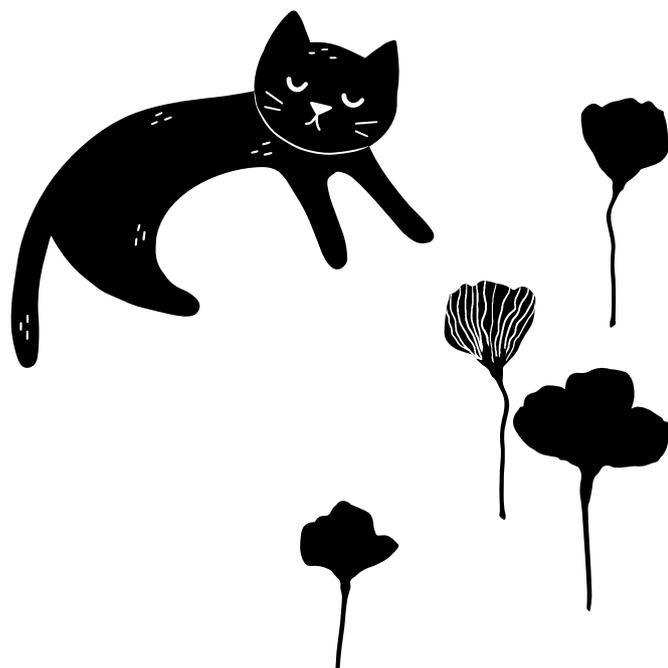




Sommaire



INTRODUCTION..... xx

PARTIE I

LES INCROYABLES CAPACITÉS DES CHATS

Les pouvoirs du chat dans les mythes et légendes.. xx

En Égypte xx

À Rome et dans la Grèce antique xx

Dans les îles Britanniques..... xx

Dans les pays nordiques..... xx

En Russie..... xx

En Orient..... xx

Les pouvoirs magiques du chat au Moyen Âge xx

L'émissaire du diable xx

Le pouvoir de se métamorphoser..... xx

Le pouvoir de soigner xx

Les pouvoirs surnaturels positifs du chat xx

Les 9 vies du chat..... xx

Une légende aux origines variées xx

Survies « miraculeuses » xx

Le chat, une mécanique de haute précision xx

Un corps d'athlète..... xx

Des sens aiguisés..... xx

Le sixième sens du chat	xx
Les chats voyageurs	xx
Les chats en lien avec leur humain.....	xx
Les chats qui annoncent des catastrophes	xx
Les chats qui annoncent la mort	xx
L'empathie chez le chat	xx
Communiquer avec les humains	xx
Décoder le langage du chat.....	xx
Un attachement sincère	xx
Les chats sauveteurs	xx
Attitudes héroïques.....	xx
Instinct maternel	xx
Empathie inter-espèces	xx
Les bienfaits du chat pour la santé humaine	xx
Une présence bienveillante.....	xx
La ronronthérapie.....	xx
Les chats aidants	xx
Le chat peut-il être un animal d'assistance ?	xx
Des races sont-elles prédisposées ?	xx
Le chat et la maladie.....	xx
Les chats auprès des psychothérapeutes.....	xx
Les chats auprès des personnes âgées	xx
Les chats dans les unités de soins palliatifs.....	xx

Les chats dans les hôpitaux.....	xx
Les chats de soutien émotionnel	xx

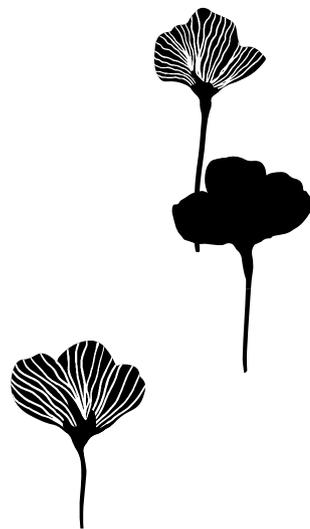
PARTIE II

ÊTRE CONNECTÉ À SON CHAT

Adopter la « chat-titude »	xx
Se lover dans les bras de Morphée.....	xx
S'étirer jusqu'au bout du ciel.....	xx
Savourer les mets délicieux.....	xx
Prendre soin de soi	xx
Toujours apprendre	xx
Devenir un explorateur.....	xx
Jouer au chat et à la souris	xx
Savoir se prélasser.....	xx
Bénéficier des bienfaits du chat	xx
Séance de ronronthérapie.....	xx
La ronronthérapie pour mieux dormir	xx
Yoga : la posture du chat.....	xx
Faire du yoga avec son chat	xx
Méditation.....	xx
Relaxation	xx
CONCLUSION	xx



