

Sept mythes sur l'anxiété de séparation

Par Nicole Wilde



En tant que spécialiste du comportement canin, j'ai vu, au fil des ans, ma part de chiens qui souffraient d'anxiété de séparation. La grande majorité de mes clients sont parvenus à agir sur la détresse de leur chien lorsqu'il restait seul, et j'étais sûre de mes connaissances sur le sujet. Puis, mon mari et moi avons adopté un croisé Husky de deux ans dans un refuge près de chez nous. C'est alors que tout a changé.

Sierra ne montrait aucun signe habituel d'anxiété de séparation, c'est-à-dire destruction, élimination (urine et/ou selles), et vocalisation. On la laissait libre dans la maison et à notre retour on retrouvait tout intact, pas de bazar, et aucune plainte des voisins au sujet du bruit. Je n'aurais jamais soupçonné qu'il y avait un problème, sauf que lorsque je m'absentais, même pour une courte durée, je la retrouvais haletante. Ce n'était pas à cause de la température car nous l'avions adoptée fin décembre. J'ai donc installé une caméra pour surveiller ce qu'elle faisait.

Voici ce que j'ai découvert : immédiatement après mon départ, Sierra commençait à faire des aller-retours entre la fenêtre, par laquelle elle voyait la voiture s'en aller, et la porte, d'où elle pouvait la voir disparaître vers la route principale. Les vocalises qui accompagnaient ses pas allaient du léger gémissement à une série de plaintes prononcées qui rapidement se transformaient en aboiements. Les aboiements devenaient plus pressants. Puis, cela se transformait en séries de hurlements pitoyables. Voir cette séquence m'a brisé le cœur. Visiblement, ma chienne souffrait.

J'ai enfilé ma cape rouge et, de Maman Chien, je me suis immédiatement transformée en Femme Comportementaliste, capable de résoudre de grandes énigmes canines en un seul élan de logique. J'ai utilisé le même genre de solutions qui avaient fonctionnées pour de nombreux clients, tout en m'assurant en même temps que Sierra ne resterait jamais seule à moins que nous ne pratiquions nos protocoles.

Mais il est vite devenu évident que Sierra n'avait pas lu les bons livres. Non seulement elle ne montrait pas les symptômes habituels, mais elle ne réagissait pas à la plupart des procédés qui fonctionnaient habituellement. Ma cape rouge avait visiblement besoin d'être dépoussiérée.

Vivre avec un chien qui a des problèmes de séparation est très différent que de donner des conseils à quelqu'un d'autre, et j'ai rapidement développé une profonde empathie pour les propriétaires concernés. Je suis aussi devenu une équipe de recherche et développement à moi toute seule. J'ai parcouru les dernières études, lu et relu toute la littérature disponible, et j'ai essayé une variété d'outils et de techniques.

J'ai finalement reformulé une partie de mes protocoles, créé des tactiques innovantes et, enfin, écrit un livre sur l'anxiété de séparation, *Don't Leave Me ! Step by Step Help for Your Dog's Separation Anxiety* (Phantom Publishing, 2011) [ndt : non traduit en français]. A cette occasion, j'ai découvert que certaines vérités acceptées depuis longtemps sur les problèmes de séparation ne sont tout simplement pas valables, du moins pour certains chiens.

Voici sept mythes répandus, et pourquoi vous ne devriez pas les prendre pour argent comptant :

1. Les chiens souffrant d'anxiété de séparation sont toujours des chiens « Velcro ». C'est un terme couramment utilisé pour désigner les chiens qui sont collés à vos côtés, qui ne veulent pas s'éloigner de vous, même pour un instant. Il est vrai que de nombreux chiens ayant des problèmes de séparation suivent leur maître dans toute la maison. Certains propriétaires ne peuvent pas se doucher en paix, tandis que d'autres ne peuvent même pas utiliser les toilettes sans prendre leur chien avec eux. D'ailleurs, une étude menée en 2001 par Gerard Flannigan et Nicholas Dodman a montré que l'hyperattachement au maître était significativement associée à l'anxiété de séparation. Avec tout cela, il est logique de croire que tous les chiens ayant des problèmes de séparation doivent être des chiens Velcro.

Pour moi, Sierra a brisé ce mythe. Véritable prédateur dans l'âme, elle n'aime rien de mieux que de s'allonger sur le perron à l'arrière de la maison pour surveiller son domaine. Les collines autour de notre maison regorgent de lézards, de souris, de lapins et d'autres créatures variées. Sierra est très patiente et rapide comme l'éclair, et plus d'une fois je l'ai retrouvée avec un malheureux lézard coincé dans la bouche. (Je continue à la menacer de l'inscrire aux Prédateurs Anonymes, mais jusqu'ici mes avertissements n'ont pas eu le moindre effet.) Autant dire que me suivre dans la maison est assez ennuyeux par rapport à la surveillance de son Royaume Sauvage, et elle préfère être à l'extérieur ; du moins tant qu'elle sait que je suis dans la maison. Une fois qu'elle entend la voiture s'éloigner, c'est terminé, et le stress de la séparation entre en jeu.

