand un nouveau meuble ou un objet arrive, frotte doucement un tissu sur ses joues, puis sur l'objet : tu lui « prêtes » son odeur.

Les signes que ce pilier manque : il marque avec de l'urine, il refuse la litière après un changement de produit, ou il est stressé après un grand ménage ou un déménagement.



L'AUDIT

L'audit de ta maison en 15 minutes

Fais le tour de ton logement avec ce questionnaire. Compte **2 points pour chaque oui**. Chaque pilier est noté sur 10, pour un total sur 50.

Pilier 1 : un endroit sûr

Score : _____ / 10

- ☐ Mon chat a au moins une cachette où personne ne le dérange.
- ☐ Il a accès à au moins un endroit en hauteur.
- ☐ Ses refuges sont à l'écart des passages et du bruit.
- ☐ Personne ne le sort de force de sa cachette.
- ☐ Chaque animal de la maison (et chaque enfant) peut s'isoler de son côté.

Pilier 2 : des ressources séparées

Score : _____ / 10

- ☐ Son eau n'est pas collée à sa gamelle.
- ☐ Sa litière est loin de la nourriture et des appareils bruyants.
- ☐ J'ai au moins une litière par chat, plus une.
- ☐ Il a un griffoir près de son couchage ou d'une entrée.
- ☐ Aucun animal ne peut bloquer l'accès à une ressource.

Pilier 3 : jouer et chasser

Score : _____ / 10

- ☐ Je joue avec lui au moins 5 à 10 minutes, une à deux fois par jour.
- ☐ Nos séances se terminent par une vraie capture.
- ☐ Je change ses jouets régulièrement.
- ☐ Une partie de sa nourriture lui demande un effort.
- ☐ Il peut observer l'extérieur depuis une fenêtre ou un perchoir.

Pilier 4 : des interactions positives

Score : _____ / 10

- ☐ Je le laisse venir à moi plutôt que de l'attraper.
- ☐ Je caresse surtout sa tête, ses joues et son menton.
- ☐ J'arrête dès qu'il montre un signe d'agacement.
- ☐ Ses repas et ses jeux ont lieu à peu près aux mêmes heures.
- ☐ Personne ne le punit, ni en criant, ni en tapant, ni en l'arrosant.

Pilier 5 : le respect de son odorat

Score : _____ / 10

- ☐ Sa litière n'est pas parfumée, et aucun désodorisant n'est posé à côté.
- ☐ Je ne lave jamais tous ses textiles en même temps.
- ☐ Je nettoie les accidents avec un produit enzymatique, sans javel.
- ☐ J'évite les parfums d'ambiance forts dans ses pièces.
- ☐ Quand un nouvel objet arrive, je lui laisse le temps de le sentir et de le marquer.

— Ton résultat

Mon total : / 50 • Mon pilier le plus faible :

- **De 40 à 50 :** ton chat vit dans un environnement très favorable. Si un problème persiste, la piste médicale ou un changement récent sont à creuser.
- **De 25 à 39 :** de bonnes bases, mais un ou deux piliers fragiles suffisent à expliquer bien des comportements. Commence par eux.
- **Moins de 25 :** ton chat est probablement sous tension. Quelques changements simples peuvent tout transformer, souvent en quelques semaines.

Le plus important n'est pas ton total, c'est ton pilier le plus faible. C'est ton point de départ. Garde-le en tête en lisant ton chapitre : tu vas voir qu'il est presque toujours lié au problème que tu rencontres.



PARTIE 2

Régler les 10 problèmes du quotidien

Un chapitre par problème : pourquoi il fait ça, ce que dit la science, le plan d'action, les erreurs à éviter et quand consulter.



01 CHAPITRE 1 Il fait ses besoins hors de la litière

— Pourquoi il fait ça

Commençons par la phrase la plus importante de ce chapitre : **ton chat ne fait pas pipi à côté pour se venger**. Il ne fait jamais ça « pour t'embêter ». Il le fait parce qu'il n'a pas le choix, ou parce qu'il essaie de te dire quelque chose.

Les causes se rangent presque toujours dans l'une de ces trois familles :

- 1 **Une raison médicale.** Une douleur en urinant, une constipation, une douleur articulaire qui rend l'enjambement du bac pénible... Le chat associe alors la litière à la douleur et va chercher un autre endroit.
- 2 **La litière ne lui convient pas.** Elle est trop sale, trop petite, mal placée, le sable ne lui plaît pas, le parfum l'agresse, ou il y a vécu une mauvaise expérience (un bruit, un autre chat qui l'a surpris).
- 3 **Le stress et le marquage.** Un déménagement, un nouveau chat, un bébé, un chat errant aperçu par la fenêtre... Le chat se sent menacé dans son territoire et dépose son odeur pour se rassurer.

Le test qui change tout : besoin ou marquage ?

Observe où et comment il le fait. Ces deux situations ne se règlent pas de la même façon.

	Il fait ses besoins	Il marque
Posture	Accroupi	Debout, la queue dressée qui frémit
Surface	Horizontale : tapis, lit, linge, sol	Verticale : mur, rideau, pied de meuble, porte
Quantité	Une vraie flaque, ou des selles	Quelques gouttes, un petit jet
Cause la plus fréquente	Douleur ou litière inadaptée	Stress ou conflit de territoire

● CE QUE DIT LA SCIENCE

Les problèmes de malpropreté font partie des troubles du comportement les plus fréquents chez le chat, et ils sont l'une des premières raisons d'abandon. C'est pour ça que les vétérinaires félins leur consacrent des recommandations entières, et plusieurs études nous éclairent sur ce que les chats préfèrent vraiment :

- **La propreté compte énormément.** Une étude menée en Italie en 2023 a trouvé un lien entre la malpropreté et les bacs qui ne sont pas nettoyés tous les jours.
- **Plus le bac est grand, mieux c'est.** Une étude canadienne de 2014 a montré que les chats préfèrent les grands bacs, souvent plus grands que ceux du commerce.
- **Couvert ou ouvert, il n'y a pas de règle universelle.** En 2013, des chercheurs ont testé les deux sur 27 chats : la majorité utilisait les deux indifféremment, et quelques-uns avaient une préférence nette, dans un sens comme dans l'autre. La seule façon de savoir ce que préfère ton chat, c'est de lui demander, en lui proposant les deux.

— Le plan d'action

1 Écarter la piste médicale

Si le problème est apparu brusquement, s'il y a du sang, si ton chat force, va très souvent au bac ou miaule en urinant, prends rendez-vous chez le vétérinaire avant toute chose. Tant qu'une douleur est présente, aucune astuce ne fonctionnera.

2 Observer

Pendant quelques jours, note où il fait ses besoins, sur quelle surface, à quel moment, et dans quelle posture. Le tableau ci-dessus te dira si tu es face à un besoin ou à un marquage.

3 Construire le bac idéal

- **La taille :** le bac doit mesurer au moins une fois et demie la longueur de ton chat, du bout du nez à la base de la queue. Un grand bac de rangement en plastique, sans couvercle, fait souvent mieux l'affaire que la plupart des bacs du commerce.
- **Les bords :** des bords bas pour un chaton ou un chat âgé, qui peuvent avoir du mal à enjamber.

- **Le sable :** la plupart des chats préfèrent un sable fin, agglomérant et **sans parfum**, sur quelques centimètres d'épaisseur.
- **La propreté :** retire les selles et les blocs d'urine au moins une fois par jour. Vide entièrement le bac et lave-le à l'eau chaude et au savon doux toutes les une à deux semaines.
- **Le nombre :** une litière par chat, plus une. Deux bacs collés l'un à l'autre comptent pour un seul : place-les dans des pièces différentes.
- **L'emplacement :** un endroit calme et facile d'accès, loin de sa nourriture et des appareils bruyants, avec une vue dégagée et deux sorties possibles, pour qu'il ne se sente jamais coincé.

4 Faire le « test du buffet »

Si tu ne sais pas ce que ton chat préfère, installe deux bacs côte à côte pendant une semaine : un couvert et un ouvert, ou deux sables différents. Celui qu'il utilise le plus te donne la réponse. Ensuite, sépare-les.

5 Effacer et transformer l'endroit souillé

- Nettoie avec un **produit enzymatique**, qui détruit vraiment les molécules d'odeur. Tant que ton chat sent son urine, il y reviendra.
- Change ensuite la signification de l'endroit : un chat n'aime pas faire ses besoins là où il mange ou joue. Pose une gamelle de friandises sur la zone, ou fais-y vos séances de jeu.
- Si ton chat revient toujours au même endroit, tu peux aussi y poser temporairement un bac, puis le déplacer de quelques centimètres par jour vers l'emplacement voulu.

6 Si c'est du marquage, traiter la cause

- Cherche ce qui a changé récemment : un nouvel animal, un meuble, des travaux, un chat dehors.
- Si un chat errant le provoque à travers la fenêtre, occulte le bas de la vitre avec un film opaque.
- Si tu as plusieurs chats, revois le pilier 2 : chaque chat doit pouvoir accéder à tout sans passer devant l'autre.
- Multiplie les griffoirs : griffer est une autre façon de marquer, beaucoup plus acceptable.
- Un diffuseur de phéromones apaisantes peut aider pendant la période de transition.

● LES ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT

- **Le punir, ou lui mettre le nez dedans.** Il ne fait pas le lien avec son geste. Il apprend seulement à avoir peur de toi, et il ira se cacher pour faire ses besoins, ce qui aggrave le problème.
- **Nettoyer à la javel ou à l'ammoniaque.** Leur odeur ressemble à celle de l'urine, et elle l'invite à revenir au même endroit.
- **Changer brusquement de litière.** Si tu veux changer de sable, mélange l'ancien et le nouveau pendant une à deux semaines.
- **Ajouter du parfum.** Une litière parfumée ou un désodorisant posé à côté peut suffire à le faire fuir.
- **Placer le bac à côté de la gamelle ou de la machine à laver.**
- **Attendre que ça passe.** Plus une habitude s'installe, plus elle est longue à corriger.

