

**DIS, SI ON FAISAIT UN  
TRUC SYMPA ENSEMBLE ?**



**ACTIVITÉS POUR NOS CHIENS ... ET NOUS !**



## TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS .....	1
COMPRENDRE ET SE FAIRE COMPRENDRE .....	2
LES RÉCOMPENSES.....	17
ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ACTIVITÉS MENTALES .....	22
QUAND DÉBUTENT LES ACTIVITÉS DE NOS CHIENS ?.....	42
COMMENT ORGANISER LES ACTIVITÉS ? .....	46
RESPECTER LE TEMPS DE SOMMEIL ET DE RÉCUPÉRATION .....	52
JEUX DE LANCER .....	54
LES PROMENADES .....	62
LES ENVIRONNEMENTS ENRICHIS... ..	70
RECHERCHE DE BONBONS .....	78
LE BONBON CACHÉ .....	86
L'OBJET PERDU .....	94
L'OBJET CACHÉ.....	100
LES JEUX DE DISCRIMINATION .....	108
DÉBROUILLARDISE .....	116
LES MASSAGES .....	126
REMERCIEMENTS .....	136
BIBLIOGRAPHIE .....	139



## AVANT-PROPOS

Ce guide a été créé dans le cadre de la formation dispensée par [Turid RUGAAS](#) ([PDTE](#) – Pet Dog Trainers of Europe) de novembre 2015 à novembre 2016, dans les locaux de Paulina DRURI ([Chien presque parfait](#)), en France, au Nord de Paris.

Il reprend quelques propositions d'activités à organiser pour nos compagnons. Il reprend aussi quelques principes de base pour que ces activités se déroulent au mieux, **avec respect, amusement et convivialité**.

**Les « recettes » décrites sont des lignes directrices** : ne les suivons pas aveuglément, sans nous demander si une ou plusieurs adaptations sont nécessaires pour notre chien, selon ses capacités physiques, ses capacités mentales et son expérience (ou manque d'expérience).

Le principe de base est que ce sont des activités ludiques, des jeux, des occupations amusantes. Ne nous mettons pas la pression, et surtout, **ne mettons pas la pression sur nos chiens !**

**Je vous souhaite beaucoup d'amusement, à vous, et à votre chien !**



[www.activiteschiens.be](http://www.activiteschiens.be)

*Activités pour chiens épanouis*

## COMPRENDRE ET SE FAIRE COMPRENDRE

### Le langage corporel

Nos chiens passent beaucoup de temps à observer ce qui les entoure et surtout à NOUS observer : rien ne leur échappe ! La position/direction des épaules, des hanches, de la tête ou un front plissé, des sourcils froncés, un sourire, les yeux plissés, une mâchoire serrée ou détendue,... Nous nous dirigeons vers la penderie, nous mettons nos chaussures ou notre manteau de promenade, nous prenons le harnais et la laisse. A quel moment notre chien a compris qu'il nous accompagnait en promenade ? Très vite, et en tout cas bien avant que le harnais et la laisse ne soient dans nos mains ! Ils passent beaucoup de temps à nous observer et à mémoriser notre routine quotidienne. Notre langage corporel est composé d'autant d'indices pour eux.

Si l'homme utilise principalement sa voix comme moyen de communication, **nos chiens privilégient le langage corporel**. Si une personne utilise simultanément deux moyens de communication contradictoires, notre chien optera pour ce qu'il comprend le mieux : le langage corporel.

Mon chien est dans le jardin, je me trouve sur le pas de la porte, face au jardin, et je l'invite à rentrer. Je l'appelle (communication verbale signifiant « viens et rentre ») mais je fais face à mon chien et j'obstrue partiellement le passage (communication corporelle signifiant « ne passe pas »). Nous donnons deux informations contradictoires. Il est très probable que notre chien répondra aux informations corporelles : « tu ne souhaites pas que je rentre ? OK, je reste dans le jardin ». Autant de frustration pour la personne, étant donné que le chien n'a pas répondu à l'invitation verbale, le moyen de communication de prédilection des humains. **Faisons attention aux messages que nous leur transmettons via notre langage corporel.**



**Rencontre avec des inconnus : contourner sans se fixer des yeux, tourné l'un vers l'autre, sans se faire face pour autant.**



Nos chiens communiquant principalement avec leur langage corporel, apprenons à le décrypter pour éviter de fâcheux malentendus. Si nous avons appris à observer et reconnaître les mimiques et postures de notre chien, nous pourrions voir si quelque chose l'ennuie, si quelque chose « coince ». **Notre chien n'est pas « désobéissant », il est simplement confus à cause du manque de précision des demandes que nous lui adressons.**

Lectures recommandées :

🐾 *Les signaux d'apaisement, les bases de la communication canine* par Turid RUGAAS (livre et DVD)

🐾 *Understanding the silent communication of dogs* par Rosie LOWRY.

### Les signaux d'apaisement

« Les éthologistes appellent « signaux d'apaisements » les postures, regards, mimiques et mouvements que les chiens produisent pour s'auto calmer, pour apaiser une situation tendue, exprimer leurs intentions pacifiques ou pour faire comprendre à l'autre individu en présence qu'ils sont dans un état émotionnel inconfortable. » <sup>1</sup> Lorsque nos chiens se lèchent les babines, se figent, se grattent, baillent, ce n'est jamais sans raison ! Si un chien baille alors qu'il vient de se réveiller, il s'agit bien sûr d'une fonction biologique de base. Et lorsqu'il se gratte, il est possible que ce soit pour se débarrasser d'une gêne dans son pelage. A toute occasion, **demandons-nous si notre compagnon n'est pas en train d'émettre un signal d'apaisement, et prenons-le en compte.**

---

<sup>1</sup> Source :Véronique VALY, Guide en éducation canine, Au'Tour du chien, France



**Signaux d'apaisement : s'asseoir, tourner la tête, cligner des yeux, se figer, se lécher les babines...**

Nos chiens peuvent émettre ces signaux d'apaisement dans bien des situations qui nous échappent : un avion ou une montgolfière, des personnes à croiser en balade, une voiture, un aboiement dans le voisinage (ou tout autre cri d'animal), un feu d'artifice ou encore les bruits produits par le poste de télévision, un objet que nous avons laissé tomber au sol,... Si nous pouvons aider notre chien à rendre la situation plus confortable, pourquoi ne pas le faire ? Un moyen très simple est à notre disposition : le signal de la main.

### **Le signal de la main**

La vue est le sens le plus aiguisé chez le chien, avec l'odorat. Et nous savons que le moyen le plus naturel de communiquer pour notre chien est le langage corporel. **Servons-nous de ces deux atouts pour lui apprendre le signal de la main : on place la main (paume tournée vers notre chien) entre notre chien et l'objet ou la provenance du bruit indésirable.** Ce signal est facile et possible à faire en toute circonstance.

 **Lecture recommandée : *Barking, the sound of a language* par Turid RUGAAS**

Dans le cas d'un indésirable, ce signal signifie « **ne t'inquiète pas, il n'y a rien à craindre** ». Ce geste est simple à faire et est très facile à comprendre pour notre chien. Il comprend que nous sommes là pour lui et pour l'aider à surmonter les difficultés auxquelles il doit faire face. Il peut nous faire confiance.

Ce signal peut être utile dans bien d'autres circonstances : situation excitante (effusion de joie quand on part promener ou qu'un visiteur adoré arrive,...). Bien que le titre de son livre ne le laisse pas supposer « *Barking, the sound of a language* » (Aboiement : le son d'un langage), Turid RUGAAS y décrit plusieurs situations problématiques et les solutions adaptées en utilisant ce signal de la main.

**Pour les chiens qui sautent sur les gens**, par exemple, un signal de la main de la personne « envahie », paume vers le chien, combiné avec un langage corporel clair : se détourner du chien (tête, épaules et hanches) dans une autre direction que celle du chien (lui tourner le dos par exemple), sans le regarder évidemment. Au fur et à mesure de l'apprentissage, il aura compris que ce comportement ne lui apporte aucune attention de notre part ou de la part d'autres personnes. Au final, le signal de la main, à lui seul, suffira à dissuader notre chien de sauter, signifiant « **je ne souhaite pas d'interaction de ce genre avec toi** ». **Sans se fâcher, sans le pousser, sans crier, un simple geste de la main pour toute communication...**



Signal de la main signifiant: « ne t'inquiète pas, il n'y a rien à craindre »



Signal de la main pour un chiot qui saute sur les gens

### Comportement de substitution

En plus des signaux d'apaisement, notre chien pourra également produire des comportements de substitution. C'est un comportement volontaire du chien, apparaissant dans un contexte conflictuel (d'hésitation). Notre chien se dit : « *on me demande de faire quelque chose mais je n'en ai pas très envie (ou je n'ai pas compris la demande), je préfère aller faire autre chose ailleurs* ». Notre chien va alors jouer, creuser, respirer quelques brins d'herbe,... Les comportements de substitution peuvent également être une réaction à un environnement inconfortable : « *toutes ces voitures qui passent si vite à côté de moi sont effrayantes, je préfère ramasser cette canette et la transporter, ça me fera penser à autre chose* ». Dans ce cas précis, prendre de la distance avec les voitures et faire un signal de la main aidera notre chien à surmonter la difficulté.

Pour un second exemple, reprenons le cas de figure cité ci-avant : mon chien dans le jardin, et je me trouve sur le pas de la porte, l'invitant à

Mieux vaut boire que faire face à un autre chien ou au photographe.



Creuser le sol pour surmonter la difficulté d'un environnement enrichi

rentrer. Il reçoit les deux informations contradictoires (verbale et corporelle). Notre chien peut réagir à cette double information par un comportement de substitution : je lui dis « viens et entre » mais mon corps lui dit « ne passe pas », il est possible qu'il opte pour une 3<sup>e</sup> solution. Il trouvera un truc qui traîne dans le jardin (jouet, bâton,...) ou s'arrêtera pour faire un pipi ou gratter le sol...

**Si notre chien émet un signal d'apaisement ou adopte un comportement de substitution, prenons-le en compte. Ne forçons jamais notre chien à effectuer un exercice ou un jeu. Soit il a une très bonne raison (physique, émotionnelle ou autre) de ne pas y participer, soit il ne sait comment y répondre parce que notre demande n'est pas claire. Mieux vaut se demander si ça vaut la peine d'insister. Et si on souhaite insister, autant se demander comment faire passer le message le plus clairement possible (pensons chien !).**

### La politesse

Ce que font les humains, dans leur vie de tous les jours, sans trouver cela impoli ou menaçant :

- 🐾 fixer dans les yeux,
- 🐾 avancer tout droit vers une autre personne.

Rappelons-nous que, pour nos chiens, **ces deux attitudes sont menaçantes et amènent la confrontation**. Détourner le regard devant notre chien et l'approcher en arc-de-cercle ou en contournant, tient de la politesse et du respect que nous avons pour lui.

**Un autre geste extrêmement menaçant pour nos chiens est une main posée sur la nuque ou la tête.** Lorsque nous sommes debout à côté de notre chien, la partie de son corps qui se trouve la plus proche de notre main, est sa tête. C'est quasi un réflexe que d'y poser notre main : soyons

conscient de l'impact de notre gestuel. Ce n'est pas anodin pour un chien que de recevoir une main sur sa tête ou sa nuque.