Introduction



Ma chatte est une peste. Tout le monde le dit : chéri, famille, amis, facteur, plombier... Et pourtant. Pupuçe « a son petit caractère », comme je préfère pudiquement appeler son tempérament peu aimable, mais je l'aime. Et, a priori, elle m'aime. Voire, elle n'aime que moi, ce qui expliquerait la perception que les gens ont d'elle. À bientôt quinze ans, elle n'a jamais accepté de câlins autres que les miens. Ce qui est très agréable pour moi, mais un peu vexant pour ceux à qui je la confie parfois...

Pupuçe ne fait pas partie des chats télépathes, et, à ce jour, elle n'a pas eu l'occasion de me sauver d'un danger mortel ou de me retrouver à des centaines de kilomètres.

Pupuçe ne semble pas avoir la conscience aiguë de ce qui est mauvais pour moi, sinon elle m'empêcherait de manger des cochonneries et m'aurait déjà guidée jusqu'à la salle de sport.

Pupu est un chat normal. Et pourtant.

Pupu exige un minimum de deux câlins par jour, tête contre tête, à ronronner dans mes bras. Elle vient aux nouvelles quand je suis triste et se couche sur moi quand je suis malade. Elle sait où j'ai mal et vient s'y allonger. Même si avoir un chat de six kilos sur une opération toute récente du genou n'est pas exactement l'idéal, ça part d'une bonne intention.

Le pouvoir de Pupu n'est peut-être pas aussi incroyable que celui de ses congénères dont je vais vous relater les exploits, mais c'est son pouvoir.

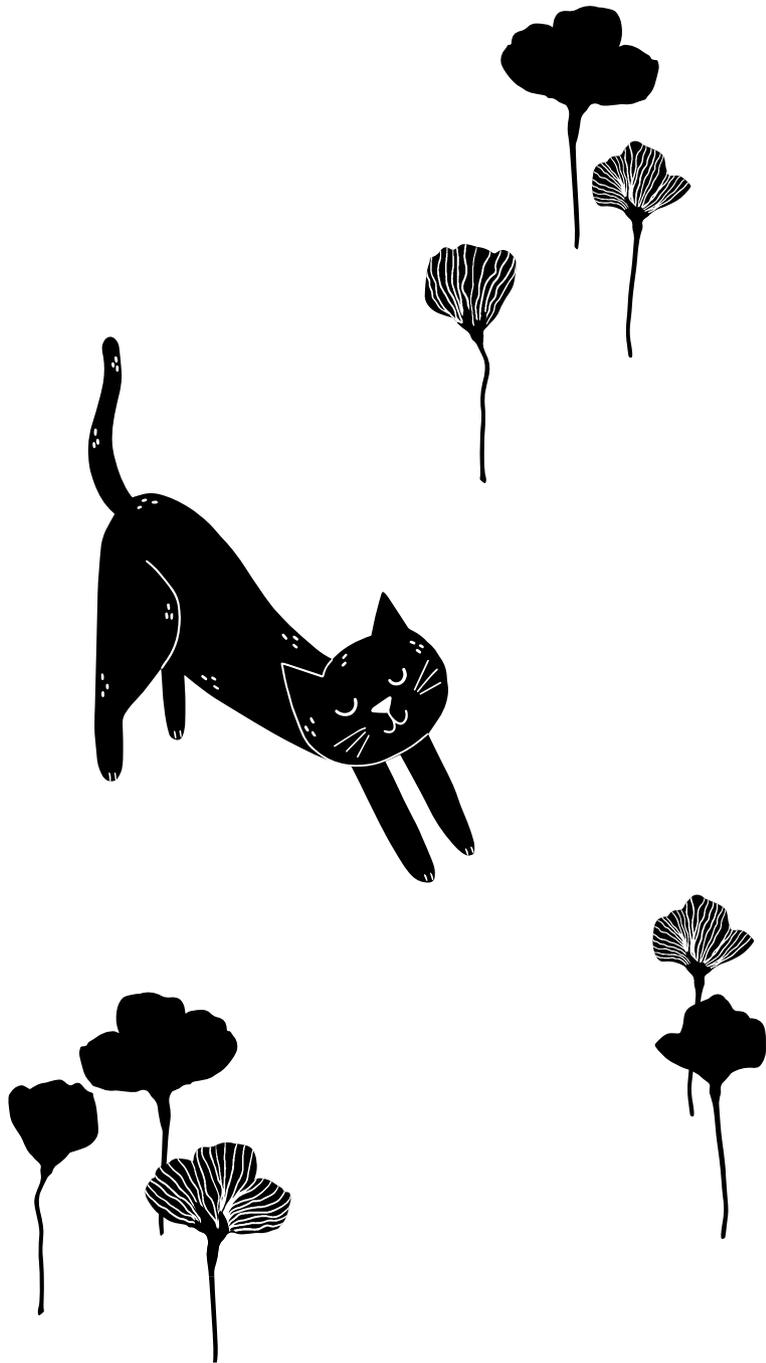
Car tous les chats possèdent ce pouvoir incroyable de nous apaiser, de nous aider à nous sentir mieux, de nous permettre de tout oublier en nous absorbant dans leur contemplation. Certains chats semblent hors du commun par leurs capacités. Empathie, télépathie, prescience, orientation sont quelques-uns des pouvoirs incroyables observés chez les félins. Depuis l'Antiquité, les savants se penchent sur ceux-ci, tentant de percer leur mystère. La science contemporaine a élucidé certaines énigmes, grâce à la compréhension de leurs sens. Toutefois, nous sommes encore loin d'avoir compris tout ce qui constitue le pouvoir félin.