Sierra n'est pas la seule. Il y a beaucoup d'autres chiens qui, sans être très prédateurs, se sentent bien à l'intérieur ou à l'extérieur du moment qu'ils savent que quelqu'un est à la maison. Ne faites donc pas de conclusions hâtives. Si votre chien vous suit partout comme un paparazzi suit une vedette, cela peut être de l'anxiété de séparation, mais pas forcément. Et si votre chien ne vous suit pas comme une ombre, cela ne signifie pas non plus qu'on peut exclure les problèmes de séparation.

2. Si votre chien dort dans votre lit, il souffrira d'anxiété de séparation. Je ne peux pas vous dire le nombre de fois que j'ai entendu des éducateurs conseiller des maîtres de ne pas laisser leur chien dormir avec eux, de peur que le chien devienne tellement attaché que cela lui serait insupportable de rester seul. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. L'étude mentionnée ci-dessus a également conclu que "les activités telles que permettre au chien d'accéder au lit du propriétaire... n'ont pas été associées à l'anxiété de séparation."

Même s'il est vrai que dormir dans le lit du maître ne causera pas d'anxiété de séparation, si votre chien en souffre déjà, cette proximité nocturne ne va pas l'aider. Après tout, le but est que votre chien apprenne à se sentir détendu quand il est seul, et s'il ne peut même pas être physiquement séparé de vous pendant la nuit, comment peut-il rester calme quand il est livré à lui-même en votre absence pendant la journée ? Commencez par attribuer à votre chien un autre endroit pour dormir. Ne vous inquiétez pas, il peut être à côté de votre lit dans un premier temps. Placez son couchage à côté de votre lit et incitez-le gentiment à regagner son propre lit chaque fois qu'il essaie de monter sur le vôtre. Si nécessaire, utilisez une laisse courte pour le limiter à cette zone. Vous pouvez choisir de le faire dormir plus loin ou à l'extérieur de la chambre, mais le sortir de votre lit est un bon début.

3. Si votre chien souffre d'anxiété de séparation, il ne mangera pas pendant votre absence.

Pensez à un moment où vous étiez extrêmement inquiet ou effrayé. Il est peu probable que vous ayez eu envie d'une savoureuse pizza. Pour beaucoup de chiens stressés, le même mécanisme est à l'œuvre. Or, le fait de mâcher soulage les chiens du stress et, dans de nombreux cas, en dépit de leur stress, les chiens vont fouiller des Kongs remplis de friandises, ronger des os à mâcher, ou tenter de faire sortir la nourriture de jouets distributeurs. Si vous souhaitez remplir un Kong, ou tout autre distributeur de nourriture, pour votre chien, placez l'objet à sa portée et créez un court chemin de friandises appétissantes qui y conduit. Ce sentier de friandises est plus susceptible d'attirer votre chien que si vous vous contentez de poser le Kong quelque part.

Certains chiens ont du mal à rester au même endroit pour mâcher. Pour ces chiens, choisissez de préférence un distributeur de nourriture qui peut être malmené, comme le Molecuball ou le Kong Wobbler. Ces articles permettent au chien de dépenser l'énergie dévolue à l'inquiétude d'une manière plus active et, par l'attention qu'ils demandent, peuvent contribuer à éviter les destructions.

4. Si votre chien détruit pendant votre absence, c'est qu'il souffre d'anxiété de séparation.

J'ai eu, une fois, un propriétaire qui me disait que son chien souffrait d'anxiété de séparation. Quand j'ai demandé comment il le savait, il m'a dit qu'il en avait discuté avec son vétérinaire, qui avait mis le chien sous médicament. J'ai demandé comment le problème avait été diagnostiqué, quels étaient les symptômes ? Il m'a dit que le chien avait mâché une chaussure pendant son absence. J'ai attendu. Et alors ? Eh bien ... c'est tout. Le chien avait détruit une chaussure. L'homme avait entendu dire que les chiens souffrant d'anxiété de séparation mâchaient des objets, avait additionné un plus un et, avec l'aide du vétérinaire, en était venu à cette conclusion. Même s'il est vrai que la destruction est le premier symptôme de l'anxiété de séparation, de nombreux chiens sont destructeurs pour d'autres raisons, y compris l'ennui, le manque de stimulation, ou parce qu'ils ne sont pas vraiment éduqués.