**Koumack fait un arc-de-cercle pour dépasser Garou**



**La main sur la tête : mauvais réflexe d'humain**

## Les demandes verbales

Certains utilisent le mot ORDRE. Je préfère le mot DEMANDE.

Les humains sont bavards, reconnaissons-le ! La communication verbale est définitivement notre mode de communication naturel, contrairement à nos chiens. Faisons donc un effort pour faciliter leur compréhension de nos demandes.

**Les demandes négatives** : « ne pas sauter », « ne pas manger », « ne pas lâcher », « ne pas se rouler »,... Ces demandes ne sont pas claires. Nous misons sur le fait que notre chien fera la différence entre « sauter » et « ne pas sauter ». C'est une utopie ! Nous disposons de suffisamment de vocabulaire (et nos chiens sont capables d'apprendre plusieurs dizaines de demandes différentes) pour prononcer à leur intention des mots traduisant ce que nous voulons (au lieu de lui demander ce que nous ne voulons pas).

Nous avons tous vécus cette expérience : « je termine la vaisselle (ou toute autre chose) et on va promener ». Notre chien a compris « promener », et se fait déjà une fête de sa balade. Il n'a pas compris que nous avions une tâche à terminer avant de se consacrer à lui.

Soyons donc clairs :

- 🐾 « ne pas sauter » peut devenir « terre » ou « sol », ce qui signifie : je te demande de mettre tes 4 pattes au sol ;
- 🐾 « ne pas manger » peut devenir « laisse » ou « ignore », ce qui signifie : je te demande de laisser ce truc infâme où il se trouve ;
- 🐾 « ne pas lâcher » peut devenir « garde » ou « tenir », pour apprendre par exemple à notre chien à transporter des objets.

**Le NON** : il doit s'agir là aussi, d'un réflexe d'humain, mais ce n'est pas clair du tout. Pas clair pour nos chiens ? Evidemment mais pas clair non plus pour les humains !

Imaginons que nous nous approchons d'une connaissance, nous lui parlons pendant l'approche et nous lui posons la main sur l'épaule. Il / elle nous dit NON ! Notre déplacement est en réalité constitué d'une chaîne de mouvements/comportements : l'approche / la discussion / la main posée. A quoi exactement cette personne me dit NON ?

S'il ou elle nous dit « stop », « tais-toi » ou « enlève ta main », nous aurions su précisément ce que nous devons faire. **Juste un NON n'est pas clair. Une ribambelle de NON n'est pas claire non plus.**

Par curiosité, faisons le test pendant une journée : **combien de fois aujourd'hui, ai-je dit non à mon chien ?** Lors de la première journée de test, le résultat sera très certainement supérieur à la dizaine. Mais nous serons capables de nous améliorer avec le temps.

Il faudra pourtant porter une attention particulière à nos intonations (une voix péremptoire ou une voix joyeuse n'ont pas le même effet sur notre chien) et aux tonalités (une voix aiguë est excitante, alors qu'une voix basse est apaisante). Si nous demandons à notre chien de rester en place, par exemple, nous ferons attention à ce que notre demande soit calme, posée, avec une voix basse.

### Les demandes corporelles

N'oublions pas que toutes ces demandes verbales peuvent être remplacées/complétées par des demandes gestuelles ou corporelles :

- 🐾 **pour apprendre « suis-moi »** : tournons notre corps (de la tête aux orteils y compris les épaules et les hanches) dans la direction où nous souhaitons aller, dès que notre chien avance vers nous, on peut [récompenser](#)/féliciter ;
- 🐾 **pour un chien qui saute sur les gens** : détournons notre regard et tout notre corps (jusqu'à lui tourner le dos complètement si besoin). Dès que les pattes sont au sol, on peut [récompenser](#)/féliciter ;



**En pistage, pour aider Koumack à passer dans les ronces et les fougères : la tête (et le regard), les épaules et les hanches tournées dans la direction à prendre**



**Suis-moi !**

**Le corps dans la direction qu'on voudrait que notre chien prenne**

- 🐾 **pour un chien qui mange ce qu'il trouve** en promenade, y compris des choses infâmes : tournons notre corps vers la destination souhaitée (certainement pas vers le truc infâme), un signal de la main en direction du truc indésirable, et un appel si nécessaire (un petit signal sonore qui aidera notre chien à revenir vers nous, comme un sifflet, un claquement de langue, ou encore le mot que nous lui avons appris pour nous suivre, comme « suis-moi »). Dès que notre chien vient vers nous, éloignons-nous et [récompensons](#)/félicitons-le.

Fixer un objet du regard aidera également notre chien à comprendre quelle est la cible

#### A RETENIR

- 🐾 Apprenons à observer nos chiens (postures, signaux d'apaisement, comportement de substitution,...) ;
- 🐾 Effectuons un signal de la main à chaque fois que c'est nécessaire pour aider, rassurer, soutenir notre chien ;
- 🐾 Ne forçons jamais notre chien ;
- 🐾 Soyons polis avec nos chiens ;
- 🐾 Apprenons à communiquer clairement nos demandes (pensons chien !).

Fromage, saucisse,  
jambon ou bonbons  
à grignoter



Pâté, fromage fondu, thon et yaourt à lécher



## LES RÉCOMPENSES

### L'objectif

L'objectif de la récompense est que **notre chien réitère un comportement souhaité**. Nous récompensons pour valoriser une action effectuée par notre chien. A contrario, il est donc important **d'ignorer tout comportement non souhaité**.

### La qualité

Une récompense est ce que notre chien estime être une récompense. **Nous pouvons leur proposer des félicitations verbales, des bonbons, des caresses, un jouet,...** C'est notre chien qui nous dira ce qu'il apprécie.

**La récompense statistiquement la plus appréciée par les chiens est la nourriture.** Attention que toute nourriture ne vaut pas récompense. Un biscuit sec risque de paraître bien fade à côté d'un petit morceau de fromage très odorant. **Il existe pourtant deux exceptions** : ceux qui ne sont pas intéressés par la nourriture, et ceux qui sont tellement intéressés par la nourriture qu'ils ne sont pas capables de se concentrer sur nos demandes.

**Les jouets sont excitants pour la plupart des chiens.** Cette récompense ne convient pas pour les jeux qui demandent de la concentration. Les jouets pourront être utilisés pour les jeux de recherche ([objet perdu](#), [objet caché](#),...). Lorsque notre chien a trouvé son jouet, il peut le garder comme récompense pour jouer seul ou jouer avec nous. En aucun cas, le jouet ne sera utilisé comme projectile.

**Les caresses demandent de la maîtrise de la part de celui qui les dispense** : pas sur la tête, pas de « shampoing », approche rapide,... Certains chiens n'apprécient pas les caresses, restons attentifs à ce qu'ils

apprécient. Il est prouvé que les caresses lentes sont apaisantes et font baisser le rythme des pulsations cardiaques.

**Les félicitations verbales peuvent être utilisées seules ou en renforcement des autres récompenses.** Il faudra pourtant porter une attention particulière à nos intonations (une voix péremptoire ou une voix joyeuse n'ont pas le même effet sur notre chien) et aux tonalités (une voix aiguë est excitante, alors qu'une voix basse est apaisante). En cas d'urgence, si nous ne disposons pas de bonbons, il nous est toujours possible de féliciter, même à distance, grâce à notre voix.

**Donner de l'attention (rire, regarder, toucher,...) est une récompense.** Lorsque notre chien fait une bêtise et que nous sourions et le regardons, nous lui avons montré de l'attention. Ne nous étonnons pas s'il recommence cette bêtise à chaque fois qu'il souhaiterait que nous nous occupions de lui.

### Le timing

Avec notre langage corporel et notre langage verbal, nous apprendrons à notre chien à réagir d'une manière particulière à certaines demandes: « rapporte », « donne », « laisse », « suis-moi », « va vers »,...

Pour fixer ces situations, ces mots ou ces demandes dans l'esprit et la mémoire de nos chiens, il nous faudra, à la demi-seconde près, leur confirmer que leur proposition est exactement ce que nous attendions d'eux.

**Le timing de récompense est d'une incroyable importance.** Le temps écoulé entre la proposition de notre chien et la récompense offerte est le plus court possible :

- 🐾 le timing idéal est de 0,84 secondes ;
- 🐾 jusqu'à 3 secondes, la plupart des chiens font encore le lien ;
- 🐾 plus de 5 secondes rend le lien impossible.



**En pistage : la « victime » a préparé la récompense pour pouvoir féliciter le chien dès son arrivée**



## Systematique ou aleatoire

Pour une nouveauté à apprendre, il faudra **systematiquement recompenser chaque comportement correct** (celui qui correspond à ce que nous attendions).

N'oublions pas de continuer à ignorer les comportements non souhaités.

Dès que notre chien a compris ce que nous attendions de lui (il répond systematiquement correctement à la même demande), nous pouvons **recompenser aleatoirement** : nous récompensons ou non, sans schéma précis. Le but est que notre chien ne sache plus quand il sera récompensé. Si nous récompensons une fois sur deux, notre chien comprendra vite le schéma de récompense. Ne plus récompenser entraînerait l'extinction du comportement attendu.

## Les jackpots

**Utilisons également des jackpots** : une récompense offerte pour des efforts particuliers et à des occasions particulières. Ce jackpot peut prendre plusieurs formes :

- 🐾 **la quantité** : si je choisis de récompenser l'apprentissage d'un jeu avec des bonbons, mon jackpot pourrait être d'offrir plusieurs bonbons en une seule fois ;
- 🐾 **la qualité** : si je choisis de récompenser avec des bonbons, mon jackpot pourrait être un plus grand bonbon à mâcher ou du pâté à lécher ;
- 🐾 **la diversité** : si je choisis de récompenser avec des bonbons, mon jackpot pourrait être un jouet ;
- 🐾 **au dépourvu** : si nous sommes pris au dépourvu en promenade, nous n'avons pas de jouet ou de bonbons avec nous, nous disposons, tout de même, de tout ce que la nature nous a offert : notre voix, notre corps et notre imagination. De petits

sautillements, des rires, des caresses peuvent faire office de jackpot.



**Récompenses excitantes – à utiliser avec parcimonie,  
pour un jackpot par exemple**

Après un jackpot, la séance d'apprentissage se termine. Si nous avons pris la peine de donner un jackpot, c'est que la proposition de notre chien en valait bien la peine. Arrêtons-nous sur de l'excellence, notre chien n'en gardera qu'un meilleur souvenir !

#### **A RETENIR**

- 🐾 Le timing des récompenses est essentiel ;
- 🐾 Respectons ce que notre chien considère comme récompense ;
- 🐾 Récompenses systématiques et récompenses aléatoires : chacune son rôle ;
- 🐾 Offrons des jackpots aux moments stratégiques.

