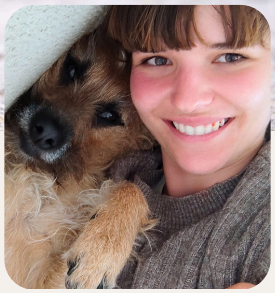
COM TA TRUFFE

5 conseils simples pour faciliter ton quotidien avec ton chien sensible



Juliette Thomas
@juliette_com_ta_truffe

Ton plan d'action

Introduction : ça signifie quoi sensibilité et réactivité ? 1

Mes 5 conseils pour un quotidien plus serein 2

1. Apprendre à lire ton chien 2
2. Les besoins essentiels du chien 4
3. Un environnement serein où il apprend à s'auto-réguler 5
4. Le matériel adapté 6
5. L'importance de développer une relation de confiance 8

Conclusion 9

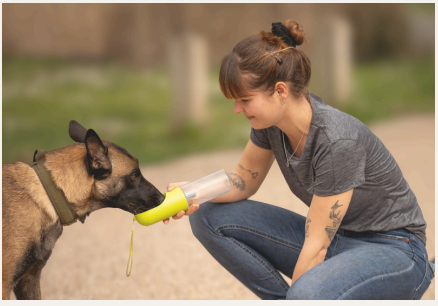
INTRODUCTION

Hello, je suis Juliette, comportementaliste canin et communicante animalière.

Depuis toujours, je suis une grande passionnée des animaux, j'ai été entourée de chiens, de chats et de chevaux. Il a toujours été évident pour moi que je travaillerais avec eux.

J'ai commencé des études vétérinaires mais je me suis rendus compte que ce qui me passionne le plus c'est le lien qu'on tisse avec un animal quand on prend soin de lui. J'ai donc été soigneuse animalière pendant 3 ans en ferme pédagogique.

En 2021, j'ai pu réaliser mon rêve : adopter un chien dans un refuge. J'ai rencontré Rasta, une louloute d'un an avec qui je partage toute ma vie. C'est de cette relation qu'est née mon envie de me former au comportementalisme canin.
.
Toutes les deux, on a traversé 2 années très difficiles, j'ai mis plusieurs années à avoir un diagnostic : Rasta a un trouble HSHA et j'ai dû beaucoup apprendre pour l'aider à s'apaiser.



Aujourd'hui, notre vie est bien plus paisible et c'est la raison pour laquelle j'aime accompagner des gardiens et leurs poilus en leur donnant les clés pour créer ou développer une relation sereine.

Pour encore mieux les comprendre je me suis formée à la communication animale. C'est un autre moyen de pouvoir leur apporter tout ce dont ils ont besoin au quotidien.

Juliette Thomas

Introduction : ça signifie quoi sensibilité et réactivité ?

La réactivité chez le chien consiste en une **réaction disproportionnée par rapport à un stimulus**.

Par exemple : des aboiements intempestifs dans la maison, une agressivité envers les congénères ou humains, une peur bleue de la voiture ou encore une trop grande frustration quand il ne peut pas avoir accès à ce qu'il veut...

On confond souvent réactivité et agressivité alors que l'agressivité n'est qu'une forme de réactivité au même titre que l'anxiété, la peur, l'excitation ou la frustration. La réactivité ne trahit en aucun cas une intention de blesser ou de dominer.

Cette réaction disproportionnée peut provenir d'une pathologie liée au mauvais développement du chiot, à la génétique, à un traumatisme ou encore à une grande sensibilité...

Vivre au quotidien avec un chien réactif, ce n'est pas évident et parfois on se sent perdu... Alors voici quelques conseils qui pourront t'aider !

Mes 5 conseils pour un quotidien plus serein

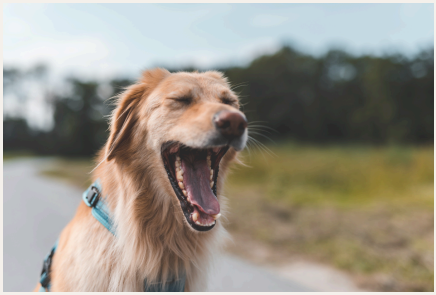
1. Apprendre à lire ton chien

Ce n'est pas inné de décrypter le langage de ton chien... Beaucoup de gardiens pensent que le chien ne parle pas, alors qu'il a simplement **son propre langage**. Selon moi, c'est essentiel d'apprendre si on veut une meilleure cohabitation et respecter au mieux le bien-être de son chien !

