

Ulrica **NORBERG**

Carina **NUNSTEDT**

Illustrations de
Jenny Svenberg Bunnel

Traduit de l'anglais
par Annabelle Villette



Neuf leçons de vie de nos amis félins

JouVence

Également aux Éditions Jouvence

La Connexion perdue, Marta Williams

Faire face au deuil animalier, Amandine Samson

La Communication animale intuitive, Fabienne Maillefer

Médecines douces pour animaux, Marie-France Muller

À tous les chats super cool

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

Titre original : *Cat Power* by Ulrica Norberg and Carina Nunstedt.

© 2021, Ulrica Norberg and Carina Nunstedt by Agreement with
Enberg Literary Agency AB and Nordik Literary Agency.

© Éditions Jouvence, 2025, pour l'édition française.

ISBN : 978-2-88984-024-3

Illustrations et conception de la couverture : Jenny Svenberg Bunnel

Mise en pages : Valérie Boukobza

Correction : La Machine à mots

Traduction : Annabelle Villette

Sommaire

Avant-propos	5
Carina	10
Ulrica	15
Chapitre 1 – Neuf vies.....	19
Chapitre 2 – Le chat porte-bonheur.....	31
Carina.....	54
Ulrica	59
Chapitre 3 – Le chat qui ronronne.....	61
Ulrica	82
Carina.....	85
Chapitre 4 – Le chat doué de sagesse	87
Carina.....	114
Ulrica	121
Chapitre 5 – Le chat du temple	125
Carina.....	148
Ulrica	150
Chapitre 6 – Le chat de la maison.....	157
Carina.....	189
Ulrica	191

Chapitre 7 – Le chat sauvage.....	195
Ulrica	209
Carina.....	212
Chapitre 8 – Le chat de thérapie	217
Ulrica	250
Carina.....	253
Chapitre 9 – Le chat du soleil.....	257
Remerciements.....	266
Sources.....	267

Avant-propos

APPRENDRE DES CHATS

Il existe de nombreuses histoires inspirantes sur les chats et ce qu'ils représentent pour nous. L'être humain sait depuis très longtemps qu'il a beaucoup à apprendre des chats. Dans l'Égypte antique, les chats étaient considérés comme des êtres divins aux qualités exaltées. Les Égyptiens et les Celtes faisaient appel aux chats lors des funérailles pour aider les âmes des défunts à quitter leur corps et pour apporter un peu de réconfort à ceux qui étaient dans la peine.

Dans la religion nordique ancienne de l'âge du fer, les chats occupaient une place prépondérante. Les Vikings les emportaient avec eux sur leurs navires afin d'éloigner les animaux nuisibles. Ils rendent également de longs et fidèles services aux artistes, écrivains et politiciens en les accompagnant dans leur inspiration créative et méditative.

Les chats sont des animaux curieux, aux sens particulièrement aiguisés. Ils savent communiquer leurs besoins de manière instinctive et établir des limites claires. Dans un monde en proie aux changements fréquents et à l'agitation constante, les chats incarnent l'exact opposé. Ils suivent leur propre rythme et n'écoutent que les battements de leur cœur. Il n'a jamais été aussi important pour les humains d'apprendre à entretenir de telles qualités.

D'après les études sur lesquelles nous nous sommes penchées, le simple fait de se trouver à proximité d'un chat peut diminuer le stress et l'anxiété. Le ronronnement, une autre caractéristique propre à ces félins, peut contribuer à faire baisser la tension artérielle et à réduire le risque de problèmes cardiovasculaires, chez le chat comme chez l'être humain.

Récemment, les études consacrées aux chats se sont multipliées et, lors de l'écriture de cet ouvrage, nous avons eu le privilège de rencontrer certains des plus éminents chercheurs spécialisés dans les chats à travers le monde.