● QUAND CONSULTER

- **Tout changement soudain** dans ses habitudes de litière.
- Du **sang** dans les urines, des **efforts** sans résultat, de **nombreux allers-retours** au bac, des **miaulements** en urinant, ou un chat qui se lèche beaucoup les parties génitales.
- **Urgence** : un chat qui force dans sa litière sans parvenir à uriner doit voir un vétérinaire sans attendre, en particulier un mâle. C'est une situation qui peut mettre sa vie en danger en quelques heures.
- **Chez un chat âgé**, une malpropreté nouvelle peut cacher une douleur articulaire. Parles-en à ton vétérinaire.

FICHE EXPRESS

La litière

L'essentiel en une page. Imprime-la ou fais-en une capture.



- ✓ Ce n'est jamais de la vengeance.
- ✓ Changement soudain ou douleur : vétérinaire d'abord.
- ✓ Accroupi sur une surface plate, c'est un besoin. Debout contre un mur, c'est un marquage.
- ✓ Un bac grand comme une fois et demie ton chat, un sable fin et sans parfum.
- ✓ Nettoyage chaque jour, lavage complet toutes les une à deux semaines.
- ✓ Une litière par chat, plus une, dans des pièces différentes.
- ✓ Nettoyant enzymatique, jamais de javel.
- ✓ Pas de punition, jamais.

DANS LA TÊTE DE TON CHAT · SECRETS DE CHATS



02 CHAPITRE 2 Il griffe le canapé et les meubles

— Pourquoi il fait ça

Griffer n'est pas une mauvaise habitude, c'est un **besoin vital**. Ton chat ne peut pas plus s'empêcher de griffer que toi de dormir. Il griffe pour quatre raisons :

- 1 **Entretenir ses griffes.** En griffant, il retire l'ancienne couche de ses griffes pour laisser apparaître la nouvelle, plus pointue. Les petits fragments en forme de croissant que tu retrouves au pied du griffoir, c'est ça.
- 2 **S'étirer.** Griffer en hauteur lui permet d'étirer tout son corps, du bout des pattes au bas du dos.
- 3 **Marquer son territoire.** Il laisse une trace visible, les lacérations, et une trace invisible : l'odeur des glandes situées entre ses coussinets. Les deux disent « je suis chez moi ».
- 4 **Exprimer une émotion.** Il griffe quand il est excité, quand il se réveille, quand tu rentres à la maison, ou quand il est stressé.

Alors pourquoi le canapé ? Parce que pour un chat, ton canapé est le griffoir parfait. Il est placé au centre de la pièce où tout le monde vit, donc au cœur de son territoire. Il est lourd et stable. Il a une texture fibreuse idéale. Et il sent ton odeur et la sienne. Ton chat ne griffe pas ton canapé contre toi : il le griffe parce qu'il est au bon endroit et qu'il a les bonnes qualités.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

- **Le griffoir idéal existe.** En 2016, une enquête internationale menée auprès de plus de 4 300 propriétaires dans 39 pays a montré que les chats utilisent davantage les griffoirs en **corde de sisal**, les poteaux verticaux simples ou les arbres à chat d'**au moins 90 cm de haut**. Le revêtement le plus vendu, la moquette, n'est pas celui que les chats préfèrent.
- **Le stress fait griffer.** En 2024, une étude menée auprès de plus de 1 200 propriétaires de chats en France a identifié le stress comme l'une des causes principales des griffades indésirables. Les chats qui griffaient le plus vivaient plus souvent avec de jeunes enfants, ou étaient très joueurs et actifs la nuit. Les chercheurs recommandent de placer les griffoirs sur les passages du chat et près de son couchage, de lui offrir des cachettes et des perchoirs, et de faire plusieurs courtes séances de jeu qui imitent une chasse réussie.
- **Le dégriffage est interdit en France.** Ce n'est pas une coupe de griffes : c'est une amputation de la dernière phalange de chaque doigt, douloureuse et lourde de conséquences.

— Le plan d'action

1 Observer comment il griffe

Est-ce qu'il griffe à la verticale, comme sur le côté du canapé, ou à l'horizontale, comme sur le tapis ? Chaque chat a ses préférences, et ton griffoir doit les respecter.

2 Choisir le bon griffoir

- **Assez haut** pour qu'il puisse s'étirer de tout son long : au moins 90 cm pour un griffoir vertical.
- **Parfaitement stable.** Un griffoir qui vacille ou qui tombe une seule fois peut être abandonné pour toujours. Le canapé, lui, ne bouge jamais.
- **En sisal**, la matière préférée de la plupart des chats.
- Si ton chat griffe à plat, ajoute un griffoir horizontal en carton ondulé.

3 Le placer au bon endroit

C'est l'étape la plus importante, et la plus souvent ratée. Un griffoir caché dans un coin de la chambre d'amis ne servira jamais.

- Place-le **juste devant ou à côté de la zone qu'il griffe**, même si ce n'est pas joli au début.
- Ajoutes-en un près de son couchage, parce qu'il adore griffer au réveil.
- Et un près de l'entrée, parce que griffer est aussi sa façon de t'accueillir.
- L'idéal, c'est un griffoir dans chaque pièce où il passe du temps.

Une fois l'habitude prise, tu pourras déplacer le griffoir de quelques centimètres par jour vers un endroit plus discret.

4 **Rendre le canapé moins attirant, en même temps**

Pendant quelques semaines, couvre la zone griffée avec un plaid bien tendu, un film plastique ou un adhésif double face prévu pour ça. Les chats détestent les surfaces collantes ou glissantes sous leurs pattes.

Les deux vont ensemble : si tu protèges le canapé sans offrir de griffoir juste à côté, ton chat ira simplement griffer ailleurs.

5 **Rendre le griffoir irrésistible**

- Frotte un peu d'herbe à chat dessus. Beaucoup de chats y réagissent, mais pas tous.
- Fais tes séances de jeu autour du griffoir : fais passer le jouet dessus, derrière, autour. Son instinct le poussera à y planter ses griffes.
- Récompense-le dès qu'il l'utilise, avec une friandise ou une voix douce.
- Il existe aussi des produits à base de phéromones qui « marquent » le griffoir comme un endroit à griffer.

6 **Prendre soin de ses griffes**

Chez un chat d'intérieur, tu peux couper la pointe des griffes toutes les deux à quatre semaines, en restant bien loin de la partie rose, qui est vivante et contient des vaisseaux. Si tu ne l'as jamais fait, demande à ton vétérinaire de te montrer la première fois.

7 **Réduire le stress**

Si ton chat griffe beaucoup, et partout, reviens à l'audit de la partie 1. Des cachettes, de la hauteur et des séances de jeu régulières font souvent baisser les griffades bien plus qu'un nouveau griffoir.

● **LES ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT**

- **Le punir, crier ou l'arroser.** Tu augmentes son stress, et un chat stressé griffe davantage. Il apprend juste à griffer quand tu n'es pas là.
- **Jeter le vieux griffoir abîmé.** Pour toi, il est usé. Pour lui, il est parfait : il porte son odeur et toutes ses marques. Garde-le aussi longtemps que possible, et ajoute le nouveau à côté.
- **Choisir un griffoir trop petit ou instable.** C'est la raison numéro un pour laquelle un chat ignore son griffoir.
- **Le mettre là où il ne va jamais.**
- **Retirer la protection du canapé trop tôt.** Attends que ton chat utilise son griffoir tous les jours depuis plusieurs semaines.

● QUAND CONSULTER

- Ses griffes poussent trop et s'enroulent vers les coussinets, ce qui arrive surtout chez les chats âgés, qui griffent moins.
- Il boite, il se lèche les pattes ou il refuse qu'on les touche.
- Les griffades apparaissent soudainement, avec d'autres signes de stress comme la malpropreté, l'agressivité ou un chat qui se cache. Un vétérinaire ou un comportementaliste pourra t'aider à trouver la cause.

FICHE EXPRESS

Les griffades

L'essentiel en une page. Imprime-la ou fais-en une capture.



- ✓ Griffes est un besoin vital, pas une bêtise.
- ✓ Le canapé est au bon endroit et a les bonnes qualités : c'est ça que ton griffoir doit copier.
- ✓ Griffoir en sisal, d'au moins 90 cm, parfaitement stable.
- ✓ Placé juste à côté de la zone griffée, près du couchage et de l'entrée.
- ✓ Protège le canapé **et** offre un griffoir, toujours les deux ensemble.
- ✓ Herbe à chat, jeu autour du griffoir et récompenses.
- ✓ Ne jette jamais le vieux griffoir.
- ✓ Jamais de punition. Le dégriffage est interdit en France.

DANS LA TÊTE DE TON CHAT · SECRETS DE CHATS



03 CHAPITRE 3 Il te réveille à 5 h ou miaule la nuit

— Pourquoi il fait ça

Ton chat n'est pas vraiment un animal de nuit. C'est un animal **crépusculaire** : son corps est programmé pour être le plus actif à l'aube et au crépuscule, les moments où ses proies naturelles sortent. 5 heures du matin, pour lui, c'est l'heure de pointe.

