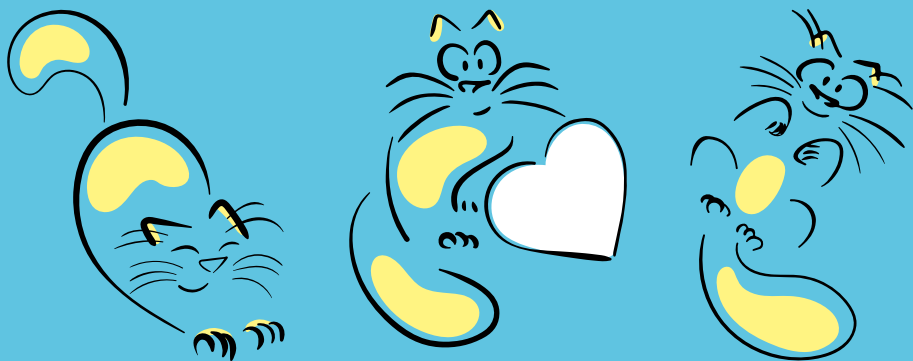


Marie Borrel & Alma Mary

LEÇONS DE CHAT!

*Les bonnes chattitudes
pour vivre heureux*



LE D U C . S
P R A T I Q U E

AU LIEU DE REGARDER LA LIBERTÉ DES CHATS AVEC ENVIE, SI NOUS ESSAYONS DE NOUS EN INSPIRER ?

Ce livre, jalonné d'illustrations humoristiques, propose :

- **14 situations** pour lesquelles les chats sont une source d'inspiration qu'il est possible de transposer dans notre vie quotidienne : le chat fait passer son désir avant tout, il trouve du confort en toutes circonstances, il cultive concentration et attention, il n'a pas peur de la solitude ni de l'aventure...
- **Une journée de parfaite chattitude** telle que nous pourrions la vivre si nous étions des chats : le réveil, stretching avant tout ; le petit-déjeuner, ce que je veux et quand je veux ; la matinée, et si on jouait...

INCLUS : UN TEST
« À QUEL POINT ÊTES-VOUS CHAT ? »



MARIE BORREL et **ALMA MARY** sont mère et fille. C'est ensemble qu'elles ont appris à aimer les chats et à les observer.

Lorsqu'elle travaillait comme journaliste (notamment à *Psychologies magazine*), Marie s'est intéressée de près aux arcanes de la psyché humaine. De son côté, Alma a fait de son amour des animaux le fil conducteur de sa vie professionnelle, car après avoir été « pet-sitter », elle a entamé des études de comportementalisme animalier.

Aujourd'hui, elles croisent leurs regards afin de créer des passerelles entre les chats et les humains, entre la force des premiers et la fragilité des seconds. Car nous avons tous beaucoup à apprendre des chats.

design : hej!jeanne

illustration : © Geosap / Fotolia

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ISBN : 979-10-285-1011-4



12,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1011-4

Marie Borrel et Alma Mary

LEÇONS DE CHAT!

Les bonnes chattitudes
pour vivre heureux

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Nous tenons à remercier Looney (qui est si belle!), car c'est elle qui nous a donné l'idée de ce livre. Merci aussi à tous les chats qui l'ont précédée... et à ceux qui suivront sans doute !

Marie

*À mon chaton Clémentine et aux miss, ainsi qu'à mon top one Ricardo et à tous les copains. Merci d'être toujours là !
Et merci à Julien, il se reconnaîtra...*

Alma

SOMMAIRE

Introduction	7
Chapitre 1	
Des chats et des hommes	31
Chapitre 2	
Ce que l'on sait vraiment des chats, de leur comportement, de leurs pensées...	51
Chapitre 3	
14 leçons de chat pour mieux vivre au quotidien	71
Chapitre 4	
Une journée de parfaite chattitude !	171
Conclusion	188
Table des matières	189

INTRODUCTION

Vous avez (ou avez déjà eu) un chat ? Vous avez certainement observé avec envie votre animal se prélassant au soleil pendant que vous étiez coincé chez vous par une obligation pénible : tondre la pelouse ou nettoyer le garage, surveiller les devoirs des enfants ou remplir la déclaration d'impôts... Dans ces moments, vous aimeriez bien, vous aussi, profiter des plaisirs les plus simples qu'offre l'existence : paresser sur un fauteuil à n'importe quelle heure de la journée, jouer, manger, sortir... Vous avez probablement entendu votre chat réclamer son repas avec insistance (beaucoup d'insistance !) puis, une fois repu, repartir sans manifester la moindre reconnaissance pour cette main qui le nourrit jour après jour.

