



Comment avoir un chien relax en 7 points

par abcEDUchien

1. Favoriser son développement cérébral.
2. Ajuster son milieu de vie pour qu'il puisse se relaxer.
3. Observer ce qu'il exprime pour favoriser ses émotions positives.
4. Utiliser des méthodes éducatives positives pour construire un attachement sécure.
5. Soutenir ses besoins et ses émotions pour le guider vers l'autonomie.
6. Découvrir et lui offrir des activités-ressource.
7. Lui apprendre des techniques de relaxation ou «de pleine conscience».

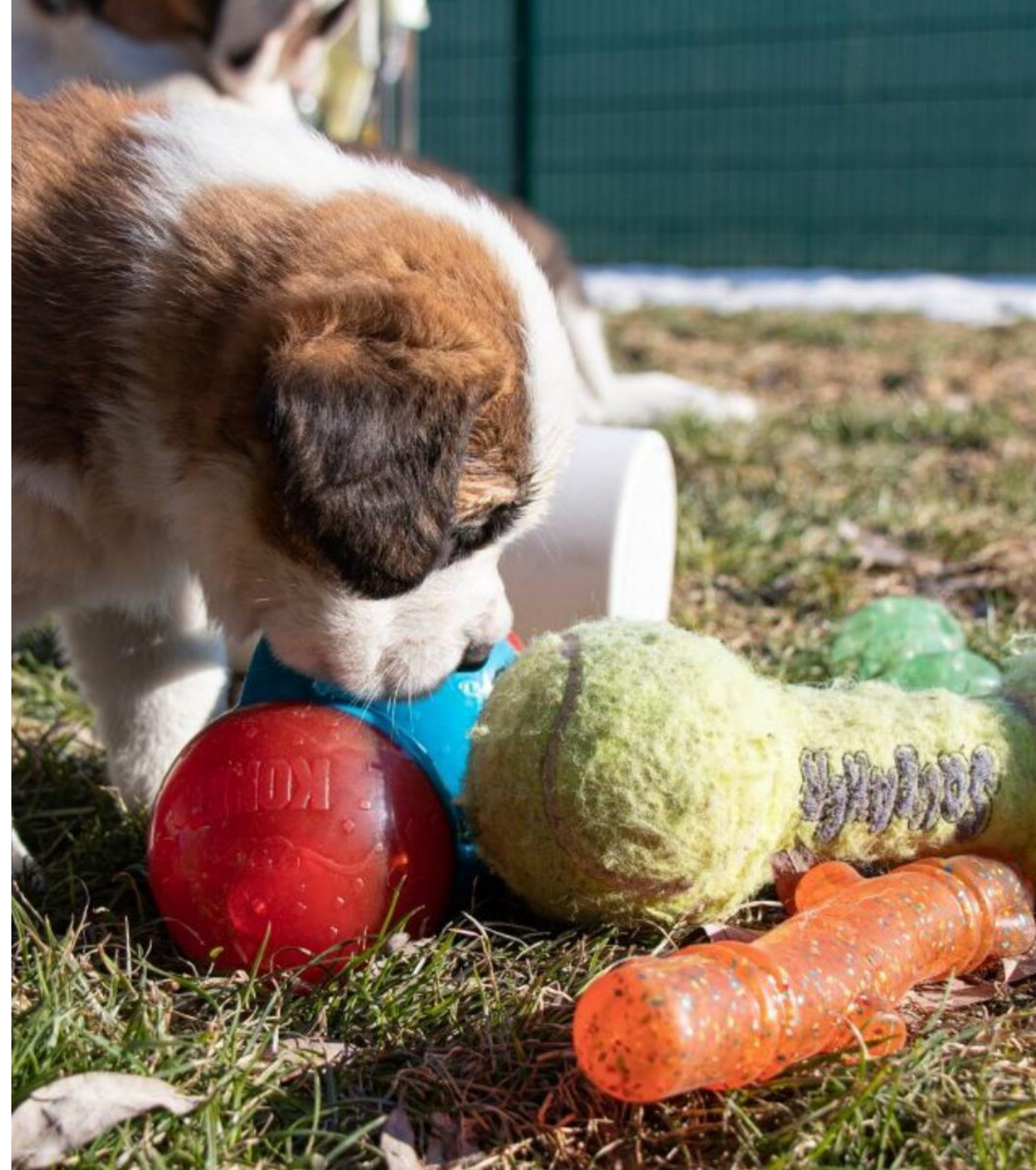
1. Favoriser son bon développement cérébral à l'élevage

Le **cerveau des chiots n'est pas fini à la naissance** et attend les **stimulations environnementales** pour parfaire ses connexions et sa structuration.

