

## **L'anxiété de séparation: sachez l'anticiper en initiant le détachement**

Texte publié dans le magazine "Santé Pratique Animaux" n°7 de Octobre 2003.

Impossible de s'absenter pour faire une petite course et encore moins pour plus longtemps, sans que le chien ne se mette à aboyer, à détruire ou souiller la maison de ses déjections... ! Mais qu'a t'il donc? Est-il malade ? A t'il besoin d'être dressé ?

Rien de tout cela... cet animal a juste besoin que ses maîtres comprennent que leur maladresse involontaire et leurs erreurs éducatives, ont induit chez lui une anxiété quand il reste seul.

Décrits souvent comme des compagnons gentils, affectueux et joueurs, certains chiens deviennent de vraies calamités dès que leurs maîtres tournent les talons.

Gémissements, aboiements voire hurlements, destructions, déjections éparses, activités autocentrées comme léchages ou mordillements des pattes...la liste est longue des expressions comportementales de l'anxiété d'un chien, qui ne sait pas rester seul parfois même juste un instant.

### **Rompre l'hyper attachement**

Ces comportements sont souvent des expressions de «l'anxiété de séparation ». Cela peut et doit se prévenir pour le bien-être de l'animal et de ses maîtres, en mettant en place une relation autre que celle de l'« hyper attachement ».

On peut apprendre à un tel chien qu'il attende tranquillement le retour de ses maîtres, mais cela n'est pas simple sans l'aide d'un professionnel du comportement ; même avec cette aide, c'est un vrai travail qui est à réaliser et qui demande une grande implication de tous les membres de la famille.

Parfois c'est un chien jouissant de privilèges réservés aux supérieurs hiérarchiques qui exprime sa frustration et son mécontentement quand ses maîtres s'absentent, en détruisant plutôt portes et fenêtres et/ou souillant la maison de déjections bien en évidence. Ces activités ne sont pas des vengeances comme beaucoup le croient, mais sont aussi des manifestations d'anxiété, induites par un mauvais positionnement hiérarchique du chien dans le groupe familial.

### **Lui apprendre la solitude**

Il s'agit d'abord de comprendre comment sans penser mal faire, on en est cependant arrivé à ce que son compagnon soit une nuisance.

Le chien à ses origines était un animal de groupe ; quand il est admis au sein d'une famille, naturellement social il a besoin de la présence de ses maîtres, de leurs soins, de leur affection. C'est d'ailleurs chez le chien cette formidable « présence à l'autre » qui le fait tant apprécier des humains.

C'est donc un animal spontanément en constante demande d'échanges sociaux, à qui il doit être réservé une place hiérarchique claire, et auquel on doit le plus tôt possible apprendre la solitude. Car même s'il est préférable de ne pas prendre un chien si l'on doit le laisser seul des journées entières, il y a bien des moments où l'on doit s'absenter et de nombreux endroits où l'on ne peut pas aller avec son chien.

La relation non hiérarchisée d'un chat avec son maître est épisodique, car il se préserve des temps d'indépendance. Nous rencontrons donc moins de comportements de ce genre chez nos félins. Mais cependant un chat « hyper attaché » peut aussi développer des activités de substitution dues à l'anxiété, comme les léchages intempestifs qui peuvent conduire à l'automutilation.

### **Les maladresses à ne pas commettre**

Quand ils doivent s'absenter en s'en sentant un peu coupables, beaucoup de maîtres commettent les premières maladresses à l'origine de cette « anxiété de séparation »

Souvent ils ont commencé par céder au chiot à son arrivée à la maison. Brutalement arrachée à sa mère et sa fratrie, la petite boule de poils a déjà réussi les premières nuits, par fendre le cœur de tout le monde avec ses gémissements (ou ses hurlements !) Résultat, il s'est bien souvent retrouvé dans la chambre (et dans le lit !) ...et parfois : erreur ! il y est resté.

Il s'est mis à suivre ses maîtres partout, surtout celui qui s'occupe principalement de lui. Fort flattés d'un si bel attachement (qui donc leur porte autant d'intérêt ?) ils n'ont pas vu qu'ils commençaient à façonner un chiot qui ne saurait pas rester seul.