La liberté dont font preuve les chats a de quoi nous faire rêver. D'autant que nous, pauvres humains, sommes sans cesse soumis aux contraintes de notre vie personnelle et sociale. Au point que nous avons parfois du mal à hiérarchiser ces « devoirs ». Nous sommes tellement sollicités que nous ne savons plus faire la part entre les contraintes impératives et celles qui pourraient être remises à plus tard. Nous nous sentons alors engloutis. Et la vision d'un chat qui n'a pas grand-chose à faire de ce qui se passe autour de lui nous attire, comme un papillon de nuit hypnotisé par la lumière qui va le brûler.

Aucun homme, aucune femme, aucun adolescent ou enfant ne pourrait se conduire vraiment comme un chat, mettre son autonomie et son désir de l'instant au centre de ses préoccupations en oubliant l'autre et la société. C'est vrai ! Mais entre cette posture extrême et nos comportements courants, il reste un grand espace de liberté « possible » que nous avons tendance à négliger. C'est là que les chats peuvent nous aider.

Les chats de notre vie

Polo, Capucine, Grouchat, Louroulou, Squatt, Loonie, La pioute... Les chats ont toujours fait partie de notre vie. Y compris deux sœurs de la même portée, de mère siamoise et de père chat de gouttière, que nous avons baptisées *Moulinex* et *Riz-la-croix*. Aujourd'hui, avec le recul, ces noms à l'humour potache ont tout d'une erreur de jeunesse ! Est-ce ce qui les a traumatisées ? Sans doute pas. Mais à l'âge de 4 ans, elles ont été saisies par une folie agressive.

Ce fut la seule expérience difficile de notre histoire d'amour avec les chats. Lorsqu'elles sont devenues dangereuses pour les enfants de la maison, nous avons dû nous en séparer. Ce fut un vrai chagrin. Mais avant cette conclusion douloureuse, elles nous avaient donné tout ce que nous ont offert les précédents et les suivants : leur affection, leurs câlins, leur drôlerie, leur caractère parfois doux et parfois emporté... Chacun l'a fait à sa manière, avec sa personnalité.

***Polo* : une femelle un brin sournoise**

Polo était une belle chatte tricolore, aux grandes taches joliment réparties sur son long pelage soyeux. Elle promenait cette étonnante fourrure avec une élégance distante. *Polo* n'appréciait pas beaucoup les femmes, notamment une amie de la famille qu'elle gratifiait à chaque visite d'un coup de patte assez léger pour ne pas la blesser, mais suffisamment appuyé pour filer ses bas. Nous nous amusions à la regarder se faufiler, l'air de rien, sous les fauteuils du salon, jusqu'à se nicher sous celui où était assise l'invitée. Elle attendait, patiemment, se couchait en rond comme si elle était là seulement parce que cet abri lui offrait un confort idéal. Puis brusquement, sans que rien ne permette de le voir venir, un coup de patte jallissait tel un éclair, avec une parfaite maîtrise de la puissance nécessaire pour atteindre le tissu, mais pas la peau en dessous. Une merveille de précision !