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ACTIVITÉS MENTALES

### Des activités complémentaires

Que l'on parle d'activités physiques ou mentales, elles ont l'avantage **d'occuper et de divertir** nos compagnons, pour éviter de longues journées ennuyeuses. L'activité générale d'un chien dans une journée est composée<sup>2</sup> :

- 🐾 d'activités locomotrices,
- 🐾 d'activités vocales,
- 🐾 d'activités masticatoires,
- 🐾 d'activités intellectuelles,
- 🐾 d'activités sexuelles.

Chacune de ces catégories regroupe un nombre incalculable d'exemples. Notre chien passe du temps à boire et manger, faire ses besoins, sortir dans le jardin et explorer, mâchouiller ses jouets (ou le divan), jouer avec les autres animaux de la famille, se nettoyer, se faire caresser,... **Leur activité moyenne journalière est de ± 8 h sur 24 (besoin de dormir en moyenne de ± 16h, jusqu'à 20h pour un chiot)**.

La maxime « un esprit sain, dans un corps sain » nous invite à pratiquer les deux types d'activités. Cela est également vrai pour nos chiens. Selon le Professeur BERNARD SABLONNIÈRE<sup>3</sup> « *L'exercice régulier stimule la neurogénèse<sup>4</sup> en activant la libération de neurotrophines<sup>5</sup>, et la stimulation cognitive active la survie des jeunes neurones formés dans l'hippocampe en favorisant leur connectivité dans les réseaux de neurones*

---

<sup>2</sup> Source : Joël DEHASSE, médecin vétérinaire et comportementaliste

<sup>3</sup> Source : Pr Bernard Sablonnière, médecin et biologiste français : « Le cerveau, les clés de son développement et de sa longévité »

<sup>4</sup> Neurogénèse : création d'un neurone

<sup>5</sup> Neurotrophines : molécules indispensables à la survie des neurones

*existants.* ». **C'est-à-dire que l'exercice physique aide à la création de nouveaux neurones, et que la stimulation mentale aide au développement de ces nouveaux neurones et à leur connexion au réseau existant. C'est finalement un travail d'équipe.**

Reconnaissons que lorsque nous réfléchissons aux activités de nos chiens, la majorité d'entre nous pense automatiquement aux activités physiques, comme courir, nager, sauter,... Toutes ces occupations nous semblent naturelles. Selon la race, des prédispositions pourront d'ailleurs être remarquées : un berger rassemblera activement les individus qui l'entourent (personnes, chiens,...), un lévrier piquera des sprints, un ratier partira en chasse de petites bestioles qui passeraient malencontreusement pour elles dans son champ visuel,...

Pendant les activités physiques, l'un ou l'autre des 5 sens de notre chien se met en action (odorat, vue, ouïe, toucher, goût), ce qui, en toute logique, fait fonctionner son cerveau et ses neurones (= stimulation mentale). **Pendant, les activités physiques dynamiques laissent peu de temps au cerveau pour analyser et traiter les informations sensorielles fournies.**

### Musculature et échauffement

Pour résumer à l'extrême, la musculature (la nôtre aussi bien que celle de nos chiens) est composée de **deux catégories : les muscles profonds et les muscles superficiels.**

**Les muscles profonds (ou muscles courts)**, peu volumineux et proches des articulations, ont un rôle de maintien de l'anatomie en station et un rôle d'équilibre de l'anatomie en mouvement. Ils se construisent et se renforcent lorsque nous faisons des mouvements lents et maîtrisés. En gymnastique humaine, le yoga et la méthode Pilates sont de parfaits exemples d'exercices adaptés au développement des muscles profonds, tout comme la marche à allure modérée.

Construction des muscles profonds : un plan incliné à monter et descendre



Les muscles profonds permettent la stabilité du corps en station

**Les muscles superficiels (ou muscles longs)** ont principalement un rôle de mobilité (dynamique et amplitude). Ils sont plus volumineux et sont visibles sous la peau (donc plus éloignés des articulations).

**La construction de la musculature**, pour un résultat optimal, doit se faire de l'intérieur (muscles profonds proches des articulations) vers l'extérieur (muscles superficiels visibles sous la peau). Jusqu'à ce que notre chien ait atteint la maturité physique (12 à 24 mois selon les races), il est important de privilégier les activités calmes, lentes, aux mouvements maîtrisés. Les activités impliquant des mouvements rapides, des courses ou des sauts ne peuvent être envisagées avant l'âge adulte.

Les [jeux de lancer](#) d'objets (lancer un jouet encore et encore, pour que notre chien nous le rapporte) sont extrêmement contraignants physiquement (et émotionnellement), et sont donc à proscrire tout au long de la vie de notre chien. **Notre rôle est de fournir à notre chien des jeux qui le préservent de blessures ou d'usures et qui le construisent solidement pour une vie saine et sereine.**

Rappelons-nous que le squelette de notre chien **n'est pas équipé de clavicule**. Sa colonne vertébrale est donc reliée à l'omoplate (os supérieur des pattes avant) par des muscles et des tendons uniquement. Il est donc essentiel, **avant toute activité physique, de permettre à notre chien d'échauffer sa musculature**. Deux options s'offrent à nous : Une dizaine de minutes de [massage](#) ou de marche calme et lente.

### Option 1 : le massage

 **Lecture recommandée : The complete dog massage manual - Gentle dog care par Julia ROBERTSON**

Un [massage](#) d'échauffement se pratique au maximum 20 minutes avant l'activité physique. Un second massage peut être pratiqué après l'activité physique, afin d'éliminer les différentes toxines de la masse musculaire et

d'éviter les courbatures d'après les exercices physiques (endéans un délai de 2 heures après la fin de l'activité physique).

### Option 2 : les parcours en marche lente

Nous ne parlons évidemment pas d'agility qui est une activité de sauts, de propulsions et de réception, à grande vitesse. **Nous parlons plutôt d'un parcours en marche lente, de monter un plan incliné très doux, de franchir des barres au sol ou encore de contourner des pneus éloignés de 4 à 5 mètres l'un de l'autre.**

**Nous choisirons les obstacles avec minutie**, selon l'état physique de notre chien. Parlons-nous d'un jeune ou vieux chien, d'un chien malade ou blessé, d'un chien en bonne santé dans la force de l'âge ?

**Restons vigilant à l'évolution de l'état physique de nos chiens.** Un chien ne devient pas « vieux chien » du jour au lendemain. Comme le corps d'un humain qui vieillit, le corps d'un chien sentira ses muscles devenir moins puissants et ses articulations devenir moins souples. Certaines pathologies s'installent de la même façon, au fur et à mesure. Gardons cet état de fait à l'esprit.

**Nous pouvons proposer à notre chien un repérage du parcours** : faire un tour en passant entre les objets disposés. Il pourra les analyser avec tous ses sens et s'y habituer. Si notre chien marche calmement, la laisse peut être longue. Si notre chien marche rapidement ou est excité, une laisse courte est obligatoire. Si notre chien n'a pas appris à marcher en laisse sans tirer, nous lui apprendrons en dehors des parcours. **Nous ne pouvons pas apprendre en même temps à franchir un parcours, et à marcher sans tirer sur la laisse. Chaque apprentissage requiert une séance spécifique.**

Pour un chien en bonne santé, le parcours peut être parcouru deux fois complètement. Pour tout autre chien, une seule fois est suffisant.



**Enjamber des barres parallèles au sol, en marche lente**



**Plan doux incliné en marche lente**

## Les réactions biologiques

**Notre cerveau est programmé pour gérer seul les procédures relatives au fonctionnement de notre anatomie.** Notre système digestif, par exemple, n'a pas besoin que nous réfléchissions à l'actionnement de notre estomac, de notre foie ou de nos intestins pour faire son travail.

**Notre cerveau gère également les situations d'urgence :** lorsque nous sommes en danger, un processus complexe se met immédiatement en œuvre pour donner au corps suffisamment de ressources pour pouvoir **se battre ou fuir afin d'assurer sa survie.**

Prenons un exemple : pendant une promenade, retentit tout à coup une détonation. Instantanément, notre cerveau prépare notre corps à faire face au danger en envoyant dans le corps de l'oxygène, des graisses, du sucre et des hormones de stress. Le sang conduit tous ces éléments aux muscles pour que nous puissions nous enfuir ou nous battre.

Admettons qu'il ne s'agissait pas d'une situation dangereuse, mais peut-être simplement d'un plaisantin qui a fait éclater un ballon. Le danger est écarté : les nouveaux stimuli arrivent à notre cerveau, qui envoie les messages nécessaires aux différents organes pour revenir à une situation de calme. Notre corps est-il instantanément revenu au même stade qu'avant la détonation ? Certainement pas. Un état de fatigue et de faim se fait souvent sentir, suite aux graisses et au sucre utilisés. Il faudra également du temps pour que les effets des hormones de stress soient éliminés (adrénaline : 1 à 6 jours / cortisol : bien plus longtemps).

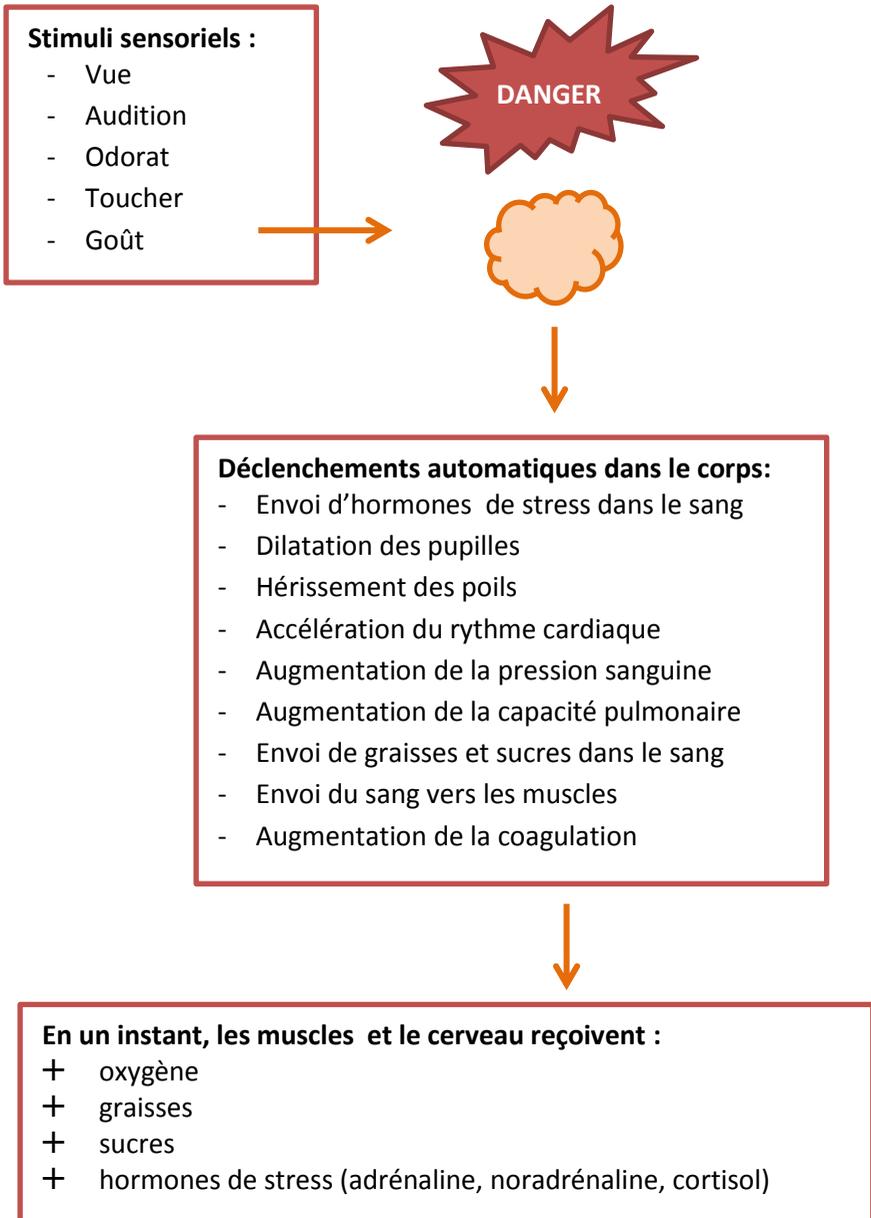
Partons maintenant du principe que nous participons régulièrement à des parties de chasse. Nous connaissons le bruit des détonations et les avons intégrés comme faisant partie d'une activité qui nous est agréable. Le cerveau ne déclenche donc pas les procédures d'alerte, et nous pouvons profiter pleinement, en toute détente, de notre activité.