Mais les humains ont bien compris ce que les chats peuvent leur apporter grâce à la ronronthérapie, en prenant exemple sur eux et leur appréhension de l'existence.

Admettre que les chats détiennent un pouvoir dont les mécanismes nous échappent encore est une première étape pour embrasser la « chat-titude ». Ne nous reste plus ensuite qu'à respecter leur instinct et nous laisser porter par leur pouvoir.

PARTIE II

Être
connecté
à son chat



Adopter la « chat-titude »

Les chats ont la réputation, justifiée, d'être des animaux qui savent profiter du meilleur de la vie. Une tache de soleil ou au contraire un coin à l'ombre, un accoudoir près du radiateur ou encore un coussin moelleux font leur bonheur. Les félins trouvent d'instinct ce qui leur fait du bien ou leur apporte du plaisir. Le quotidien ne nous permet pas toujours de pouvoir profiter d'une sieste au soleil, mais suivre l'exemple des chats peut nous aider en tout cas à voir la vie d'un autre point de vue, plus jouisseur. À nous mettre en mode slow life, pour reprendre possession de notre temps et trouver notre rythme personnel.

Se lover dans les bras de Morphée

Le chat dort deux fois plus que la plupart des autres mammifères. Il s'installe sur les supports les plus confortables (couette, canapé, bon gros fauteuil, etc.), en recherchant souvent les recoins à l'écart et cosy, où il se sent en sécurité et à l'abri. À part quelques spécimens originaux, il est rare de voir des chats profondément

endormis de tout leur long dans des lieux de passage, ou en plein milieu d'une pièce. Ils préfèrent bien souvent se mettre à distance de l'agitation. Lorsqu'il s'assoupit, le chat passe d'abord par une phase de sommeil léger. Il se met en boule, mais ses muscles sont encore tendus et il peut se réveiller au moindre bruit. Au bout de quelques dizaines de minutes, il sombre dans un sommeil profond qui entraîne une disparition du tonus musculaire. Sa tête se renverse alors, dans une position totalement vulnérable, la gorge comme offerte. C'est bien le signe qu'il est parfaitement à l'aise dans son foyer ! Cette phase dure cinq ou six minutes, puis commence une nouvelle phase de sommeil léger de vingt à vingt-cinq minutes. Durant toute la durée du sommeil, ces deux phases alternent.