***Squatt* : un mâle très fidèle**

Squatt a débarqué dans nos vies quelques décennies plus tard. Il doit son nom à la manière dont il a investi la maison. Nous habitons alors au premier étage d'un petit immeuble entouré d'espaces verts. Les enfants y jouaient, allaient et venaient, montaient et descendaient à leur guise. Un jour, une petite bande a débarqué à la maison avec, dans leurs jambes, un gros chat noir et blanc. Le dessin de son pelage était irrégulier, ce qui lui conférait un « visage » très reconnaissable. L'animal s'est d'abord couché sur le canapé du salon, y est resté quelques

minutes, puis a migré sur un fauteuil. Il a ainsi testé tous les lieux susceptibles d'abriter son repos. Il a dû les trouver à son goût, puisqu'il a élu domicile chez nous. Malgré nos efforts, nous n'avons pas réussi à retrouver ses propriétaires et nous l'avons gardé.

Il nous a suivis lorsque nous avons déménagé à la campagne, en Normandie, dans une grande maison dont le vaste jardin était bordé par l'Eure. *Squatt* a pris possession des lieux, puis du quartier tout entier dont il protégeait l'accès comme s'il était partout chez lui. Il nous rapportait les souris qu'il chassait dans les dépendances. Il essayait, sans grande réussite, d'attraper les hirondelles qui revenaient chaque printemps nicher sous le toit. Les oiseaux étaient plus agiles que lui !

Lorsque nous sommes revenus en ville, il n'a montré aucune frustration. Il n'a jamais cherché à s'enfuir de cet espace clos, largement ouvert sur le ciel par de grandes baies vitrées derrière lesquelles il observait les pigeons. Nous avions l'impression que son bonheur était de vivre avec nous, où que ce soit. Jamais de mauvaise humeur, jamais de récrimination. *Squatt* (le squatter !) était extrêmement gentil et discret. Modérément affectueux, il ne fuyait pourtant jamais devant les caresses parfois très appuyées des enfants, même lorsqu'il semblait les subir patiemment alors qu'il avait manifestement envie qu'on lui fiche la paix.

Looney : le chaton sauvage

Squatt est mort de vieillesse, à l'âge presque vénérable de 18 ans. La tristesse de son départ nous a incités à ne pas adopter tout de suite un nouvel animal. C'était compter sans le hasard, qui nous a fait remarquer, au cours d'une promenade, une petite boule noire nichée dans les hautes branches d'un arbre, à la lisière de la forêt. Terrifiée, elle ne savait pas redescendre. *Looney* (c'est ainsi que nous l'avons baptisée) était âgée d'à peine 2 mois. Elle s'est d'abord montrée très méfiante envers ces humains qui intervenaient dans sa vie de manière intempestive. Mais elle a tout de même accepté notre aide et nous l'avons ramenée à la maison.

De toute évidence, elle était née sauvage et avait été abandonnée par sa mère de manière précoce. Une visite chez un vétérinaire nous a confirmé son âge et rassurés sur son état de santé. *Looney* allait très bien, elle avait juste besoin de recevoir l'attention et les soins que sa mère avait cessé trop tôt de lui prodiguer. Nous avons donc pris le relais. Peu à peu, la petite boule de poils s'est détendue. En grandissant, elle a conquis son indépendance.

Nous avons emménagé au bord de la Méditerranée, dans une petite maison dotée d'un jardin de curé entouré de hauts murs tapissés de plantes grimpantes. Après des tentatives infructueuses, elle a réussi à grimper sur le faite de ce qui, à son échelle, devait ressembler à de vrais remparts. Dès que la puissance de ses pattes lui a permis d'assurer ses sauts, elle a entrepris de mettre en pratique ce besoin d'autonomie qui

semble continuer à l'animer très profondément. Depuis, elle s'évade chaque jour pour aller faire le tour du quartier.

Aujourd'hui, *Looney* fait partie intégrante de la maisonnée. Mais elle a gardé de sa petite enfance une grande exigence de liberté. Il est hors de question qu'elle accepte ce qu'elle n'a pas elle-même décidé : les caresses comme les repas, les soins comme les horaires... *Looney* vit comme bon lui semble et nous devons nous plier à ses exigences, par ailleurs assez raisonnables. Tant qu'elle est libre de ses mouvements, le reste lui importe peu.