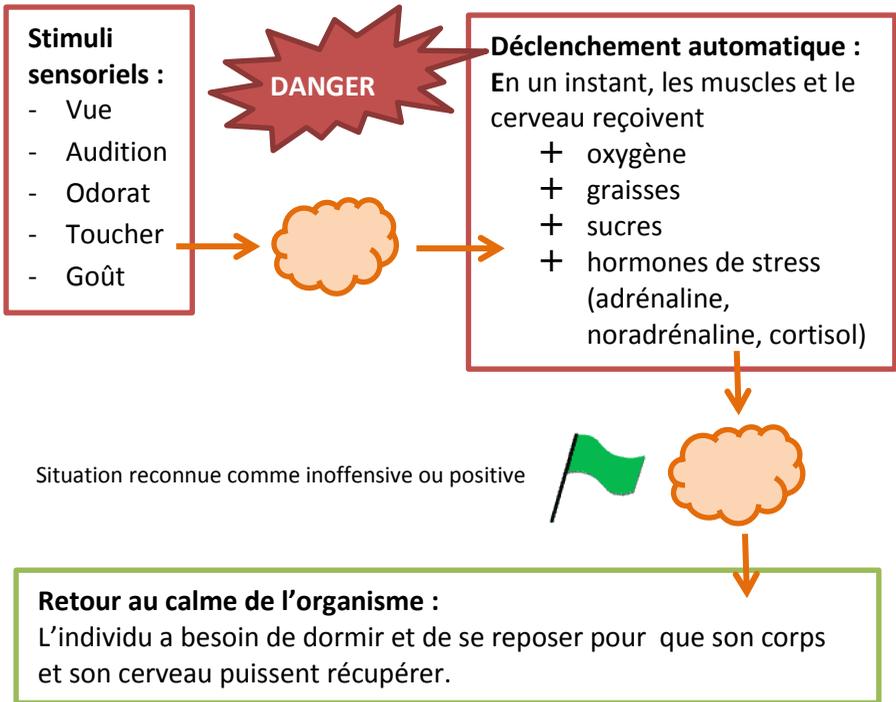
**Quand la situation est inquiétante...**



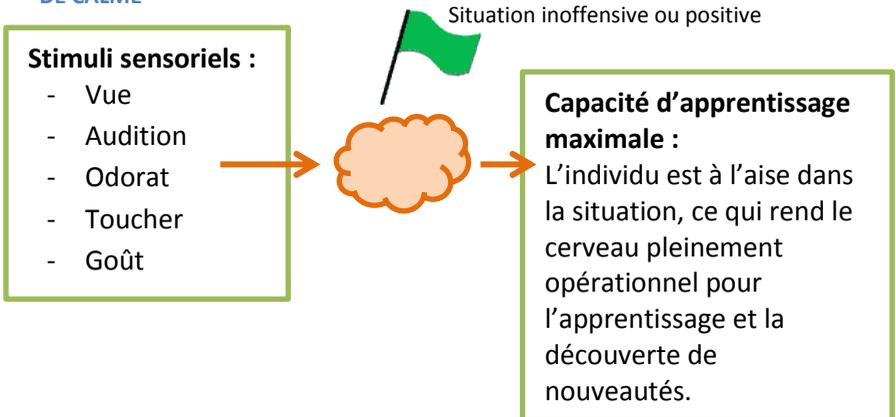
## A. PROCESSUS AUTOMATIQUE QUAND UN INDIVIDU SE SENT EN DANGER : LE CORPS SE PRÉPARE EN UN INSTANT À FUIR OU SE BATTRE



## B. PROCESSUS AUTOMATIQUE QUAND UN INDIVIDU APPREND À GÉRER LA SITUATION : LE CORPS PASSE PAR UN ÉTAT D'ALERTE, POUR REVENIR AU CALME



## C. QUAND UN INDIVIDU MAÎTRISE UNE SITUATION : LE CORPS RESTE EN ÉTAT NORMAL DE CALME



**Ces processus sont identiques chez nos chiens : leur cerveau est programmé pour réagir en cas de danger.**

Une situation stressante génère des hormones de stress à chaque fois qu'elle se produit. Si un individu est sensible à un certain stimulus ou à une certaine situation qui se produit fréquemment, les hormones sont générées à chaque fois. L'anatomie n'a pas encore pu éliminer complètement les anciens effets des hormones, que de nouveaux effets s'accumulent.

A l'instar du stress, une activité excitante produit les mêmes effets sur le corps. Si un chien par en chasse, son corps sollicitera toutes les ressources disponibles (oxygènes, sucres, graisses et hormones de stress). Pour rattraper sa proie, il aura besoin à la fois de rapidité et d'endurance. Si ces parties de chasse se présentent fréquemment, le corps de notre chien se chargera excessivement d'adrénaline, noradrénaline et cortisol.

Lorsque nous lançons une balle, un bâton ou un frisbee à notre chien, nous reproduisons à répétition ce scénario de chasse, et nous amorçons donc ce mécanisme biologique de production d'hormones de stress.

**Si ces situations excitantes et/ou stressantes se produisent fréquemment, le corps de notre chien se trouvera en situation de stress chronique, avec toutes les pathologies éventuelles qui en découlent (hypersensibilité aux stimuli visuels et sonores, difficultés de concentration, perte d'appétit et troubles digestifs, troubles du sommeil, irritabilités,...).**

### Les réactions biochimiques

Lorsque le corps produit de l'adrénaline, il y a en parallèle la production d'autres substances qui ne sont pas sans conséquences.

- 🐾 Sucs gastriques : ils peuvent entraîner l'apparition de diarrhées ou de selles molles, de vomissements, de problèmes de digestion ;

- 🐾 Hormones antidiurétiques : elles entraînent l'augmentation de production d'urine (notre chien fera pipi beaucoup plus souvent) ;
- 🐾 Neuro-hormones neuropeptides Y : elles endommagent le système immunitaire ;
- 🐾 Hormones sexuelles : elles provoquent des changements de comportement, comme le chevauchement ou une augmentation de l'irritabilité.

**Toute situation stressante génère des changements anatomiques, des plus légers au plus profonds, selon l'intensité du stress et sa durée. En cas de stress répétitifs, on parle de stress chronique.**

Le stress chronique est nocif pour la santé (problèmes digestifs, allergies et problèmes dermatologiques, odeurs corporelles et buccales, pulsations cardiaques élevées, pression sanguine élevée, boit beaucoup,...) et entraîne des troubles du comportement (abolements excessifs et hurlements, nervosité et irritabilité, déprimé et manque de compétences sociales, tire sur la laisse, ...).

### La spécificité de chaque individu

L'idéal pour un apprentissage optimal est d'éviter les situations excitantes et/ou stressantes. En cas d'excitation trop importante ou de stress, le cerveau est monopolisé par les réactions physiques de survie et ne peut donc rien gérer d'autre dans le même laps de temps. Les nouvelles informations restent sans suite, le cerveau étant incapable de s'y consacrer.

Il est important que **les activités respectent les capacités physiques, émotionnelles et d'apprentissage de chacun**. Comme toute autre espèce, les chiens ne sont pas tous fabriqués dans le même moule. L'origine de la

race peut être importante, mais au sein d'une race, d'une lignée, d'un élevage, d'une portée même, **chaque individu est né avec des capacités particulières (physiques et mentales)**. Et comme pour les humains, un jour n'étant pas l'autre, chaque individu a des variables : **tout individu a des points faibles et des jours sans**. Il en va de même pour nos chiens.

Admettons un stimulus visuel : le passage d'un vélo. Certaines races sont effectivement prédisposées pour poursuivre tout ce qui bouge rapidement. Cela ne signifie pas que tous les individus de cette race réagiront de la même façon au même stimulus. En toute logique, l'inverse est également vrai : tous les individus d'une race placide ne resteront pas forcément sans réaction à ce même stimulus. **Les individus d'une même race ont des points communs, mais chaque individu reste unique**.

**Selon l'expérience de chacun**, ces différences sont encore plus flagrantes. Un chien de race reconnue placide, qui a eu une expérience négative avec un vélo (peur ou blessure physique) deviendra réactif (ou pas...) au passage de tout autre vélo.

**Chaque jour est également différent** : si notre chien est fébrile (pas assez de repos ? fatigue accumulée ? malade ou blessé ?), il sera moins tolérant ce jour précis que tous les autres jours de l'année.

### Activités mentales et la santé

De nombreuses études ont été pratiquées sur différents mammifères (rats, chiens, humains,...) et ont prouvé que **les stimulations mentales aident à lutter contre le vieillissement du cerveau**. En médecine et paramédecine humaines, des exercices de stimulation mentale sont pratiqués dans le cadre de soins spécifiques octroyés aux personnes âgées (comme par exemple pour lutter contre la maladie d'Alzheimer), **mais aussi à de jeunes enfants, voire des nourrissons, pour palier certains soucis de croissance ou de développement**.



## Ne rien faire

En bons observateurs, s'ils en ont la possibilité, nos chiens passeront également du temps à regarder par une fenêtre : les oiseaux ou le chat du voisin qui traverse le jardin, les passants sur le trottoir, les voitures,...

**Pendant l'observation, si nos chiens semblent « ne rien faire », leur cerveau est pourtant en plein travail** : les canaux sensoriels (vue, odorat, ouïe, goût, toucher) alimentent le cerveau en informations de toutes sortes. Il n'y a certes aucune activité physique, mais les neurones sont bel et bien en train de fonctionner à plein régime.