L'élevage doit donc simuler **peu à peu le milieu dans lequel il vivra à l'âge adulte** : ce que les chiots voient, entendent, ressentent, reniflent et goûtent, **façonne leur façon de percevoir le monde**. Leurs sens doivent être **ni trop faiblement, ni trop brusquement stimulés**.

Les contacts avec leur mère, frères, sœurs, humains **détermineront leur style relationnel futur**. La chienne doit se montrer avec ses chiots **ni trop tolérante ni trop dure** afin qu'ils apprennent le contrôle de soi tout en se sentant en sécurité.

Image trouvée sur : <https://fondation-barry.ch/FR/barry-news-02-2022>



1. Favoriser son bon développement cérébral après l'adoption

En apprenant au chiot les règles de la maison : lui montrer que son panier est le lieu de sécurité idéal pour se reposer sans être dérangé, qu'il peut exprimer ses besoins par le regard et qu'on lui accordera notre attention, qu'il peut compter sur un horaire prévisible pour manger, sortir et se reposer, que nos réactions sont stables.

En associant toute nouveauté à une émotion positive : lui servir de modèle, lui parler d'une voix joyeuse et motivante, lui donner de la nourriture qu'il aime ou jouer avec lui. Favoriser ses initiatives exploratoires.

En l'amenant dans **des lieux progressivement plus variés et stimulants**, sans le brusquer.

En évitant les jeux de course-poursuite, de lancers de balles ou de traction pour qu'il apprenne à s'arrêter et à se contrôler.

En lui apprenant à devenir autonome : laisser traîner au sol divers jouets à mastiquer, donner une partie de son repas sous forme de recherche (tapis de fouille, kong fourré, pipolino...). Minute par minute, le chiot sera laissé progressivement seul dans une pièce sécurisée avec son panier, des jouets variés et une activité alimentaire pour qu'il **associe la solitude à un ressenti agréable**.

Image trouvée sur : <https://nosamisleschiens.fr/comment-apprendre-un-chien-marcher-en-laisse-sans-tirer/>



2. Ajuster son environnement de vie

Un chien a besoin **chaque jour** de moments de calme, **pour apprendre à s'arrêter et se ressourcer**, à la fois dans le domicile et dehors. Trop de chiens deviennent survoltés parce qu'on ne leur donne simplement pas de répit !

DEHORS

Le balader **au moins 30 min/j** dans un **lieu calme** : bois, forêt, campagne.

Si on habite en ville, adapter ses horaires, afin de le promener durant des heures creuses (pendant que les enfants sont à l'école, tôt le matin, le soir, durant les heures de repas). Il est recommandé d'amener son chien se balader **loin de tout durant le weekend**.

À LA MAISON

Il doit bénéficier **d'au moins une place de couchage rien qu'à lui, loin du brouhaha** de la cuisine, des enfants ou des passages.

Image tirée de : <https://www.fruugoschweiz.com/wekity-lit-calmant-pour-chien>





3. Observer ce qu'il exprime

Le chien détient un répertoire de mimiques, de postures, de sons et de comportements qui indiquent ce qu'il ressent : joie, peur, inconfort, colère, tristesse, excitation, surprise, dégoût, sérénité, frustration, affection etc.

Lorsqu'il est inconfortable, il pourra l'exprimer en :

- * Baïllant, haletant, tremblant, bavant, se léchant le museau.
- * Tremblant, hérissant ses poils, écarquillant ses yeux.
- * Détournant son regard ou sa tête, en faisant un regard de baleine.
- * Abaissant son corps ou en le dressant de façon tendue.
- * Écartant son corps ou sa tête, en s'éloignant.
- * Aboyant, en grognant ou en mordant.
- * Vous sautant dessus, en vous mordillant, en vous léchant.
- * Fuyant ou en refusant de bouger.
- * Faisant un appel au jeu hors contexte.

On favorisera son bien-être en : le plaçant dans des contextes lui apportant joie et sérénité; adaptant notre communication afin qu'il se sente à l'aise; associant ce qui pourrait le stresser à une activité plaisante selon ses goûts, comme manger ou jouer.

4. Utiliser des méthodes éducatives bienveillantes

L'éducation bienveillante inclut les **apprentissages associatifs** par conditionnement classique et renforcement positif, utilisant ce qui fait **plaisir au chien**, mais aussi les **apprentissages sociaux** comme l'**attachement sécure** induisant un **état de sérénité**.