Les chats ont leur caractère

Nous pourrions vous parler des autres félins qui nous ont fait la grâce d'habiter chez nous, mais ce serait bien long. Ces trois portraits suffisent à dessiner les contours des comportements familiers des chats. Vous n'êtes pas d'accord ? Il y en a parmi vous qui agitent la main pour nous faire part de la personnalité atypique de leur chat, de son caractère exceptionnel, de ses comportements singuliers... Calmez vos ardeurs ! C'est vrai, chaque chat est unique, tout comme chaque humain est particulier. Ce qui faisait dire à l'écrivain Colette, grandeoureuse des chats : « *Il n'y a pas de chat ordinaire. À fréquenter les chats, on ne risque que de s'enrichir !* »

Finalement, les chats sont comme leurs maîtres : chacun possède son caractère, mais tous présentent des traits communs. Pierre est d'un naturel joyeux et optimiste, alors que

Paule est plus ombrageuse et Jacqueline anxieuse et stressée. Mais tous sont des êtres sociaux, capables de vivre en société. Les chats, de leur côté, sont décrits comme des animaux « sociaux facultatifs ». Ils montrent une grande souplesse comportementale, qui leur permet de vivre en groupe lorsque l'occasion se présente, tout en étant capables de s'épanouir en solitaires si c'est nécessaire. Chaque chat, dans sa personnalité, penche donc plutôt d'un côté de la balance ou de l'autre, en étant plutôt solitaire ou plutôt social. Ainsi, chacun des 12,7 millions de chats domestiques cohabitant avec des humains dans notre pays* possède sa personnalité. Ce qui ne les empêche pas de montrer des ressemblances.