En plus de nos propres réflexions, nous partageons ici les histoires inspirantes de propriétaires de chats, célèbres ou inconnus. Nous sommes certes deux journalistes et autrices passionnées et sensibles aux questions de santé, mais nous sommes aussi unies par l'amour que nous portons aux chats et l'impact qu'ils ont sur nous. Laissez-nous vous présenter les membres de notre famille : Bore le birman et Clea la bengal, les chats d'Ulrica, et les frère et sœur Mia et Magnum, les sibériens de Carina. Pour l'une comme pour l'autre, certains proches ont dû faire face à

des problèmes de santé longs et éprouvants, et nous avons toutes les deux constaté à quel point les chats peuvent nous apaiser et nous soigner. Nous sommes fascinées par leur capacité à trouver l'équilibre entre le bien et le mal dans la vie.

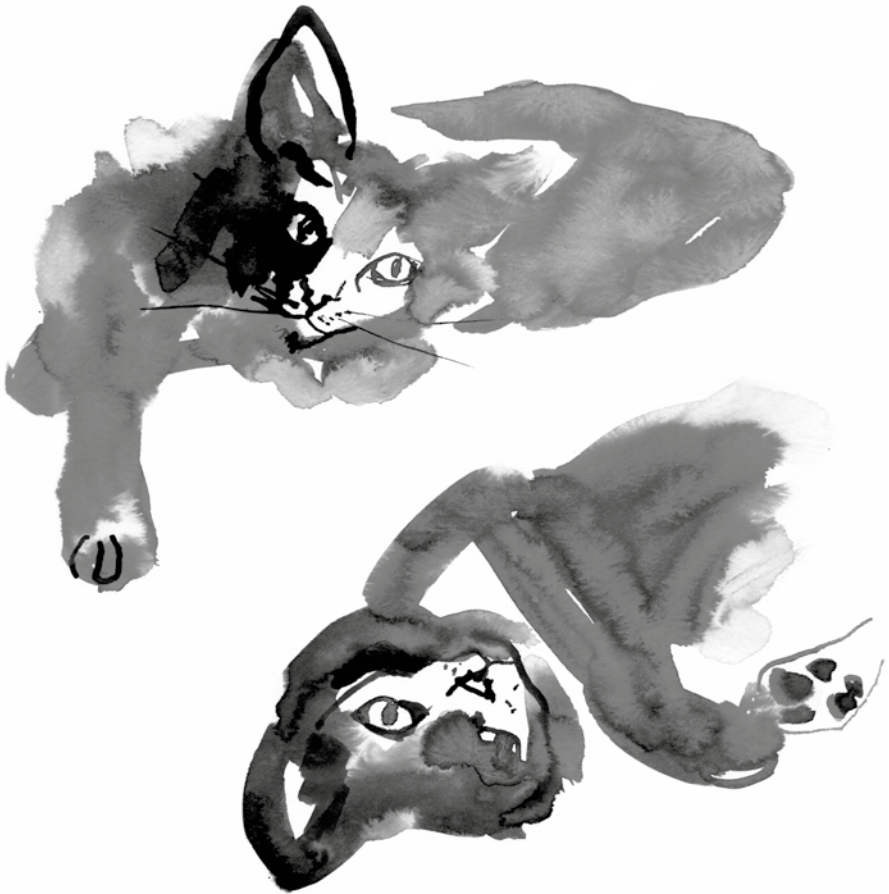
Certains nous considèrent comme des « folles aux chats » parce que nous adorons parler *de* et *à* nos chats. Toutefois, nous préférons nous définir comme des « malignes aux chats ». En effet, nous savons qu'en nous laissant guider par les précieuses qualités guérisseuses des chats et leur essence spirituelle, nous pouvons apprendre à respecter nos propres limites, à profiter davantage, à réfléchir, à gagner en lucidité, à faire de la place au jeu et à l'amusement, et à trouver un rythme de vie plus durable.

La philosophie des chats peut nous aider à mener une vie plus sage, plus équilibrée et plus positive. Exploitez la force vitale des chats et appropriiez-vous le pouvoir des chats !