Afin que nos actions soient bienveillantes, elles ne doivent donc provoquer ni peur, ni colère, ni frustration, ni douleur, ni inconfort.

Chaque chien ayant ses goûts, ce qu'il trouve agréable s'observe par ses réactions :

- Si vous caressez votre chien mais qu'il écarte sa tête, il ne trouve pas votre action agréable dans ce contexte-là.
- Si vous lui présentez un jouet ou une croquette, qu'il les prend et les mastique, vous pouvez les utiliser comme élément positif.



5. Lui apporter votre soutien

Afin d'explorer le monde avec sérénité, le chien tout comme l'enfant nécessite que son **besoin de sécurité affective** soit rempli.

L'attachement sécure se développe si :

- 🐾 Ses besoins exprimés sont satisfaits.
- 🐾 Ses émotions sont reconnues.
- 🐾 Le monde qui l'entoure est prévisible.
- 🐾 Ses tuteurs se montrent fiables et sans hostilité.

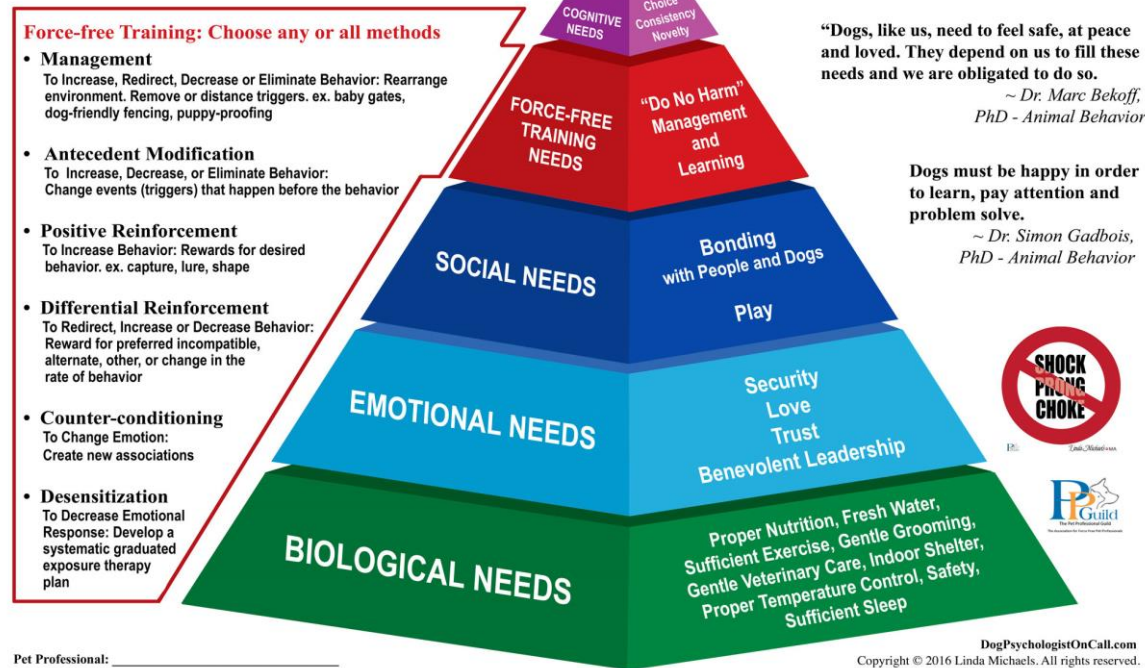
Une fois qu'il vous aura acquis comme base de sécurité, il pourra l'intérioriser pour **se rassurer de façon autonome**.



Principe 1 : Satisfaire et répondre à ses besoins fondamentaux

Hierarchy of Dog Needs™

Wellness and Force-free Behavior Modification Guide



Pet Professional: _____

CHECKLIST

Biological Needs: Proper Nutrition ☐ Fresh Water ☐ Sufficient Exercise ☐ Gentle Grooming ☐ Gentle Veterinary Care ☐ Indoor Shelter ☐ Proper Temperature Control ☐
Safety ☐ Sufficient Sleep ☐ **Emotional Needs:** Security ☐ Love ☐ Trust ☐ Benevolent Leadership ☐ **Social Needs:** Bonding with People and Dogs ☐ Play ☐
Cognitive Needs: Choice ☐ Consistency ☐ Novelty ☐
Force-free Training: Management ☐ Antecedent Modification ☐ Positive Reinforcement ☐ Differential Reinforcement ☐ Counter-conditioning ☐ Desensitization ☐

Le chien a des **besoins fondamentaux** qu’il ne **peut satisfaire seul** en raison de sa domestication qui l’a rendu **néoténique**. Les connaître permet d’y pourvoir sans le pousser à réclamer pour se faire entendre.