À cette horloge naturelle s'ajoutent souvent trois autres causes :

- 1 **La faim.** Si son dernier repas a lieu tôt dans la soirée, la nuit est longue, et son ventre le réveille avant toi.
- 2 **L'ennui.** Un chat qui a dormi seul toute la journée, puis toute la soirée sur le canapé, n'est tout simplement pas fatigué à l'heure où tu te couches.
- 3 **L'apprentissage.** C'est souvent la cause principale, et la plus mal comprise. Ton chat a appris qu'en miaulant, en marchant sur toi ou en faisant tomber des objets, tu finis par te lever. Et quand tu te lèves, il y a des croquettes, des caresses, ou au moins de l'attention. Sans le vouloir, tu lui as appris que ça marche.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

- **Son rythme peut s'adapter au tien.** Des études de radiopistage ont confirmé que le chat est surtout actif à l'aube et au crépuscule. Mais en 2013, des chercheurs italiens ont observé que les chats les plus impliqués dans la vie de leurs propriétaires étaient davantage actifs pendant la journée. Autrement dit, plus tu interagis avec ton chat quand tu es éveillé, plus il cale son rythme sur le tien.
- **Céder « de temps en temps » est le pire choix possible.** En psychologie du comportement, un comportement récompensé seulement de temps en temps devient plus tenace qu'un comportement récompensé à chaque fois. C'est le principe de la machine à sous : on continue de jouer parce que, parfois, ça paie. Si tu te lèves une fois sur cinq, ton chat apprend à insister plus longtemps.
- **Ça empire avant de s'améliorer.** Quand un comportement cesse de fonctionner, il s'intensifie d'abord pendant quelques jours, avant de disparaître. Les spécialistes appellent ça le **pic d'extinction**. S'y attendre, c'est ce qui permet de tenir bon.

— Le plan d'action

1 Le fatiguer le soir

Environ une heure avant de te coucher, fais une vraie séance de jeu de chasse de 10 à 15 minutes, avec un jouet de type canne à pêche, jusqu'à ce qu'il soit essoufflé et se couche. Si tu le vois dormir toute la soirée sur le canapé, réveille-le doucement pour cette séance : chaque heure de sieste le soir, c'est de l'énergie pour 5 heures du matin.

2 Le nourrir juste après

Donne-lui une partie de sa ration quotidienne juste après le jeu, juste avant d'aller te coucher, sans ajouter de nourriture à sa ration habituelle. Chasser, manger, faire sa toilette, dormir : tu suis son cycle naturel, et il s'endort repu.

3 Laisser la machine le nourrir le matin

Un distributeur automatique de croquettes, programmé un peu avant son heure habituelle de réveil, change tout. Ton chat cesse de t'associer à son petit-déjeuner : c'est la machine qui le nourrit, plus toi. Il n'a donc plus aucune raison de venir te réveiller.

4 Enrichir sa journée

Un perchoir près d'une fenêtre, un distributeur de croquettes ludique, des jouets qui changent chaque semaine, et une courte séance de jeu quand tu rentres : un chat qui a vécu des choses dans la journée dort mieux la nuit.

5 Ignorer complètement les réveils

C'est l'étape la plus difficile, et la plus importante. Quand il te réveille : pas un mot, pas un regard, pas de « chut », et ne le repousse pas. Pour lui, même une réaction agacée est de l'attention, donc une récompense. Reste immobile, comme si tu dormais profondément.

Tiens bon pendant le pic d'extinction, qui dure généralement d'une à deux semaines. **Toute la famille doit faire pareil**, sinon tout est à refaire.

6 Casser le lien entre ton réveil et sa gamelle

Le matin, ne le nourris pas dès que tu poses un pied par terre. Lève-toi, prépare ton café, puis seulement ensuite occupe-toi de lui. Il comprend ainsi que ton réveil n'annonce pas forcément son repas.

7 En dernier recours, la porte

Si rien n'y fait, tu peux fermer la porte de la chambre, à condition qu'il ait tout ce qu'il lui faut de l'autre côté : eau, litière, couchage et jouets. S'il gratte à la porte, même règle : aucune réaction. Certains chats vivent mal une porte fermée, alors garde cette option pour la fin.

● LES ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT

- ◆ **Céder « juste une fois ».** Tu viens de lui apprendre à insister plus longtemps.
- ◆ **Le gronder, l'arroser ou le mettre dehors en criant.** C'est de l'attention, et ça abîme votre relation.
- ◆ **Le nourrir dès qu'il miaule**, le soir comme le matin.
- ◆ **Le laisser dormir toute la soirée**, puis s'étonner qu'il soit en pleine forme à l'aube.
- ◆ **Changer de stratégie tous les deux jours.** Il faut au moins deux à trois semaines de constance pour juger.

● QUAND CONSULTER

- **Un chat âgé** qui se met soudain à miauler la nuit, semble désorienté, se perd dans la maison ou fixe les murs. Chez le chat âgé, ces signes peuvent avoir une cause médicale.
- **Une faim qui augmente brusquement**, surtout s'il maigrit en même temps.
- **Il boit beaucoup plus** que d'habitude.
- Des miaulements qui ressemblent à des **plaintes**, ou qui apparaissent après un changement de santé.

FICHE EXPRESS

Les nuits agitées

L'essentiel en une page. Imprime-la ou fais-en une capture.



- ✓ Ton chat est programmé pour être actif à l'aube : c'est normal.
- ✓ Grosse séance de jeu le soir, puis repas juste avant le coucher.
- ✓ Un distributeur automatique pour le petit-déjeuner.
- ✓ Ignore complètement les réveils : ni mot, ni regard, ni geste.
- ✓ Ça va empirer pendant une à deux semaines avant de s'améliorer. Tiens bon.
- ✓ Toute la famille applique les mêmes règles.
- ✓ Chat âgé, faim soudaine ou soif inhabituelle : vétérinaire.

DANS LA TÊTE DE TON CHAT · SECRETS DE CHATS



04 CHAPITRE 4 Il te mord ou te griffe pendant les caresses ou le jeu

— Pourquoi il fait ça

Derrière ce problème se cachent en réalité **deux situations différentes**, qui ne se règlent pas de la même façon.

Situation 1 : il mord pendant les caresses

Il vient sur tes genoux, il ronronne, il réclame. Puis, d'un coup, il mord et s'enfuit. Ce n'est pas un chat lunatique. Chaque chat a un **seuil de tolérance** aux caresses : certains supportent dix secondes, d'autres dix minutes. À chaque caresse, la stimulation s'accumule, comme un verre qui se remplit goutte à goutte. Quand le verre déborde, il mord pour dire stop. Et en réalité, il a presque toujours prévenu avant.

Les signaux qui annoncent la morsure :

- Le bout de la queue se met à battre, puis toute la queue fouette.
- La peau de son dos frissonne ou ondule.
- Ses oreilles pivotent sur les côtés ou vers l'arrière.
- Il arrête de ronronner.
- Il se fige, ou tourne brusquement la tête vers ta main.
- Ses pupilles se dilatent.

Situation 2 : il attaque tes mains et tes pieds

Il t'attend en embuscade au coin du couloir, attaque tes chevilles quand tu marches, ou transforme tes mains en proies pendant le jeu. Ici, ce n'est pas de la colère : c'est de la **chasse**. Ton chat dirige son instinct de prédateur sur la seule chose qui bouge dans la maison : toi. C'est fréquent chez les jeunes chats pleins d'énergie, chez ceux qui s'ennuient, et chez ceux à qui on a appris, petits, que les mains étaient des jouets.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

- **Les zones de caresse comptent.** Une étude britannique de 2015 a montré que les chats préfèrent être caressés sur les joues, le menton et les tempes, et que la base de la queue déclenche le plus de réactions négatives.
- **Laisser le choix change tout.** Comme on l'a vu avec le pilier 4, les consignes CAT testées en 2021 (le choix, l'attention, le toucher) ont rendu les chats plus affectueux et moins agressifs.
- **L'enfance laisse des traces.** En 2017, une étude de l'université d'Helsinki portant sur près de 6 000 chats a montré que les chatons séparés de leur mère avant 8 semaines étaient plus souvent agressifs, alors que ceux sevrés vers 14 semaines présentaient moins de problèmes de comportement. Avec sa mère et sa fratrie, le chaton apprend à doser ses morsures. Un chaton séparé trop tôt n'a pas eu ces leçons, mais rassure-toi : on peut encore les lui apprendre.

— Le plan d'action pour les caresses

1 Mesurer son seuil

Pendant quelques jours, compte les secondes entre le début des caresses et le premier signal d'agacement. Tu connais alors son seuil. À partir de là, **arrête toujours avant**, par exemple à la moitié de ce temps, pendant qu'il est encore détendu. Tu le laisses sur une bonne impression, et sa tolérance augmentera souvent avec le temps.

2 Caresser là où il aime

La tête, les joues, le menton et la base des oreilles. Évite le ventre, les pattes, le bas du dos et la base de la queue.

3 Faire des pauses

Applique la règle des trois à cinq secondes : caresse, puis arrête-toi. S'il pousse sa tête contre ta main, il en redemande. S'il ne réagit pas, la séance est terminée.

4 Le laisser libre

Laisse-le venir à toi et ne le retiens jamais sur tes genoux. Un chat qui sait qu'il peut partir quand il veut reste plus longtemps.

5 Réagir au bon signal

Dès que tu vois sa queue battre ou sa peau frissonner, arrête et lève doucement la main. Ne le repousse pas brutalement et ne te lève pas d'un bond : laisse-le décider de partir.

— Le plan d'action pour les attaques de mains et de pieds

1 Plus jamais les mains comme jouet

À partir d'aujourd'hui, pour toute la famille : on ne joue plus avec les mains ni avec les pieds, même quand c'est mignon. C'est précisément ce qui apprend au chat que la peau humaine est une proie.