Ulrica et Carina

- On compte plus de 370 millions de chats domestiques à travers le monde et les chats sauvages seraient au moins aussi nombreux. En comparaison, les chiens seraient quelque 470 millions d'individus (source : *World Atlas 2018*, seuls les chiens domestiques ont été comptabilisés, pas les chiens errants). Toutefois, dans la plupart des pays occidentaux, les chats sont les animaux domestiques les plus répandus.
- La Suède compte près de 1,5 million de chats domestiques pour 934 000 chiens (selon une enquête menée auprès des propriétaires d'animaux de compagnie par Novus pour Agria et Svenska Kennelklubben en avril 2021). 19% des foyers suédois possèdent un chat.
- C'est aux États-Unis, puis en Chine et en Russie, que l'on trouve le plus de chats domestiques. Un tiers des foyers américains possède au moins un chat (beaucoup d'entre eux en possèdent deux) et l'on recense au total environ 100 millions de chats domestiques dans le pays (source : Statista). Ce chiffre a triplé en l'espace de 40 ans.
- En Europe, c'est l'Allemagne – et ses 14,5 millions de chats – qui occupe la première place du classement ; près d'un quart des foyers en possède un. La France compte plus de 13,5 millions de chats ; l'Italie, 7,5 millions et la Grande-Bretagne au moins autant que l'Italie. Et l'on ne parle ici que les chats domestiques.
- La Turquie compte plus de 4,1 millions de chats. Sa capitale Istanbul, qui abrite des centaines de milliers de chats, est même surnommée « la ville des chats » ou « Catstanbul ». Les habitants adorent leurs chats et les rues sont bordées de bols de nourriture et d'eau laissés à disposition pour éviter aux chats d'avoir faim ou soif.

- En Espagne, au Portugal, en Irlande, en Afrique du Sud et dans de nombreux pays d'Asie, les chiens sont bien plus répandus. L'Inde, par exemple, préfère largement les chiens.



Carina

LORSQUE LA PORTE DE MON ESPACE INTÉRIEUR S'EST ROUVERTE

Pendant près de 20 ans, je n'ai pas eu de chats dans ma vie, et cela m'a beaucoup manqué. J'avais choisi un homme allergique aux chats. Je n'ai jamais pu aller contre cet état de fait. J'ai au contraire dû fermer la porte d'une partie de mon cœur, d'un espace à l'intérieur de moi qui avait toujours été rempli d'un merveilleux et chaleureux ronronnement.

Lorsque j'étais enfant, nous avions une chatte : Maja. Elle était aussi blanche que Bella, l'acolyte de Peter le Chat¹. Lorsqu'elle s'est enfuie et que nous l'avons retrouvée écrasée par une voiture, j'en ai fait des cauchemars pendant des semaines.

1. Célèbre dessin animé suédois des années 1980 mettant en scène Peter (Pelle Svanslös, dans la version originale), un chat sans queue adopté par une famille près d'Uppsala.

Ma mère a alors adopté Missen, une chatte de ferme blanc et marron, qui était incroyablement paisible. Pendant mon adolescence, alors que les disputes étaient légion chez moi, Missen réussissait à dissiper les mauvaises ondes. Je me disputais avec Mogens, le mari de ma mère, à propos de tout et n'importe quoi. Ce qui me mettait particulièrement en colère, c'était qu'il traitait vraiment mal ma mère. Il ne l'écoutait pas, il ne prenait pas suffisamment soin d'elle lorsqu'elle avait des problèmes de santé. Et le fait qu'il détestait les chats n'arrangeait rien à l'affaire, mais Missen ne s'en souciait guère. Chaque soir, elle se blottissait malgré tout sur les genoux de Mogens lorsqu'il se plantait sur notre canapé en velours côtelé marron pour regarder les informations.