Ça a métamorphosé ma relation avec ma chienne Rasta quand j'ai compris ça il y a quelques années. Si tu ne connais pas l'histoire de mon gremlins, je la raconte sur Instagram mais pour résumer : adoption en refuge et quelques années d'errance avant de comprendre qu'elle a un trouble du développement : HSHA, autrement dit hypersensibilité - hyperactivité, beaucoup d'incompréhension et de pleurs avant de trouver un équilibre.

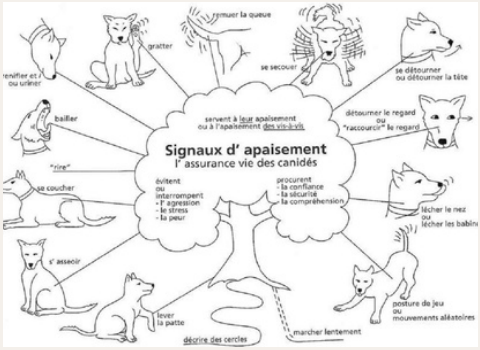
Mais comment apprendre à le lire ? Par le biais des signaux d'apaisement ou de communication. À droite, tu as un schéma simple qui te permettra de les identifier chez ton chien. Si tu as envie d'aller plus loin j'ai un livre à te conseiller. *Les signaux d'apaisement : les bases de la communication canine* par Turid Rugaas.

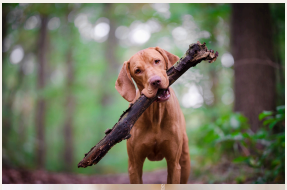
C'est quoi les signaux d'apaisement ? Ce sont les signaux qu'émet ton chien pour dire qu'il ne se sent pas à l'aise, qu'il est dans une situation trop compliquée à gérer pour lui.

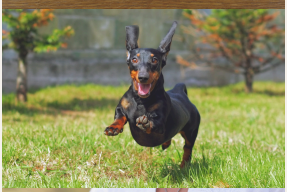


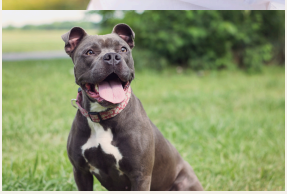
Chaque signal isolé n'est pas forcément un signe de malaise : ton chien peut aussi bâiller parce qu'il est fatigué.

Quand plusieurs signaux sont émis en même temps et souvent dans la même situation, alors ton chien essaye de te faire passer un message : il bâille beaucoup dans les rues passantes, il s'arrête pour se gratter régulièrement et il se secoue quand tu reviens dans une zone calme. C'est le signe qu'il n'apprécie pas les espaces agités. Tu peux contribuer à son bien-être en évitant ces endroits autant que possible.









Il existe une autre manière de t'aider à mieux comprendre la sensibilité de ton chien : la communication animale. Pour ceux qui sont ouverts à ce type de pratique, c'est un outil pratique et ludique pour savoir ce qu'il se passe dans la caboche de nos loulous !

Par exemple, elle permet de :

- Comprendre pourquoi il réagit (voiture, vélo, humains ou encore congénères...) et pouvoir approfondir le travail comportemental
- Pouvoir retracer son passé pour mieux comprendre d'où viennent ses peurs et traumatismes
- Savoir quel environnement est le plus adapté pour lui et pouvoir adapter notre lieu de vie ou les balades
- Le rassurer et le prévenir des changements : étant très sensible, il va ressentir toutes tes émotions : stress, agacement, peur, inquiétude...

2. Les besoins essentiels du chien

Je pourrais parler des besoins de ton chien au cours des 10 prochaines pages mais on va se concentrer sur un besoin essentiel qui est souvent oublié bien qu'il soit très important : **la mastication**. Le chien doit avoir quotidiennement à disposition de quoi mastiquer, en fonction de son âge et de son état de santé : patte de poulet, sabots, oreilles, trachées, avec poils ou pas, etc.
Le site de friandises naturelles et en vrac que je te recommande est The river chew.
Code promo : "COMTATRUFFE" qui t'offre 5% de réduction à partir de 29 euros d'achat.

