



# Les chats ont-ils des super pouvoirs ? Six raisons pour lesquelles les chats nous font du bien



Le chat Pablo, ici en 2022 dans les bras d'une patiente de Kerdudo, un centre de soins de suite et de réadaptation en addictologie réservé aux femmes à Guidel, dans le Morbihan. Archives Ouest-France / Thierry Creux

Environ 15 millions de chats vivent dans les foyers français, signe qu'ils sont très aimés. Ces matous nous font du bien, à nous, humains. Voici pourquoi dans le second volet de notre série d'articles de la rubrique Nos vies sur les liens entre les chats et les humains.

Et si nous aimions les chats parce qu'ils nous font du bien, à nous, humains ? Ces félins domestiques seraient bons pour notre moral, et en conséquence pour notre corps et même notre cerveau. C'est ce que l'éthologue Jessica Serra a appelé les « **extraordinaires pouvoirs du chat** » dans son livre *Dans la tête d'un chat* (humenScience, 2020).

**Lire aussi :** [ENTRETIEN. Pourquoi les chats, avec « leur part de mystère et leur liberté », nous fascinent tant \(2/3\)](#).

## 1. Le chat apaise et réduit l'anxiété

**« Alors que je souffrais de troubles anxio-dépressifs, ma psy m'avait conseillé, entre autres, de me poser avec mon chat et de me concentrer sur les caresses et son ronronnement, raconte Leïla, 40 ans et habitante de Caen. J'avais trouvé ça un peu ridicule, mais force est de constater que ça m'apaisait un peu. »** Leïla y voit l'effet **« de la boule de chaleur sur soi », « de la douceur des poils », « de se concentrer sur l'instant présent, comme le chat semble le faire ».**

**« Plusieurs études indiquent que le chat agit comme un véritable thérapeute pour l'humain, complète Jessica Serra, qui a notamment animé l'émission La vie secrète des chats. Le chat réduit notamment l'anxiété, ce trouble psychique qui peut avoir des retombées sur le corps très importantes. »** Rien que par sa simple présence. **« J'ai eu un coup dur – après une agression – et je me suis rendu compte que faire des câlins à mes chats me faisait de bien »,** confirme aussi Sophie, une Rennaise de 52 ans, propriétaires de deux matous.

Il a été montré que le chat est capable de détecter les émotions humaines à travers des postures corporelles ou la manière qu'on a de parler

*Jessica Serra, éthologue*

D'autant que certains chats semblent réagir aux états d'âme de leur propriétaire. **« Quand on est plus anxieux, plus triste ou en proie à une émotion forte, le chat se manifeste et vient vous voir. Étude à l'appui, il a été montré qu'il est capable de détecter les émotions humaines à travers des postures corporelles ou la manière qu'on a de parler, décrit l'éthologue. Quand il a développé un lien avec son propriétaire, il adapte ses propres comportements et va alors souvent privilégier l'interaction. »**

**« S'il est champion pour nous débarrasser de nos énergies négatives, c'est aussi parce qu'il a vérifié qu'un humain serein est plus attentif et répond mieux à ses besoins »,** expliquait Joël Dehasse, vétérinaire à Bruxelles, au magazine [Psychologies](#).



Moment de détente pour le propriétaire et son chat venu se poser sur ses genoux. OUEST-FRANCE

L'une de ses armes de relaxation massive : son ronronnement qui produirait des effets tranquillisants. « **C'est la fameuse ronronthérapie** », note Jessica Serra. [Jean-Yves Gauchet, vétérinaire à Toulouse](#), est l'un des premiers à s'être penché sur la question : le ronronnement « **fait remonter des émotions anciennes, ce qui apaise. Il est sur des fréquences basses, 20 à 25 hertz, qui nous calment. Ce sont les mêmes fréquences qui sont utilisées par les compositeurs de musiques de film, par exemple, quand ils doivent susciter une émotion profonde chez les spectateurs** ».

« **Mon « animal thérapeutique » à moi** » : c'est par ces mots que la romancière américaine Joyce Carol Oates [évoque, dans une tribune](#) son chat *maine coon*, Zanche, en 2020 pendant le premier confinement contre le Covid-19. Elle écrit : « **Pour les neurasthéniques parmi nous – et leur communauté grossit à vue d'œil -, les ronrons sont devenus un « bruit blanc », un grésillement réconfortant qui remplacerait même la commisération humaine.** »

Si bien qu'il existe même des enregistrements de ronronnements à écouter sur internet. De quelques minutes à plusieurs heures, ils sont suggérés pour aider à s'endormir ou à se concentrer.