Il peut être compliqué, quand on mène une vie trépidante, de consacrer assez de temps au sommeil. Un adulte a besoin de dormir 6 à 8 heures en moyenne par nuit. Certains s'endorment instantanément dès qu'ils ont la tête sur l'oreiller. Pour d'autres, le temps de latence est plus long. Mais, quel que soit notre rythme, l'endormissement peut être plus rapide et la qualité du sommeil meilleure lorsque nous aménageons notre chambre de façon à ce qu'elle soit apaisante, et nous prépare au sommeil. Ainsi, il est conseillé de choisir des couleurs douces pour la décoration et de garder la pièce ordonnée. Des

meubles plutôt bas, pas d'écrans bien sûr, et une lumière tamisée favorisent notre endormissement. La chambre doit aussi être aérée, la literie en bon état (un matelas se change tous les dix ans), et la température de la pièce ne doit pas dépasser les 18 °C. Il est préférable de manger léger le soir et d'éviter les excitants après 17 heures (thé, café, chocolat, gingembre, réglisse...). Il vaut mieux limiter les activités physiques le soir – à l'exception des « galipettes », qui sont la certitude de trouver rapidement un sommeil de qualité ! Il est conseillé d'effectuer nos préparatifs de la nuit toujours dans le même ordre : se démaquiller, se brosser les dents, ouvrir le lit... Un petit rituel bien à soi comme faire un câlin au chat, écouter de la musique, boire un verre d'eau, se décontracter... favorise la relaxation et prépare au sommeil. Il est par ailleurs important de prêter attention, comme le font les chats, aux signaux de notre corps : bâillements, étirements, paupières lourdes, yeux qui piquent... c'est le moment d'aller se coucher ! Quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande et de camomille ou de marjolaine sur l'oreiller peuvent favoriser le sommeil. Mais attention à ne pas incommoder le chat s'il dort sur le lit (Les félins sont très sensibles aux huiles essentielles. En diffusion cependant, elles ne peuvent pas être dangereuses pour eux, à condition qu'ils n'y soient pas confrontés en permanence et que la pièce soit bien aérée). Enfin, il est absolument

déconseillé de consulter l'ordinateur ou le téléphone portable avant de se coucher. Si c'est indispensable, il est possible de configurer le téléphone pour que son intensité lumineuse baisse avec le coucher du soleil, jusqu'à son lever. Il existe également des logiciels gratuits à installer sur l'ordinateur qui réduisent l'intensité lumineuse de l'écran selon l'heure.

S'étirer jusqu'au bout du ciel

Les chats sont de grands spécialistes des étirements. Un chat qui se réveille n'entreprend rien tant qu'il n'a pas consciencieusement étiré tous ses muscles. Il commence par étendre les pattes de devant, les doigts écartés, en cherchant à aller le plus loin possible, le postérieur relevé, la tête rentrée. Puis il se redresse et relève la tête, allongeant loin derrière lui ses deux pattes arrière l'une après l'autre.

Notre système nerveux gère notre stress comme notre détente. En respirant profondément et en nous étirant le matin, mais aussi plusieurs fois dans la journée, nous équilibrons le fonctionnement de nos organes. Un muscle étiré s'oxygène davantage et élimine les toxines, conserve sa souplesse, garantissant ainsi l'ampleur des

mouvements. L'allongement vertébral relance l'énergie et le sang circule mieux lorsque les muscles, les articulations et les os sont étirés au maximum. L'étirement stimule également l'intéroception (la perception que nous avons de notre propre corps) en activant une zone du cerveau, l'insula. Enfin, le bâillement accélère la circulation du liquide céphalo-rachidien dans le cerveau, où sont accumulées les substances entraînant le sommeil. Bâiller facilite donc l'élimination de ces substances et stimule l'état d'éveil. Nous étirer et bâiller le matin nous permet ainsi de nous préparer à l'action en assurant le bon fonctionnement des muscles et du squelette, mais aussi du cerveau et du système nerveux.