« Ne rien faire » est une activité que nous pouvons leur proposer en promenade : s'arrêter à une terrasse, dans un jardin, sur un banc,... **Regarder passer le monde, en relevant les informations sensorielles de l'environnement,...**



« Ne rien faire » dans le jardin

**Séverine et Heidi regardent passer le monde**



## Des activités équilibrées

Un chien qui s'ennuie manifestera des troubles du comportement<sup>6</sup> (liste non-exhaustive : léchage intensif ou mordillement d'une partie de son corps, course après sa queue, destruction d'objets à la maison, aller-retours sans but le long d'un grillage ou d'une porte,...). A nous de lui apporter suffisamment d'activités intéressantes, tout en respectant ses besoins de récupération et de sommeil. **Si un chien qui s'ennuie manifeste des troubles du comportement, un chien « surbooké » en manifestera tout autant.**



**Les activités physiques excitantes génèrent  
la propagation d'hormones de stress dans le corps**

---

<sup>6</sup> A différencier : comportement indésirable (comportement naturel pour le chien mais jugé indésirable dans le monde des humains) et troubles du comportement (comportement non naturel du chien).

## Renforcer la complicité

Les activités ont également une conséquence directe sur la relation que nous entretenons avec notre chien : le temps passé ensemble renforce notre complicité, pour peu que ces moments partagés soient empreints de **respect, d'amusement et de convivialité.**



**Partager une pause après une séance de pistage**

## Renforcer la confiance

Enfin, tout challenge réussi **renforce** :

- 🐾 **la confiance que le chien a en lui,**
- 🐾 **la confiance qu'il a en nous,**
- 🐾 **la confiance que nous avons en lui.**

De petites victoires en petites victoires, la construction de cette confiance va permettre à notre compagnon de passer outre ses craintes, de prendre des initiatives et de se lancer lui-même quelques défis. Réussir ces défis contribuera de nouveau à l'édification de la confiance qu'il a en lui.



**Une histoire de confiance...**

## A RETENIR

- 🐾 Les activités physiques et mentales sont complémentaires pour atteindre un équilibre ;
- 🐾 Les activités mentales aident à lutter contre le vieillissement du cerveau et les maladies ;
- 🐾 Excitation et stress bloquent les stimulations mentales de qualité ;
- 🐾 Stress et stress chronique impactent l'anatomie et les réactions de notre chien ;
- 🐾 Chaque individu est différent et un jour n'est pas l'autre ;
- 🐾 Un apprentissage de qualité équivaut à un apprentissage sans surexcitation ou stress ;
- 🐾 « Ne rien faire » est une activité (regarder passer le monde) ;
- 🐾 Les chiens qui s'ennuient peuvent développer des troubles du comportement ;
- 🐾 Les chiens « surbookés » peuvent développer des troubles du comportement ;
- 🐾 Pour renforcer notre complicité, partageons des moments empreints de respect, d'amusement et de convivialité ;
- 🐾 Nos chiens construisent la confiance qu'ils ont en eux-mêmes en remportant des challenges.

## QUAND DÉBUTENT LES ACTIVITÉS DE NOS CHIENS ?

Les chiots commencent à s'activer dans la nichée, avec leur maman et leur fratrie. Nés aveugles et sourds, **les chiots sont déjà capables dès la naissance de goûter, de sentir par l'olfaction et de sentir par le toucher.** L'éleveur (qu'il soit professionnel ou que ce soit la personne chez qui est née la nichée) peut disposer quelques doudous de matières différentes. Les 3 sens dont bénéficient les chiots, sont alors sollicités.

**La vue et l'audition sont acquises entre le 11<sup>e</sup> et le 13<sup>e</sup> jour.** Deux jours après l'acquisition de la vue et de l'audition, l'éleveur peut disposer un objet auprès des chiots. Ils commencent à découvrir le monde petit à petit (une seule nouveauté à la fois : un humain, un tuyau, un carton, un sac, un jouet, un coussin, un son,...). Trop en faire pourrait stresser la nichée : trop de bruits, de personnes, d'objets, de manipulations,...

**Entre 2 semaines et 2 semaines et demie, les chiots peuvent ramper** et regarder en dehors de leur terrier quelques instants, avant que leur maman ne les fasse rentrer.

**A partir de 3 ou 4 semaines, on peut les laisser explorer graduellement et en douceur.** Ils découvrent un nouveau monde rempli de stimuli. Il suffit de laisser les chiots faire des choix, sans les forcer ou les contraindre. Ils prennent peu à peu de l'indépendance et apprennent à être curieux.

**L'apprentissage est plus efficace si nos chiens (comme les humains d'ailleurs) apprennent les choses par eux-mêmes.** Il faut bien sûr veiller sur la nichée, pour assurer la sécurité de chaque membre, mais **il est important de laisser les chiots découvrir et tester leur environnement.**

L'âge idéal pour quitter la nichée est entre **9 et 12 semaines**. C'est au nouvel adoptant de prendre le relai. Afin que notre nouvelle recrue puisse se sentir en sécurité, il lui faudra :

- 🐾 de l'eau, 24h / 24 et 7j / 7 (aucune restriction),
- 🐾 de la nourriture (au moins 3 repas, mais si possible, 4 ou 5 repas par jour),
- 🐾 faire ses besoins régulièrement,
- 🐾 dormir ( $\pm 20$  h / 24)<sup>7</sup>,
- 🐾 ne pas rester seul<sup>8</sup>.



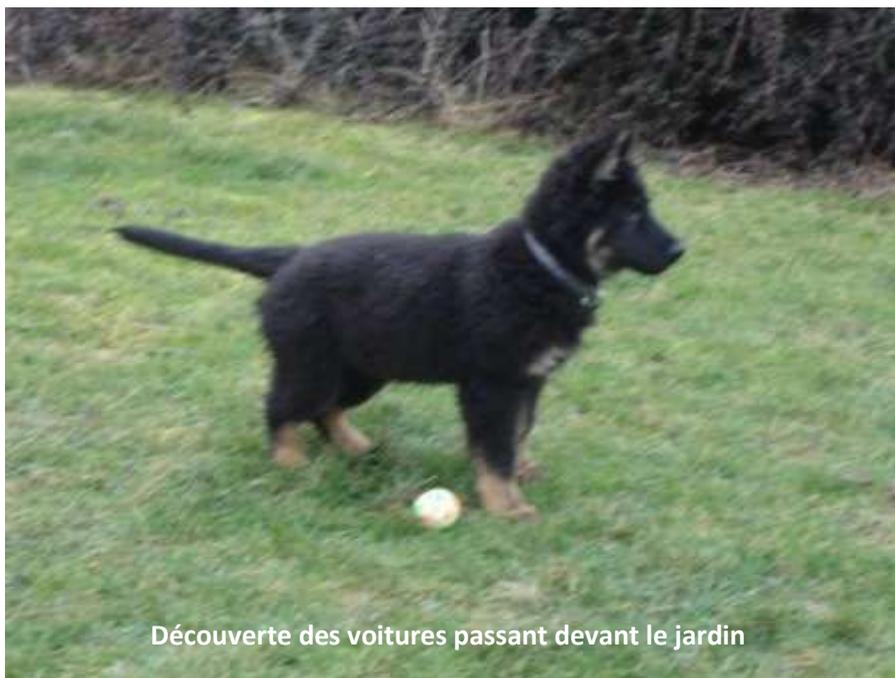
---

<sup>7</sup> Pour un sommeil de qualité, le chiot doit se sentir en sécurité. Cela signifie qu'il ne doit pas rester seul : si un humain ou un autre chien est présent, le chiot sait que ce compagnon montera la garde et qu'il ne risque rien.

<sup>8</sup> Le chien est un animal social, qui a naturellement besoin de contacts et de compagnie. Si notre mode de vie nous oblige à laisser notre chien à la maison, il est essentiel de lui apprendre à rester seul ou de lui trouver un compagnon ou un dog-sitter.

Pensons à préparer la maison pour son arrivée : les différents lieux pour manger, boire, se soulager, dormir. Lorsque le chiot a rejoint notre domicile, laissons-lui le temps de s'acclimater : **tout ce qu'il connaissait jusque-là a disparu et il se retrouve dans un nouvel univers.** Laissons-lui deux ou trois jours pour faire connaissance avec son nouveau lieu de vie et ses nouveaux compagnons de jeu (humains, chiens ou autres).

**Après l'acclimatation à son nouvel environnement,** nous pouvons lui proposer de débiter des activités, en respectant toujours son évolution et son expérience du monde. Un chien né à la campagne n'est pas habitué aux bruits et aux odeurs de la ville. Un chien né en ville ne connaît pas les cris des animaux de fermes et n'a probablement jamais vu ou entendu de tracteurs.



La chronologie reprise ci-avant est celle d'un chiot mais notre nouveau compagnon pourrait être un adulte. En cas d'adoption d'un chien adolescent ou adulte, il est également important de préparer la maison pour son arrivée et de le laisser s'y acclimater avant de commencer les activités. Selon les prédispositions naturelles de notre chien (« j'ai peur de rien – je fonce dans tout », « pas à l'aise avec ma nouvelle vie », « j'aime bien mes nouveaux copains », « je suis terrifié par ce nouvel environnement »,...), nous prendrons soin de le mettre à l'aise avec sa nouvelle vie, si besoin, et de toute façon d'adapter les activités à ses connaissances du monde et ses capacités physiques et mentales.

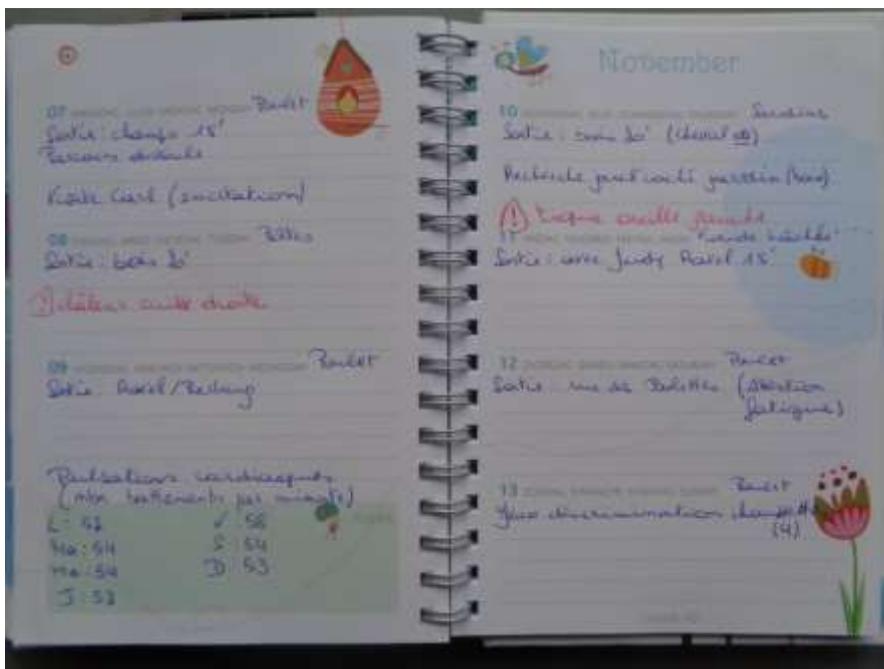
#### A RETENIR

- 🐾 La découverte du monde commence avec la maman et la fratrie ;
- 🐾 Laissons nos chiens faire des choix, sans les forcer et les contraindre ;
- 🐾 Assurons le sentiment de sécurité de notre nouvelle recrue (manger, boire, dormir, faire ses besoins, avoir des contacts sociaux) ;
- 🐾 Respectons l'évolution et l'expérience de notre chien (chien des villes >< chien des champs).