Elle ne s'est jamais excusée d'être là et je pense qu'il a progressivement nourri une forme de tendresse à son égard. Au début, il la remettait systématiquement par terre, mais il a fini par renoncer. Il a capitulé. Il la laissait, ronronnant, là où elle s'était installée. C'est ainsi que Missen est devenue notre médiatrice. Lorsqu'elle était sur les genoux de Mogens, une sensation de calme envahissait notre famille. Mais je ne l'ai jamais vu la caresser. Absolument jamais.

Il y a quelque temps, ma mère a retrouvé une photo datant d'il y a 20 ans : l'on y voit notre adorable chatte couchée sur mon ventre de femme enceinte pendant que je me repose sur le canapé de notre maison de vacances, à Österlen. La photo est magnifique. Missen a accueilli mon premier enfant, Wilmer. Quelques années plus tard, c'est là-bas qu'elle a été enterrée : dans le jardin de notre maison de vacances.

À sa mort, Missen a laissé un vide immense.

J'ai continué mon chemin et construit une merveilleuse famille, avec Anders, mon mari, et Wilmer et Oscar, nos deux merveilleux fils. Cependant, en raison de l'allergie d'Anders, l'idée d'adopter un chat n'a tout simplement jamais été évoquée. Lorsque nous rendions visite à ma sœur, qui avait deux chats, il se mettait à éternuer et à avoir les yeux qui grattent, ce qui l'obligeait à sortir prendre l'air au bout d'une demi-heure à peine.

Nous avons envisagé d'adopter un chat sans poils, mais ce n'est clairement pas la même chose. C'était rédhibitoire pour moi. Au lieu de cela, j'ai pris sur moi et laissé mon espace intérieur se refermer.

Je rêvais d'adopter un chat des forêts norvégiennes. De temps en temps, il m'arrivait de regarder des photos et des vidéos mignonnes de chats pour me réconforter. Mais j'avais tellement d'autres préoccupations par ailleurs, entre les enfants et le travail. Et puis, à qui aurions-nous confié notre chat lorsque nous partions en voyage ?

Lorsqu'Ulrica m'a proposé de faire un test avec Bore, son birman, une race de chats censée être tolérée par les personnes allergiques, l'espoir s'est de nouveau insinué en moi. Soyeux, doux et magnifique, Bore a immédiatement apaisé nos fils, qui étaient alors adolescents. Nous avons croisé les doigts aussi fort que possible, espérant que nous pourrions adopter notre propre chat. Mais après quatre ou cinq heures, Anders a commencé à avoir les yeux larmoyants.

Mon espace intérieur s'est de nouveau refermé.

À l'été 2018, on a diagnostiqué un cancer chez Anders, ce qui a complètement bouleversé notre vie et nos habitudes. Nous consacrons toute notre énergie à préparer la prochaine cure de chimiothérapie, la prochaine consultation, la prochaine opération, le prochain rendez-vous à l'hôpital, tous les trajets en ambulance. Nous formions une sacrée équipe. Nous étions convaincus que notre amour pouvait venir à bout de tout. Et ce fut effectivement le cas, dans une large mesure. Mais quand Anders est entré en rémission pour la troisième fois, juste au moment où la pandémie de coronavirus a débuté, nous avons eu le sentiment que la situation ne pouvait pas être pire. Anders s'est isolé dans notre maison de campagne.

Et par un beau jour de mai, il m'a demandé sans prévenir :

« Et si on adoptait un chat ? »

Je suis restée sans voix.

« Je me suis renseigné sur cette race de chats que les personnes allergiques sont censées pouvoir supporter. Les sibériens.

– Quoi ? Tu as fait des recherches sur les chats ?

– Je n'avais rien de mieux à faire. Et je me suis dit que ça pourrait être sympa.

– Tu es sérieux ? Je ne plaisante pas, moi. Et si tu es allergique ?