Pour se sentir sécurisée, notre chien doit savoir qu’il peut compter sur nous tant dans leur **anticipation** que dans leur **satisfaction** lorsqu’il nous en fait part.
Si nous ne le faisons pas, **soit il exacerbera ses demandes, soit il se débrouillera seul** mais de façon souvent problématique !

Par exemple, si notre chien **nous regarde calmement** pour avoir une caresse, **faisons-le** afin qu’il apprenne que nous le comprenons au moindre regard. Cela évitera qu’il ne pleure, aboie ou saute pour enfin obtenir l’attention !



Principe 2 : Lui apporter votre soutien émotionnel

Puis-je le rassurer quand il a peur ?

Trop de personnes croient que porter attention à son chien quand il a peur, va renforcer sa peur. Or, **une émotion ne peut être renforcée, seul un comportement peut l'être !**

Quand un chien a peur, **il demandera d'abord le soutien de son tuteur** comme en le regardant, en se cachant derrière lui, en lui sautant dessus etc.

Mais **si son tuteur ne l'aide pas**, il se débrouillera seul par un **comportement défensif**, parmi : **l'agression, la fuite, l'immobilité totale ou l'auto apaisement (voire stéréotypie).**

Aider son chien consiste à lui **positiver la situation**, par une association agréable et à lui **apprendre un comportement alternatif opérant** face au contexte qui l'inquiète.

Principe 2 - Suite : Lui apporter votre soutien émotionnel



Dois-je gronder mon chien quand il grogne, aboie ou refuse d'avancer ?

Le contraindre, le gronder, tirer sur sa laisse ou le pousser, **le braquera et le sensibilisera davantage** à la situation qui a déclenché son émotion désagréable.

Au lieu de se détendre, **son désagrément augmentera et il perdra confiance en vous** car il verra qu'il ne peut pas compter sur vous, ni pour le comprendre ni pour l'aider.

Afin d'être son **pilier, servez-lui de modèle de stabilité : soyez sensible** à ce qu'il ressent **sans entrer en contagion émotionnelle.**

Principe 3 : Lui servir de guide fiable et stable

Cela consiste à **motiver notre chien à adopter un comportement alternatif** à son comportement défensif. Pour cela, **on lui propose quoi faire** à l'aide d'une voix posée, de gestes clairs aidés d'une friandise ou d'un jouet voire d'un copain-chien qui peut servir de modèle ! Par exemple :

- ✿ Placer un chemin de croquettes sur la rampe de la voiture ou les escaliers pour le motiver à les monter. Monter devant lui ou faire monter un de ses meilleurs copains devant lui.
- ✿ Associer les bruits ou objets inhabituels à une activité plaisante comme un jeu. Éviter la contagion émotionnelle (voix interrogative ou trop aigüe).
- ✿ Le motiver à passer sa tête au travers de son harnais contre une léchouille de pâté l'attendant de l'autre côté.



Principe 4 : Le laisser libre de (bien) choisir en félicitant ses bonnes initiatives

Chaque chien a une personnalité unique avec ses propres idées, goûts et besoins.

Afin qu'il se sente serein, **il est indispensable qu'il sache que nous ne le contraindrons pas mais que nous féliciterons ses bonnes initiatives :**

- 🐾 S'il s'approche volontairement et calmement pour une caresse, le caresser, mais s'il évite le contact, lui laisser sa liberté ou le motiver.
- 🐾 S'il renifle le sol au lieu d'aboyer un autre chien, le féliciter renforcera cette nouvelle stratégie.
- 🐾 S'il marche lentement, le tirer ne fera que le braquer davantage ! Au contraire, le féliciter chaque fois qu'il marche de façon dynamique, le motivera profondément.
- 🐾 S'il s'asseille pour qu'on lui ouvre la porte du jardin, la lui ouvrir si la situation s'y prête ou lui proposer autre chose d'agréable à la place.



Image trouvée sur : <https://www.neozone.org/animaux/le-saviez-vous-pourquoi-les-chiens-reniflent-ils-les-parties-intimes/>



6. Découvrir ses activités-ressource

Une activité-ressource est celle qui **relaxe naturellement votre chien sans besoin que vous n'interveniez.**

Comment le sait-on ?

- * Il adopte une position corporelle neutre ou légèrement haute.
- * Il se concentre spontanément sur ses actions.
- * Il peut avoir le sourire aux lèvres.
- * Il arrête naturellement son activité-ressource une fois apaisé.
- * Il ne s'y surexcite pas.
- * Il ignore les stimulations extérieures qui d'habitude déclenchent son stress.
- * Il n'adopte aucun comportement défensif (fuir, agresser, se figer, s'autostimuler).