Chaque race possède ses particularités. Prenez le siamois. C'est généralement un animal amical et dévoué à son compagnon humain. Il est affectueux, sensible, joueur. Mais attention : il sait se faire entendre lorsque vous le délaissez ou que quelque chose ne lui plaît pas. On le dit même « bavard » car il sait moduler ses miaou en fonction de ce qu'il ressent, au point parfois de devenir assez casse-pieds. Mais on lui pardonne tout tant il manifeste volontiers son attachement. À l'inverse, le chat persan est plus indépendant. Il est routinier et tient à ses petites habitudes. Ne le bousculez pas avec des nouveautés, il n'appréciera pas. Il ne renâcle pas lorsqu'il doit passer la journée seul à la maison, car il aime bien la tranquillité et la solitude. Mais il aime aussi vous voir revenir, et il le montre par des demandes répétées de caresses et de câlins, sans attendre que vous soyez disponible pour cela.

~~~~~  
\* Ce chiffre date de 2014.

Vous en voulez encore ? Allons faire un petit tour du côté des chats moins courants. Le sphynx par exemple. Ce chat dépourvu de poils présente une apparence étrange. On se sent presque gêné pour lui tant il montre ce que d'ordinaire les félins cachent, à savoir leur peau. C'est un chat frileux (qui s'en étonnerait !), qui apprécie la chaleur du foyer, les siestes dans les rayons de soleil ou au coin de la cheminée. Mais il les goûte d'autant plus que vous êtes à ses côtés, car le chat sphynx adore être le centre de toutes les attentions. Il déteste donc la solitude. Quoi ? Aucun regard posé sur lui pour lui rappeler qu'il est exceptionnel ? Ah non ! Pas de ça ! Cela ne l'empêche pas de montrer, lorsqu'il est entouré, des qualités d'intelligence, de vivacité, de curiosité et surtout de tolérance. Il s'entend bien avec tout le monde, y compris les autres chats et même les chiens (un comble !).

Quant au dernier chat à la mode, le Maine coon, il peut faire peur lorsqu'on le voit pour la première fois tant il est grand. Cette taille exceptionnelle ne l'empêche pas d'être tour à tour docile, affectueux et parfois un brin sauvage. Dans tous les cas il apprécie la cohabitation avec les humains. Tant mieux, car avec sa taille, il pourrait être dangereux s'il se mettait en tête de vous agresser !

Seul le chat européen (nom officiel du bon vieux chat de gouttière) échappe à toute définition raciale. On trouve tant de croisements dans sa généalogie qu'il peut avoir n'importe quel caractère. Les nôtres nous l'ont bien montré. Or, ce sont les chats les plus courants. Seule une petite minorité d'amoureux vont acheter leur animal chez un éleveur. L'immense



majorité recueille un chat errant ou adopte un petit dans une portée chez un voisin, un ami voire un vétérinaire. Nous sommes donc très nombreux à posséder un (ou plusieurs) de ces chats impossibles à étiqueter. On rencontre pourtant chez eux des traits communs.

## **La liberté et l'indépendance avant tout**

Le chat est libre, et il le reste même lorsqu'il nous fait la grâce d'accepter de vivre dans notre maison. Au point que, parfois, on se demande si nous ne vivrions pas plutôt chez lui. « *Les chiens ont des maîtres, les chats ont des serviteurs* », dit le journaliste et éditorialiste américain Dave Barry. Tous les possesseurs de chats le savent bien : cet animal a un don pour vous faire sentir que vous vivez chez lui, et non l'inverse. Ne comptez pas sur lui pour manifester sa reconnaissance. Vous remplissez régulièrement sa gamelle ? Et alors ! C'est la moindre des choses lorsque l'on est hébergé par l'une de ces créatures.

Un chat ne fait que ce qu'il désire. L'écrivain américain Mark Twain décrivait cette caractéristique féline en ces mots : « *De toutes les créatures de Dieu, il n'y en a qu'une qu'on ne mène pas à la baguette : c'est le chat !* » Avez-vous déjà essayé de forcer le vôtre à obéir ? Nous espérons que non, car ce serait peine perdue. Il pourra vous donner l'impression qu'il répond à vos ordres, mais c'est faux. Il suit seulement son désir de l'instant. Si l'envie lui vient d'autre chose, il oubliera instantanément vos efforts d'éducation. Ce n'est pas un hasard si les numéros de

dressage de chats, dans les cirques, sont si rares. Les tigres apprennent à sauter dans un cercle de feu, les lions à faire le beau, les otaries à jongler avec des ballons, les chiens à marcher sur leurs pattes arrière... Les chats ? Rien, ou presque !

Ils se focalisent totalement sur l'instant présent alors que nous, pauvres humains éparpillés, tiraillés entre mille tentations, désireux d'embrasser le monde entier avec nos outils sensoriels et intellectuels limités, regardant sans cesse vers le passé ou l'avenir, avons tant de mal à vivre pleinement ce précieux instant qui file entre nos doigts. Au point que nombre de techniques se proposent de nous aider à nous recentrer sur lui. Nous ferions mieux de prendre exemple sur nos chats !

Cela ne signifie pas que le chat n'aime pas son maître, au contraire. Mais il a cette capacité étonnante de faire passer l'autre, quand bien même ce serait ce maître aimé, après lui et ses propres aspirations. Cela n'empêche pas le chat d'être extrêmement fidèle une fois qu'il vous a choisi comme compagnon. Et là encore, c'est lui qui décide. Il peut choisir de partir s'il trouve une maison plus accueillante, comme il peut choisir de rester envers et contre tout. Les exemples sont nombreux de chats perdus ayant parcouru des centaines de kilomètres pour retrouver leur foyer, tout autant que de chats ayant disparu un jour, sans prévenir, pour aller vivre ailleurs. L'animal peut se révéler très câlin et donner de l'affection, mais il le fait quand il veut, avec qui il veut. « *Les chiens vous regardent avec vénération, les chats vous toisent avec dédain* », remarquait Sir Winston Churchill.