– On peut toujours faire un essai. »

Anders m'a alors envoyé un lien sur Internet et je me suis mise à rassembler toutes les informations que je pouvais trouver sur cette race de chats censée être la plus compatible de toutes avec les personnes allergiques. Ces chats avaient également la réputation de bien s'entendre avec les chiens. Le chat idéal pour notre famille.

Comment avons-nous pu passer à côté jusqu'à présent ?

Ulrica



NAPOLÉON, LE SAUVEUR

Adolescente, j'ai eu un petit ami que nous appellerons X. Il était violent physiquement et psychologiquement, mais je n'osais pas en parler, car il m'avait dit que je le regretterais si je le faisais.

J'étais en première, et je m'isolais de plus en plus. Je refusais souvent les invitations aux soirées et aux événements. J'avais le sentiment de devoir demander à X qui je devais fréquenter et il éclatait souvent de rage lorsqu'il découvrait que j'avais passé du temps avec des personnes qu'il n'avait pas approuvées au préalable. Il m'appelait en pleine nuit, complètement ivre, et il lui arrivait de tambouriner à ma porte ou de faire le pied de grue sous ma fenêtre en hurlant jusqu'à ce que je le laisse entrer. En général, il se calmait une fois à l'intérieur, mais j'ai dû appeler la police plusieurs fois. Une fois dégrisé, il était systématiquement pétri de remords et m'inondait de larmes et de cadeaux, en me jurant que cela ne se reproduirait pas.

Mon chat Napoléon, ou Nappe comme je le surnommais, était toujours à mes côtés, avec son museau tout doux et son ronronnement magique. Sa façon de ronronner résonnait comme de la musique classique à mes oreilles. Je m'allongeais souvent sur le lit pour lui parler, lui ouvrir mon cœur et enfouir mon visage dans sa fourrure pour pleurer. J'avais l'impression qu'il me comprenait.

Nappe était un grand mâle Flame Point doté d'une personnalité extraordinaire. Nul autre chat ne pouvait s'asseoir avec autant de fierté ou rechercher les câlins avec autant de sincérité que lui. Il m'a également fait comprendre qu'il ne tenait pas mon petit ami en très haute estime. À chaque fois que X me rendait visite, Napoléon lui tournait ostensiblement le dos et refusait ses caresses.

Un soir, alors que X était chez moi, il a laissé un pull sur la terrasse, où nous venions de boire un café. Le lendemain matin, à mon réveil, j'ai trouvé Napoléon dans un parterre du jardin. Il y avait traîné le pull... et uriné dessus.

Lorsque ma meilleure amie m'a rendu visite, elle a éclaté de rire en apprenant ce que Nappe avait fait. « Va falloir que tu largues ce pauvre type, maintenant ! » a-t-elle insisté.

Grâce au soutien de mon amie, et à celui de Napoléon, j'ai réussi à faire le premier pas et à demander de l'aide. Dans les jours qui ont suivi, Napoléon ne m'a pour ainsi dire pas quittée d'une semelle. C'était comme s'il avait senti un changement d'énergie en moi, et qu'il avait compris que j'avais besoin de tout le soutien possible pour sortir X de ma vie.

Grâce à mes amis et à Napoléon, j'ai trouvé la force de surmonter cette rupture. Ce chat incroyable, d'une sagesse qui n'avait d'égal que son courage, m'a aidée à comprendre à quel point il était important de prendre soin de moi et de défendre mon droit au bonheur.

Il m'a aussi appris qu'il est important de savoir sortir les griffes lorsque la situation l'impose.





Chapitre 1

Neuf vies

*Un chat a neuf vies. Trois pour jouer,
trois pour s'égarer, trois pour rester.*

Dicton anglais



La légende de Râ-Atoum, le dieu Soleil dans l'Égypte antique, nous explique comment cette divinité androgyne a pris la forme d'un chat. Râ, qui était capable de reproduire la vie, donna naissance à huit autres dieux afin de se sentir complet. C'est ainsi que le concept « neuf vies en une » en est arrivé à représenter le fait que l'essence d'un être vivant peut prendre plusieurs formes.

