



## **L'anxiété de séparation**

### **Incidence et signes cliniques**

Typiquement, les chiens démontrent un fort attachement aux humains. Il n'est donc pas surprenant que certains développent de l'anxiété lorsqu'on les laisse seuls à la maison. Les problèmes les plus communément associés à l'anxiété de séparation sont la vocalisation excessive (90%), les comportements destructeurs (80%) et la miction/défécation inappropriées (55%).

Chez les chiens de tout âge, l'anxiété de séparation représente 5 à 21% des cas de référence. Chez les chiens gériatriques, cela représente 29 à 50% des cas.

### **Causes**

L'anxiété de séparation («AS» ci-après) peut devenir sérieuse quand elle conduit à la destruction des biens du propriétaire, à de l'automutilation de l'animal ou à des plaintes des voisins.

L'apparition des problèmes coïncide souvent avec l'adoption d'un nouvel animal ou un changement soudain dans l'horaire du propriétaire, entraînant des absences prolongées ou des périodes de solitude à des moments différents auxquels l'animal était habitué. Les chiens placés seuls dans un nouvel environnement peuvent réagir à l'absence de familiarité ou à la nouveauté des lieux. La séparation peut amener des excès de vocalisation, tandis que la peur se traduira souvent par une réponse silencieuse.

Les activités destructrices se font habituellement près des entrées et des sorties de la maison et sont souvent dirigées contre des biens qui appartiennent au maître et qui portent l'odeur de celui-ci, tels que livres, habits, ou mobilier. Les propriétaires ont souvent tendance, à tort, de croire que leurs compagnons cherchent à les punir pour les avoir laissés seuls. Ils punissent et corrigent l'animal, ce qui ne fait qu'augmenter l'anxiété du chien. En fait, la destruction est une réponse directe à l'anxiété ou le résultat d'un essai par l'animal de sortir de son «confinement».

La plupart des activités destructrices se produisent dans les 30 minutes suivant le départ du propriétaire, alors que l'anxiété et l'excitation du chien sont à leur maximum. L'excitation diminue ensuite graduellement dès le départ du propriétaire. Toutefois, il peut y avoir une composante cyclique interne survenant toutes les 20 à 30 minutes. L'animal peut alors reprendre ses activités destructrices. L'excitation peut aussi réapparaître si l'animal est sujet à des stimulus externes tels que des bruits.

En plus de la vocalisation excessive, des comportements destructeurs et de l'élimination inappropriée, les chiens peuvent également démontrer des signes physiques liés à une stimulation du système nerveux autonome tels que de l'hypersalivation, de la nausée et de la diarrhée. Le bâillement, le léchage excessif, l'automutilation, l'hyperactivité générale et les comportements

prédateurs (sauter sur des objets, les attraper et les secouer férocement) peuvent également faire partie des signes observés.

### **Attention, ce n'est peut-être pas de l'anxiété de séparation...**

L'AS doit être différenciée des autres causes d'élimination inappropriée, de comportements destructeurs et de vocalisation excessive. Le signalement de l'animal, la description du problème ainsi que le comportement du chien en présence du propriétaire sont généralement de bonnes sources d'informations afin d'établir un diagnostic précis.

Chez les jeunes chiens, l'élimination inappropriée est généralement due à un entraînement incomplet ou inadéquat, ou tout simplement à des absences trop prolongées pour lui permettre de contrôler son élimination. Le marquage urinaire, spécialement chez les mâles non castrés, la miction de soumission ou secondaire à de l'excitation et l'élimination associée à des peurs, des phobies ou de l'anxiété de séparation sont d'autres considérations.

Les chiots éprouvent un grand besoin de jouer, d'explorer et de mastiquer. La destruction peut être un jeu et reliée aux situations suivantes:

- Besoin de dépenser un surplus d'énergie
- Manque de stimulation de l'environnement
- Changement de dentition
- En réponse à de la peur, de l'anxiété incluant l'AS

Les chiots confinés dans des endroits où ils ne se sentent pas confortables et en sécurité peuvent tenter de fuir et de briser les barricades. Les chiens adultes peuvent être destructeurs pour à peu près les mêmes raisons que les chiots, spécialement s'il s'agit d'individus très actifs. Des problèmes médicaux ou de la dysfonction cognitive peuvent occasionner et contribuer à des comportements destructeurs, au pica (trouble du comportement alimentaire caractérisé par l'ingestion durable de substances non nutritives) et même à l'AS. De plus, l'agression territoriale et les phobies reliées aux bruits peuvent mener à la destruction, la tentative de fuite ou la vocalisation excessive en l'absence du propriétaire.