Il est possible de s'étirer dans le lit, mais l'idéal est de le faire assis, en adoptant une station intermédiaire entre la station couchée passive et la station debout active, entre le sommeil et la veille. Respirez profondément, bloquez la respiration quelques secondes pour vous oxygéner au maximum, et soufflez fort. Puis étirez-vous en imaginant que vous évacuez par le bout de vos doigts toutes les toxines et toutes les pensées négatives. Étirez-vous à votre manière, en suivant votre instinct et en ressentant profondément ce qui vous fait du bien, en répétant le mouvement si vous ressentez une tension particulière. Soyez en pleine conscience de vos étirements : ne pensez à rien d'autre. Bâillez autant de fois

que vous en ressentez le besoin, pour détendre votre mâchoire, votre cage thoracique et votre plexus. Une fois vos étirements terminés, accordez-vous encore quelques secondes au calme, avant de démarrer la journée.

Savourer les mets délicieux

Le chat est un fin gourmet : pas question de se jeter sur la nourriture pour l'engouffrer. Ses repas semblent obéir à un cérémonial très précis : il renifle, goûte, hésite, mange, s'en va, revient... Mais ces manières n'indiquent pas forcément qu'il est difficile. Le chat mange, s'il le peut, plusieurs fois dans la journée, de petites quantités de nourriture. Il est un adepte du self-service : des croquettes laissées à disposition lui permettent de revenir à sa gamelle autant de fois qu'il le souhaite. Comme il sait en principe bien réguler sa prise alimentaire, il y a peu de risques qu'il en profite pour faire bombance et qu'il devienne obèse. Et si le mets qu'on lui propose ne lui plaît pas, il ne se force pas, il ne mange pas. Il préférera jeûner plutôt que consommer un plat qu'il n'aime pas. Le chat présente par ailleurs deux particularités gustatives par rapport aux humains : il ne perçoit pas le goût sucré et par conséquent n'a aucune attirance pour ce dernier ; en revanche, il perçoit des subtilités de goût

dans l'eau. Ainsi, il ne boira pas de l'eau versée depuis trop longtemps dans son bol ou qui lui sera servie dans une gamelle en plastique. À l'inverse, l'eau courante du robinet présente souvent un grand attrait pour lui, car elle est très oxygénée.

Les diététiciens nous le conseillent : l'idéal est de manger de tout, mais en petites portions. C'est la méthode parfaite pour perdre du poids et/ou contrôler sa prise alimentaire. S'affamer est souvent contre-productif : il est difficile de tenir sur la durée et la reprise de poids est plus importante que la perte, car l'organisme cherche alors à stocker. Manger plusieurs fois par jour, en petites quantités, des aliments sains que nous aimons est la solution. Le plaisir de manger doit rester au cœur de nos repas. Mais contrairement au chat, nous devons avoir une alimentation variée : nos papilles gustatives ont besoin d'une variété de goûts et de textures pour envoyer au cerveau un message de satiété sensorielle.

Pour retrouver le plaisir de manger et adopter de nouveaux comportements alimentaires, nous pouvons choisir de plus petites assiettes et manger lentement, en mastiquant bien, en nous concentrant sur le plaisir de manger (et donc loin des écrans). Nous pouvons aussi faire des collations, ne pas finir notre assiette quand arrive la satiété et mettre de côté pour un prochain repas,

nous servir de petites portions, et ne nous resservir qu'en cas de faim persistante.

Le corps humain a besoin d'un à deux litres d'eau par jour. Mais pas n'importe quand ! Il est déconseillé de boire en mangeant, car cela dilate l'estomac, qui devient donc plus difficile à rassasier. De plus, l'eau consommée durant le repas dilue les sucs digestifs qui deviennent moins efficaces lors de la digestion. L'idéal est de boire une demi-heure avant le repas et d'attendre au moins une heure après celui-ci pour boire à nouveau. Il vaut mieux ne pas attendre d'avoir soif pour boire, car la sensation de soif arrive bien souvent lorsque nous sommes déjà déshydratés.

Prendre soin de soi

Le toilettage est un élément très important de la vie du chat, qui y consacre le plus clair de son temps : se toiletter est en effet sa deuxième activité après le sommeil. Dès sa naissance, le chaton est léché par sa mère, qui le débarrasse ainsi des mucosités, puis le sèche, le réchauffe et enfin le rassure. Car le léchage, s'il a une fonction nettoyante, a aussi une fonction apaisante. La chatte lèche donc régulièrement son chaton pour le calmer en cas de stress. En effet, pour un chat, lécher ou se