En Chine, le 9 est un chiffre porte-bonheur, et aux yeux des Chinois, le chat est un symbole de pureté et de bonne fortune. Le chiffre 9 est également souvent appelé « trinité des trinités » dans diverses traditions spirituelles, car l'on considère que le divin s'exprime à travers l'idée de « trois fois trois ».

En numérologie, le 9 symbolise l'achèvement plutôt que la certitude. Le 9 représente ce qui est le plus complet, ce qui est optimal, ce qui est cyclique, nous rappelant ainsi que la vie entière est une question de processus et que l'énergie peut être transformée. La fin d'un cycle n'est que le début du cycle suivant.

On considère également que le chiffre 9 unit le monde des animaux et le monde des humains. Les chats sont des animaux puissants, des animaux spirituels, qui utilisent leurs nombreuses forces pour aider l'humanité à mieux se comprendre et à mieux comprendre la vie de manière générale.

L'idée selon laquelle les chats ont la capacité unique de survivre est bien ancrée dans plusieurs cultures, tout comme la légende de leurs neuf vies. En Espagne, ils sont réputés avoir sept vies, tandis que les cultures turque et arabe leur en attribuent six. Quoi qu'il en soit, la plupart des gens s'accordent à dire que les chats sont des animaux particulièrement résistants et inventifs, capables de relever les défis que la vie met sur leur chemin mieux que n'importe quelle autre espèce.

La richesse des capacités que possèdent les chats en fait l'une des espèces animales les plus fascinantes. Et si nous passions en revue neuf superpouvoirs dont peuvent se targuer les chats ?

1. L'intégrité

Les chats ne s'excusent jamais. Ils tracent leur route, écoutent leurs propres besoins, sont attachés au présent et donnent la priorité à ce qui les intéresse.

Les chats ont de l'intuition et maîtrisent l'art de détecter les humeurs. Ils savent poser leurs limites, que ce soit en s'éloignant ou encore en grattant, en feulant ou en grognant. À un moment, ils recherchent la tranquillité et la solitude,

pour s'amuser la seconde d'après à grimper sur vos genoux ou votre clavier, en quête d'un câlin. On a parfois l'impression qu'ils savent que l'on a besoin d'eux, alors même que nous n'en avons pas encore conscience nous-même ! Et quand c'est le cas, ils nous tendant la patte, comme pour nous dire : « Je suis là. Tu peux y aller. J'ai besoin de toi maintenant. Tu as besoin de moi. »

Leur intégrité leur donne le courage de s'écouter et de faire confiance à leur intuition. La sécurité intérieure dont ils font la démonstration nous incite à prendre le temps de réfléchir sur ce qui nous guide dans la vie et à essayer de mieux comprendre nos propres besoins.

Qui ne s'est jamais posé ce genre de questions ? Ce n'est pas chose aisée que de trouver l'équilibre entre faire attention aux autres et fixer des limites qui nous conviennent.

2. La force

L'instinct de chasseur des chats complète à merveille leur formidable intégrité. Ce sont des survivants hors pair, des prédateurs au physique agile, aux réflexes rapides et à la vue perçante, trois qualités qui leur permettent d'éviter les dangers et de capturer leurs proies avec aisance.

Pour rester en bonne santé, les chats ont besoin de stimuli variés. C'est pourquoi ils s'amuse à chasser et explorent chaque jour leur environnement avec curiosité : ils développent ainsi leur équilibre mental et leur force physique. Ils ont également besoin d'une stimulation sociale quotidienne, ce qui explique pourquoi ils s'immiscent

parfois dans nos activités de tous les jours pour initier des jeux ou d'autres interactions.