La vocalisation excessive chez le chiot peut être une composante du jeu ou de l'agression. Les comportements territoriaux, la recherche constante d'attention, l'anxiété, les conflits, les phobies et le renforcement positif du propriétaire face à ces comportements peuvent conduire à de la vocalisation excessive qui devra être différenciée de l'AS. Les conditions médicales incluant la perte de l'ouïe et le syndrome de dysfonction cognitive doivent aussi être considérés chez les vieux chiens qui présentent de la vocalisation excessive.

### **Évaluation clinique**

Lorsqu'un chien présente un ou plusieurs signes cliniques pouvant être reliés à l'AS, le clinicien doit initialement déterminer s'il n'y a pas présence de problèmes médicaux concomitants basés sur l'historique, les signes cliniques, l'examen physique et les tests de laboratoire. Par la suite, il sera nécessaire d'éliminer les autres causes comportementales. Alors que l'histoire du propriétaire est généralement suffisante, un enregistrement du chien (vidéo, audio) peut s'avérer utile.

Étant donné que le problème provient d'un attachement excessif au propriétaire, le chien souffrant d'AS ne démontre pas de comportements indésirables en présence de son propriétaire. Les

problèmes surviennent lorsque le propriétaire est absent de la maison ou lorsqu'il est à la maison mais ignore totalement son animal. Les chiens qui, volontairement, se cachent de leurs propriétaires pour détruire ou éliminer ne sont pas considérés comme des candidats à un diagnostic d'AS. Quand les propriétaires sont à la maison, le chien recherche souvent le contact physique avec son maître ou quémande constamment de l'attention. Malheureusement, les propriétaires ont tendance à renforcer la recherche d'attention en y donnant suite, ce qui ne fait qu'amplifier le problème.

Lorsque le propriétaire se prépare à partir, l'animal peut démontrer des signes d'hyperactivité (faire les cent pas, agitation, pleurnichements) ou de dépression (immobilisme et refus de se déplacer). Quand le propriétaire revient, le chien l'accueille avec une agitation excessive ou peut démontrer de la peur (si le chien a déjà été puni au retour du maître dans le passé).

### **Actions préventives immédiates**

Étant donné que la correction et la résolution de l'AS requièrent un engagement certain en temps et en efforts, certaines actions préventives immédiates doivent être entreprises dans le but de permettre au propriétaire de vivre avec le problème. Malheureusement, la plupart de ces actions préventives ont tendance à aggraver l'anxiété du chien. Il peut être utile de temporairement confiner le chien dans une cage ou une pièce quelconque. Le choix de l'endroit devient important. Cet endroit ne doit pas intensifier l'anxiété du chien. La pièce préférée du chien ou l'endroit où il est habituellement nourri s'avère souvent le lieu le plus indiqué. (L'entraînement du chien à rester calme et silencieux dans cet endroit fait aussi partie de la méthode d'entraînement expliquée ci-après).

D'autres chiens réagiront plus positivement à l'utilisation d'une muselière «Basket type» lorsque le propriétaire est absent, permettant ainsi de lui donner libre accès à la maison. Les détecteurs de mouvements, matelas à impulsions électriques, trappes ou ballons qui éclatent au contact peuvent être utilisés comme pièges dans les endroits à problèmes.

Les produits qui sont mauvais au goût peuvent être effectifs si le chien les a suffisamment en aversion. Les colliers anti-aboiement peuvent être efficaces pour réduire la vocalisation excessive, mais performant mieux après l'élimination de l'anxiété sous-jacente. Des propriétaires peuvent amener leur chien au travail ou trouver un voisin, ami ou centre de pension pour chiens qui le prendra en charge durant la période de « ré-entraînement » initiale.