Les bienfaits de la mastication :

- **Bonne santé bucco-dentaire** : si tu ne brosses pas les dents de ton chien alors la mastication aidera à éliminer le tartre (et hop moins de frais véto 🥳) et faire en sorte que les dents de ton chien vieillissent mieux !

- **Bonne dépense mentale** : mastiquer aide ton chien à décharger ses émotions, c'est important pour lui de pouvoir déchiqueter des choses et les manger ensuite. Tu verras, il fera une belle sieste après. Ça ne remplace pas la dépense physique mais c'est un bon complément pour avoir un chien plus zen !

- **Libération d'hormones** du bonheur (sérotonine) et diminution du taux d'hormones du stress (cortisol) : mastiquer aide à réduire le stress chronique de ton chien.

- **Autonomie** : un chien qui s'occupe seul, c'est un chien qui ne compte pas tout le temps sur toi et qui apprend à s'auto-gérer, et ça c'est hyper important !

Attention : au début, on donne des mastications quand on est là pour voir comment notre chien réagit (pour les petits gloutons par exemple) et éviter les accidents. Et on retire la fin des mastications quand il ne reste qu'un petit morceau pour éviter les obstructions intestinales.

3. Un environnement serein où il apprend à s'auto-réguler

L'équilibre homéostasique, c'est la capacité de ton chien à maintenir un équilibre interne malgré les variations de son environnement. Et quand on a un chien sensible, ça se travaille au quotidien !

Je vais te donner quelques petits tips pour que tu puisses progresser seul, mais je te conseille de te faire accompagner par un professionnel formé et bienveillant qui saura mettre en place, avec ton concours, une désensibilisation progressive.

Il est important de pratiquer chaque jour des exercices d'auto-contrôle afin d'aider ton chien à s'apaiser et gérer ses émotions.

L'auto-contrôle chez un chien consiste en sa faculté à réguler ses émotions (par exemple, la joie, l'excitation, la peur, la frustration).

C'est le rôle de la maman de le calmer quand il ne se contrôle plus afin qu'il acquiert cette faculté en grandissant. Mais certains chiens ont des défauts d'auto-contrôle et ont besoin d'être accompagnés par leur gardien pour retrouver du calme au quotidien.

Voici des exercices simples :

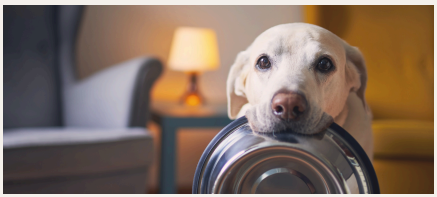
Attention on parle le moins possible pour qu'il puisse réfléchir, le chien doit nous comprendre par nos gestes ou notre langage paraverbal (gestes/posture).

- Attendre à la porte/portail qu'on l'autorise à passer : on touche la poignée, on attend qu'il se calme, on entrouvre la porte, s'il s'approche on la referme, s'il ne bouge pas on ouvre petit à petit. Il doit attendre votre signal pour y aller. On peut donner une friandise à chaque fois qu'il ne bouge pas sans parler pour lui montrer que c'est ce que l'on souhaite.

- Attendre calmement que la gamelle soit posée au sol et ne pas se jeter dessus : on la descend progressivement, tant qu'il ne bouge pas on continue, on la remonte s'il s'avance ou saute. On la pose seulement s'il a réussi à rester calme jusqu'au sol.

- Le leurre inversé : on se met au niveau de la tête du chien, une croquette dans la paume de la main, quand le chien s'approche on ferme la main, quand il détourne le regard ou attend on lui donne.

Il existe plein d'autres exercices que je te détaillerai dans un autre e-book. Ces exercices permettent d'apprendre au chien que le calme sera toujours gagnant et plus appréciable pour lui.



4. Le matériel adapté

Le matériel que tu utilises avec ton chien **influence son état émotionnel** lors des balades : imagine si tu mets des vêtements et des chaussures dans lesquels tu ne te sens pas bien, tu risques d'être inconfortable et donc être grognon.