2 Jouer à distance

Utilise un jouet au bout d'une canne, pour que ta main reste loin de ses dents et de ses griffes. Pour son besoin d'attraper et de « bourrer » une proie avec ses pattes arrière, offre-lui un gros jouet en tissu, de la taille de son corps, qu'il peut saisir à pleines pattes.

3 Désamorcer les embuscades

Repère les moments où il attaque, par exemple le matin, dans le couloir ou quand tu rentres. Juste avant ces moments, lance un jouet devant lui pour diriger son énergie ailleurs, ou fais une courte séance de jeu.

4 Bien réagir pendant une attaque

Reste immobile. Tout mouvement brusque fait de toi une proie encore plus intéressante. Ne crie pas, ne retire pas ta main d'un coup : dégage-la lentement, puis propose-lui un jouet. S'il recommence, quitte la pièce une ou deux minutes : le jeu s'arrête quand il mord.

5 Nourrir son instinct de chasse

Reviens au pilier 3. La plupart des attaques de chevilles viennent d'un chat, souvent jeune, qui ne chasse pas assez. Deux vraies séances de jeu par jour suffisent souvent à faire disparaître le problème.

● LES ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT

- **Le punir, le taper ou lui souffler dessus.** Tu transformes un jeu ou un message en peur, et un chat qui a peur mord plus fort.
- **Jouer avec tes mains**, même avec un chaton.
- **Retirer ta main brusquement**, ce qui déclenche son réflexe de chasse.
- **Insister sur le ventre** ou caresser encore « juste un peu ».
- **Le retenir de force** sur tes genoux.

● QUAND CONSULTER

- **Un chat jusque-là calme devient soudain agressif.** C'est souvent le signe d'une douleur : dents, articulations, ou une zone sensible quand on le touche.
- **Les attaques sont intenses, fréquentes ou imprévisibles**, surtout s'il y a des enfants à la maison. Un vétérinaire, puis un comportementaliste, pourront t'aider.
- **Pour toi :** une morsure de chat qui perce la peau doit être montrée à un médecin, car elle s'infecte facilement.

FICHE EXPRESS

Les morsures

L'essentiel en une page. Imprime-la ou fais-en une capture.



- ✓ Pendant les caresses, il te prévient presque toujours : queue qui bat, peau qui frissonne, oreilles qui pivotent.
- ✓ Mesure son seuil et arrête toujours avant.
- ✓ Tête, joues et menton. Pas de ventre, pas de base de la queue.
- ✓ Pas de mains ni de pieds comme jouets, jamais.
- ✓ Jouets à distance, et un gros jouet à « bourrer ».
- ✓ Pendant une attaque : immobile, puis un jouet.
- ✓ Agressivité soudaine : pense à la douleur, et consulte.

DANS LA TÊTE DE TON CHAT · SECRETS DE CHATS



05 CHAPITRE 5 Il est stressé

— Pourquoi il fait ça

Le chat est un animal de **territoire** et de **routine**. Son sentiment de sécurité repose sur un monde prévisible : les mêmes odeurs, les mêmes chemins, les mêmes horaires. Tout ce qui bouscule cet équilibre peut le stresser.

Les déclencheurs les plus fréquents

- Un déménagement, des travaux, de nouveaux meubles.
- Un nouveau membre de la famille : un bébé, un conjoint, un autre animal.
- Les visiteurs et le bruit.
- Un chat inconnu aperçu par la fenêtre.
- Des tensions avec un autre animal de la maison.
- Ton absence, les vacances, un changement d'horaires.
- Les visites chez le vétérinaire.

Le piège, c'est qu'un **chat stressé est souvent discret**. Il ne se plaint pas : il s'efface.

Les signes à surveiller :

- Il se cache plus que d'habitude, ou reste perché en hauteur.
- Il est constamment aux aguets et sursaute au moindre bruit.
- Il mange moins, ou au contraire beaucoup plus.
- Il fait trop sa toilette, ou plus du tout.
- Il fait ses besoins hors de la litière, ou il marque.
- Il griffe davantage, devient irritable ou agressif.
- Il miaule plus, ou dort moins bien.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

- **Le stress n'est pas qu'une affaire d'humeur.** Les vétérinaires reconnaissent que le stress chronique peut jouer un rôle dans certains problèmes urinaires et dans le toilettage excessif. Prendre le stress au sérieux, c'est aussi protéger sa santé.
- **Un refuge suffit parfois à tout changer.** Souviens-toi de l'étude d'Utrecht du pilier 1 : avec une simple boîte pour se cacher, des chats placés dans un environnement inconnu se sont adaptés plus vite et ont été moins stressés.
- **Le stress fait griffer.** L'étude française de 2024 présentée au chapitre 2 a identifié le stress comme l'une des principales causes des griffades indésirables. Beaucoup de « problèmes » du quotidien ont la même racine.

— Le plan d'action

1 Trouver le déclencheur

Pendant une semaine, note chaque comportement inhabituel : quand, où, qui était présent et ce qui venait de se passer. Un schéma apparaît presque toujours : le chat d'à côté vers 18 h, les visites du week-end, le bruit des travaux du voisin.

2 Ramener de la prévisibilité

Repas, jeu et câlins à heures fixes. Plus son monde est imprévisible, plus ses routines doivent être solides.

3 Créer une pièce refuge

Lors de tout grand changement, installe une pièce calme avec tout ce dont il a besoin : litière, eau, nourriture, griffoir, cachette, couchage et un textile qui sent lui. Il explore le reste à son rythme, et peut toujours revenir s'y réfugier.

4 Adapter ta réponse à la situation

Pour un déménagement

- Transporte-le dans sa caisse, et installe-le d'abord dans sa pièce refuge pendant quelques jours, avec ses affaires non lavées.
- Garde la même nourriture et la même litière.
- Ouvre les autres pièces une à une, au fil des jours.
- S'il a accès à l'extérieur, garde-le à l'intérieur pendant plusieurs semaines, le temps qu'il considère ce nouveau lieu comme son territoire.

Pour l'arrivée d'un bébé

- Prépare le terrain plusieurs semaines avant : installe les nouveaux meubles et fais les changements à l'avance, pour que tout ne bouge pas en même temps.
- Fais-lui découvrir les nouvelles odeurs, comme la crème pour bébé, et les nouveaux sons, en diffusant des pleurs de bébé à faible volume.
- Garde ses routines et ses moments de jeu, même quand tu manques de temps.
- Décide dès le départ quelles pièces lui restent accessibles, et garde ses ressources loin de la zone du bébé.
- Ne le gronde jamais parce qu'il est curieux, et ne laisse jamais le bébé et le chat ensemble sans surveillance.

Pour les visiteurs

- Laisse-le se cacher : c'est sa façon de gérer.
- Demande à tes invités de l'ignorer complètement. Pas de regard insistant, pas de main tendue vers lui.
- S'il vient de lui-même, un invité peut lui lancer une friandise sans essayer de le toucher.

Pour les vacances

Pour la plupart des chats, un pet-sitter qui passe à la maison est moins stressant qu'une pension : ils gardent leur territoire, leurs odeurs et leurs repères.

Pour un chat inconnu à la fenêtre

Occulte le bas de la vitre avec un film opaque, et place son perchoir à une autre fenêtre.

5 Renforcer les 5 piliers

Refais l'audit de la partie 1. Des cachettes, de la hauteur, du jeu de chasse et des ressources bien séparées réduisent souvent le stress de fond, celui qui rend chaque petit changement difficile à vivre.

6 Les phéromones, en complément

Les diffuseurs de phéromones apaisantes peuvent aider certains chats pendant une période de changement. Les études donnent des résultats variables : c'est un coup de pouce, jamais une solution à lui seul.

7 Laisser du temps

Un chat a besoin de quelques jours à quelques semaines pour s'adapter. La patience fait partie du traitement.

● LES ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT

- **Le sortir de sa cachette** pour le rassurer ou le montrer aux invités.
- **Le prendre de force dans tes bras** pour le consoler.
- **Changer plusieurs choses en même temps.** Une à la fois, c'est toujours mieux.
- **Le punir** pour un comportement de stress, comme la malpropreté ou une griffade.
- **Tout laver à fond** au moment où il a le plus besoin de son odeur.
- **Le forcer à aller vers un inconnu.**

● QUAND CONSULTER

- Le stress dure **plus d'une à deux semaines**, ou s'aggrave.
- Il **ne mange plus**. Un chat qui ne mange plus pendant plus de 24 à 48 heures doit voir un vétérinaire, même si la cause semble être le stress.
- Il reste caché en permanence et ne sort plus du tout.
- Il se lèche jusqu'à perdre ses poils ou se blesser.
- Malpropreté ou agressivité s'installent.

Un vétérinaire peut écarter une cause médicale et, si besoin, proposer une aide adaptée. Un comportementaliste félin peut ensuite t'accompagner sur ta situation précise.

FICHE EXPRESS

Le stress

L'essentiel en une page. Imprime-la ou fais-en une capture.



- ✓ Un chat stressé ne se plaint pas, il s'efface. Apprends à reconnaître les signes.
- ✓ Note les comportements pendant une semaine pour trouver le déclencheur.
- ✓ Des routines solides, une pièce refuge et un changement à la fois.
- ✓ Laisse-le se cacher : son refuge le soigne.
- ✓ Visiteurs : on l'ignore et on le laisse venir.
- ✓ Renforce les 5 piliers.
- ✓ Plus de 24 à 48 heures sans manger : vétérinaire.

DANS LA TÊTE DE TON CHAT · SECRETS DE CHATS



06 CHAPITRE 6 Il ne s'entend pas avec l'autre chat ou avec le chien

— Pourquoi il fait ça

Le chat descend d'un chasseur solitaire. Il peut tout à fait vivre en groupe, mais à une condition : que les ressources soient abondantes et que personne ne se sente menacé. Garde aussi cette idée en tête : **tous les chats ne deviendront pas amis**. Deux chats qui se tolèrent calmement, chacun de son côté, c'est déjà une réussite.