### **Enregistrement de la période de départ et de la réaction du chien**

Un agenda écrit est utile pour étudier le problème et développer un programme d'entraînement approprié. Les éléments communs aux départs où il y a eu absence avec un minimum de destruction doivent être étudiés pour déterminer ce qui fonctionnerait pour réduire l'anxiété de l'animal. Avec l'utilisation d'un enregistrement vidéo ou audio, il peut être possible d'obtenir des indices importants au sujet de l'activité du chien durant l'absence du propriétaire (durée des comportements non désirés, sévérité, moment de l'épisode, etc.) En observant les réactions du chien suivant les départs, il peut être possible de mieux établir un programme de prévention et un traitement basé sur les besoins individuels de l'animal. En plus, un système d'enregistrement donnera l'opportunité de mieux évaluer le progrès obtenu avec le traitement institué et de le modifier au besoin.

## **Enseigner l'indépendance et établir une zone de confort**

Tant et aussi longtemps que le chien qui souffre d'AS suit continuellement (ou est encouragé à le faire) son propriétaire ou obtient de l'attention sur demande, il sera incapable de tolérer de s'en séparer et ce, peu importe la durée. Ainsi, la portion la plus importante du programme de correction de l'AS consiste à entraîner le chien à relaxer seul, éloigné de son propriétaire, lorsque la famille est à la maison.

En réalité, les chiens qui ne peuvent s'adapter à la séparation de leurs propriétaires lorsqu'ils sont à la maison ne toléreront pas les départs de ces derniers. Ainsi, tous les membres de la famille doivent obligatoirement s'abstenir de donner de l'attention ou des récompenses sur demande du chien (Il n'y a rien de gratuit!). Lorsque l'animal quémante de l'attention (ex.: demander de la nourriture ou demander de jouer) c'est de l'inattention qu'il devrait recevoir ( ex.: se lever debout, quitter la pièce et même fermer une porte). Une autre alternative sera de décourager ce comportement en utilisant une distraction quelconque (ex.: Klaxon à air, vaporisation d'eau ou d'air comprimé) ou de demander au chien de se coucher dans sa zone de confort ou, tout au moins, à une certaine distance du propriétaire. Le chien doit mériter chaque récompense, spécialement l'attention, soit en répondant à une commande, soit en relaxant tranquillement à une certaine distance de son propriétaire.

Par la suite, on doit enseigner au chien (en utilisant un entraînement avec un système de commande-récompense) à rester tranquille dans sa zone de confort (ex : son lit, son coussin ou sa cage). Ce même endroit peut être utilisé durant les entraînements aux départs. La sélection d'une zone appropriée pour le repos et l'entraînement constitue une composante importante du programme de correction de l'AS.

Premièrement, si l'animal se sent confortable et en sécurité dans cette zone, ceci peut contribuer et aider à le rendre plus calme et moins tendu. L'endroit où l'animal aime se coucher et l'endroit où on le nourrit fonctionnent généralement bien. Si cet endroit est à proximité d'un téléviseur, DVD ou d'une radio, ces derniers peuvent être utilisés comme indices de confort pour aider à distraire et calmer le chien et peuvent également aider à servir d'écran sonore aux stimulus audibles associés avec les départs.

Deuxièmement, si la zone de confort est éloignée de la porte d'entrée ou de sortie (et en plus se trouve dans un endroit où il est plus difficile d'entendre et d'observer les stimulus déclencheurs de l'anxiété), le propriétaire est alors capable de quitter sans même alerter le chien.

Troisièmement, si une pièce à l'épreuve des chiens ou une cage sont utilisées, l'animal peut être tenu à l'écart des zones où les problèmes risquent de se produire. Laisser de la nourriture accessible, des friandises, des jouets mastiquables ou le lit préféré de l'animal, allumer le téléviseur, la radio, le DVD, peuvent contribuer à relaxer l'animal, le reconforter et l'occuper.

Si le propriétaire est incapable de quitter son animal sans que ce dernier ne tente de le suivre ou ne démontre des signes de détresse, un programme d'entraînement plus formel devra être mis en place (Down-stay program).