Les chats nous montrent même, à nous les humains, comment améliorer notre santé physique en jouant, en s'étirant, en courant, en se faulant, en faisant des culbutes et en se reposant activement. Mais ils veillent également à leur santé mentale, comme en témoigne la dignité dont ils font preuve lorsqu'ils sortent leurs griffes, feulent ou arrondissent le dos.

3. La concentration

Les chats ont une capacité étonnante à se concentrer et à équilibrer leurs différents sens. Ils sont capables de se focaliser sur l'instant présent au point d'en oublier le superflu. Ils ont l'ouïe fine et un sens du toucher très développé, voient dans l'obscurité et perçoivent les rayons ultraviolets, et ne semblent pas effrayés par les choses troubles, sombres ou invisibles. C'est comme si les chats pouvaient voir à travers plusieurs dimensions, y compris leur propre âme, et comme si cette capacité les aidait également à comprendre notre âme.

Les chats aiment grimper en hauteur. Cependant, ils ne sont pas les seuls à se sentir en sécurité et heureux lorsqu'ils peuvent dominer leur environnement ; nous sommes nombreux à nous sentir mieux en admirant une vue imprenable sur les montagnes ou l'océan. Ce sont des endroits où l'on peut laisser vagabonder son esprit et où il est plus facile de prendre du recul sur l'existence.

Dans nos vies si remplies, nous pouvons avoir du mal à gérer notre temps et à choisir judicieusement nos priorités. Réussir à se concentrer de manière claire et précise peut procurer un sentiment de liberté et de calme.

4. L'agilité

Qui n'a jamais rêvé d'être aussi agile qu'un chat ? Grâce à leur élégance, leur grâce et leur précision, ils parviennent à poser systématiquement et délicatement une patte devant l'autre. On comprend aisément pourquoi de nombreux adeptes de yoga, ou yogis, ressentent une sorte d'affinité avec le chat. Diverses traditions spirituelles considèrent les chats comme étant plus étroitement connectés à la vie et à une conscience supérieure, ce que les experts du yoga attribuent à l'agilité que ces félins exercent au quotidien.

Les chats possèdent une colonne vertébrale extrêmement souple, composée de 53 vertèbres (contre 33 pour l'être humain), et des articulations très mobiles en raison de la manière dont ils sollicitent l'ensemble de leur corps à chaque mouvement. Ils se fauillent, sautent, roulent, grimpent, se suspendent, s'étirent, miaulent, bâillent, feulent, parlent et méditent. Ils passent aussi la plupart de leur temps à dormir. C'est précisément sur cette variation de rythmes que repose l'incroyable agilité des chats.

5. Le plaisir

Il est très apaisant d'observer un chat qui se prélasser au soleil. C'est également une sorte d'invitation. Les chats

sont très à l'aise avec eux-mêmes et s'adonnent à la forme la plus pure de la pleine conscience. Ils peuvent à un moment se lover à l'endroit le plus moelleux du canapé pour se pavaner l'instant d'après comme s'ils étaient en train de défiler. On pourrait presque les entendre dire : « Et alors ? Pourquoi je ne pourrais pas m'allonger ou marcher ici ? »

Ils ne manquent aucune occasion de profiter pleinement, assis dans une posture enviable, tels des statues, fiers de leur pelage, le regard rempli de sagesse, savourant la vie *ici et maintenant*.

Les chats sont passés maîtres dans l'art de se faire plaisir et ils n'ont aucun mal à se tenir à proximité des gens, tout comme ils n'hésitent jamais à prendre leurs distances pour avoir un peu d'espace.

Les vibrations provoquées par les ronronnements des chats libèrent de l'ocytocine, l'hormone du bonheur et du plaisir, chez les chats comme chez les humains. Il en résulte un certain sens de l'harmonie.