Le conflit le plus courant est silencieux. Pas de cris, pas de bagarre. Juste :

- Un chat qui en **fixe** un autre longuement.
- Un chat qui **bloque** un couloir, une porte ou l'accès à la litière.
- Un chat qui **pousse** l'autre hors de son panier ou de son perchoir.
- Un chat qui se fait **discret** : il se cache, mange vite, ou évite certaines pièces.

Ce conflit silencieux est souvent à l'origine de malpropreté, de stress ou de toilettage excessif chez le chat qui le subit.

Jeu ou bagarre ? Le test

	Ils jouent	Ils se battent
Bruit	Presque silencieux	Feulements, grognements, cris
Rôles	Ils alternent : chacun poursuit puis est poursuivi	C'est toujours le même qui attaque
Corps	Oreilles vers l'avant, poils lisses	Oreilles plaquées, poils hérissés, dos rond
Rythme	Des pauses, puis ça repart	Ça s'arrête quand l'un fuit et se cache
Après	Ils restent proches	L'un évite l'autre

Avec un chien, le problème est souvent un malentendu. Les deux espèces ne parlent pas la même langue. Un chien qui remue la queue est content, alors qu'un chat qui fouette de la queue est agacé. Un chien qui tourne la tête montre qu'il ne cherche pas le conflit, alors que chez le chat, le même geste peut accompagner une menace.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

- **La famille compte.** Dans une étude menée par une vétérinaire comportementaliste de l'université de Floride, les chats vivant avec des membres de leur famille restaient plus souvent près d'eux et les toilettaient en moyenne **11 fois plus** que les chats sans lien de parenté. Si tu veux deux chats, adopter deux chatons de la même portée met toutes les chances de ton côté.
- **Chats et chiens peuvent s'entendre.** En 2008, des chercheurs de l'université de Tel-Aviv ont étudié près de 200 foyers avec un chat et un chien. Dans environ deux tiers des foyers, la relation était bonne, dans un quart environ, les deux s'ignoraient, et dans environ 10 % des cas, il y avait de l'agressivité. Les meilleures relations s'observaient quand **le chat était arrivé en premier** et quand les présentations se faisaient tôt, avec un chaton de moins de 6 mois et un chien d'environ un an. Dans les foyers harmonieux, chacun avait même appris à lire le langage de l'autre.

— Le plan d'action : présenter un nouveau chat

Compte au moins deux semaines, et parfois bien plus. La patience est ton meilleur outil, parce que **la première impression compte énormément** chez le chat.

1 Une pièce à lui

Installe le nouveau venu dans une pièce séparée, avec tout ce qu'il lui faut : litière, eau, nourriture, griffoir, cachette, couchage. Fais aussi vérifier sa santé par un vétérinaire avant les présentations.

2 L'échange d'odeurs

Chez le chat, on se rencontre d'abord par l'odeur. Échange leurs couvertures. Frotte un tissu doux sur les joues de chaque chat, et pose-le près de la gamelle de l'autre. Puis, quand c'est possible, laisse chacun explorer la pièce de l'autre en son absence.

3 Les repas de part et d'autre de la porte

Donne-leur à manger de chaque côté de la porte fermée, à une distance où ils restent calmes. Rapproche les gamelles un peu chaque jour.

4 Le premier contact visuel

Quand ils mangent sereinement près de la porte, entrouvre-la avec une barrière ou un grillage. Fais de courtes séances pendant les repas ou le jeu, en gardant de la distance.

5 Les premières rencontres

Courtes, supervisées et positives : jouets, friandises, voix calme. Arrête **avant** que la tension monte, jamais après.

6 Avancer pas à pas

Allonge progressivement les rencontres. Au moindre feulement ou blocage, recule d'une étape, sans culpabiliser : c'est normal. Ne les laisse jamais « régler ça entre eux ».

— Le plan d'action : apaiser un conflit installé

- 1 **Multiplie et sépare les ressources.** Reviens au pilier 2 : gamelles, eau, litières, griffoirs et couchages dans des zones différentes, pour qu'aucun chat ne puisse en priver un autre.
- 2 **Crée des chemins de fuite.** Évite les impasses, et ajoute de la hauteur avec des étagères et des arbres à chat : les chats s'évitent beaucoup mieux en trois dimensions.
- 3 **Joue avec chacun séparément,** pour que chacun dépense son énergie et reçoive son attention.
- 4 **Récompense chaque moment calme** passé dans la même pièce.
- 5 **En cas de vraies bagarres,** sépare-les complètement et recommence le protocole de présentation depuis le début.

Un piège classique : le retour de chez le vétérinaire. Un chat qui rentre de chez le vétérinaire sent l'hôpital, et son compagnon peut soudain le traiter comme un inconnu. Garde-les séparés quelques heures, et frotte le chat qui revient avec une couverture commune pour lui rendre l'odeur de la maison.

— Le plan d'action : un chat et un chien

- 1 **Le chat doit toujours pouvoir s'échapper** vers des zones que le chien ne peut pas atteindre : de la hauteur, une pièce protégée par une barrière avec une chatière.
- 2 **Sa litière et sa gamelle doivent être hors de portée du chien**, à la fois pour la tranquillité du chat et pour éviter que le chien n'y touche.
- 3 **Les premières rencontres se font chien en laisse**. Récompense le chien chaque fois qu'il reste calme et qu'il détourne le regard du chat.
- 4 **Ne laisse jamais le chien poursuivre le chat**, même « pour jouer ». Pour le chat, c'est une chasse dont il est la proie.
- 5 **C'est le chat qui choisit le rythme**. Laisse-le approcher à sa vitesse.
- 6 **Supervise** jusqu'à ce que la relation soit parfaitement fiable.

● LES ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT

- ◆ **Les mettre ensemble directement** en se disant qu'ils vont s'habituer.
- ◆ **Les forcer face à face**, ou porter le chat jusqu'au chien.
- ◆ **Une seule litière et une seule gamelle** pour tout le monde.
- ◆ **Gronder le chat qui feule**. Il communique, il dit « trop près ». Le punir, c'est lui retirer sa façon de prévenir.
- ◆ **Laisser le chien courser le chat**.
- ◆ **Ignorer les conflits silencieux** parce qu'il n'y a pas de bagarre.

● QUAND CONSULTER

- Il y a des **blessures**.
- Un des chats **ne mange plus, se cache en permanence ou devient malpropre**.
- Les bagarres continuent **malgré le protocole**.
- Deux chats qui s'entendaient bien se mettent **soudainement** à se battre. Une douleur chez l'un d'eux, ou un chat inconnu aperçu à la fenêtre, peuvent en être la cause. Un vétérinaire puis un comportementaliste pourront t'aider.

FICHE EXPRESS

La cohabitation

L'essentiel en une page. Imprime-la ou fais-en une capture.



- ✓ Tous les chats ne seront pas amis. Une cohabitation calme, c'est une réussite.
- ✓ Le conflit le plus fréquent est silencieux : regards, blocages, chat qui s'efface.
- ✓ Nouveau chat : pièce séparée, échange d'odeurs, repas derrière la porte, rencontres courtes. Au moins deux semaines.
- ✓ Une ressource par chat, plus une, dans des zones différentes.
- ✓ De la hauteur et des chemins de fuite.
- ✓ Chien : en laisse au début, jamais de poursuite, et le chat choisit le rythme.

DANS LA TÊTE DE TON CHAT · SECRETS DE CHATS



07 CHAPITRE 7 Il monte sur la table et le plan de travail

— Pourquoi il fait ça

Pour ton chat, le plan de travail coche toutes les cases :

- **La hauteur.** Être en hauteur, c'est être en sécurité et tout surveiller (pilier 1).
- **Les odeurs.** Des miettes, des restes, une éponge, la poubelle à côté : un vrai terrain de chasse.
- **La vue sur toi.** Quand tu cuisines, c'est le meilleur poste d'observation de la maison.
- **L'attention.** Chaque fois qu'il y monte, tu réagis. Pour un chat qui s'ennuie, même une réaction agacée est intéressante.
- **Les récompenses.** Il est déjà tombé une fois sur un morceau de jambon. Depuis, il vérifie, au cas où.

Ce dernier point est essentiel. Tu te souviens du principe de la machine à sous du chapitre 3 ? Une récompense trouvée de temps en temps suffit à rendre un comportement très tenace.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

- **La hauteur est un besoin, pas un caprice.** Les recommandations vétérinaires sur les besoins du chat placent les perchoirs en hauteur parmi les ressources essentielles d'un environnement sans stress. Supprimer l'accès à la hauteur sans proposer d'alternative, c'est retirer un besoin, pas un défaut.
- **Le chat est un fourrageur.** Les vétérinaires félins rappellent que chercher sa nourriture, la trouver et faire de nombreux petits repas sont des comportements normaux. Un plan de travail qui sent la nourriture, c'est une invitation à fourrager.

— Le plan d'action

1 Rendre le plan de travail inintéressant

Zéro nourriture, zéro miette, zéro reste. Range l'éponge, ferme la poubelle, couvre les plats et ne laisse jamais une assiette sans surveillance. S'il ne trouve plus jamais rien, l'endroit perd l'essentiel de son intérêt.

2 Offrir mieux juste à côté

Installe un perchoir en hauteur près de la cuisine, avec une vue sur toi : un arbre à chat, un tabouret haut, une étagère dégagée. Récompense-le chaque fois qu'il s'y installe, avec une friandise ou une caresse. C'est son poste d'observation officiel.