## COMMENT ORGANISER LES ACTIVITÉS ?

Tenir un **journal** des activités est intéressant, au moins dans un premier temps. Il nous permet de noter les activités proposées (promenades, jeux de recherche, endroits à explorer, jeux de débrouillardise,...), mais aussi les réactions de nos chiens (excité, serein, hésitant, craintif, réactif,...).

Nous pouvons vérifier d'une part que les **activités sont variées** (différents lieux de promenade, rencontres d'inconnus, variations des jeux et des cachettes,...) et d'autre part que **l'évolution de notre chien est respectée** (il n'est pas blasé / il arrive à gérer la progression des difficultés).



Journal reprenant la durée et le type d'activités, **les ennuis de santé** éventuels, les pulsations cardiaques quotidiennes et les repas

**Maya, absorbée par l'observation de la cascade**



**Des travaux : barrière, gravas et odeurs à analyser pour Sugus**

Quelles que soient les activités proposées, il est important de laisser notre chien :

- 🐾 observer et analyser avec tous ses sens,
- 🐾 prendre des initiatives et des décisions,
- 🐾 faire une pause si besoin,
- 🐾 faire face à des difficultés.

### Observer et analyser avec tous ses sens

Toute activité engendre la mise en action des sens (un seul ou les 5 à la fois). **Une promenade signifie** : **sentir** chaque poteau ou brin d'herbe; **regarder** voler un papillon ou passer une voiture; **écouter** les oiseaux chanter ou le vent dans les feuilles d'arbre, **sentir** les différents revêtements du sol avec ses coussinets, **goûter** l'eau d'une flaque ou mâchouiller un morceau de bois. Pour pouvoir analyser et mémoriser chaque élément de son environnement, il faut du temps.

Un tunnel en tissu, traversé en marchant : le bruissement, l'odeur, la luminosité, le contact des pattes et du dos



## Prendre des initiatives et des décisions

Pendant la promenade, par exemple, laissons notre chien marcher où bon lui semble autour de nous. Peut-être que le grillage d'un jardin ou un poteau électrique seront très intéressants. Et si cet arbre portait une odeur encore inconnue... Laissons nos chiens explorer à leur rythme, s'arrêter, explorer de nouveau et repartir.

Si un chien trouve intéressant d'explorer notre manne de linge ou le dessous d'un meuble ? Tant que la sécurité du chien n'est pas menacée, laissons-le faire. Un chien curieux est un chien en bonne santé !



Un chien curieux est un chien en bonne santé !

## Faire une pause si besoin

Pendant la promenade notre chien peut avoir besoin d'une pause. S'arrêter, la truffe au vent, et regarder passer le monde est un plaisir rare.

Pendant l'exploration d'un environnement enrichi<sup>9</sup> ou encore pendant une activité masticatoire, un temps de repos peut être le bienvenu.

Il en va de même pendant une activité de débrouillardise : il est inutile d'insister pour que le chien continue. Peut-on obliger quelqu'un à se concentrer ? Non ! Par contre, s'octroyer une pause pour mieux reprendre par la suite est la solution idéale. Faisons de même pour notre chien.



En promenade, faire une pause et regarder passer le monde

---

<sup>9</sup> Il s'agit de disposer divers objets de la vie courante (parapluies, tuyaux, cartons, jouets d'enfants,...) sur quelques m<sup>2</sup> pour créer des zones à explorer.

## Faire face à des difficultés

Nous avons tendance à protéger les chiens de petite taille, que nous prenons dans nos bras et que nous véhiculons d'un endroit à un autre. Ces chiens connaissent parfaitement nos bras, notre cou et notre menton. Mais que connaissent-ils du reste du monde ?

Un chien craintif provoque la pitié et, pour le protéger, nous le gardons à l'écart de ce qui le met en difficultés. Si nous organisons des activités en prenant soin de laisser le temps et l'espace suffisants à notre chien craintif, il apprend par lui-même qu'il est capable de faire des choses. Chaque petite victoire est alors une récompense pour notre chien, qui acquiert un peu plus de confiance en lui, au fur et à mesure des difficultés qu'il a réussi à surmonter.

Pour les activités et jeux que nous organisons, il est important d'évaluer le niveau de difficultés en s'adaptant aux capacités de notre compagnon : des exercices trop difficiles entraînent échec sur échec et risquent de faire perdre à notre chien sa confiance en lui, alors que des exercices trop faciles manquant de challenges, peuvent frustrer notre chien. A nous de choisir ce qui lui convient le mieux, physiquement et mentalement.

### A RETENIR

- 🐾 Tenir un journal peut nous aider à organiser des activités adaptées et variées ;
- 🐾 Varier les plaisirs, en respectant l'évolution et le rythme de notre chien ;
- 🐾 Un chien curieux est un chien en bonne santé ;
- 🐾 Les pauses sont autorisées car bienfaites ;
- 🐾 Des activités équilibrées pour un chien équilibré.

## RESPECTER LE TEMPS DE SOMMEIL ET DE RÉCUPÉRATION

Nos chiens adultes ont besoin de dormir, en moyenne 16 heures sur 24, selon les races et les individus. Un chiot peut avoir besoin de jusqu'à 20 heures de sommeil.

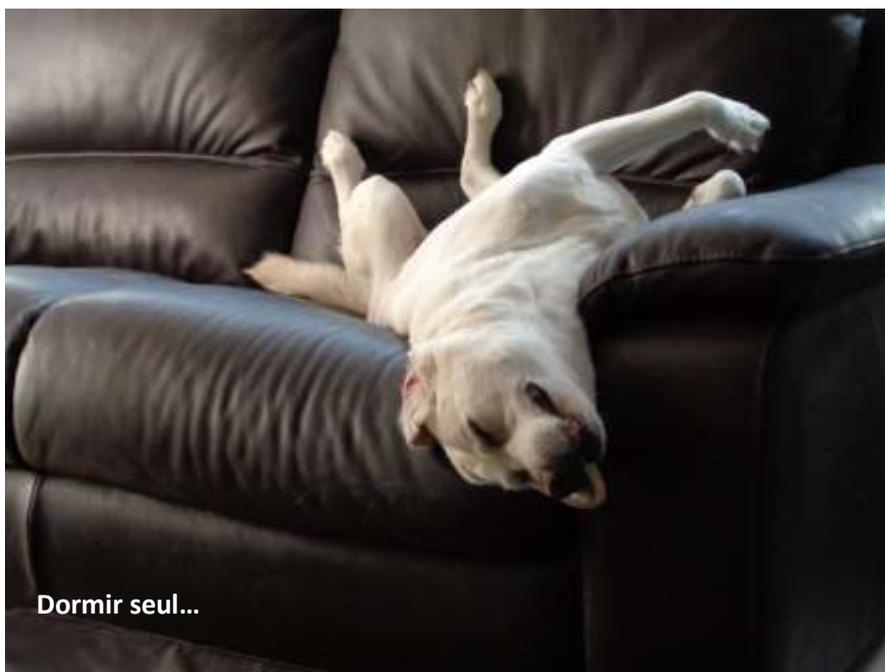
Être couché sur une terrasse ou dans un fauteuil, apparemment à ne rien faire, juste à nous observer ou à regarder et écouter passer le monde ne fait pas partie du temps de repos. Faire fonctionner ses sens entraîne une stimulation du cerveau, il s'agit donc bien d'une activité en soi.

Si, en règle générale, un chien a besoin en moyenne de 16 h de sommeil, il aura besoin de plus de repos s'il a participé à une activité exceptionnelle. Le cerveau et le corps de notre chien réclament un temps de récupération plus long, comme les nôtres lorsque nous partons en excursion une journée entière si ce n'est pas dans nos habitudes. Selon l'individu (âge, état de santé,...), ses habitudes et son entraînement à certaines activités, notre compagnon a besoin d'un temps de récupération plus long.

N'oublions pas que les activités excitantes ou stressantes génèrent également une fatigue particulière, qui appelle à un temps de récupération particulier.

### A RETENIR

- 🐾 Ne rien faire est une activité ;
- 🐾 Une activité exceptionnelle mérite un temps de récupération exceptionnel ;
- 🐾 Chaque individu a son propre temps de récupération optimal.



Dormir seul...



...ou en communauté

## JEUX DE LANCER

### Principe

Il s'agit de lancer un objet (balle, bâton, corde, Frisbee,...) à quelques mètres, dans l'objectif que le chien aille le chercher et nous le rapporte. Il faut bien reconnaître que tout le monde a déjà essayé ce genre de jeu. Observons nos chiens, que pouvons-nous remarquer ?

### Les processus

Pendant un jeu de lancer, l'ensemble des actions ou réactions physiques de notre compagnon est composé entre autres de :

- 🐾 Voir l'objet être lancé,
- 🐾 Démarrer en direction de l'objet lancé,
- 🐾 Regarder / entendre / sentir où l'objet a atterri,
- 🐾 Arriver à destination,
- 🐾 S'arrêter pour saisir l'objet ou le saisir en plein vol,
- 🐾 Rapporter l'objet au lanceur,
- 🐾 S'arrêter et repartir.

Ces informations visuelles, auditives et olfactives sont envoyées au cerveau. Selon l'expérience du chien, il reste dans une interaction rationnelle ou modérée (ceux qui gèrent) ou il passe en réaction automatique, c'est devenu un réflexe (ceux qui ne gèrent pas).

Pensons un instant aux nageurs ou aux coureurs qui ont appris à réagir le plus rapidement possible au stimulus auditif du coup de feu annonçant le début de la compétition. Ils ont entraîné leur corps à combattre les réflexes innés (sursauter, frémir,...) pour les transformer en réflexes appris (se propulser en avant).

Ce processus est identique chez les chiens entraînés à courir après des objets. A force de séances d'entraînement, les réflexes de nos chiens sont affûtés pour démarrer et courser un objet. Et finalement, peu importe l'objet : tout ce qui passe devant les yeux du chien, à une certaine vitesse, provoque le même réflexe. Notre chien courra cette chose ou cette personne : un vélo, un chat ou un enfant qui court,... Nous avons augmenté la rapidité de réactivité de notre chien ainsi que son instinct de prédation.

### **Ceux qui gèrent**

Certains de nos compagnons sont tout à fait capables de gérer les jeux de lancer. Après quelques lancers, ils arrêtent de nous rapporter l'objet en question et vont le mâchouiller dans un coin du jardin ou du living ou l'abandonnent sur place pour vaquer à d'autres occupations. Ces chiens sont capables de mesurer leur seuil de tolérance physique et émotionnel.