Suite - Découvrir ses activités-ressource

Le plus souvent, **un canal sensoriel** - tactile, olfactif, vestibulaire, gustatif, visuel - est **naturellement privilégié** par votre chien **pour s'apaiser**.

Quelles pourraient être ses activités-ressource ?

- ✿ Flairer des odeurs.
- ✿ Mastiquer un jouet, une pomme de pin ou un bâton.
- ✿ Se rouler ou ramper dans l'herbe.
- ✿ Nager.
- ✿ Explorer des nouveautés.
- ✿ Grimper sur des troncs ou autres obstacles.
- ✿ Se coucher et observer.



Image tirée de : <https://lemagduchien.ouest-france.fr/dossier-541-chien-renifle.html>

Suite - Renforcer ses activités-ressource

On favorise sa sérénité en :

Lui **laissant son temps** : pour qu'un comportement soit apaisant, il doit aller **jusqu'à sa phase dite «d'arrêt ou d'apaisement»**. Par exemple, si votre chien va chercher son jouet, mais que vous le lui relancez avant qu'il ne le délaisse naturellement, il n'a pas atteint la phase d'apaisement de sa séquence comportementale (de prédation, le jouet = proie) et montera en excitation au lieu de s'apaiser par le jeu. L'idéal est donc de **le laisser le mastiquer jusqu'à ce qu'il le pose et passe à autre chose**, alors seulement vous pouvez relancer le jeu.

Félicitant verbalement ses modes d'apaisement naturels et adaptés : par exemple, lorsque votre chien renifle spontanément l'herbe au lieu de surveiller visuellement les alentours, dites-lui joyeusement ce qui vous vient comme «oui, super, tu renifles ! ». Plus vous verbaliserez avec admiration ses actions apaisantes, plus votre chien les appliquera et prendra confiance en lui.



7. Lui apprendre la pratique de « pleine conscience »

La «pleine conscience» consiste à **focaliser son attention** sur :

- une partie de son corps,
- ou un canal sensoriel (vue, ouïe, toucher...),
- ou un stimulus externe particulier,

permettant de contrôler ses émotions comme la peur ou ses sensations comme la douleur.

Par exemple, cette technique permet au chien de ne pas paniquer lors d'une piqûre chez le vétérinaire.

1. On apprend au chien dans un **contexte calme et neutre** à focaliser son attention, **contre récompenses**, sur le stimulus choisi.
2. On généralise cet apprentissage dans divers contextes calmes et neutres.
3. On le transpose dans un contexte plus stressant.



Image tirée de : <https://muzoplus.fr/blog/sante-soins/>

Exemples d'exercices de « pleine conscience »

- ✿ **Chercher des croquettes ou une odeur dans l'herbe** : focalisation de son attention sur son flair.
- ✿ **Se coucher sur un tapis** : focalisation de son attention sur sa position et son toucher.
- ✿ **Poser sa tête sur un petit linge** (en vue des soins) : focalisation de son attention sur sa position et son toucher.
- ✿ **Porter un objet** : focalisation de son attention sur sa mâchoire.
- ✿ **Regard son humain dans les yeux** : focalisation de son attention visuelle sur sa figure d'attachement.
- ✿ **Attendre le son du clicker** : focalisation de son attention auditive sur le son du clicker.
- ✿ **Toucher une cible avec sa truffe** : focalisation de son attention tactile sur sa truffe.



<https://www.educateur-canin.net/images/clicker-training.jpg>

Sources

- Acevedo B., et al. 2014. The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' émotions.
- Caspi, A. et al.,2010. Genetic Sensitivity to the Environment: The Case of the Serotonin Transporter Gene and Its Implications for Studying Complex Diseases and Traits. Am J Psychiatry 2010; 167:509–527.
- Emily M Drabant et al., 2012. Neural Mechanisms Underlying 5-HTTLPR Related Sensitivity to Acute Stress. [Am J Psychiatry. 2012 Apr; 169\(4\): 397–405.](#)
- Topál J, Miklósi A, Csányi V, Dóka A. Attachment behavior in dogs (Canis familiaris):a new application of Ainsworth's (1969) Strange Situation Test. J Comp Psychol. 1998;112(3):219–229.
- M Mikulincer et al., 2002. [Attachment security in couple relationships : A systemic model and its implications for family](#) dynamics. Family Process, vol. 41, Issue 3, p. 405-434.