3 Rendre la surface désagréable, temporairement

Pendant quelques semaines, pose de l'adhésif double face sur des plaques ou des sets de table amovibles. Les chats détestent les surfaces collantes sous leurs coussinets. Ce n'est pas douloureux, juste désagréable, et ça renforce l'attrait de son perchoir.

4 Anticiper plutôt que réagir

Quand tu le vois se préparer à sauter, appelle-le vers son perchoir et récompense-le là-bas. S'il est déjà monté, pose-le au sol ou sur son perchoir, calmement et sans un mot : pas d'attention, pas de récompense.

5 Sécuriser la cuisine

Le plan de travail est aussi l'un des endroits les plus dangereux de la maison pour un chat :

- **Les plaques de cuisson** : ne laisse jamais une plaque chaude sans surveillance, et pense aux couvre-plaques.
- **Les couteaux** et objets coupants.
- **Les aliments toxiques**, comme l'oignon, l'ail ou le chocolat. Tu trouveras la liste complète dans le kit sécurité.

6 Être cohérent

Toute la famille applique la même règle. Si le plan de travail est interdit, il l'est pour tout le monde, tout le temps.

● LES ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT

- **Crier, l'arroser ou le jeter au sol.** Il apprend surtout à monter quand tu n'es pas là, et à se méfier de toi.
- **Laisser de la nourriture « de temps en temps ».** Une seule trouvaille relance tout.
- **Interdire la hauteur sans proposer d'alternative.**
- **Les répulsifs automatiques** qui projettent de l'air ou font du bruit. Ils peuvent l'effrayer bien au-delà de la cuisine, et faire de toute la pièce un endroit stressant.
- **Des règles différentes selon les personnes.**

● QUAND CONSULTER

- Il **vole la nourriture de façon frénétique**, ou sa faim augmente brusquement. Ça peut avoir une cause médicale.
- Il s'est **brûlé** ou blessé en cuisine.

FICHE EXPRESS

La table et le plan de travail

L'essentiel en une page. Imprime-la ou fais-en une capture.



- ✓ Hauteur, odeurs, vue sur toi et récompenses : c'est pour ça qu'il monte.
- ✓ Zéro nourriture sur le plan de travail, jamais.
- ✓ Un perchoir officiel près de la cuisine, avec récompenses.
- ✓ De l'adhésif double face, temporairement.
- ✓ Anticipe et redirige, sans crier.
- ✓ Plaques chaudes, couteaux et aliments toxiques : sécurise.
- ✓ La même règle pour toute la famille.

DANS LA TÊTE DE TON CHAT · SECRETS DE CHATS



08 CHAPITRE 8 Il réclame sans arrêt, mange trop vite ou ne boit pas assez

— Pourquoi il fait ça

Il réclame sans arrêt. Le plus souvent, c'est un apprentissage : il a compris qu'en miaulant près de la gamelle, quelque chose finit par tomber dedans. L'ennui joue aussi beaucoup, parce que réclamer devient une occupation. Et parfois, sa ration est simplement mal calculée.

Il mange trop vite, et parfois vomit juste après. Il avale tout d'un coup après une longue attente, il est en compétition avec un autre animal, ou il reçoit un ou deux gros repas par jour alors que son corps est fait pour de nombreux petits repas.

Il ne boit pas assez. Le chat descend d'un ancêtre qui vivait dans des régions arides. Il tirait l'essentiel de son eau de ses proies, composées en grande partie d'eau. Résultat : son envie de boire est naturellement faible. Un chat nourri uniquement aux croquettes, qui contiennent très peu d'eau, dépend entièrement de son bol, et il ne boit pas toujours assez.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

En 2018, l'association américaine des vétérinaires félins (AAFP) a publié des recommandations entières sur la façon de nourrir un chat. Elles rappellent que **chasser, fourrager et faire de nombreux petits repas, seul**, sont des comportements normaux. Or la plupart des chats sont nourris à un seul endroit, avec un ou deux gros repas par jour, ce qui ne répond pas à leurs besoins.

Les vétérinaires recommandent donc :

- De petits repas fréquents, notamment avec des distributeurs ludiques.
- De répartir la nourriture à différents endroits de la maison.
- De multiplier les points de nourriture et d'eau.
- Des distributeurs automatiques quand c'est utile.
- Un endroit où chaque chat se sent en sécurité pour manger et boire.

Selon ces mêmes recommandations, respecter ces comportements naturels peut aider à prévenir certains problèmes liés au stress, comme la cystite, et ceux liés au surpoids et à l'inactivité.

— Le plan d'action : il réclame sans arrêt

- 1 **Calcule sa vraie ration.** Demande à ton vétérinaire la quantité adaptée à son poids idéal, puis pèse sa nourriture sur une balance de cuisine. Les doseurs et les « à vue d'œil » sont souvent très imprécis.
- 2 **Fractionne en plusieurs petits repas** répartis sur la journée, avec un distributeur automatique ou des jouets distributeurs.
- 3 **Garde des horaires fixes**, ou laisse la machine les tenir à ta place.
- 4 **Ignore les sollicitations**, avec les mêmes règles qu'au chapitre 3 : ni mot, ni regard, ni nourriture en réponse aux miaulements.
- 5 **Compte les friandises dans sa ration.** Les vétérinaires conseillent généralement qu'elles ne dépassent pas environ 10 % de ses apports quotidiens.
- 6 **Remplace la demande par du jeu.** Souvent, il ne réclame pas à manger, il réclame de l'activité.

— Le plan d'action : il mange trop vite

- 1 **Ralentis-le** avec une gamelle anti-glouton, un tapis de fouille ou un distributeur ludique. Tu peux aussi simplement étaler ses croquettes sur un grand plateau.
- 2 **Donne de plus petits repas**, plus souvent.
- 3 **Organise une chasse au trésor** : cache de petites portions dans la maison, pour qu'il les cherche. Il mange plus lentement et s'occupe en même temps.

- 4 **S'il y a plusieurs chats, nourris-les séparément**, dans des pièces différentes, pour supprimer la compétition.

— Le plan d'action : il ne boit pas assez

- 1 **Éloigne l'eau de sa gamelle** et de sa litière.
- 2 **Multiplie les points d'eau** dans la maison.
- 3 **Choisis des bols larges**, en céramique, en verre ou en inox, remplis à ras bord. Change l'eau chaque jour.
- 4 **Essaie une fontaine**. Certains chats adorent l'eau qui coule, d'autres l'ignorent : teste.
- 5 **Ajoute de la nourriture humide** dans son alimentation. La pâtée est une source d'eau très importante. Parles-en à ton vétérinaire pour adapter les quantités.
- 6 **Observe ses préférences**. S'il boit dans ton verre ou au robinet, il te dit exactement ce qu'il aime : une eau fraîche, dans un récipient large, à un endroit calme.

Comment repérer un chat qui manque d'eau : pince doucement la peau entre ses omoplates. Chez un chat bien hydraté, elle reprend sa place tout de suite. Si elle redescend lentement, si ses gencives sont sèches ou collantes, ou s'il est abattu, consulte un vétérinaire.

● LES ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT

- ◆ **Remplir la gamelle à volonté sans mesurer**, surtout chez un chat qui a tendance à grossir.
- ◆ **Le nourrir chaque fois qu'il réclame**.
- ◆ **Les restes de table** et les friandises à volonté.
- ◆ **Un seul bol d'eau, collé à la gamelle**.
- ◆ **Changer brusquement d'alimentation**. Fais la transition sur environ une semaine à dix jours, en mélangeant l'ancienne et la nouvelle nourriture.
- ◆ **Nourrir tous les chats au même endroit**.
- ◆ **Mettre un chat au régime sévère sans vétérinaire**. Chez le chat, un amaigrissement trop rapide peut être dangereux.

● QUAND CONSULTER

- Sa **faim augmente brusquement**, surtout s'il **maigrit** en même temps.
- Il **boit beaucoup plus** que d'habitude, ou urine davantage.
- Il **vomit souvent**.
- Il **ne mange plus** pendant plus de 24 à 48 heures.
- Il **prend ou perd du poids** rapidement.
- Il a du mal à mâcher, mange d'un seul côté ou bave.

FICHE EXPRESS

Alimentation et hydratation

L'essentiel en une page. Imprime-la ou fais-en une capture.



- ✓ Son corps est fait pour de nombreux petits repas, à chasser et à chercher.
- ✓ Ration calculée avec le vétérinaire, et pesée.
- ✓ Petits repas fractionnés, distributeurs ludiques et chasse au trésor.
- ✓ Ignore les sollicitations, et compte les friandises.
- ✓ L'eau loin de la gamelle, plusieurs points d'eau, des bols larges.
- ✓ De la nourriture humide pour l'aider à s'hydrater.
- ✓ Faim, soif ou poids qui changent brusquement : vétérinaire.

DANS LA TÊTE DE TON CHAT · SECRETS DE CHATS



09 CHAPITRE 9 Il s'ennuie, surtout en appartement

— Pourquoi il fait ça

Un chat d'intérieur peut vivre une vie longue et heureuse. Mais son appartement doit remplacer tout ce que l'extérieur lui offrirait : des proies à chasser, des odeurs nouvelles, des endroits à explorer, des choses à observer. Quand ces stimulations manquent, l'ennui s'installe.

Et un chat qui s'ennuie ne reste pas tranquillement à attendre. Il s'invente des occupations, rarement celles que tu aurais choisies :

- Il attaque tes chevilles ou tes mains (chapitre 4).
- Il te réveille aux aurores (chapitre 3).
- Il réclame sans arrêt (chapitre 8).
- Il fait tomber les objets, griffe partout, ouvre les placards.
- Ou au contraire, il dort presque toute la journée, prend du poids et ne s'intéresse plus à grand-chose.

