

## Le chat est-il un thérapeute ?

### La ronron-thérapie



Pour Jean-Yves Gauchet, vétérinaire à Toulouse qui revendique en France la paternité de la "ronron thérapie", le ronronnement du félin **"apaise et agit comme un médicament sans effet secondaire"**.

Durant cette période de confinement le chat va-t-il apporter plus de bien-être à ses gardiens ?

J'en suis intimement convaincue. Lorsque Bambou vient s'installer sur mes genoux son ronronnement me permet de me détendre, je sens mes muscles se décontracter, ma respiration s'apaiser. En quelques minutes mes tensions se relâchent et j'oublie mes préoccupations, je suis dans le présent, dans son regard et dans mes mains qui caressent.

Pendant quelques années je n'ai pas eu de chat à la maison, lorsque Mousse, un petit mâle tigré est arrivé, entendre son ronronnement a été comme un retour en enfance, retrouver un bien perdu et oublié. Je faisais à nouveau cette découverte. Et qu'elle redécouverte. Aujourd'hui lorsque j'entends le ronronnement d'un chat je revis ce moment et les émotions qui m'avaient envahies : joie, tendresse et apaisement.

Si vous avez un chat, vous avez déjà posé votre oreille tout près de son ventre, de sa gorge pour entendre d'où provenait le ronronnement. C'est comme si son corps faisait "caisse de résonance".

Le mécanisme du ronronnement est encore mal expliqué. La théorie dominante est que le son est produit par des contractions des muscles du larynx faisant vibrer les cordes vocales. Une autre théorie est que c'est entre le foie et le diaphragme du chat que tout se passe ! A cet endroit, une veine se rétrécit. Sous la pression du sang, ce rétrécissement provoque la vibration d'une autre veine, la veine cave. Celle-ci, serait ensuite amplifiée par les bronches, la trachée et les cavités nasales, pour enfin donner cette nuance de sons que

nous appelons ronronnement. Pour ma part, peu importe ce qui est précieux c'est le résultat.

Ses vibrations sont pour le chat un signe d'apaisement et de contentement. Mais pas toujours, un chat stressé va ronronner, cela le reconforte, calme sa peur ou sa souffrance. Ma chatte Iris faisait cela lorsqu'elle était blessée, stressé par une visite chez le vétérinaire. Un chat qui ronronne peut également rassurer les chats qui l'entourent, grâce à la production de cette vibration apaisante. C'est par exemple le cas de la chatte qui ronronne pour signifier sa présence rassurante à ses petits et l'absence de danger. Les chats âgés ronronnent aussi pour eux, pour s'apaiser.

***"Quand l'organisme lutte contre des situations pénibles, comme le stress, le ronronnement du chat émet des vibrations sonores apaisantes et bienfaites, un peu comme la musique",*** explique Jean-Yves Gauchet. ***"C'est le premier signal que la mère envoie à son petit, un appel de reconnaissance et d'apaisement qui fonctionne aussi avec l'homme",*** affirme le vétérinaire.

***"C'est par le tympan mais aussi les corpuscules de Pacini, des terminaisons nerveuses situées au ras de la peau, que nous percevons le ronron qui émet des fréquences basses, entre 20 et 50 hertz. Des pensées positives et de bien-être sont alors transmises à notre cerveau",*** explique-t-il.

LE RONRONNEMENT entraîne une production de sérotonine, l'hormone du bonheur c'est donc un puissant antistress, régulateur de notre sommeil et de notre humeur, il permet à notre esprit de s'apaiser et de se tourner vers des pensées positives et ce qui est loin d'être négligeable il boostera les défenses immunitaires.

Il semble prouvé que les propriétaires de chats supportent mieux certaines situations de stress que ceux qui n'en ont pas ! Ne vous étonnez donc plus, lorsqu'il ressent votre mal être et qu'il vient se blottir contre vous c'est que votre chat a la solution.



Je ne dirais pas le contraire puisque pour moi c'est un fait. Rien que de regarder un chat sur une photo me procure du bien-être.

Véronique Aiache, journaliste santé et auteur de la "**Ronron thérapie**" rapporte les résultats d'une étude menée dans les années 1950 par le corps médical américain. "**A fracture égale, le chat se rétablit trois fois plus vite que tout autre animal. Les vibrations émises par le ronronnement ont d'ailleurs été reproduites par des kinésithérapeutes pour accélérer la cicatrisation osseuse**".

Dans les maisons de retraite acceptant les animaux, les chats réconfortent les résidents, confient les encadrants. "**Une de nos clientes souffre d'un trouble du comportement et seule la présence de son chat l'apaise, il l'aide à l'endormissement**", témoigne Bruno Hardy, cadre de santé à la maison de retraite "Richard" à Conflans-Sainte-Honorine (Yvelines).

Pourtant les chats ne ronronnent pas pour nous, mais avant tout pour eux ! Si le ronronnement est la preuve admise du bien-être du chat, il faut aussi savoir que le chat a "d'immenses pouvoirs" qui vont bien plus loin que son ronronnement. Sous son air distant, le chat est en réalité un être qui possède de multiples vertus.

Le premier bienfait est le regain de confiance en soi qu'il nous offre. Avoir un animal est toujours une grande responsabilité, mais lire dans ses yeux l'affection qu'il nous porte et voir qu'il est heureux est un bonheur immense et une belle récompense.

Ces petits félins possèdent une aura, un je-ne-sais-quoi qui les rend différents. Si certains ne sont pas toujours faciles à amadouer, une fois que l'on a gagné leur confiance et qu'ils acceptent les caresses (alors que l'on sait à quel point ils peuvent être indépendants) c'est extrêmement gratifiant et ils deviennent indispensables et irremplaçables.

De plus en plus, les chats sont ainsi invités au sein de maisons de retraites, d'établissements spécialisés et même d'écoles, car leur simple va-et-vient dans les locaux permet de recréer du lien social et de réduire les angoisses. Maître incontesté de tout espace dans lequel il se trouve, il permet aux humains d'être dans l'ici et maintenant par l'attention qu'ils vont lui porter.



Toutes les photos proviennent d'Internet