Dès que les maîtres se préparent à sortir (avec toujours à peu près les mêmes rituels) le chien anticipe leur départ et le fait qu'il va encore être seul. Il commence déjà à redouter cette solitude, gémit, tourne, s'inquiète, essaie d'attirer l'attention sur lui. Il y réussit souvent, car bien des maîtres quittant leur chien, pensent que des paroles comme : « sois sage, je vais revenir », « il faut bien que je parte travailler » vont l'apaiser. En fait ces paroles accentuent la détresse de l'animal qui tourne un regard attendrissant vers celui qui le quitte.

Le maître culpabilise alors de le laisser seul et devient esclave de cette relation envahissante.

Au retour il n'a qu'une hâte : courir constater les méfaits. Il inspecte le pelage du chat ou du chien. Il s'énerve, gronde l'animal, nettoie rapidement les dégâts. Si le chien couché le regarde en coin, il pense que ce dernier « sait bien qu'il a fait une bêtise ». Cette interprétation humaine ne correspond pas à la réalité animale. Le chien a déjà oublié ce qu'il a fait auparavant et comme seul le moment présent compte pour lui, il ne peut associer votre énervement à ses comportements passés.

### **Pour éviter ces manifestations anxieuses :**

-- Il est bon que dès son arrivée les différents membres de la famille s'occupent du chiot, afin de limiter un attachement unique et intense avec une seule personne. Sinon il considère celle-ci comme un substitut maternel que seule sa présence sécurise, et manifeste sa détresse lorsque cette pseudo mère s'éloigne.

-- D'abord, apprenez-lui à être seul même lorsque vous êtes présent dans la maison. Ignorez le un certain temps plusieurs fois dans la journée. Vaquez à vos occupations comme s'il n'était pas là, passez dans une autre pièce. Il finira par en profiter pour dormir.

-- Apprenez lui aussi à rester dans la maison sans détresse lorsque vous partez. Pour cela, changez vos rituels de départ et de retour

-- Ignorez le durant la demi-heure qui précède votre départ. Quittez la maison sans le regarder ni lui parler. Restez à l'extérieur un moment puis revenez. Évitez les effusions et explosions de joie exubérantes. Lorsque votre chien est calmé, occupez-vous à nouveau de lui. Augmentez graduellement le temps de vos absences. C'est ainsi qu'il apprendra que vos départs sont toujours suivis de retours.

-- Pour de plus longues absences, sortez le avant de quitter la maison afin qu'il élimine et se dépense un peu, ce qui peut limiter les dégâts éventuels.

-- À votre retour s'il a détérioré, sali ou s'est léché jusqu'au sang en votre absence, faites comme si de rien n'était. Ne l'inspectez pas « sous toutes les coutures », nettoyez les dégâts hors de sa vue, sinon votre chien prendrait cela comme une marque d'attention à son égard, ce qui l'inciterait à recommencer.

Le punir au retour ne fait qu'aggraver le problème, car il ne peut faire le lien entre ses comportements et la punition. Votre attitude neutre au départ et à l'arrivée est la clé de la réussite

-- Pour un chien déjà entré dans ce processus, vous pouvez laisser en sourdine la télévision ou la radio qui l'apaiseront durant votre éloignement.

-- Dans la relation affective journalière, évitez de répondre à ses incitations à la caresse. C'est à vous d'en prendre l'initiative. Diminuez les caresses « gratuites » et gardez les pour récompenser une bonne action. Trop de caresses le maintiennent dans un état infantile qui augmente son anxiété et l'empêchent de devenir autonome.

Pratiquer le détachement c'est rompre « l'hyper attachement » qui vous lie à votre chien, c'est continuer le travail commencé par la mère chienne et c'est l'aider à grandir pour devenir un adulte équilibré « bien dans sa tête et son corps » et qui n'appréhende plus vos absences momentanées.

Reste parfois que certains événements (perte d'un être cher, déménagement, retour de vacances) déclenchent ou fassent resurgir un hyper attachement et des comportements indésirables comme cités plus haut. Comprendre alors l'anxiété légitime et momentanée de l'animal, fait y répondre avec à la fois l'indulgence et la constante fermeté, qui lui permettront petit à petit de trouver une meilleure tolérance aux changements.