

Votre chien souffre-t-il d'anxiété de séparation?



Vous quittez la maison et votre chien commence à gémir ou à gratter obstinément la porte? Il aboie sans cesse lorsque vous êtes absent de la maison? Ou encore, il est si heureux à votre retour qu'il demeure agité pendant de longues minutes?

Être seul est contre nature pour un animal social comme le chien. Et certains d'entre eux peuvent souffrir d'anxiété de séparation ou de phobie de la solitude. Ce trouble de comportement résulte d'un attachement excessif du chien à son gardien et se traduit en une forme de détresse, de peur ou de panique lors d'une séparation physique.

Ainsi, lorsqu'il se retrouve seul, le chien exprime son inconfort en gémissant, en détruisant des objets, en aboyant sans cesse, etc. Il ne vous punit pas de votre absence et n'a aucun désir de vengeance : aboyer, détruire ou souiller sont des comportements qui le soulagent et qui l'aident à surmonter son stress lié à la solitude. Il importe toutefois de distinguer l'anxiété de séparation de certains comportements normaux chez les chiots, tels que souiller la maison ou détruire des objets.

Comment prévenir ou atténuer son anxiété

L'anxiété de séparation est un motif fréquent de consultation auprès de spécialistes, voire d'abandon de l'animal. Mais il existe des solutions!

Il importe d'abord de s'armer de patience et de constance pour apprendre à votre chien à apprivoiser graduellement la solitude et à lui faire comprendre qu'être seul ne signifie pas être abandonné.

- **En premier lieu, un chien occupé est un chien heureux.** Si votre chien pratique une heure quotidienne d'exercice et joue régulièrement à des jeux intellectuels (chercher de la nourriture ou des jouets), il aura tendance à dormir en votre absence. Si cela est possible, offrez-lui une bonne période d'exercice et une marche une heure avant votre départ.
- **Lorsque vous quittez votre domicile, agissez de façon normale.** Évitez de vous épancher, car cela pourrait l'inquiéter. Faites jouer la radio ou la télévision (en bruit de fond) et allumez une lumière si vous ne revenez que le soir; certains chiens n'apprécient pas la noirceur.
- **À votre retour, attendez que votre chien se calme avant de lui accorder de l'attention.** Cette ignorance volontaire (mais difficile, il est vrai!), permettra à votre chien de contrôler son excitation face à votre retour. Et quoi qu'il ait fait pendant votre absence (grugeage, souillures ou autres dégâts), ne le punissez jamais; ainsi, il n'associera pas votre retour à une réprimande.
- **Lorsque vous êtes à la maison, permettez-lui de s'occuper de manière intéressante dans une pièce autre que celle dans laquelle vous êtes.** Gruger un os ou se délecter d'un *Kong* farci fera son bonheur! Une fois sa collation terminée, prenez l'habitude de ranger le *Kong* et de le ressortir uniquement lorsque vous quittez; il associera votre départ à un aspect positif.

Enfin, puisque le chien est avant tout un animal social, Fido ne devrait jamais être laissé seul une dizaine d'heures par jour, à moins d'occasions exceptionnelles.

Pour obtenir d'autres précieux conseils, consultez l'intervenante en comportement canin de la SPA de l'Estrie, au 819-821-4727, poste 111. Elle vous aidera à identifier les situations qui déclenchent l'anxiété chez votre chien et à rendre celles-ci moins pénibles pour lui.