Bien que ce genre de programme doive prendre place en différentes localisations dans la maison,

entraîner le chien à rester dans sa zone de confort constitue l'étape la plus importante. Les étapes d'entraînement consistent à enseigner au chien à s'asseoir et à se coucher en place pour une minute, puis de rester en place lorsque le propriétaire marche progressivement plus loin pour une minute et, ultimement, rester en place pour 15 minutes ou plus lorsque le propriétaire quitte la pièce. Pour les premiers entraînements, des récompenses en nourriture peuvent être données en même temps qu'une caresse pour chaque réponse positive de la part de l'animal. Lorsque l'animal répond rapidement à la nourriture, cette récompense sera donnée de façon intermittente. Certains propriétaires devront procéder très graduellement. L'entraînement a été un succès lorsque le chien reste pour une période de 15 à 30 minutes, alors que le propriétaire quitte la pièce et s'engage dans sa routine journalière. De plus, le chien ne doit plus quémander de l'attention ou s'asseoir à proximité de son propriétaire, sauf si ce dernier l'a invité à le faire.

## **Identifier et éliminer les indices associés avec les départs**

Les chiens identifient rapidement les indices associés avec le départ imminent de leur propriétaire. Ces indices à eux seuls peuvent alors causer de l'anxiété chez le chien avant même qu'il y ait départ du propriétaire. Éliminer ces indices de départ peut prévenir l'amorce de l'AS.

Un bon nombre de ces indices peut être prévenu ou évité facilement avec un peu de planification. Certains indices peuvent être complètement éliminés. Par exemple, le lunch peut être préparé la soirée précédente, les vêtements de travail portés au bureau seulement, les clés, le porte- document ou les bottes peuvent être laissés dans la voiture, etc. On peut quitter la maison par une autre porte ou laisser la voiture chez le voisin.

Allumer la radio, utiliser une cage, dire au revoir au chien peuvent devenir des indices évidents de départ s'ils sont continuellement associés avec celui-ci. Si le chien mange un repas, mastique son jouet préféré ou est couché dans sa zone de confort avec la télévision ou la radio allumée, il peut être possible de se brosser les dents, revêtir ses habits de travail et finalement partir alors que le chien est occupé et calme.

Pour tous les indices qui ne peuvent être évités, le chien doit apprendre que leur présence ne signifie pas nécessairement qu'un départ est imminent. Exposer le chien à ces indices sur une base régulière lorsque le propriétaire est à la maison et associer ces indices à des événements plaisants tels que le repas, les jeux, les friandises, l'affection et les sessions d'entraînement va prévenir l'association de ces indices uniquement avec les départs.

## **Établir des indices de réconfort et apportant le calme.**

Tout comme le chien associera certains indices aux départs, il peut apprendre à associer d'autres indices aux périodes de repas, de jeux, de relaxation et de non départ. Ces indices peuvent alors être utilisés pour calmer et distraire le chien. Les endroits utilisés pour les repas et les périodes de repos peuvent aider à calmer et distraire le chien. Durant les sessions d'entraînement ou lorsque le chien se repose tranquillement sur son lit ou son coussin, des indices calmants additionnels peuvent être introduits. Un CD, DVD, radio, horloge, jouets spécifiques, couverture avec nouveau parfum, peuvent être utilisés.

## Départs graduels

Lorsque le chien a été désensibilisé aux indices de départ, le propriétaire doit pratiquer de courts départs. Le chien doit être exercé, placé dans sa zone de confort ou dans sa cage, introduit aux indices calmants et ensuite ignoré jusqu'à ce qu'il soit calme ou occupé. Cet entraînement est simplement une extension des sessions d'entraînement où l'on a enseigné au chien à rester en place lorsque le propriétaire quittait la pièce. Les premiers départs courts doivent être juste assez longs pour permettre de quitter la maison et de revenir sans que l'animal ne démontre de symptômes d'anxiété. Dépendamment du degré de tolérance du chien, le premier départ peut durer de quelques secondes à quelques minutes et la durée des départs subséquents doit être graduellement augmentée et ce, au hasard (ex : 2 minutes, 5, 3, 7, 4, 2, 7, 10, 3, 15, etc.). Après un certain nombre de courts départs, quelques longs départs peuvent être intercalés.