## Le choix de soi

De la même manière, le chat suit son rythme. Il possède une capacité de concentration et d'attention exceptionnelle, mais il la réserve à ce qui l'intéresse vraiment. Il sait se détendre (c'est le moins que l'on puisse dire !) et étirer son corps à l'extrême pour conserver toute sa souplesse, afin d'être fin prêt en cas non de besoin, mais de désir. S'il a envie de dormir, il dort. Et vous ne pourrez pas l'en empêcher, sauf à lui proposer une activité qui l'excite davantage. D'ailleurs, même au fond du plus profond sommeil, s'il entend une mouche voler, il se réveillera l'œil immédiatement vif pour chasser l'intrus.

Le chat choisit. Il choisit tout ! Si vous lui servez une marque de croquettes qu'il n'apprécie pas, il se détournera d'un air vaguement dégoûté en vous lançant au passage un regard culpabilisant. Cet animal possède aussi une capacité exceptionnelle à répéter ce qu'il a toujours raté, sans que l'échec l'en empêche jamais. Regardez un chat qui essaie d'attraper un oiseau : même si, dans toute sa vie, il n'arrive jamais à déguster le moindre petit volatile, il recommencera encore et encore...

Les chats sont d'une honnêteté absolue : ni faux-semblants, ni compromissions. Ce qui fait dire à l'humoriste et comédien Francis Blanche : « *Les êtres humains cachent, pour une raison ou une autre, leurs sentiments. Les chats, non !* » Une grande qualité. Mais ils la mettent en œuvre avec toujours la même indépendance, sans se soucier de la déception qu'ils peuvent vous causer malgré tout l'amour qu'ils vous portent. Il y a à cela une raison évidente : le chat ignore la culpabilité, sauf à

vous la faire ressentir. Lorsque l'on ne se soucie que de soi, on est étranger à toute forme de remise en question, si tant est qu'un chat puisse développer de tels sentiments. Ce qui, vous l'avouerez, facilite grandement la vie !

## Quand les chats deviennent altruistes

Ne croyez pas pour autant que les chats sont des êtres totalement indifférents. Ils ressentent souvent la faiblesse de leur maître lorsque celui-ci est malade ou déprimé. L'animal se dévoue alors et se couche contre lui pour le réconforter.

Certains vont même plus loin. Dans une maison de retraite de Rhode Island, aux États-Unis, un chat baptisé *Oscar* sent venir le décès des patients très âgés ou malades. Il se couche alors sur leur lit et les « accompagne » de sa tendresse jusqu'à l'instant ultime. On pourrait voir dans cet animal une sorte « d'oiseau de mauvais augure », mais le soin que prend *Oscar* à offrir sa présence à ceux qui vont partir écarte cette hypothèse.

On a vu tourner sur Internet les images d'un grand chat Main coon, *Thula*, qui s'occupe d'une enfant sans jamais la quitter. Iris Grace, autiste, avait beaucoup de mal à communiquer et était en proie à des accès d'anxiété intense. Grâce à la présence permanente de l'animal à ses côtés, elle a fait d'étonnants progrès. Le chat l'accompagne dans toutes ses activités, même les plus incongrues pour cet animal. *Thula* prend son bain avec la petite fille (trop drôle de le voir assis dans la baignoire avec de l'eau jusqu'au garrot !), nage avec elle à la piscine (si, si !),

l'assiste quand elle peint, se promène, fait du trampoline... Une vraie petite nounou qui prend son travail très à cœur et obtient des résultats que les thérapeutes n'osaient espérer.

Ces exemples extrêmes montrent bien que les chats ne sont pas seulement des égoïstes impénitents. Ils peuvent se montrer empathiques lorsque la situation le nécessite. C'est là que nous ne plaçons pas, eux et nous, le curseur au même endroit !

## **Les chats : des modèles ?**

Au lieu de regarder la liberté des chats avec envie, si nous essayions de nous en inspirer ? Certes, dans notre vie d'humain, nous ne pouvons pas copier exactement leurs attitudes et les appliquer à la lettre. Si nous le faisons, cela produirait des situations très cocasses. Imaginez : vous êtes invité à dîner chez des amis, et la maîtresse de maison vous sert un plat qui ne vous emballe pas. Vous approchez votre nez de l'assiette pour vous assurer que le fumet qui s'en dégage correspond bien à votre première impression, puis vous la repoussez négligemment avec une moue dédaigneuse. Et vous quittez la table pour bien faire comprendre à votre hôtesse que cela ne vous convient pas. Si vous agissiez ainsi, vous seriez rapidement rayé de la liste des personnes que l'on invite à sa table !

Ce n'est pas à ce niveau superficiel que nous devrions imiter les chats, mais plus en profondeur. Nous ne pouvons pas reproduire leurs attitudes, mais ce qui les sous-tend : leur liberté, leur indépendance, leur capacité à ne pas se lasser

des petits plaisirs quotidiens... Dans le film *Out of Africa*<sup>\*</sup>, le personnage de Finch Hatton (incarné par Robert Redford) répond à Karen Blixen (dont le rôle est interprété par Meryl Streep) qui lui demande s'il préfère les animaux aux hommes : « *Eux ne font jamais rien sans enthousiasme. Tout est toujours la première fois : chasser, travailler\*\* , s'apparier... Il n'y a que l'homme qui fasse cela mal. Il n'y a que l'homme qui se lasse de le faire et le refaire.* » Cette remarque s'applique particulièrement bien aux félins, notamment nos chats domestiques.

Certes, il n'est pas question de devenir complètement égocentrique, ni de se défaire de toute empathie pour ceux qui nous entourent. Mais il ne faut pas oublier que nombre de psychothérapies et de techniques de développement personnel sont censées nous aider à trouver notre autonomie et notre liberté intérieure, à vivre dans l'instant présent, à cultiver les petits plaisirs quotidiens... Toutes choses que les chats font à la perfection.