Bruit Blanc Ronronnement de Chat pour dormir | relaxation | AS...



**Lire aussi :** [TÉMOIGNAGES. Leurs chats les rendent gagas : « Il a son verre sur la table »](#)

2. Le chat est (presque) un soignant

Le chat fait du bien au moral, mais il en ferait, aussi, en conséquence, au corps ! « [Une étude](#) a démontré qu'il contribuait à diminuer la pression artérielle et le rythme cardiaque des propriétaires qui les câlinaient », souligne Jessica Serra.

Mais pas seulement : « **Après un infarctus du myocarde, les patients possédant un animal ont un plus fort taux de survie que ceux qui n'ont pas.** » Aussi [l'Association américaine du cœur \(Aha\) recommande de vivre avec un chat et ou un chien](#). Ce qui semble évident pour un chien que l'on doit promener, mais l'effet déstressant du chat produit également ses effets.

Les chats, notamment par leur salive, ne sont-ils pas sources de réactions allergiques ? Oui, mais... « **Contrairement à l'idée reçue, avoir un chat dans la jeune enfance prémunit en partie de l'asthme infantile et des allergies de l'âge adulte et pas l'inverse. Cela permet au corps de lutter ensuite contre différents allergènes** », note Jessica Serra.

Et les ronronnements, qui permettent aux chats de mieux cicatriser, favorisent-ils également la cicatrisation des humains à leur contact ? « **Des études donnent des**

**résultats différents. Ce n'est encore qu'une hypothèse, pas prouvée. »**

**Lire aussi :** [Dans le Morbihan, le chat Pablo aide des femmes souffrant d'addictions à se reconstruire](#)

### 3. Le chat est un compagnon du quotidien

Souvent mignons ou drôles à regarder, les chats peuvent aussi être un soutien émotionnel. **« Ils sont un support moral et affectif. Surtout pour les personnes âgées »,** souligne Jessica Serra. **« Contrairement à ce que l'on pense, un animal de compagnie n'est souvent pas une contrainte pour elles, car il apporte beaucoup au quotidien. Se lever le matin pour nourrir son chat, le caresser et le nourrir... On a le sentiment d'être utile parce qu'on s'occupe d'un autre que soi »,** décrit l'éthologue.



Une arrière grand-mère câline un chat. OUEST-FRANCE

**« Le maître-mot, c'est aussi la tendresse. Ces personnes âgées seules reçoivent-elles beaucoup de gestes tendres dans une journée ? »** Le chat, lui, va se frotter et être caressé. **« On a besoin de contact physique en tant qu'humain. »**

Les [chats adoptés dans les maisons de retraite](#) font d'ailleurs souvent des heureux, à condition que personne ne souffre d'allergies. L'animal va et vient près des résidents, apporte un peu de vie et ravive les souvenirs.

Je parle à mes chats. Quand je suis malheureuse ou heureuse, je peux leur dire. »

*Sophie, 52 ans*

Un animal de compagnie réduit aussi la solitude. C'est une présence vivante dans le logement. « **D'autant plus que les gens discutent souvent avec leurs animaux. Les chats sont des confidents pour beaucoup d'enfants d'ailleurs** », relève Jessica Serra. Et pas seulement : « **J'ai l'impression que mes chats me comprennent ou m'écoutent, qu'ils me regardent**, confie Sophie, cette Rennaise de 52 ans, qui vit en couple. **Je partage des choses. Je leur parle. Quand je suis malheureuse ou heureuse, je peux leur dire.** »

Comme d'autres animaux, les chats sont également sollicités pour faire de [la médiation animale](#). Cette technique, parfois aussi appelée zoothérapie, cherche à créer des interactions par la présence d'un animal et d'un professionnel, que cela soit dans un but social, cognitif, éducatif, etc. « **Je suis très vigilante : il faut d'abord penser à l'animal. Un chat, par exemple, n'a pas forcément envie de se faire tripoter toute la journée**, insiste Jessica Serra. **En général, c'est à lui de venir chercher l'interaction. On ne pose pas sa main dessus quand on veut. Mais quand on connaît bien son animal, on peut le faire, oui.** »

Les animaux de compagnie « **améliorent également la confiance en soi chez l'enfant et favorisent le développement de l'empathie** », ajoute Jessica Serra. Une qualité non négligeable pour la vie d'adulte. Ils permettent aussi de responsabiliser les enfants quand ils ont pour mission de nourrir leurs animaux par exemple.