### **Ceux qui ne gèrent pas**

Qu'en est-il des chiens qui montent en excitation au point de ne pas/plus être conscient du monde qui les entoure ? A la vue de l'objet adoré, ces chiens vont saliver ou gémir ou aboyer ou sauter sur nous ou tout ça à la fois : un feu d'artifice d'excitation. Ils sont devenus accros à ces objets et à ce qu'ils représentent. Dans certains cas, ces objets sont devenus une ressource tellement importante, que ces chiens font tout ce qui est en leur pouvoir pour ne pas perdre cet objet. Une personne ou un animal qui viendrait à s'aventurer trop près de ce trésor, pourrait amèrement le regretter.



Quand le partage de la balle est possible...



... et quand ça ne l'est pas !

## Blessures physiques

Selon la « technique » choisie par notre chien pour le démarrage, la course ou le saut (et le retour au sol), la préhension, le pivot pour le retour au lanceur,...de graves blessures physiques peuvent être provoquées. Si notre chien choisit de se lancer dans les airs pour attraper l'objet qui passe au-dessus de lui, imaginons les contraintes musculaires, articulaires et squelettiques auxquelles son corps est soumis à partir du moment où il se propulse du sol : il saute, est en suspension, saisit (ou essaie de saisir) l'objet et se réceptionne ou retombe au sol.

Rappelons-nous que le squelette de notre chien n'est pas équipé de clavicule. Sa colonne vertébrale est donc reliée à l'omoplate (os supérieur des pattes avant) par des muscles et des tendons uniquement.



## L'avis d'une spécialiste

Voici ce que répond Nathalie Barrière, vétérinaire spécialisée en ostéopathie, à la question « **Quelles blessures ou séquelles avez-vous pu constater spécifiquement en conséquence d'un jeu de lancer de jouets (balles, frisbees, bâtons,...) ?** »

*« La blessure la plus courante est **la déchirure du ligament croisé antérieur** au niveau du grasset (genou). Cette déchirure peut être partielle ou totale. Le bas de la patte reste au sol tandis que le haut pivote, ce qui crée une torsion du genou. Lorsque la déchirure est totale, il faut malheureusement souvent opérer le chien. Quand c'est partiel, cela dépend de beaucoup de facteurs mais le chien devra être mis au repos au minimum 2 mois.*

***Cette lésion entraîne au niveau ostéopathique une cascade de compensations** : le bassin se positionne en bascule pour mettre plus de poids sur un postérieur par rapport à l'autre. Cette bascule de bassin entraîne un blocage au niveau de la 4<sup>e</sup> ou de la 5<sup>e</sup> vertèbre lombaire et au niveau de la jonction thoraco-lombaire.*

*Les hanches vont être stimulées lors de la propulsion. Si celle-ci est faite de travers et/ou à froid, le chien peut ressentir une vive douleur. **Le bassin va alors très vite se retrouver lui aussi en lésion.***

***On peut aussi fréquemment rencontrer des lésions aux membres antérieurs, surtout au niveau des épaules** (suite à une glissade le plus souvent) ou au niveau des carpes (poignets)(suite aux freinages brusques et aux changements de direction).*

***Les lésions au niveau du dos** vont principalement se situer en dorsal haut (entre les omoplates), à la jonction thoraco-lombaire et en région lombaire basse.*

**La nuque peut aussi être bloquée** lors d'un mouvement brusque. C'est un des endroits les plus douloureux. Les chiens poussent souvent des cris « comme si on leur marchait sur la queue alors qu'on ne les touche pas » pendant toute la période d'inflammation.

**Les articulations temporo-mandibulaires (mâchoires),** lors de réceptions « en pleine gueule » peuvent aussi se bloquer.

Les blessures et les douleurs peuvent se marquer instantanément, parfois même avec un cri, ou se marquer à froid après l'effort (parfois même seulement le lendemain).

Dans les cas les plus graves mais heureusement plus rares, on peut avoir **des fractures ou des arrachements des cartilages de croissance.** Ces fractures sont difficiles à soigner car souvent ce sont des fractures en spirale, c'est à dire liée à une torsion de l'os long au moment de l'atterrissage. L'os le plus souvent touché par ce type de fracture est le tibia.

Tous ces problèmes étaient des séquelles en « aigus » mais il ne faut pas oublier non plus **les lésions qui vont être chroniques, à force de répéter tout le temps les mêmes mouvements,** on retrouvera de l'arthrose sur les articulations les plus sollicitées, c'est à dire : les genoux, les hanches, les vertèbres (dorsales et lombaires), les carpes et les épaules. »

### Excitation et hormones de stress

Comme déjà vu précédemment, rappelons-nous que l'excitation provoque dans le corps du chien le déclenchement du processus de survie : graisses, sucre, augmentation du rythme cardiaque, augmentation de la pression sanguine, hormones de stress,... Son corps se prépare à l'action.

L'idéal est d'éviter les situations excitantes et/ou stressantes. Rappelons-nous : en cas d'excitation trop importante ou de stress, le cerveau est

monopolisé par les réactions physiques de survie et ne peut donc rien gérer d'autre dans le même laps de temps. Les nouvelles informations restent sans suite, le cerveau étant incapable de s'y consacrer.

### Activités alternatives

Si notre chien aime les balles, les bâtons, les frisbees ou tout autre jouet, il y a une multitude de jeux à leur proposer en utilisant ces jouets : mâcher, transporter, rechercher [un objet perdu](#), récupérer [un objet caché](#),...

Remporter un challenge comme transporter un objet renforce la confiance que notre chien a en lui.



**Transporter des objets renforce la confiance en soi**

## Un jouet caché pour Koumack



### A RETENIR

Pour la majorité des chiens : ne pas lancer d'objets !



## LES PROMENADES

Il y a mille façons de se promener. Nous tiendrons évidemment compte des capacités physiques de nos chiens. Un chiot peut se promener : 10 minutes s'il a 3 mois, en ajoutant 5 minutes par mois d'âge. Un chien âgé n'est plus capable de se promener aussi longtemps qu'avant ou sur des surfaces trop irrégulières. A chaque chien sa promenade !

Nous tiendrons également compte des capacités émotionnelles de nos chiens. Si notre chien est réactif aux chevaux ou aux voitures, nous choisirons des lieux de promenades adéquats (sans chevaux / sans voitures) si notre objectif est de proposer une balade de détente et d'exploration. Les exercices d'habituation sont à organiser en dehors de la promenade de détente.

Il est important que le matériel soit adapté à notre chien :

- ✎ **la laisse** doit être suffisamment longue pour permettre au chien de découvrir le lieu de promenade : 3 mètres minimum. Une petite séance d'entraînement peut être utile avant d'utiliser une longue laisse avec notre chien ;
- ✎ **le harnais** doit respecter sa morphologie (gorge, omoplates et aisselles dégagées) ;
- ✎ **le mousqueton** est attaché au harnais de sorte que la partie coulissante soit positionnée vers le haut (pas vers le dos du chien).

Si nous préférons promener notre chien sans laisse, gardons tout de même la laisse le temps que les muscles aient le temps de s'échauffer (au moins 10 minutes).

**Site recommandé pour le matériel : [www.freedogz.be](http://www.freedogz.be) d'Elis VIDTS**

Proposons régulièrement à nos chiens de nouveaux lieux de promenade (ville, forêt, parking, chantiers,...), et gardons à l'esprit que, selon la météo ou les saisons, ces endroits changent de configuration et d'odeurs.



**Harnais adapté pour Lissa : omoplates, aisselles et gorge dégagées**



**La partie coulissante du mousqueton  
positionné vers le haut**

Un champ fraîchement coupé au printemps ou le même champ sous la pluie en automne sont des lieux à redécouvrir olfactivement, mais aussi avec le toucher des pattes sur le sol. Le rythme scolaire des enfants est aussi un exemple de changement d'ambiance d'un quartier ou d'un village, selon l'heure de la journée ou le moment de l'année où nous nous y promenons.

Attention que par grand froid ou par canicule, les revêtements peuvent être irritants pour les coussinets (trottoirs gelés ou Tarmac brûlant par exemple).

Faire des promenades à deux, notre chien et nous, ou la partager avec d'autres personnes et/ou d'autres chiens, est également une variation des plaisirs.

Et si nous nous posons sur un banc, pour faire une petite pause, et regarder passer le monde devant nous ! Tous les sens en action, en ayant l'air de ne rien faire.

### Ceux qui gèrent

Au cours de ces balades, notre chien a appris à faire face à de nouvelles sensations, de nouvelles situations, de nouveaux objets,... Toutes ces victoires construisent la confiance qu'il a en lui... et en nous.

Si l'objectif de la promenade est d'explorer, le rythme de marche est obligatoirement lent. Observons nos chiens lorsqu'ils explorent : ils regardent, sentent, écoutent, avancent un peu pour mieux voir et sentir, et continuent la promenade à ce rythme. Au plus nous marchons lentement, au plus nous invitons notre chien à prendre son temps pour explorer et découvrir le monde.

Quand notre chien s'arrête, il est important de nous arrêter aussi. Le message que nous lui donnons en nous arrêtant est « je t'attends, prends ton temps ». Si notre chien s'est arrêté pour quelque chose qui ne lui pose

## Promenades sociales avec les « youkis heureux »



aucune difficulté (pour faire ses besoins ou pour analyser un brin d'herbe tellement intéressant) et que nous continuons notre promenade, alors que notre chien est occupé, il se sentira obligé de nous rattraper, sans avoir fini d'analyser cette merveilleuse odeur qui avait tellement attiré son attention.

Notre chien s'arrêtera également pour mieux observer (avec tous ses sens) quelque chose qui l'intrigue ou lui fait peur. En nous arrêtant, nous lui laissons le temps dont il a besoin pour vérifier que cette chose n'est pas dangereuse : nous-mêmes sommes restés dans cette situation, nous n'avons pas fui.

Il est toujours utile de faire un [signal de la main](#) si notre chien semble hésitant.

### Ceux qui ne gèrent pas

Il est important d'être conscient que certains chiens ne pourront pas gérer cette situation face à quelque chose qui leur fait trop peur : ils deviendront alors réactifs (grognements, aboiements, se jettent en avant, essaient de fuir,...). Il est urgent de sortir notre chien de cette situation qui le submerge : mettre la distance nécessaire entre notre chien et ce qu'il ne gère pas.

Si notre chien est devenu réactif à certaines choses (liste non exhaustive : sac poubelle, branche d'arbre, papillon, bruit, marcheur, joggeur, chien, cheval, avion, voiture,...), des promenades d'habitude pourront être organisées mais il vaut mieux demander l'aide d'un moniteur, conseiller ou comportementaliste qui utilise des méthodes non contraignantes et non violentes.

Les critères d'une promenade d'habituatation sont :

- 🐾 une durée de quelques minutes,
- 🐾 à une distance suffisante de la difficulté (chaque chien a sa distance de sécurité),
- 🐾 dans un environnement sécurisé,
- 🐾 se termine sur une note positive,
- 🐾 respecte l'évolution de notre chien.

**Livre et DVD recommandés : «My dog pulls, what do I do?», par Turid RUGAAS.**

#### A RETENIR

- 🐾 Promenade de détente et promenade d'habituatation : objectifs opposés / organisation différente ;
- 🐾 Utilisons un matériel non contraignant (laisse longue et harnais adapté à la morphologie – aisselles, gorge et omoplates dégagées ;
- 🐾 Marcher lentement = permettre à notre chien d'utiliser tous ses sens ;
- 🐾 Varions les plaisirs ;
- 🐾 Apprendre à faire face aux difficultés, en toute sécurité ;
- 🐾 Se promener ou regarder le monde se promener devant nous.

