

Introduction

Le chat n'est pas le meilleur ami de l'homme. Beaucoup disent que le chat n'est pas vraiment un animal domestique. C'est un animal de compagnie, mais vous ne réussirez jamais à lui faire donner la papatte, pas plus que vous ne parviendrez à le faire rouler sur lui-même ou vous apporter vos pantoufles. Le chat est un sauvage qui tolère de partager son territoire avec vous, car vous avez gagné ce droit d'être son égal. Car, oui, vous êtes son égal et il est le vôtre, et c'est bien ce qu'il y a de magnifique dans le chat et dans la relation que l'on construit avec lui. Bien sûr, vous êtes sa source de nourriture et son pourvoyeur de câlins, mais, au fond, si on lui en laissait la liberté, il serait le vôtre aussi ; il vous apporterait le dîner de temps à autre et il est déjà une de vos plus grandes sources de tendresse. Votre chat vous aime-t-il ? Oui, sans aucun doute, à sa manière, c'est-à-dire avec une distance généralement respectable, sans une hiérarchie imposée, sans une dépendance absolue. De la meilleure manière possible, donc. En plus, le chat

est un épicurien (au sens premier du terme, c'est-à-dire qu'il atteint le bonheur en écartant soigneusement les passions les plus envahissantes).

Mais ce qui nous importe ici n'est pas de lister en quoi la compagnie d'un chat est un trésor à chérir, mais en quoi elle est source d'une inspiration sans limites. Car au-delà de tout le chat est un grand philosophe dont on ne regarde jamais assez les enseignements. Le philosophe, membre de l'Académie française, Hippolyte Taine le dit pleinement dans cette phrase ô combien nécessaire : « J'ai beaucoup étudié les philosophes et les chats. La sagesse des chats est infiniment supérieure. » Peut-être que la qualité supérieure de sa philosophie de la sagesse et de l'âme vient justement du fait qu'il l'est sans le savoir ; c'est son instinct qui conduit ses pas, mais un instinct mesuré, un instinct que, sans doute, des millénaires d'évolution sont venus tempérer.

Le chat n'est donc pas un animal d'agrément pour l'humain, pas vraiment. Alors, pourquoi l'humain l'a-t-il fait entrer dans sa maison ? C'est une intéressante question qui ne se pose pas pour le chien, qui est à la fois fidèle, joueur et totalement inféodé à la personne qui le prend en charge. Si les chats sont parmi nous, dans nos foyers, il doit bien y avoir une raison. Ou des raisons. Le chat, par son calme, son regard profond, matois, la douceur de son pelage, le silence de ses pas, la précision de ses gestes, est un compagnon apaisant.

Introduction

Et c'est très probablement ce qui nous a conduits à l'adopter comme compagnon. Mais il est très probablement plus que ça. Les comportements du chat nous offrent un autre regard sur la vie, le quotidien et même sur la question du bonheur après lequel nous courons tous comme des chiens fous.



Libre et heureux comme un chat

Car, oui, l'humain est un animal pensant, mais un animal tout de même. Un animal qui a oublié sa part d'animalité, sa part instinctive, un animal qui s'est coupé de ses origines et de ce qu'elles peuvent lui apporter. Avoir un chat chez soi, l'observer, le regarder vivre au quotidien peut nous rappeler certaines choses que nous oublions trop souvent. S'intéresser à sa philosophie, à sa « vision du monde », peut nous offrir de nouvelles perspectives, un œil frais et neuf sur ce qui nous entoure et sur la vie souvent un peu folle que nous menons.

Ce livre va tenter de vous montrer comment la sagesse multimillénaire de votre chat peut vous permettre de regarder et de pratiquer la vie autrement, et ce, en deux parties. Une première en analysant consciencieusement tous les traits de personnalité du chat dont il nous serait bon de nous inspirer : de son rapport au corps, à l'autre, à son territoire, jusqu'à sa philosophie de vie. Puis, dans une deuxième partie, nous proposons un petit carnet pratique proposant des exercices et des inspirations pour mieux écouter votre « chat » intérieur.