~~~~~  
* Film réalisé par Sydney Pollack, sorti en 1985, racontant l'expérience africaine de la romancière danoise Karen Blixen.

** Dans la version originale, l'auteur des dialogues emploie le mot *work*, dont l'acception est plus large que le terme *travailler*. En français, il peut paraître étrange de parler de travail pour désigner les activités des animaux. Mais il a été ainsi traduit dans la version française.

Test. À quel point êtes-vous chat ?

Vous êtes prêt à prendre quelques leçons de « chattitude » en observant votre compagnon à quatre pattes ? Avant de vous lancer, faites d'abord le point sur vos capacités. En la matière, nous ne partons pas tous avec le même handicap (pour employer une expression sportive). Alors répondez sincèrement aux questions suivantes, puis rendez-vous aux résultats p. 26.

1/ Un collègue vous fait une réflexion désobligeante...

- a. Vous montez immédiatement sur vos grands chevaux. Vous n'allez tout de même pas vous laisser traiter de cette manière !
- b. Vous fondez en larmes. Comment peut-il se montrer aussi blessant, alors que vous êtes toujours gentil avec lui ?
- c. Ça ne vous fait ni chaud ni froid. De toute manière, vous vous fichez comme d'une guigne de l'avis des autres.

2/ Vous allez au cinéma en famille, mais vous n'avez pas envie de voir le film que tous les autres ont choisi...

- a. Vous les laissez aller voir leur film et vous choisissez dans la programmation quelque chose qui vous convient mieux. Et s'ils doivent vous attendre un peu à la sortie, tant pis !
- b. Vous faites contre mauvaise fortune bon cœur. Après tout, c'est la majorité qui décide.

- c. Vous essayez de négocier. Et si c'est impossible, vous suivez le mouvement en ronchonnant. Les autres pourraient faire un effort de temps en temps, tout de même !

3/ Votre amoureux(se) se montre très tendre ce soir. Mais vous, vous avez plutôt envie d'un plateau-télé et d'une soirée lecture...

- a. Vous vous laissez faire en attendant que votre désir s'éveille. Après tout, l'appétit vient en mangeant...
- b. Les câlins, c'est quand vous voulez. C'est comme ça et pas autrement !
- c. C'est juste un moment à passer. Vous activez le mouvement pour avoir le temps de lire après.

4/ Vous avez décidé d'apprendre à jouer du piano, mais cela se révèle plus difficile que prévu...