Les enfants se confient parfois au chat du foyer. OUEST-FRANCE

**Lire aussi :** [Dix raisons pour lesquelles on aime tant les chats](#)

#### 4. Le chat génère du lien entre humains

Certes, le chat n'est pas le champion des facilitateurs de lien social entre humains que peut être le chien. Regardez tous ces inconnus qui promènent leur toutou en laisse et s'arrêtent de papoter cinq minutes alors qu'ils ne se seraient jamais adressé la parole dans un autre contexte. « **Mais le chat, en tant qu'animal de compagnie qui vit dans une maison humaine, est aussi un catalyseur social**, souligne Jessica Serra. **Notamment au sein du voisinage. À qui demande-t-on de l'aide pour le nourrir quand on part en vacances ou quand il a disparu ? »**

Sans parler du nombre de photos de chats partagées sur internet, et son cortège de groupes Facebook, où les uns et les autres commentent les facéties de leurs félins et s'échangent des messages.

#### 5. Les chats aident à s'endormir

Des miaulements alors que le jour n'est pas levé, une escalade du lit avec les pattes qui s'enfoncent dans les corps humains... Oui, les chats peuvent réveiller leurs propriétaires

la nuit, souvent en tout début de leur matinée, vers 4 h ou 5 h. **« Ils ne le font pas exprès. Ils ont conservé le rythme nocturne de leurs ancêtres sauvages, avec des réveils à l'aube et au crépuscule, explique Jessica Serra. Mais certains chats, qui arrivent à s'adapter à l'être humain, se calquent, eux, sur le rythme de leur propriétaire au lieu de respecter leur propre rythme biologique. »**

En tout cas, ils favoriseraient l'endormissement ! **« [Une étude américaine](#) montre que la plupart des personnes qui font dormir leur chat dans leur lit s'endorment plus facilement avec lui que sans. »** Il leur apporterait un climat de sécurité et de détente. **« Après, est-ce que le sommeil est d'aussi bonne qualité avec le chat qui bouge en pleine nuit ? J'ai des doutes »,** concède Jessica Serra.

**Lire aussi :** [Mais pourquoi votre chat vient-il toujours sur votre ordinateur quand vous télétravaillez ?](#)

## 6. Les chats (et leurs mignonneries) stimulent notre cerveau

Avoir son chat près de soi quand on télétravaille ou qu'on étudie peut-il nuire à la productivité ? Il semblerait que non, bien au contraire (à condition de ne pas passer une heure à jouer avec lui !) **« Des études japonaises montrent que ce qu'on appelle le pouvoir *kawaii* [« mignon » en japonais], c'est-à-dire que la mignonnerie du chat, qui va jusqu'à susciter de l'affection, permettrait en fait d'augmenter nos facultés de concentration »,** raconte Jessica Serra, qui a pris l'habitude d'écrire avec l'un de ses deux chats sur ses jambes.

Des photos de chatons et chiots mignons ont ainsi été présentées à des étudiants juste avant de faire des exercices de précision et de réflexion. **« Les étudiants qui avaient regardé les photos de chats mignons juste avant étaient beaucoup plus performants que ceux qui avaient visionné des images jugées moins mignonnes. L'observation d'animaux mignons n'induirait pas seulement un état émotionnel positif mais augmenterait aussi la vigilance perceptuelle. »**

Une [étude portugaise sur le télétravail](#) semble aussi montrer que prendre des micro-moments pour interagir avec nos animaux de compagnie soulage la fatigue et les tensions. Ce qui permettrait de mieux autoréguler son travail et son énergie.

D'ailleurs, les chats sont les animaux chéris de nombre de poètes et d'écrivains quand ils ne sont pas tout simplement une source d'inspiration. Comme Baudelaire, Colette, Cocteau, Hemingway... **« C'est son art de vivre qui est inspirant. Quand on les regarde**

**et qu'ils ne manquent de rien, les chats sont foncièrement souvent heureux, ils se mettent dans des positions incroyables. Ils profitent du rayon de soleil qui arrive. Ils sont dans le moment présent »,** estime Jessica Serra.

Aussi le mot de la fin sera celui de l'écrivaine Colette : « **À fréquenter les chats, on ne risque que de s'enrichir.** »

Marie TOUMIT.