Partie I



LES TRAITS
DE PERSONNALITÉ DU CHAT :
LESQUELS ADOPTER ?

Prendre soin de soi

*Le corps est la porte de l'esprit :
l'hygiène de vie du chat*

Le chat prend soin de lui. Regardez-le à toute heure du jour et de la nuit se nettoyer méticuleusement (lorsqu'il ne dort pas... mais nous reviendrons plus tard sur ce sujet brûlant). Il se lave, à sa manière de chat. Pour être propre, bien sûr, pour se débarrasser d'éventuels parasites, mais aussi parce que cela lui est agréable. Il aime également que vous le brossiez longuement, parce que cela a une double utilité (d'égale importance) : le plaisir de la caresse d'une part et la nécessité de se débarrasser de ses poils en trop. Oui, le chat sait donc allier l'utile et

l'agréable. Voyez le temps infini qu'il passe à lécher le moindre recoin de son corps souple et soyeux et comparons avec le temps que nous dédions dans notre quotidien à prendre soin de notre corps, de nous-mêmes.

Nous ne vous proposons pas ici de faire la même chose (vous manquez de toute façon de la souplesse indispensable pour copier l'hygiène de votre chat), mais de vous inspirer de la manière dont il envisage le rapport à son propre corps. Le chat aime l'hygiène, mais pas seulement pour ce qu'elle est a priori, c'est-à-dire une pratique visant à lui éviter maladies et désagrèments.

Il aime l'hygiène parce qu'elle lui apporte, en plus de son utilité première, un véritable bien-être. Pour nous, humains, l'hygiène est une nécessité. Nous prenons des douches, des bains, nous nous brossons les dents et mettons un peu de crème sur le visage avant d'aller nous coucher.

Mais, pour nombre d'entre nous, nous faisons tous ça sans y penser, sans chercher le plaisir que cela est susceptible de nous procurer, et que dans le fond cela nous procure « malgré nous ». Or, quelle qu'en soit la forme, ce plaisir est important, il participe à un aspect de votre de bien-être qui va se répercuter sur votre moral, mais aussi sur la façon dont vous appréhendez

votre image, votre corps... dont vous l'habitez. Le chat habite son corps du soir au matin, et ce, par maintes pratiques, par un état d'esprit bien particulier.

Aussi, accepter de faire du bien à votre corps, c'est accepter une démarche qui n'est pas si évidente a priori : celle de se faire du bien à soi. Oui, si prendre soin de son corps, le choyer est pour l'humain d'une importance primordiale, c'est avant tout parce que le corps est la porte de l'esprit, dit-on. L'extérieur est souvent une image assez fidèle de l'intérieur. Du moins, la façon dont nous percevons notre enveloppe en dit long sur la façon dont nous percevons notre personne.

Regardez votre chat : il paraît si fier, si fringant. Et son poil soyeux, son corps puissant et souple participent énormément à cette image qu'il renvoie ; qu'il assume, voire parade. Notre représentation de ce qu'est « un chat » passe par ce processus. Lui aussi construit un personnage, même si, dans son cas, le processus est probablement moins conscient que chez l'homme. D'ailleurs, lorsqu'il est souffrant, lorsqu'il est très vieux ou lorsqu'il est déprimé, il arrive au chat d'abandonner le soin porté à son corps ; et nous, maîtres attentifs, nous le remarquons aussitôt. Non pas parce qu'il nous le dit, mais par simple observation de son corps, de son pelage, de sa façon d'être au monde.