Beaucoup de « problèmes » de ce guide ont en réalité une seule racine : un chat qui n'a pas assez à faire.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

- **Toutes les plantes ne se valent pas.** En 2017, des chercheurs ont testé quatre plantes sur 100 chats. Environ 68 % réagissaient à l'herbe à chat, mais près de **79 % réagissaient à la vigne argentée** (*silvestris* en anglais, ou *matatabi*). Encore plus intéressant : environ 7 chats sur 10 qui ne réagissaient pas à l'herbe à chat réagissaient à la vigne argentée. Le chèvrefeuille de Tartarie et la racine de valériane ont aussi fait réagir environ un chat sur deux. Si ton chat ignore l'herbe à chat, ne conclus pas trop vite qu'il est insensible aux plantes : essaie les autres.
- **Les chats aiment le repas « gratuit »... mais ça ne veut pas dire qu'ils n'aiment pas chercher.** En 2021, une étude de l'université de Californie à Davis a donné le choix à 17 chats entre un plateau de nourriture en libre accès et un jouet distributeur. La plupart ont préféré le plateau. La chercheuse a pourtant précisé que ce résultat ne remettait pas en cause les jouets distributeurs, qui restent un enrichissement précieux. La leçon : commence par des distributeurs très faciles, et augmente la difficulté petit à petit, pour que ce soit un jeu et non une corvée.
- **Le jeu de chasse fait la différence.** Rappelle-toi l'étude d'Exeter du pilier 3 : quelques minutes de jeu de chasse par jour suffisent à changer le comportement d'un chat.

— Le plan d'action

1 Deux vraies séances de chasse par jour

C'est la base de tout. Le matin et le soir, 5 à 10 minutes avec un jouet qui imite une proie, qui se termine par une capture puis un repas. Le planning de la partie 3 t'aide à varier.

2 Lui faire chercher sa nourriture

Donne une partie de sa ration dans des jouets distributeurs, des tapis de fouille, des boîtes à œufs remplies de croquettes, ou cache de petites portions dans la maison. Commence très facile, puis complique progressivement.

3 Enrichir l'espace en hauteur

Un appartement de 40 m² peut devenir bien plus grand pour un chat, si on pense en trois dimensions. Étagères murales en escalier, arbre à chat, dessus de meuble dégagé : chaque niveau ajouté, c'est du territoire en plus.

4 Lui offrir une fenêtre sur le monde

Un perchoir ou une tablette devant une fenêtre, avec une vue sur des oiseaux, des arbres ou la rue, c'est sa télévision. Une mangeoire à oiseaux devant la fenêtre peut le captiver pendant des heures. Si tu as un balcon, sécurise-le avec un filet avant de le laisser y accéder.

5 Stimuler son nez

- Teste l'herbe à chat, la vigne argentée et la valériane, en petites quantités, une ou deux fois par semaine pour qu'elles gardent leur effet.
- Rapporte des odeurs de l'extérieur : une branche, une feuille ou une pomme de pin bien propre, à renifler.
- Fais pousser de l'herbe à chat ou de l'herbe à grignoter, pour son plaisir et pour la tienne.

6 Faire tourner les jouets

Un jouet qui traîne en permanence devient invisible. Range la plupart des jouets, et n'en laisse que trois ou quatre à la fois. Change-les chaque semaine : ils redeviennent nouveaux.

7 De la nouveauté sans effort

Un carton vide, un sac en papier sans anses, un tunnel en tissu : les objets les plus simples sont souvent les plus appréciés. Change-les de place régulièrement.

8 Aller plus loin, s'il est partant

- **L'apprentissage** : les chats peuvent apprendre des tours avec des friandises et beaucoup de patience, comme s'asseoir, toucher ta main avec son nez ou venir quand tu l'appelles. Quelques minutes par jour, ça stimule énormément son cerveau.
- **Le harnais** : certains chats aiment les promenades en harnais dans un endroit calme. Habitue-le très progressivement au harnais à la maison, et n'insiste jamais s'il est stressé.

● LES ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT

- ◆ **Croire qu'un chat d'intérieur n'a besoin que de nourriture et d'une litière.**
- ◆ **Acheter des dizaines de jouets** et les laisser tous par terre en même temps.
- ◆ **Ne jouer qu'avec un laser**, sans jamais rien à attraper au bout.
- ◆ **Des distributeurs trop difficiles** dès le départ, qui découragent ton chat.
- ◆ **Laisser un balcon ouvert sans filet.** Les chutes de chats depuis les fenêtres et les balcons sont fréquentes.

● QUAND CONSULTER

- Il **dort beaucoup plus** qu'avant, ou ne s'intéresse plus du tout au jeu. Un chat qui « s'ennuie » soudainement peut aussi être un chat qui a mal ou qui est malade.
- Il **grossit** malgré les changements.
- Il se lèche jusqu'à perdre ses poils, ou montre des signes de stress (chapitre 5).

FICHE EXPRESS

L'ennui

L'essentiel en une page. Imprime-la ou fais-en une capture.



- ✓ Beaucoup de problèmes viennent d'un chat qui n'a pas assez à faire.
- ✓ Deux séances de chasse par jour, toujours terminées par une capture.
- ✓ Une partie de sa nourriture à chercher, avec des distributeurs faciles au début.
- ✓ De la hauteur et une fenêtre sur le monde.
- ✓ Herbe à chat, vigne argentée, valériane : teste-les toutes.
- ✓ Trois ou quatre jouets à la fois, changés chaque semaine.
- ✓ Balcon : toujours un filet.

DANS LA TÊTE DE TON CHAT · SECRETS DE CHATS



10

CHAPITRE 10

Le transport et le vétérinaire tournent au drame

— Pourquoi il fait ça

Mets-toi à sa place. La caisse n'apparaît que pour les mauvais moments, et il l'a compris : dès qu'elle sort du placard, il disparaît sous le lit. Puis viennent les secousses, le moteur, les bruits de la route. Ensuite, une salle d'attente pleine d'odeurs inconnues et d'abolements. Enfin, des mains étrangères qui le manipulent, sur une table qui sent l'alcool et la peur d'autres animaux.

Pour un animal qui tient à son territoire et à ses repères, c'est l'accumulation de tout ce qui le stresse le plus. Et chaque mauvaise expérience rend la suivante plus difficile.

Le vrai problème, c'est que ce stress pousse beaucoup de propriétaires à **repousser les visites**. Or le chat cache très bien la douleur, et les contrôles réguliers sont justement ce qui permet de repérer un problème avant qu'il devienne grave.

● CE QUE DIT LA SCIENCE

Habituer son chat à la caisse marche vraiment. En 2018, des chercheurs de l'université vétérinaire de Vienne ont suivi 22 chats. La moitié a été entraînée à la caisse pendant 6 semaines, avec des récompenses, en 28 courtes séances d'environ 8 minutes. L'autre moitié n'a reçu aucun entraînement. Lors de la visite chez le vétérinaire qui a suivi :

- Les chats entraînés étaient **nettement moins stressés**.
- Ils montraient plus de comportements positifs : ils exploraient, ronronnaient, se frottaient à la caisse.
- **Les 11 chats entraînés ont accepté des friandises** pendant la visite, contre seulement 4 dans l'autre groupe.
- Et l'examen vétérinaire a été **plus court** pour les chats entraînés.

Quelques minutes par jour pendant quelques semaines, pour une visite plus calme pour ton chat, pour toi et pour ton vétérinaire.

— Le plan d'action

1 Choisir la bonne caisse

Une caisse rigide, assez grande pour qu'il puisse se tourner, avec une ouverture sur le dessus et un couvercle amovible. C'est ce qui permet au vétérinaire d'examiner ton chat dans la moitié basse de la caisse, sans avoir à le sortir de force.

2 Faire de la caisse un meuble

Laisse-la en permanence dans une pièce où il vit, porte ouverte, avec un plaid qui sent lui à l'intérieur. Elle doit devenir un coin de sieste comme un autre, pas un objet qui annonce le vétérinaire.

3 L'entraîner pas à pas

Chaque étape dure quelques jours. Passe à la suivante seulement quand il est parfaitement détendu.

- 1 Pose des friandises près de la caisse, puis à l'entrée, puis au fond.
- 2 Donne-lui ses repas à l'intérieur.
- 3 Ferme la porte quelques secondes pendant qu'il mange, puis rouvre.
- 4 Allonge petit à petit le temps porte fermée.
- 5 Soulève la caisse quelques secondes, repose-la, et récompense.
- 6 Porte-le dans la caisse d'une pièce à l'autre.
- 7 Fais de courts trajets en voiture, moteur allumé puis en roulant quelques minutes, et rentre à la maison avec une récompense.

4 Le jour J, à la maison

- Ne sors pas la caisse au dernier moment : elle est déjà là.
- Tu peux vaporiser un spray de phéromones apaisantes dans la caisse environ 15 minutes avant de partir.
- Pour certains chats très anxieux, le vétérinaire peut prescrire un traitement à donner avant la visite. Parles-en avec lui à l'avance.
- S'il est à jeun pour un examen, demande d'abord à ton vétérinaire si c'est nécessaire.

5 Pendant le trajet

- Porte la caisse à deux bras contre toi, comme un précieux colis, et non par la poignée en la balançant.
- En voiture, cale-la au sol derrière le siège passager ou attache-la avec la ceinture, pour qu'elle ne glisse pas.
- Couvre-la d'une serviette : ne pas voir ce qui l'entoure le rassure.
- Roule calmement, avec une musique douce ou sans musique.