## Et dans la voiture?

Il est à noter que plusieurs chiens qui détruisent à la maison peuvent rester seuls dans une voiture sans devenir anxieux et destructeurs. Les principales raisons de cet état de fait sont les suivantes: En premier lieu, il est fort possible que les premières expériences dans la voiture n'aient pas été associées avec un départ, ce qui fait que le résultat final fut un voyage agréable et relaxant. Deuxièmement, étant donnée la nature même des voyages en voiture, le chien est habitué à être ignoré durant le voyage et il apprend ainsi à rester calme, s'attendant à de l'inattention de son propriétaire. Troisièmement, quand le propriétaire se décide finalement à laisser son chien seul dans l'auto pour une première fois, il y a de bonnes chances que la durée soit relativement courte. De plus, le propriétaire laissera son chien seul à nouveau dans la voiture pour des périodes plus longues seulement si l'animal n'a pas démontré de signes d'anxiété. En fait, sans le savoir, le propriétaire a entraîné son chien avec une technique de départ graduel.

## Les vrais départs

Au moins 30 minutes avant le départ, le chien doit être exercé vigoureusement et recevoir une séance d'entraînement. Par la suite, le chien doit être envoyé dans sa zone de confort ou dans sa cage et ignoré. Il faut alors mettre disponibles tous les indices de relaxation (CD, couverture, etc.) et le propriétaire doit éviter tout indice susceptible d'indiquer un départ imminent. Le propriétaire doit quitter la maison de la même manière qu'expliqué précédemment, c'est-à-dire le «down-stay program» et les départs graduels. La même routine doit aussi être exécutée les jours où le propriétaire reste à la maison.

Il est important de faire tout ce qui est possible pour distraire le chien et le garder occupé pendant que le propriétaire quitte la maison. Les chiens qui sont fortement motivés par la nourriture ou les jouets mastiquables peuvent s'améliorer considérablement par cette seule étape. Une manière simple d'augmenter l'intérêt des jouets ou des friandises est de les offrir uniquement lorsque l'animal est dans sa zone de confort ou de confinement. Par exemple, le temps de repas principal peut être changé pour le temps de départ et au lieu de servir un seul bol de nourriture, on peut cacher des friandises dans la nourriture qui sera distribuée dans plusieurs bols, boîtes, ou enfouie à l'intérieur de certains jouets mastiquables. On peut aussi utiliser des jouets ou contenants bourrés de nourriture ou de friandises, des cordes de dentition trempées dans du bouillon ou enduites de tartinade quelconque. Le beurre d'arachides, la viande, le poisson, le fromage à tartiner et la nourriture en conserve pour chien congelée peuvent augmenter l'attirance et le temps que l'animal passera à mastiquer les objets

enduits. Adopter un nouvel animal, faire écouter l'émission télévisée préférée, le CD ou DVD sont tous des trucs qui aident à distraire le chien.

Au retour à la maison, le chien doit être ignoré jusqu'à ce qu'il soit calme. Punir l'animal pour des comportements non désirés ne réduira pas leur fréquence et augmentera encore plus l'anxiété du chien. Un confinement partiel, des barricades, des pièges peuvent être utilisés pour garder l'animal à l'extérieur des zones où des problèmes potentiels peuvent survenir.

### **Traitement utilisant une médication**

La médication peut être particulièrement utile, spécialement durant l'entraînement initial aux départs. Même si plusieurs chiens démontrent de l'amélioration avec seulement une thérapie comportementale, les chiens recevant un antidépresseur tricyclique (telle que la Clomipramine) de façon concomitante avec la thérapie comportementale démontrent une amélioration plus rapide et une fréquence d'amélioration et de disparition des signes d'AS augmentées. Il est à noter que l'utilisation de la Clomipramine seule est rarement efficace dans le traitement de l'anxiété de séparation, tandis que la thérapie comportementale seule peut amener des résultats.