

Les chiens peuvent-ils être anxieux ?

Les concepts d'anxiété et de stress ont donné lieu à une littérature abondante où la vulgarisation des termes côtoie aisément l'absence de support scientifique. Ces notions sont indissociables de l'étude générale des émotions et des capacités cognitives du chien. Elles sont de plus en plus questionnées et étudiées par les éthologistes qui les distinguent clairement de la notion de peur, et parlent d'états émotionnels perturbés profondément et durablement sans objet précis.

La définition du terme d'anxiété demande préalablement une clarification des concepts d'émotion et de stress. L'émotion correspond à un ressenti faisant suite à un événement déclencheur et inclut une composante physiologique et comportementale. Elle est modifiable par l'expérience. Si cette émotion est la peur, elle peut être adaptative (favorise une prise de décision adaptée) ou pathologique (envahissante et paralysante). La peur est donc indissociable de son objet. En revanche, l'anxiété correspond à un mal-être général mal identifié s'exprimant par une instabilité émotionnelle en toute situation et indépendamment d'un stimulus précis.

L'ANXIÉTÉ : UN PROBLÈME ESSENTIELLEMENT INTRINSÈQUE

L'anxieux se caractérise par des comportements inadaptés qui durent dans le temps, qui se prolongent au-delà de l'exposition aux situations désagréables, qui incluent des pertes de



Peur et anxiété doivent être distinguées : un chien peureux va adopter des comportements de fuite ou d'agression ponctuellement, lorsqu'il est exposé à l'objet de sa peur alors qu'un chien anxieux se montre mal à l'aise et hypervigilant en toute situation.

contrôles et des activités somatiques plus ou moins stéréotypées. Les scientifiques s'accordent à penser qu'il s'agirait d'un trouble à prédominance intrinsèque, donc stable, peu modifiable, propre à l'individu. Il s'agirait d'une fragilité que le chien pourrait exprimer de façon variable et dont l'intensité serait améliorée ou aggravée par l'environnement. Par exemple, un chien peureux peut s'exprimer par des comportements de fuite ou d'agression ponctuellement dès lors qu'il est exposé à l'objet de sa peur. En dehors d'une telle confrontation, il se montre à l'aise. En revanche, un chien anxieux se montre mal à l'aise en toute situation, hypervigilant, haletant, inquiet de façon générale et particulièrement à tout changement dans l'environnement. On a montré une origine génétique à ce trait de tempérament, parfois associé à un dérèglement endocrinien comme l'hypothyroïdie.

UNE PRÉDISPOSITION GÉNÉRALE À L'INQUIÉTUDE

En situation de stress, l'organisme mobilise des ressources, l'hypothalamus active le système nerveux sympathique, les rythmes respiratoires et cardiaques s'accroissent et la pression sanguine augmente. Si le danger est réel, le système nerveux prépare le corps aux réactions comportementales qui permettent d'éviter ou de combattre le danger. Si le danger est supposé ou imaginaire, on parle de « peur anticipée », d'une attente redoutée subjective qui constitue un stress permanent. Cette situation est celle de l'anxiété et provoque des perturbations de l'attention et de la perception qui modifient l'évaluation de la réalité. L'individu vit dans un monde qui lui paraît stressant, contraignant, impossible, et son ressenti est difficilement gérable sans conséquences phy-

À RETENIR

- **Anxiété** : état émotionnel généralisé de mal-être
- **Émotion** : ressenti immédiat suite à un stimulus positif ou négatif
- **Cognition** : capacité d'apprentissage et de mémorisation
- **Stress** : état de l'animal suite à un stimulus nouveau induisant un mécanisme d'adaptation
- **Peur** : émotion universelle adaptative pour éviter les dangers

siologiques. L'anxieux est un individu qui perçoit des dangers fictifs et ne supporte pas l'inconnu ou les stimuli nouveaux. Il se montre sans cesse inquiet d'une éventuelle nouveauté. On pourrait le qualifier aussi de « sensible » et anormalement « réactif ». La difficulté à gérer les situations du quotidien du fait de l'anxiété empêche la production de comportements normaux. Le chien émet des comportements inadaptés, inutiles, douloureux ou dangereux pour son intégrité physique.

UN MAL-ÊTRE MENTAL

Sous l'effet du stress, l'animal montre une altération variable de sa réactivité comportementale, soit dans le sens d'une apathie, d'un repli sur lui-même avec léchage et parfois automutilation, soit par une réactivité accrue se manifestant par des comportements de panique, tremblements, postures figées, impulsivité mal contrôlée, irritabilité, agressivité. L'hyporéactivité ou l'hyperactivité sont les deux piliers des expressions de l'anxiété et sous-tendent une évaluation négative de l'environnement. La théorie de l'évaluation de Lazarus (1968) nous apprend que l'émotion et les comportements associés sont induits par des processus cognitifs et proviennent d'une évaluation déréglée de la situation. Dans un contexte contraignant, le chien qui possède une faculté intrinsèque à s'angoisser présente une fragilité émotionnelle du fait de son appréciation plutôt négative des événements. Il faut donc prendre en compte les capacités cognitives des animaux pour décrypter leurs émotions. Le chien anxieux est toujours, et de façon variable, en stress. Celui qui a peur de la rue et de la ville est apaisé lorsqu'il est à la campagne mais présente les mêmes signes de peur quelle que soit la rue fréquentée. L'anxieux peut sortir en faisant un trajet connu et familier et manifeste des signes d'anxiété au moindre changement de trajet même si le trajet nouveau présente les mêmes caractéris-

tiques. C'est le duo « soudaineté-familiarité » qui mène le curseur de l'anxiété. Le mal-être est diffus et correspond à une souffrance d'abord mentale en fonction de la prévisibilité des situations. Une situation non prévue et non contrôlée ne répond plus aux attentes et aux normes du quotidien. À ce titre, elle devient angoissante.

TRANSFORMER UNE PERCEPTION PESSIMISTE EN PERCEPTION OPTIMISTE

Le chien anticipe les situations susceptibles d'être désagréables. Il surestime les conséquences négatives des événements ce qui correspond à une vision pessimiste de la réalité. L'anxiété prend racine dans ce biais d'évaluation qui a tendance à s'aggraver avec le temps. Des stratégies existent pour réduire et contrebalancer cette vision. L'enrichissement cognitif consiste à proposer d'autres conséquences radicalement positives, par exemple une abondance de récompenses ou une abondance d'interactions ludiques. En effet, une émotion différente ressentie de façon inhabituelle (joie, excitation positive) est capable de moduler transitoirement des capacités cognitives. Puis l'accumulation de ce type d'émotions peut moduler durablement les capacités d'évaluation. Ainsi on doit prescrire beaucoup de jeu, d'interactions sociales agréables (le chien anxieux se modifie favorablement en suivant un congénère ami), de friandises, de caresses distribués à grande fréquence et de façon relativement aléatoire pour faire évoluer favorablement un état anxieux. Même si le chien présente des biais d'appréciation qui semblent persistants et stables, il peut être capable de faire progresser sa vision de l'environnement. Plus on s'y prend tôt, plus l'expérience a une influence sur ses états mentaux.

D^R ISABELLE VIEIRA, VÉTÉRINAIRE COMPORTEMENTALISTE



IDÉE REÇUE

L'anxiété correspond à une aggravation ou une généralisation de la peur.

L'anxiété est une prédisposition individuelle à s'angoisser et à évaluer négativement tout changement dans l'environnement. Elle s'exprime sans état de peur ciblée préalable, et n'a pas de lien avec un déficit d'habituation d'origine développemental.