- a. Vous vous donnez quelques semaines pour essayer vraiment. Si le plaisir n'est pas au rendez-vous au terme de ce délai, vous renoncerez.
- b. Vous pensiez que ce serait plus simple et plus agréable. Vous préférez mettre un terme tout de suite à ce projet.
- c. Vous essayez de trouver du plaisir dans chaque exercice, aussi aride soit-il. Après tout, c'est le chemin qui compte, pas le but.

5/ Vous avez décidé de partir visiter le Cambodge sac à dos et nez au vent, mais personne ne veut vous accompagner dans cette aventure...

- a. Tant pis pour eux Vous n'avez besoin de personne pour voyager, vous irez seul.
- b. Vous renoncez à votre projet. Sans un partenaire enthousiaste, ce voyage ne vaudrait pas la peine.
- c. Vous retardez votre voyage, le temps de trouver une personne que l'idée emballa. Il n'y a pas d'urgence.

6/ Vous êtes invité à une crémaillère chez des amis qui viennent de s'installer à la campagne. Mais votre GPS est en panne et vous avez oublié votre téléphone portable. Du coup, vous avez du mal à trouver votre chemin...

- a. Vous continuez à tourner dans le quartier, vous finirez bien par trouver.
- b. Vous demandez votre chemin à la première personne que vous croisez. Les autres sont là pour ça !
- c. Vous renoncez à cette soirée et faites demi-tour. Vous préviendrez vos amis en arrivant chez vous.

7/ Vendredi soir, vous vous préparez à passer un week-end détente pour vous reposer. Mais votre meilleur(e) ami(e) sollicite votre aide au dernier moment pour une tâche pas folichonne...

- a. Vous lui dites « non », sans agressivité mais sans fournir d'explication. Vous n'êtes pas disponible, un point c'est tout !

- b. Vous vous forcez un peu. Quand les autres ont besoin de vous, vous êtes toujours au rendez-vous.
- c. Vous vous creusez la tête pour trouver une bonne raison de refuser. Vous n'avez pas envie d'y aller, mais vous ne voulez pas le blesser.

8/ Vous vous réveillez en retard le matin...

- a. Pas de problème. Vous réglez toujours votre réveil avec une demi-heure d'avance pour avoir le temps de vous rendormir un peu sans risquer d'être en retard.
- b. Vous prenez votre douche en vitesse et filez sans même avaler un café. Vous ne supportez pas de faire attendre les autres.
- c. Vous gardez votre rythme et prenez votre temps. Il vaut mieux arriver en retard au boulot mais en pleine forme, qu'être à l'heure mais déjà fatigué et énervé avant de commencer la journée.

9/ Vous avez devant vous une journée tranquille, sans contraintes...

- a. Vous en profitez pour effectuer une tâche pénible que vous reportez depuis des semaines : ranger la cave, repeindre la chambre du petit dernier...
- b. Vous vous saisissez de ce « temps pour vous » pour vous faire plaisir : lire au lit, aller au ciné, rêvasser, vous offrir un massage-détente...

- c. Vous vous demandez ce qui pourrait faire plaisir à vos proches, afin de leur faire une belle surprise : un petit dîner imprévu, un goûter pour les enfants...

10/ La journée a été chargée en tensions et en contrariétés. Vous avez besoin de calme. Mais à la maison, le téléphone n'arrête pas de sonner...

- a. Vous coupez la sonnerie. Ceux qui veulent vous joindre attendront.
- b. Vous répondez, mais vous efforcez de résister aux sollicitations. Vous avez besoin de calme, et vous l'exprimez gentiment.
- c. Vous n'arrivez pas à vous protéger contre le désir des autres. Alors vous vous laissez embarquer dans une sortie dont vous n'avez pas envie.

11/ Au bureau, la réunion s'éternise et devient complètement inintéressante et inutile...

- a. Vous vous efforcez de faire bonne figure et attendez que cela se termine avec une patience de façade.
- b. Vous trouvez un prétexte pour vous éclipser. Ils finiront sans vous et si cela ne plaît pas à certains, tant pis !
- c. Vous faites des efforts constants pour revenir à l'objet de la réunion, dans l'espoir que cela fera avancer les choses.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Leçons de chat!

Marie Borrel & Alma Mary



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E