

# L'Anxiété de Séparation

Chacun a besoin de passer un petit peu de temps tout seul de temps en temps, à moins bien sûr que vous ne soyez un chien qui souffre d'anxiété de séparation. Les chiens qui souffrent d'anxiété de séparation manifestent des problèmes de comportement lorsqu'ils sont laissés seuls. Typiquement, lorsque leurs maîtres les laissent seuls, ils montreront une grande anxiété dans un court délai après leur départ (20-45 minutes). Les comportements les plus fréquents sont :

- 🐾 Creuser, mâchouiller et griffer les portes et fenêtres dans une tentative de s'échapper pour retrouver leurs maîtres.
- 🐾 Hurler, aboyer et pleurer dans une tentative pour faire revenir leurs maîtres.
- 🐾 Uriner et déféquer (même s'ils sont éduqués) en conséquence de leur détresse.

## Pourquoi certains chiens souffrent-ils d'anxiété de séparation ?

Nous ne comprenons pas totalement pourquoi certains chiens souffrent d'anxiété de séparation, tandis que d'autres, placés dans des circonstances similaires, n'en souffrent pas. Il est important cependant de comprendre que la destruction et les salissures qui arrivent souvent en cas d'anxiété de séparation, ne sont pas une tentative de la part du chien de punir ou de se venger parce que son maître l'a laissé tout seul. Il s'agit en réalité d'une réponse de panique.

### L'anxiété de séparation apparaît parfois :

- 🐾 Quand un chien habitué à une constante compagnie humaine est laissé seul pour la première fois.
- 🐾 Après une longue période pendant laquelle le maître et le chien ont été constamment ensemble, comme pendant les vacances par exemple.
- 🐾 Après un événement traumatique (du point de vue du chien), comme une période passée dans un refuge ou une pension.
- 🐾 Après un changement dans la structure ou dans les habitudes de la famille (un enfant qui part pour le collège, un changement dans les horaires de travail, un déménagement dans une nouvelle maison, un nouvel animal ou une nouvelle personne dans la famille...)

## Comment savoir si mon chien souffre d'anxiété de séparation ?

Comme il y a de nombreuses causes possibles pour les comportements associés avec l'anxiété de séparation, il est essentiel de diagnostiquer correctement la cause du comportement avant de commencer à traiter le problème. Si la plupart ou tous les comportements suivants sont manifestés par votre chien, il est possible qu'il ait un problème d'anxiété de séparation :

- 🐾 Le chien manifeste le comportement exclusivement, ou prioritairement, lorsqu'il est laissé seul.
- 🐾 Il vous suit de pièce en pièce quand vous êtes chez vous.

©2002. Fiche pratique adaptée à partir des documents écrits par les comportementalistes animaliers de « The Dumb Friends League », à Denver, aux Etats-Unis. Tous droits réservés.

Copyright © 2004 The Humane Society of the United States. Tous droits réservés.

- 🐾 Quand vous rentrez chez vous, il vous accueille avec de grandes démonstrations frénétiques.
- 🐾 Le comportement arrive *toujours* quand il est laissé seul, que ce soit pour une courte ou une longue période.
- 🐾 Il réagit avec excitation, dépression ou anxiété lorsqu'il vous voit vous préparer à quitter la maison.
- 🐾 Il n'aime pas passer du temps dehors tout seul.

## Que faire si votre chien souffre d'anxiété de séparation ?

S'il s'agit d'une légère anxiété de séparation, les techniques suivantes peuvent être efficaces par elles-mêmes. Pour des problèmes plus sérieux, ces techniques devraient être utilisées en parallèle avec le processus de désensibilisation décrit dans le paragraphe suivant.