Pour nous, humains (et qu'on le veuille ou non), cet extérieur est peut-être plus encore notre représentation sociale et exprime énormément de ce que nous sommes et comment nous nous sentons à un instant précis. Aussi, sans être totalement obsédés par notre propre image (le chat, lui, n'est pas dans une construction active de l'image qu'il donne, il le fait malgré lui, ce qui l'empêche de tomber dans une obsession malade), il est important de s'occuper de la vitrine que constitue le corps. Car, oui, l'autre est un miroir, c'est souvent lui qui vous renvoie une bonne ou une mauvaise image de vous-même. Et cela va avoir une très forte influence sur la façon dont vous vous regardez. Or, ce que voit l'autre, bien avant d'entrer en interaction avec vous, c'est ce qui émane de vous. S'occuper de votre corps est donc une chose primordiale. Au-delà de la pure question de la propreté, cette maison qu'est votre apparence physique, ou disons qu'elle en est plutôt la façade, est une impulsion. D'un côté, les autres vont l'admirer, la trouver jolie, affirmée, un peu travaillée de l'extérieur et supposer qu'elle le sera tout autant à l'intérieur. Et par là même, ce sera aussi le cas pour vous. Si votre façade vous convient, vous aurez envie de vous occuper de ce qui se passe derrière, de voir votre intérieur rangé. Voici bien un cercle qui peut être soit positif, soit négatif (pour ne pas dire vertueux ou vicieux).

Prendre soin de soi

Les biais par lesquels vous atteignez cette image qui vous convient, ce corps en bonne santé qui vous apporte un bien-être et un peu de fierté sont nombreux et surtout vous sont propres. De l'hygiène la plus basique à la plus complexe, il vous appartient de choisir le but à atteindre et le chemin à emprunter. Car il n'est pas ici question de « plaire », mais plutôt de « se plaire ».

Il n'est pas question ici de performance, mais de garder une mainmise sur son propre corps. Il s'agit d'être au monde et de choyer la représentation corporelle de soi en accord avec sa personnalité.



*Un corps de félin : faire de l'exercice
pour garder la maîtrise de son corps*

S'occuper de son corps, lui faire du bien, ce n'est pas uniquement y verser une eau pure et y appliquer des onguents. Ça, votre chat le sait parfaitement. S'il aime passer un temps infini à nettoyer son corps, il sait aussi instinctivement qu'il a besoin de le faire travailler. C'est vrai, bien entendu, pour les chats qui passent une partie de leur vie à l'extérieur, mais également pour ceux qui ne sortent quasiment jamais, les chats d'appartement. Il vous suffit pour le comprendre de les regarder avoir ce qui ressemble parfois à des accès de folie.

Nous avons tous observé nos chats se mettre, de but en blanc et sans crier gare, à courir à une vitesse folle (glissant souvent sur le parquet au passage) et de façon erratique dans l'appartement. Si ce comportement est de l'ordre du jeu (et nous reviendrons sur ce point très important), il exprime également chez votre animal un besoin de faire bouger son corps, de l'utiliser, c'est-à-dire de le sentir en mouvement. Outre le fait que, s'il s'abandonne trop longtemps à l'inaction totale, il va devenir gros, un peu empoté et donc perdre la fluidité de ses mouvements (et, peut-être – qui sait ? – une forme d'estime de lui-même), il cherche également à « sentir » son corps. C'est une façon de se l'approprier, de le faire exister à l'exté-

rieur, mais aussi d'en avoir une conscience aiguë à l'intérieur. Le chat n'est pas obsédé par sa ligne, cela paraît évident, mais sans doute désire-t-il conserver en partie sa musculature, le souvenir qu'il est avant tout un félin et que quelques gènes seulement le distinguent de sa lointaine cousine la panthère. Car être en forme, être maître de son corps, rester apte à courir, à sprinter, c'est aussi instinctivement garder sa capacité à survivre. Sans courir, on n'attrape plus la souris, sans souris, on ne se nourrit plus, sans nourriture, on meurt... Et, étrangement, même lorsque le chat est domestiqué, que sa nourriture lui est servie, son instinct l'incline la plupart du temps à maintenir sa capacité à vivre par lui-même. Peut-être faudrait-il penser à cette impulsion en termes humains ?