C'est la même chose pour ton chien :

- **Le harnais** ou **collier plat**

Choisis un **harnais confortable** qui ne lui bloque pas les épaules. On évite les harnais type Julius et on privilégie un harnais en H ou en Y pour plus de confort.

- **La laisse**

On oublie la laisse et on choisit une longe de 5 mètres en ville et 15/20 mètres en forêt. Imagine avoir une laisse tendue en permanence derrière toi quand tu marches, c'est pareil pour ton chien... Pas agréable d'avoir une tension permanente. Et tu as déjà remarqué que les chiens sont aussi plus réactifs en laisse ?

Ton chien a également peu de surface d'exploration en laisse alors que c'est grâce à sa truffe qu'il se dépense le plus... Les balades sont bien moins chouettes en laisse !

Avec une laisse de 1,5m, ton chien a une surface de 7 m2 autour de toi, avec une longe de 5m, il peut explorer 78 m2 et avec une longe de 15 m, il a 706 m2 de surface pour gambader et renifler.

Tu verras que ton chien tirera moins aussi puisqu'il ne pourra pas s'appuyer sur la laisse pour te tracter. Ça ne semble pas intuitif, mais un chien tire seulement si tu tires de ton côté aussi. Tu essaieras avec un autre humain.

Et qu'en est-il **des laisses enrouleurs** ? C'est direction le placard !

La laisse est tendue : tension permanente pour ton chien et surtout le bouton qui bloque la laisse est très violent pour ton chien, ça le stoppe violemment sans réel communication avec lui : montée de la frustration et tension au fur et à mesure de la balade. Ton chien risque de réagir davantage !

- **La muselière** :

Quand on a un chien sensible, il est essentiel de lui apprendre à porter la muselière.

Ça permet de sécuriser tout le monde mais également que tu sois plus serein et donc plus détendu dans tes balades : ça aura un effet miroir sur ton chien.

Si tu apprends calmement à ton chien à la porter, elle ne sera pas dérangeante pour lui.

Envoie-moi un message pour avoir mon protocole afin de le désensibiliser à la muselière, si tu es intéressé(e).

5. L'importance de développer une relation de confiance

Quand on a un chien sensible et réactif, on se sent souvent seul et on est dans l'incompréhension. Je suis passée par là et je t'assure que tu n'es pas seul !

On doit déconstruire l'image de la relation idéale qu'on s'était imaginé avec son animal. Mais ton chien, lui, ressent que tu ne te sens pas bien et a besoin de tes encouragements pour être bien dans ses pattounes.

Est-ce que tu as déjà pensé à faire une activité avec ton chien ? Une activité qui vous sort du quotidien et des difficultés que vous traversez ? **Une bulle rien que pour vous deux où vous reconnectez l'un à l'autre.**

Pour ça, il y a plusieurs activités selon ton profil et celui de ton chien :

- **Le mantrailing** : pistage d'humains disparus pour le loisir. C'est mon activité coup de coeur avec Rasta, on en fait tous les mois depuis 1 an avec Pauline de Caractère de chien.
- **Le nosework** : développe les facultés olfactives de ton chien à la maison ou en extérieur.
- **L'agility** : pour ceux qui ont besoin de se défouler, autant les humains que les chiens !
- **Le cani-cross / VTT** : pour les sportifs et les compétiteurs qui veulent prendre un dossard avec leurs poilus.
- **Le troupeau** : tu lui apprends les fondamentaux du travail du chien de troupeau.

Tu verras qu'en général ton chien ne sera pas le même durant votre activité. Tu lui offres un espace où il peut se concentrer sur autre chose que l'environnement quotidien qui l'inquiete et il peut enfin être lui-même. Vous serez tous les deux gagnants !

CONCLUSION

En appliquant tous ces petits conseils au quotidien, tu constateras déjà certains changements chez ton loulou, n'hésite pas à venir en discuter avec moi :)

Si tu as envie d'aller plus loin : suis-moi sur Instagram pour du contenu quotidien et profite de mon e-book plus complet sur l'accompagnement du chien sensible qui sortira prochainement !