- 🐾 Faites en sorte que les départs et les retours restent calmes. Par exemple, quand vous rentrez à la maison, ignorez votre chien pendant les premières minutes, puis caressez-le calmement. Cela peut être difficile pour vous aussi, mais c'est important !
- 🐾 Laissez à votre chien un vêtement qui porte votre odeur, un vieux tee-shirt avec lequel vous avez dormi récemment par exemple.
- 🐾 Mettez en place un rituel pour rassurer votre chien : un mot ou une action que vous utilisez à *chaque fois* que vous partez, et qui indique à votre chien que vous allez revenir. Les chiens apprennent généralement à associer certains mots ou rituels avec les courtes absences de leur maître. Par exemple, quand vous sortez les poubelles, votre chien sait que vous allez revenir tout de suite, et ne s'inquiète pas. Il est donc aidant d'associer un rituel pour rassurer votre chien avec vos départs et vos absences courtes.
- 🐾 Voici quelques exemples de rituels pour rassurer votre chien : mettre la radio ou la télévision en marche, lui donner un os à mâcher ou un jouet (qui ne contient pas de contenus dangereux, et qui ne peut pas être déchiqueté). Utilisez le « rituel de sécurité » pour rassurer votre chien au cours de sessions d'exercices d'absences courtes, mais ne faites pas ce rituel lorsque vous vous absentez pour une période plus longue que le seuil de tolérance de votre chien, ou bien la valeur du rituel sera perdue. Laisser la radio allumée pour donner de la compagnie à votre chien n'est pas particulièrement efficace en soi, mais cela peut marcher si vous avez utilisé ce moyen de manière constante et répétée comme « rituel de sécurité » dans vos sessions d'exercices pratiques. Si l'un des effets de la détresse due à l'anxiété de séparation de votre chien est de détruire les objets en les mâchouillant, lui donner un jouet à mâcher en tant que « rituel de sécurité » peut être une bonne idée. Les jouets en caoutchouc très dur, qui peuvent être remplis avec de la nourriture ou des friandises pour chiens sont un bon choix.

## Les techniques de désensibilisation pour les cas plus grave d'anxiété de séparation :

Le traitement de base pour les cas d'anxiété de séparation plus sérieux, est la mise en place d'un processus systématique pour habituer votre chien à rester seul. Vous devez enseigner à votre chien à rester calme pendant les « entraînements » aux départs et aux absences courtes.

### **Nous recommandons la procédure suivante :**

- 🐾 Commencez par vous préparer comme d'habitude quand vous sortez (prendre vos clés, mettre votre manteau), puis asseyez-vous à nouveau. Répétez cette étape jusqu'à ce que votre chien ne montre plus de signes de détresse en réponse à vos activités.
- 🐾 Ensuite, préparez-vous à sortir comme d'habitude *et* allez à la porte et ouvrez-la. Puis asseyez-vous à nouveau.
- 🐾 Pour l'étape suivante, faites un pas dehors, en laissant la porte ouverte, puis revenez à l'intérieur.
- 🐾 Finalement, sortez, fermez la porte, puis rentrez immédiatement. Petit à petit, habituez votre chien à rester seul avec la porte fermée entre vous pendant plusieurs secondes.
- 🐾 Procédez de façon très progressive, pas à pas, en répétant chaque étape jusqu'à ce que votre chien ne montre plus aucun signe de détresse (le nombre de répétitions dépendra de l'importance du problème). Si au cours du processus, vos actes génèrent une réponse anxieuse chez votre chien, vous êtes allé trop vite. Revenez à une étape antérieure dans la procédure, et pratiquez cette étape jusqu'à ce que le chien ne montre plus aucun signe de détresse. Vous pouvez alors passer à l'étape suivante.
- 🐾 Quand votre chien tolère que vous soyez de l'autre côté de la porte pendant plusieurs secondes, commencez à vous absenter pour de courts moments. Cette étape implique de donner au chien un signe de reconnaissance verbal (par exemple : « Je reviens »), puis de partir, et de revenir au bout d'une minute. Votre retour doit se faire dans le calme : soit vous ignorez votre chien, soit vous l'accueillez doucement et calmement. S'il ne montre aucun signe de détresse, répétez l'exercice. Augmentez progressivement la durée de votre absence.
- 🐾 Pratiquez autant de fois que possible des absences de moins de 10 minutes. Vous pouvez faire plusieurs départs dans une session, si votre chien se relaxe suffisamment entre vos départs. Vous devez aussi étaler les exercices de départs et les absences de courtes durées, tout au long de la journée.
- 🐾 Quand votre chien peut gérer des absences courtes (de 30 à 90 minutes), il est normalement capable de gérer aussi bien des durées plus longues, et vous n'aurez pas besoin de faire des exercices progressifs pour les périodes plus longues. Le plus dur, c'est au début, mais ensuite, la tâche devient plus aisée au fur et à mesure de la procédure. Cependant, vous devez avancer doucement au départ. Le temps que cela prend pour habituer votre chien à rester seul dépend de l'importance du problème.

