Qu’est-ce que la ronronthérapie ?

Bibliothèque publique d’information – notre réponse *actualisée* **le 27/10/2025.**

Photographie de Freepik

La « ronronthérapie » est un concept inventé par le vétérinaire toulousain Jean-Yves Gauchet. D’après ses observations, les sons graves émis par le ronronnement du chat auraient deux bienfaits : la réduction du stress et l’accélération de la cicatrisation. Qu’est-ce que la ronronthérapie exactement et quels effets peut-elle avoir sur nous ?

Les origines de la ronronthérapie

Jean-Yves Gauchet explique en interview comment il a découvert la ronronthérapie :

Le chat, un thérapeute au poil par Isabelle Taubes, *psychologies.com*, 04/01/2010.

> *Tout a commencé en avril 2002, se souvient-il. J’étais en quête d’informations pour Effervesciences, la petite revue scientifique que je dirige sur le Net. Je suis tombé sur une étude d’Animal Voice, une association de recherche qui étudie la communication animale. Elle a repéré, statistiques à l’appui, qu’après des lésions ou des fractures, les chats ont cinq fois moins de séquelles que les chiens, et retrouvent la forme trois fois plus vite. D’où l’hypothèse d’une authentique action réparatrice du ronronnement : en émettant ce son, les chats résistent mieux aux situations dangereuses.*

À la question « *Qu'est-ce que la ronronthérapie exactement ?* », la vétérinaire Laetitia Barlerin apporte les précisions suivantes :

Laetitia Barlerin : les bienfaits de la ronronthérapie par Jade Boches, *peuple-animal.com*, 28/11/2020.

> *Le terme est aujourd'hui mal utilisé. À l'origine, ce mot a été inventé par un confrère, le docteur Jean-Yves Gauchet, pour désigner l'action thérapeutique du ronronnement sur le chat lui-même. En effet, le « ronron » est l'expression d'une émotion forte, positive ou négative, chez le chat. Nous avons observé des chats ronronner pendant une mise bas ou à la suite d'une fracture. L'hypothèse est donc que le ronronnement sert à apaiser le chat, à libérer des endorphines qui entraînent une baisse de la douleur et donc du stress. Jean-Yves Gauchet a également découvert que les vibrations provoquées par le ronronnement étaient semblables à celles utilisées par les kinésithérapeutes pour aider à la cicatrisation musculaire, osseuse ou tendineuse. Son hypothèse est donc que le ronronnement sert, là aussi, à aider le chat à accélérer sa guérison. Pour nous, vétérinaires, cela ne nous paraît pas insensé puisque l'on voit bien que les chats sont des warriors. Ils se remettent très vite d'importantes blessures, et ce, beaucoup plus vite qu'un chien. Ce ne sont pas 9 vies qu'ils ont, mais 10 000 !*

Les bienfaits de la ronronthérapie

Véronique Aïache, journaliste bien-être, a consacré plusieurs ouvrages aux bienfaits du chat de compagnie et de la ronronthérapie.

Ronronnement du chat : les bienfaits de la « ronron thérapie » sur le moral, le stress, l'insomnie et l'anxiété par Stanislas Kraland avec AFP, *huffingtonpost.fr*,13/01/2013.

Pour elle, le chat est « un puissant anti-stress, régulateur de la tension artérielle, boosteur des défenses immunitaires et un soutien psycho-moteur ».

Les pouvoirs des chats : ronron thérapeutes, télépathes, médiums… de Véronique Aïache, *éd. Courrier du livre*, 2016.
Résumé :
Une enquête sur les pouvoirs guérisseurs des chats, étayée par des témoignages et des travaux universitaires, agrémentée de photographies : diminution de l'anxiété, cicatrisation osseuse, consolidation des défenses immunitaires, régulation de la tension artérielle, pouvoir de télépathie et de détection des maladies, etc.

Encyclopédie du chat soigneur : ces chats qui nous apaisent de Véronique Aïache, *Éditions Flammarion*, 2021.
Résumé :
Cette encyclopédie du chat soigneur répertorie toutes les pratiques de bien-être et de développement personnel que nous procure le chat.

Nous vous proposons aussi d'écouter cette interview de Jean-Yves Gauchet via le site de l'INA (Institut National de l'Audiovisuel) :
Jean Yves Gauchet, vétérinaire « Contre le stress : la « Ronronthérapie » | INA par Pierjean Frison, *12/13 Edition Midi Pyrénées*, France 3 Toulouse, 16/01/2013.
Présentation :
Interview en plateau de Jean-Yves Gauchet, vétérinaire toulousain sur la « ronronthérapie » contre lutter contre le stress. C'est l'art d'utiliser le son du ronronnement du chat pour retrouver la sérénité. Ecouter un ronronnement peu suffire. Les vibrations de basses fréquences de ce son (de 20 à 50 Hz) a aussi des aspects positifs pour solidifier les os. Le chat a en général un aspect très positif auprès des personnes âgées.

Des exemples d’application de la ronronthérapie

Dans ce reportage, une directrice d’école a ouvert sa propre école où des chats sont avec les élèves dans les classes.

Des chats dans la classe de France 3 Provence-Alpes-Côte d’Azur, *youtube.com*, 12/03/2018.
Présentation :
Dans cette école, les chats participent à l’éducation des enfants, ils apaisent, détendent et transmettent de bonnes vibrations.

Près de Rennes, la « Ronron » thérapie aide des patients par Olivier Berreza, *ouest-france.fr*, 21/11/2018.
Résumé :
L’Hospitalité Saint-Thomas de Villeneuve, à Bain-de-Bretagne, fait appel à un auxiliaire de soins particulièrement efficace. « Loulou », le chat, aide aussi bien les patients que le personnel.

Dans le Morbihan, le chat Pablo aide des femmes souffrant d’addictions à se reconstruire par Catherine Jaouen, *ouest-france.fr*, 21/01/2022.
Extrait :

> *De retour d’une partie de chasse, Pablo passe la porte et entre dans la salle de « ronronthérapie » de Kerdudo à Guidel (Morbihan). Depuis novembre, le chat a pris ses quartiers dans ce centre postcure qui n’accueille que des femmes. Elles souffrent d’addictions diverses : alcool, drogue(s), médicaments…*

Avec Lizette, de la « ronronthérapie » en psychiatrie à l'hôpital d'Aurillac (Cantal) par Clément Bessoudoux, *lamontagne.fr*, 08/03/2021.

Résumé :

Depuis 2015, Lizette, une chatte, a été adoptée par un service de psychiatrie du centre hospitalier Henri-Mondor. Et le félin a conquis les soignants et s'est lié aux patients.

Ronronthérapie au Japon : des chats contre le stress au bureau à Tokyo par Belga, *RTBF*, 25/02/2025.

Extrait :

> *Hidenobu Fukuda, qui dirige cette société, a introduit sa politique de « chats au bureau » en 2000 à la demande d'un de ses collaborateurs et autorisé les salariés à venir avec leur matou. « Je donne aussi 5000 yens (40 euros) par mois à qui sauve un chat« , ajoute-t-il.*