6. La propreté

Les chats sont extrêmement propres et passent trois à quatre heures chaque jour à faire leur toilette. Un chat en bonne santé nettoie son pelage quotidiennement afin d'éliminer la saleté, la poussière et les parasites. L'intense travail de nettoyage qu'il fournit avec sa langue râpeuse a également pour effet de stimuler ses glandes cutanées, qui réagissent en sécrétant une substance capable à la fois de préserver l'imperméabilité de son pelage, de lui

tenir chaud lorsqu'il fait froid et de le tempérer lorsque la température augmente. Les chats aiment les surfaces fraîchement nettoyées ; ils adorent sauter dans le lit pendant que vous changez les draps et aiment particulièrement se reposer sur le linge propre, voire directement sur l'étendoir.

Leur rituel de nettoyage constitue également un acte social, dans la mesure où les chats préfèrent faire leur toilette en famille.

L'assiduité des chats à l'égard de la propreté est une qualité que tous les humains feraient bien d'imiter. En adoptant une bonne hygiène, on est en effet moins vulnérable aux infections. Le massage que nous nous prodiguons en nous frottant est bon pour notre peau, les bains préservent la santé de la peau, et faire le ménage chez soi est apaisant pour l'âme.

7. La sensibilité

Les réflexes rapides des chats procèdent largement de leurs sens incroyablement réceptifs. Leur système nerveux est extrêmement développé et ils sont capables de percevoir des sons très éloignés ainsi que des sons à très basse fréquence. Leurs moustaches, ou vibrisses, sont de véritables organes sensoriels qui servent de récepteurs et leur permettent d'avoir une meilleure conscience de leur environnement. Elles enregistrent le flux d'air autour d'eux et sont reliées à de nombreux nerfs qui récupèrent les informations.

Grâce à cette sensibilité, ils sont vifs et dans l'instant présent, ce qui est précieux pour leur survie, la vitalité de leur organisme et leur capacité d'adaptation. La manière dont les chats évoluent dans leur environnement peut enseigner une double leçon aux humains : vivre dans le moment présent et prendre ses émotions au sérieux.

8. L'allégresse

Un chat qui peut jouer et explorer est un chat heureux et en bonne santé. Les chats sont des êtres curieux et aventuriers qui aiment partir à la découverte du monde, et ce depuis au moins 10 000 ans.

Les chats qui vivent dans des foyers où ils sont stimulés ont la confiance nécessaire pour se déplacer comme ils le souhaitent. Ils sont capables de percevoir toutes les notes inscrites sur la partition de la vie. Avez-vous déjà remarqué que l'on rit beaucoup plus lorsque l'on vit avec des chats ? Les voir faire des galipettes, courir après leur queue ou jouer avec des balles, des clochettes et des ficelles est un spectacle aussi stimulant que divertissant. Passer du temps et vivre avec un chat multiplie les éclats de rire, donne l'occasion de jouer davantage et décuple cette joyeuse sensation d'être pleinement vivant.

9. Le repos

Dans notre société moderne centrée sur les performances, l'un des plus grands défis consiste à apprendre à se reposer. N'importe quelle nouvelle activité nous semble presque toujours plus importante. La sieste quotidienne

devrait pourtant être naturelle dans toutes les cultures, pas uniquement dans les cultures méditerranéennes.

Un chat dort et se repose 16 à 18 heures par jour. L'être humain n'a pas besoin de consacrer autant de temps à son repos, mais nous avons besoin de pauses régulières, en plus des 6 à 7 heures que la plupart d'entre nous passent à dormir chaque nuit. Des recherches sur le sommeil ont montré que les personnes qui donnent la priorité à leur sommeil rencontrent moins de problèmes liés au stress, et que le sommeil joue également un rôle dans la guérison physique et le renforcement de la santé mentale. Les personnes qui restent proches de leurs chats et se reposent davantage au quotidien peuvent espérer améliorer la qualité de leur sommeil à long terme et ainsi voir leur niveau de stress diminuer. Et il ne s'agit là que de l'un des nombreux pouvoirs de guérison que possède votre chat.

Toutes ces qualités peuvent vous aider à aller très loin dans la vie.