### **Lui apprendre le « Reste assis » et « Reste couché »**

Une autre pratique pour réduire l'anxiété de séparation chez votre chien est de pratiquer les exercices « Reste assis » et « Reste couché » avec les méthodes de renforcement positif. Votre objectif est que votre chien reste dans la position assise, alors que vous sortez brièvement de son champ de vision. Pour cela, augmentez progressivement la distance d'éloignement entre vous et le chien. Le but est de lui apprendre qu'il peut rester calme et content dans un endroit, pendant que vous allez dans un autre. Au fur et à mesure de votre progression, vous pouvez faire ces exercices pendant le cours normal de vos activités quotidiennes. Par exemple, si vous regardez la télévision avec votre chien à vos côtés, et que vous vous levez pour aller chercher un en-cas, demandez-lui de rester, et quittez la pièce. Quand

©2002. Fiche pratique adaptée à partir des documents écrits par les comportementalistes animaliers de « The Dumb Friends League », à Denver, aux Etats-Unis. Tous droits réservés.

vous revenez, donnez lui une friandise ou félicitez le calmement. Ne punissez jamais votre chien pendant ces sessions d'éducation.

### **Solutions intermédiaires**

Comme les traitements décrits ci-dessus peuvent être longs, et qu'un chien souffrant d'anxiété de séparation peut causer des dommages sérieux à votre maison et/ou à lui-même dans l'intermédiaire, voici quelques suggestions qui peuvent aider dans le court terme :

- 🐾 Consultez votre vétérinaire sur la possibilité d'une thérapie médicamenteuse. Un bon anxiolytique ne devrait pas assommer votre chien, mais simplement réduire son anxiété pendant votre absence. Ces médicaments représentent seulement une mesure temporaire et devraient être utilisés conjointement avec les techniques de modification du comportement.
- 🐾 Faites garder votre chien en votre absence.
- 🐾 Laissez votre chien avec un ami, un membre de votre famille ou un voisin.
- 🐾 Emmenez votre chien au travail avec vous, même pour une demi-journée, si c'est possible.

### **Ce qui n'aide pas à résoudre un problème d'anxiété de séparation :**

- 🐾 Punir n'est pas une méthode efficace pour traiter l'anxiété de séparation. En fait, si vous punissez votre chien à votre retour à la maison, cela peut même augmenter son anxiété de séparation.
- 🐾 Adopter un autre chien. Cela n'aide pas en général un chien anxieux car son anxiété n'est pas dûe simplement au fait d'être seul : elle est dûe à la séparation d'avec vous, son maître.
- 🐾 Enfermer le chien dans une cage. Votre chien va continuer à souffrir d'anxiété dans la cage, et peut uriner, déféquer, hurler ou même se blesser en tentant de s'échapper de la cage.
- 🐾 Laisser la radio allumée (à moins que la radio ne soit utilisée comme un rituel pour rassurer votre chien, comme décrit ci-dessus)
- 🐾 Les cours d'éducation. Ces cours sont toujours une bonne idée, mais ne vont pas régler un problème d'anxiété de séparation. L'anxiété de séparation n'est pas dûe à un problème de désobéissance ou de manque d'éducation, c'est une réponse de panique.