En cas de véritable anxiété de séparation, les destructions sont souvent centrées sur les effets du maître, puisque son odeur est réconfortante pour le chien, ou autour des portes et des fenêtres par lesquels il est sorti ou a été vu s'éloigner de la maison. La destruction d'autres éléments est possible, bien sûr, mais, encore une fois, la destruction en soi n'est pas nécessairement le signe d'un problème de séparation. Tout comme les autres indices, cela doit être pris en compte dans la globalité du cas.

5. Le fait de prendre un autre chien va résoudre le problème. Oh, si seulement c'était toujours vrai ! Pour savoir si un deuxième chien pourrait soulager l'angoisse du premier, il faut déjà savoir si la détresse du premier chien provient de la séparation d'une personne en particulier (ce que nous pensons généralement être de l'anxiété de séparation), ou tout simplement parce qu'il ne veut pas rester seul, ce que l'on appelle plus précisément la détresse de l'isolement. Dans ce dernier cas, tout corps chaud fera l'affaire.

C'est une bonne nouvelle, car le problème pourrait être résolu par la présence d'une autre personne, d'un autre chien, ou, dans certains cas, même d'un chat. Donc, pour un chien ne pouvant rester seul, avoir un autre chien pourrait certainement être utile, mais il y a toujours le risque que ce ne soit pas le cas, et, dans le pire des cas, vous pourriez vous retrouver avec deux chiens ayant des problèmes de séparation !

A moins que vous ayez, de toute façon, l'intention d'ajouter un autre chien à la famille, il est préférable de faire une petite expérience au préalable. Vous pouvez envisager de servir de famille d'accueil à un chien par le biais d'une organisation de protection animale ou bien d'emprunter pendant une courte période le chien d'un ami qui serait énergique et pas anxieux. De cette façon, vous saurez si votre chien est plus détendu avec un copain pendant votre absence. (Faites simplement attention à mettre fin à l'expérience si votre chien rend le chien invité anxieux.) Qui sait, si ça marche, vous pourriez même décider d'adopter définitivement le chien à qui vous servez

de famille d'accueil !

6. Un chien souffrant d'anxiété de séparation ne doit jamais être laissé dans une cage d'intérieur lorsqu'il est seul. Il s'agit d'un autre mythe en partie vrai. Il y a des chiens qui, s'ils se retrouvent enfermés dans une cage d'intérieur ou une caisse de transport, vont désespérément tenter de s'échapper, et donc risquer de se blesser. D'autres vont se mordiller jusqu'à l'auto-mutilation. De toute évidence, pour ces chiens, la cage d'intérieur n'est pas une bonne option. Mais pour un chien qui s'y sent à l'aise, qui y dort la nuit, et que ça ne dérange pas d'y être confiné pour de courtes périodes durant la journée, cette caisse pourrait être une bénédiction. Beaucoup de chiens se calment plus rapidement lorsqu'ils sont dans leur caisse, surtout si celle-ci leur donne le sentiment d'être enfermé en toute sécurité. C'est une des raisons pour lesquelles je préfère utiliser une caisse de transport en plastique plutôt qu'une cage avec barreaux.

7. Si votre chien souffre d'anxiété de séparation, il est préférable de l'ignorer lorsque que vous êtes à la maison. Il s'agit probablement d'une extrapolation du conseil classique spécifiant qu'il faut ignorer votre chien dix minutes avant votre départ, et dix minutes après votre retour. La logique est que, moins il y aura de différence dans les hauts et bas émotionnels entre le moment où vous êtes à la maison et quand vous êtes parti, plus ce sera facile pour le chien. Mais je n'ai pas pris un chien pour l'ignorer, et je parie que c'est le cas pour vous aussi. En plus, imaginez que la personne avec qui vous vivez commence soudainement à vous ignorer. Ne vous demanderiez-vous pas ce que vous avez fait de mal ? Ne deviendrez-vous pas anxieux et stressé, même si vous ne l'étiez pas au départ ? Les chiens sont de grands observateurs et, croyez-moi, si vous commencez soudainement à ignorer votre chien, vous risquez de provoquer davantage d'anxiété que de la résoudre. Il est vrai que vous ne devriez pas en faire trop lorsque vous rentrez ou que vous partez, l'important étant de garder un certain équilibre émotionnel.

Traiter l'individu

Si votre chien souffre d'anxiété de séparation, gardez ces mythes à l'esprit. Alors que certains pourraient s'avérer juste, d'autres ne le seront pas. Pour réussir au mieux votre plan d'attaque, il vous faudra observer attentivement le comportement de votre chien et le considérer comme un cas particulier.

Cet article est paru dans le numéro d'août 2013 de "The Whole Dog Journal" .

Il a été écrit par Nicole Wilde, éducatrice américaine. Auteure de neuf livres, elle donne des conférences dans le monde entier sur le comportement canin. Elle est à la tête de Gentle Guidance Dog Training en Californie du sud.

Traduction : Carole Martoglio pour sharpei-attitude.fr