Même si pour nous se nourrir équivaut à descendre au supermarché du coin, si l'on ne maintient pas notre corps, si on le laisse aller à l'abandon total (perte de muscle, obésité, perte de mobilité), peut-on vraiment bien vivre ou glissons-nous vers un mode de survie ? Hormis le risque inhérent de maladie grave (diabète, problèmes cardiaques, etc.), peut-on vivre correctement dans notre société sans être en mesure de faire plus de vingt pas sans s'essouffler ? Ne nous arrive-t-il pas toujours à un moment donné le besoin d'utiliser les aptitudes de notre corps ? Courir après un bus pour ne pas rater un entretien d'embauche, jouer au ballon avec ses enfants, porter ses propres meubles

le jour de son déménagement, filer à la boulangerie avant qu'elle ne ferme... etc. ? Sans chercher à être un surhomme, le chat nous montre qu'il faut garder un corps en état de marche. Car il est notre premier outil, ce par quoi tout passe. Rien à faire : nous ne pouvons pas être un pur esprit.

Bien sûr, pour un humain, se dépenser comprend des enjeux qui sont parfois proches, parfois très éloignés de celui du chat – en tout cas, plus complexes (et encore, nous ne saurons jamais ce que le chat sait de lui-même, ce qu'il fait consciemment...). Mettre son corps en mouvement, le ressentir, c'est mieux le connaître, mieux percevoir ses limites, mais aussi ses capacités (qui sont bien souvent plus grandes que ce que nous imaginons lorsque nous sommes affalés sur notre canapé). Se dépenser, c'est donc aussi travailler à rehausser l'image que l'on a de soi. D'une part, en découvrant des capacités insoupçonnées, de l'autre, bien entendu, afin d'aimer son propre corps. S'aimer soi.

Se dépenser ne signifie pas forcément s'entraîner pour aller courir le marathon de New York ; nous ne sommes pas obligés de tester sans cesse les limites de notre résistance. Pour ceux qui ne se sentent pas capables de plus, la marche, par exemple, peut être très bénéfique ; une marche un peu dynamique, s'entend, s'avère un excellent exercice qui, s'il ne sculpte

pas vos abdominaux, permet de faire travailler votre circulation sanguine et de sentir que votre corps n'est pas fait uniquement (voire pas du tout) pour passer huit heures derrière un ordinateur et quatre heures devant la télévision. Quel que soit le biais que vous utilisez pour mettre en mouvement votre corps, tout est dans la démarche en elle-même, voire dans le plaisir que l'on peut y prendre. D'ailleurs, à mieux y regarder, notre chat mêle bien souvent le sport au jeu. Il ne se force pas à s'entraîner, non, il s'active soit par joie, soit par nécessité. S'exercer peut passer par maintes activités, chacun peut y trouver son compte (cf. encadré).

Pour finir, faire du sport est également un excellent défouloir des émotions, des agacements, voire de nos profonds énervements. Et c'est le cas pour l'humain comme pour le chat qui souvent décharge de l'excitation en courant partout dans l'appartement. Quant à nous, après trente minutes de course, de vélo, une heure de n'importe quel sport individuel ou collectif, la tension baisse considérablement (regardez comme votre chat après ses dix minutes de frénésie semble calme et apaisé). Il est prouvé scientifiquement que la pratique du sport pousse votre corps à sécréter certaines hormones qui provoquent un étonnant apaisement. Pour certains, même (dans le cas de sports plus intenses), l'activité sportive peut déclencher

une véritable euphorie qui ressemble parfois à une ivresse. Ces hormones, si elles n'existent pas exclusivement suite à l'effort, ne sont pas si faciles à déclencher et sont nécessaires à notre équilibre psychique en combattant de manière naturelle abattement et déprime. Certains spécialistes avancent même que le taux de dépression diminuerait grandement dans nos sociétés très sédentaires si nos modes de vie ne nous obligeaient pas à un immobilisme constant.