6 En salle d'attente

- Pose la caisse en hauteur, sur une chaise ou tes genoux, jamais par terre au niveau des chiens.
- Tourne l'ouverture vers un mur et garde la serviette.
- Si la salle est bruyante, demande si tu peux attendre dans la voiture ou dans une pièce calme.

7 Choisir une clinique adaptée

Certaines cliniques sont labellisées « **amies des chats** » : elles ont une salle d'attente séparée ou des horaires réservés aux chats, et des équipes formées à les manipuler en douceur. Ça peut tout changer.

8 Le retour

Laisse-le sortir de la caisse à son rythme, dans une pièce calme. Et si tu as plusieurs chats, pense au piège du chapitre 6 : il sent la clinique, garde-les séparés quelques heures.

● LES ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT

- ◆ **Sortir la caisse uniquement pour le vétérinaire.**
- ◆ **Le poursuivre dans toute la maison** pour l'attraper. Prévois à l'avance et ferme les portes de la pièce plutôt.
- ◆ **Le sortir de force de la caisse** à la clinique. Le couvercle amovible est là pour ça.
- ◆ **Le transporter dans tes bras, sans caisse.** Un chat paniqué peut s'échapper en une seconde.
- ◆ **Repousser les visites** à cause du stress.

● QUAND CONSULTER

Ici, la question n'est pas de savoir quand consulter, mais de **ne pas attendre**. Un bilan de santé chaque année est recommandé pour un chat adulte, et deux fois par an pour un chat âgé. Si le transport est vraiment trop difficile malgré l'entraînement, certains vétérinaires se déplacent à domicile.

FICHE EXPRESS

Le transport et le vétérinaire

L'essentiel en une page. Imprime-la ou fais-en une capture.



- ✓ La caisse vit à la maison, toute l'année, porte ouverte.
- ✓ Une caisse rigide avec ouverture sur le dessus et couvercle amovible.
- ✓ Entraînement progressif avec des friandises : des chats nettement moins stressés en quelques semaines.
- ✓ Spray de phéromones 15 minutes avant, serviette sur la caisse.
- ✓ Caisse portée contre toi, calée en voiture, posée en hauteur en salle d'attente.
- ✓ Une clinique « amie des chats » si possible.
- ✓ Un bilan par an, deux pour un chat âgé.

DANS LA TÊTE DE TON CHAT · SECRETS DE CHATS



PARTIE 3

Les outils

Le planning de jeu, le protocole de présentation et la fiche « quand appeler le vétérinaire ». À imprimer et à garder sous la main.



1

OUTIL 1

Le planning de jeu sur une semaine

Chaque séance dure 5 à 10 minutes et suit toujours le même déroulé : **guetter, traquer, bondir, attraper, manger**. Change de proie chaque jour pour garder son intérêt intact.

Jour	Matin	Soir
Lundi	Souris : un petit jouet au bout d'une ficelle, qui file au sol et se cache derrière les meubles.	Oiseau : une canne à plumes qui vole, se pose, puis s'envole à nouveau.
Mardi	Chasse au trésor : 5 petites portions de croquettes cachées dans la maison.	Serpent : un ruban qui ondule lentement au sol, puis disparaît sous un tapis.
Mercredi	Insecte : une petite plume qu'on fait « sautiller » au sol, par à-coups.	Souris , avec embuscade : le jouet passe derrière un carton, et le chat doit le guetter.
Jeudi	Distributeur : une partie de son petit-déjeuner dans un jouet distributeur.	Oiseau , en hauteur : la canne passe sur l'arbre à chat, pour sauter et grimper.
Vendredi	Insecte dans un sac en papier : le jouet gratte de l'intérieur.	Grosse proie : un jouet de la taille de son corps, à attraper et à « bourrer » avec ses pattes arrière.
Samedi	Exploration : un nouveau carton ou un tunnel, avec quelques croquettes à l'intérieur.	Séance libre : reprends sa proie préférée de la semaine.
Dimanche	Nez : herbe à chat, vigne argentée ou valériane, à découvrir.	Séance calme : une chasse lente, puis un long câlin, s'il en a envie.

Les 5 règles d'or

- 1 Une proie s'enfuit toujours : elle ne fonce jamais vers le chat.
- 2 Alterne les mouvements et les arrêts. C'est l'immobilité qui déclenche le bond.
- 3 Laisse-le réussir. Il doit attraper la proie plusieurs fois pendant la séance, et toujours à la fin.
- 4 Range la canne après le jeu : elle doit rester spéciale, et un fil laissé à sa portée peut être dangereux.
- 5 Termine toujours par un repas ou une friandise : la chasse est complète.



2

OUTIL 2

Le protocole pour présenter un nouvel animal

Coche chaque étape seulement quand le **critère de passage** est atteint, et recule d'une étape au moindre signe de tension. Compte au moins deux semaines au total.

Étape	Ce que tu fais	Tu passes à la suite quand...
1. La pièce refuge	Le nouveau venu vit dans une pièce séparée, avec toutes ses ressources. Bilan chez le vétérinaire.	Il mange, utilise sa litière et explore sa pièce tranquillement.
2. Les odeurs	Échange des couvertures, tissu frotté sur les joues de chacun et posé près de la gamelle de l'autre.	Chacun renifle l'odeur de l'autre sans feuler ni fuir.
3. Les territoires	Chacun explore le territoire de l'autre en son absence.	Les deux circulent normalement dans les pièces de l'autre.
4. Les repas derrière la porte	Repas de chaque côté de la porte fermée, en rapprochant les gamelles un peu chaque jour.	Les deux mangent calmement, gamelles près de la porte.
5. Le premier regard	Porte entrouverte avec une barrière ou un grillage, pendant les repas ou le jeu.	Ils se voient et continuent de manger ou de jouer, détendus.
6. Les rencontres courtes	Rencontres de quelques minutes, supervisées, avec jouets et friandises. Fin avant toute tension.	Plusieurs rencontres de suite sans feulement ni blocage.
7. La vie commune	Les rencontres s'allongent, puis deviennent libres, sous surveillance.	Ils partagent les pièces sans conflit, même silencieux.

Pour un chien : même logique, avec le chien en laisse pendant les étapes 5 à 7, des récompenses pour le chien chaque fois qu'il reste calme, et des zones refuges en hauteur toujours accessibles au chat.



3

OUTIL 3

Quand appeler le vétérinaire

Affiche cette page sur ton frigo. En cas de doute, appelle toujours : ton vétérinaire préfère un appel pour rien à une urgence prise trop tard.



Urgence immédiate, de jour comme de nuit

- Il force dans sa litière sans parvenir à uriner, surtout si c'est un mâle.
- Il respire difficilement, ou respire la bouche ouverte.
- Il convulse, s'effondre ou ne tient plus debout.
- Ses pattes arrière sont soudain paralysées ou froides.
- Il a avalé ou touché un produit toxique : un médicament humain comme le paracétamol, un lys (même le pollen est dangereux pour lui), de l'antigel, un produit ménager.
- Il a fait une chute, a été heurté ou a une blessure importante.
- Il vomit à répétition, ou il y a du sang dans ses vomissements ou ses selles.

24h

À voir dans les 24 à 48 heures

- Il ne mange plus depuis 24 heures.
- Il se cache de façon inhabituelle et ne sort plus.
- Il a la diarrhée depuis plus d'une journée.
- Il boite ou refuse qu'on le touche à un endroit.
- Il a un œil fermé, rouge ou qui coule.
- Il fait ses besoins hors de la litière, de façon soudaine.

RDV

À signaler lors d'un prochain rendez-vous

- Il boit plus qu'avant, ou urine davantage.
- Il a perdu ou pris du poids.
- Il a mauvaise haleine, ou mâche d'un seul côté.
- Il se lèche beaucoup plus qu'avant.
- Son comportement change progressivement, surtout chez un chat âgé.

Mes numéros utiles

Mon vétérinaire

La clinique de garde la plus proche

Le centre antipoison vétérinaire

Pour trouver le bon numéro selon l'endroit où tu habites, demande-le à ton vétérinaire lors de ta prochaine visite, ou cherche « centre antipoison vétérinaire » suivi de ton pays. Note-le dès aujourd'hui : en cas d'urgence, chaque minute compte.



CONCLUSION

Conclusion : ton chat te parle, maintenant tu l'écoutes

Tu es arrivé au bout de ce guide, et tu ne regarderas plus jamais ton chat de la même façon.

Tu sais maintenant que ses griffades, ses miaulements à l'aube, ses morsures et même ses accidents de litière ne sont pas des caprices. Ce sont des messages. Presque à chaque fois, ils disent la même chose : **un de mes besoins n'est pas respecté.**

Si tu ne devais retenir qu'une chose, ce seraient les 5 piliers :

- 1 Un endroit sûr.
- 2 Des ressources séparées et en nombre suffisant.
- 3 Pouvoir jouer et chasser.
- 4 Des interactions douces, régulières et prévisibles.
- 5 Le respect de son odorat.

Refais l'audit de la partie 1 dans un mois. Compare tes scores. Et surtout, observe ton chat : c'est lui qui te dira si tu es sur la bonne voie.

Les changements de comportement prennent du temps : quelques jours pour certains, quelques semaines pour d'autres. Sois patient, sois cohérent, et ne punis jamais. Chaque jour où tu réponds à ses besoins, tu construis quelque chose de précieux : la confiance d'un chat.

Merci d'avoir lu ce guide. On se retrouve sur Instagram pour d'autres secrets : **@secretsdechats**



Secrets de chats

@SECRETSDECHATS

Ce guide a une vocation informative et ne remplace pas l'avis d'un vétérinaire. En cas de doute sur la santé ou le comportement de ton chat, consulte un professionnel.
© Secrets de chats. Reproduction et partage interdits sans autorisation.