...dans les bois et la neige...



...à la plage...





...dans les champs...

Els (Freedogz) se promenant avec Imaree et Lissa, en longues laisses



## LES ENVIRONNEMENTS ENRICHIS...

Il s'agit de créer des endroits à explorer, en disposant divers objets sur quelques m<sup>2</sup>. Explorer en toute sécurité permet à notre chien de prendre confiance en lui. Il apprend à gérer les difficultés en utilisant tous ses sens. Il peut observer, écouter, sentir les objets ou les endroits visités. Il apprend à chaque exploration que le monde n'est pas dangereux et qu'il peut faire face aux obstacles.

Au lieu de jeter les cartons, boîtes et objets dont nous n'avons plus besoin, nous pouvons les réutiliser pour le plus grand bonheur de nos chiens. Faisons cependant attention à créer des environnements sécurisés. Selon le tempérament et les capacités physiques de notre chien, pensons à lui proposer des environnements qui lui correspondent.

Dans cette activité, comme dans toute autre, nos chiens peuvent avoir besoin d'une pause. Ils s'éloignent alors de tous ces objets quelques minutes ou plus longtemps, selon les besoins du moment. Laissons-les faire ! Si nous organisons un environnement enrichi à l'intérieur (dans un garage ou une pièce de jeu par exemple), prenons soin de leur laisser une porte de sortie pour qu'ils puissent s'éloigner si nécessaire.

Tout ce que nous avons à faire est d'installer les objets, de prévoir un bol d'eau et une sortie. Notre chien fait le reste, nous n'avons qu'à l'observer.

### Ceux qui ne gèrent pas

Certains chiens sont par exemple plus sensibles aux bruits. Pour ces chiens, il est important de ne pas disposer d'objets bruyants comme un carillon ou comme des portiques avec des éléments que le vent pourrait faire s'entrechoquer. Certains objets trop légers comme les sacs en plastique et les cartons vides peuvent bouger ou s'envoler.





Récupération de bouchons, petites bouteilles et barquettes (visuel et auditif en cas de vent), rideaux de porte, disquettes, cartons, jardinière,...



Bric-à-brac de chantier : brouette, tuyaux, pneus, cônes,...

D'autres sont « obsédés » par certains objets, comme une balle, une peluche, une branche, un bidon en plastique ou encore un cône. Pour ces chiens, il est important de ne pas disposer d'objets « trop intéressants ». Ils risquent de leur accorder toute leur attention, de les mâchouiller et de les transporter, sans marquer d'intérêt pour les autres objets présents. Pendant qu'ils jouent, ils n'explorent pas. De plus, si le sol est encombré de plusieurs autres objets – principe même de l'environnement enrichi – notre chien risque de se blesser en courant et jouant. Ne perdons pas non plus de vue le taux des hormones de stress que les situations excitantes provoquent.

Certains chiens aiment creuser la terre. Nous pouvons organiser une zone de recherche sur du tarmac par exemple ou à l'intérieur. Ils seront alors capables de porter leur attention sur les différents objets sélectionnés pour eux.

Si nous sommes en charge d'une portée, certaines précautions sont également à prendre : il est essentiel de leur proposer des nouveautés, mais en intégrant un seul nouveau paramètre à la fois, qu'il soit visuel ou auditif. Des doudous ou couvertures de tailles et de textures différentes sont d'excellentes nouveautés pour les tous petits de quelques jours. A partir de trois semaines, d'autres objets pourront être intégrés progressivement.

Si nous avons adopté une nouvelle recrue, quel que soit son âge, il est essentiel de s'adapter aux capacités de notre chien. On peut lui proposer de plus en plus de difficultés, en renouvelant à volonté les objets et les endroits, en respectant l'évolution de notre compagnon.

Nous pouvons proposer à notre chien d'explorer en compagnie d'un de ses copains. Deux chiens socialisés qui ne se sont pas encore rencontrés peuvent faire connaissance dans un environnement enrichi, histoire d'être mis en présence l'un de l'autre tout en douceur.

Découverte de différentes textures ...



Les plaisirs de la flottaison ...



Explorer tout seul ... ou à deux ...





Chantier d'une maison en construction



Terrain de football à l'abandon

Nous pouvons également profiter de nos promenades pour explorer des endroits hétéroclites, comme un chantier, une maison en construction, un entrepôt, une décharge ou un parking. Ce sont des endroits dont les odeurs sont renouvelées à l'infini, vu les déplacements de gens, de matériaux ou de véhicules : des évolutions olfactives et visuelles quasi quotidiennes.

#### A RETENIR

- 🐾 Créons pour notre chien des environnements enrichis sécurisés à explorer ;
- 🐾 Promenons-nous des endroits naturellement enrichis ;
- 🐾 Explorer permet d'augmenter sa confiance en soi, en apprenant à gérer les difficultés et en utilisant tous les sens ;
- 🐾 Récupérons ou fabriquons des objets pour créer des environnements sécurisés ;
- 🐾 Tenons compte du tempérament de notre chien (peur des bruits, hyper-sensibilité, réaction aux mouvements brusques,...) ;
- 🐾 Faire une pause peut être nécessaire.

## RECHERCHE DE BONBONS

### Principe

Il s'agit de proposer à nos chiens d'utiliser leur nez pour retrouver de bonnes choses à déguster. La recherche de nourriture faisant partie des réflexes de base de survie, **tous les chiens ont ce talent inné**. Cette activité peut être proposée au moins une fois par jour.

### Matériel

Des friandises appréciées de notre chien, en petits morceaux ou en pâte.

### Description et évolution

**Etape 1** : 5 bonbons dispersés, à la vue du chien, sur une petite superficie. Pour faciliter l'exercice pour les chiens qui sont en difficultés, on peut commencer dans une pièce calme de la maison (dans laquelle il se sent à l'aise).

**Etape 2** : bonbons en plus grand nombre, toujours à la vue du chien, sur une plus grande superficie.

**Etape 3** : autant de bonbons, en dehors de la vue du chien, sur la même superficie. Il est important d'ajouter une seule difficulté à la fois : soit le nombre de bonbons, soit la superficie, soit l'environnement (calme, bruyant, distrayant,...), soit à la vue ou hors de la vue du chien. **Un seul paramètre change entre deux étapes de l'exercice.**

**Etape 4** : autant de bonbons, de nouveau à vue du chien, sur la même superficie, dans le jardin pour ceux qui proposaient l'exercice à la maison ou en promenade (en terrain dégagé) pour ceux qui utilisaient déjà le jardin. **Lorsqu'un nouveau paramètre induit une grande difficulté (changement**



... sur la terrasse ou la pelouse...



... dans les hautes herbes ou les feuilles mortes ...

**d'environnement par exemple), on peut diminuer le niveau de difficulté de l'un des autres paramètres (de nouveau à vue par exemple).**

**Etape 5 :** on continue à proposer des recherches de plus en plus difficiles, en ne modifiant qu'un paramètre à la fois. La météo peut également nous aider à diversifier les environnements.

**Etape 6 :** après le travail au sol, on peut s'attaquer au travail en hauteur. On place du fromage fondu ou du pâté (un aliment un peu collant et facile à étaler) sur une bordure, un piquet, un séchoir, des jardinières,...

### L'apprentissage sans pression

Il est possible que **notre chien fasse une pause** : il sort simplement de la zone de recherche, et s'en va vaquer à d'autres occupations ou va simplement se reposer. Il est inutile d'insister et de l'obliger à continuer l'exercice. Si nous forçons notre chien, ce n'est plus un jeu mais cela devient une obligation qui ne lui laissera pas forcément un bon souvenir.

Le travail d'olfaction demande beaucoup de concentration. Les débutants ont besoin de temps pour développer leurs capacités au fur et à mesure. Et n'oublions pas que **l'apprentissage se déroule de manière optimale lorsque le chien n'est pas stressé et donc n'est pas mis sous pression.**

Dans le même ordre d'idée, il est inutile de « motiver » notre chien en lui répétant la demande (« cherche » par exemple). Pendant que notre chien est concentré sur chacun des bonbons à retrouver, il utilise principalement sa vue et son odorat. Des répétitions de « cherche », « cherche », « cherche » le distraient et submergent ses oreilles et son cerveau d'informations inutiles. **Ce n'est que de la distraction, pas de la motivation.**

... dans la neige ...



... en hauteur, sur un séchoir ...



**Il est inutile de les aider**, par exemple, en indiquant du doigt les bonbons que vous voyez. Le jeu consiste à ce que nos chiens développent leurs compétences olfactives, ce n'est pas un jeu de rapidité ou de performance. Lorsque notre chien s'arrête de chercher, le jeu est terminé soit temporairement parce que quelques instants de repos lui suffiront, soit définitivement selon notre chien. **Respectons son rythme d'apprentissage.**

**Respectons également son rythme de récupération** : un week-end chargé induit un besoin de repos plus important. L'idéal est alors de proposer à notre chien un jeu de recherche plus facile : quelques bonbons éparpillés à la maison ou dans la pelouse feront très bien l'affaire.

### Ceux qui ne gèrent pas

Si notre chien n'est pas intéressé par ce jeu, une question s'impose : aime-t-il les friandises que nous lui proposons ? **A nous de lui proposer des bonbons à la hauteur de ses attentes.**

Si notre chien aime ces friandises mais qu'il ne s'intéresse pas à la recherche, c'est sans doute parce que c'est trop difficile pour lui (physiquement si notre chien est vieux, malade ou blessé / émotionnellement si notre chien n'est pas à l'aise dans l'environnement par exemple / si nous avons zappé des étapes dans la progression de l'apprentissage). **A nous de lui proposer un jeu à la hauteur de ses capacités physiques et/ou émotionnelles.**

Certains chiens ne partagent pas volontiers leur nourriture. Il est impératif de proposer à ces chiens de participer seuls. **A nous de proposer un jeu adapté aux capacités sociales de notre chien.**



... à faire seul ou à plusieurs ...





Sur un tapis de senteurs

## A RETENIR

- 🐾 Tous les chiens ont ce talent ;
- 🐾 Proposer des friandises appréciées de notre chien ;
- 🐾 Peut être proposé une fois à plusieurs fois par jour ;
- 🐾 Augmenter la difficulté, paramètre par paramètre ;
- 🐾 Proposer un apprentissage sans pression ;
- 🐾 Proposer un jeu adapté aux besoins, aux attentes et aux capacités de notre chien.

## LE BONBON CACHÉ

### Principe

Il s'agit de proposer à nos chiens d'utiliser leur nez pour retrouver de bonnes choses à déguster, cachées (dans une boîte, sous un pot de yaourt,...). La recherche de nourriture faisant partie des réflexes de base de survie, **tous les chiens ont ce talent inné.**

### Matériel

- 🐾 Des friandises appréciées de notre chien,
- 🐾 Des pots de yaourt ou tout autre contenant.

### Description et évolution

**Etape 1 :** un seul bonbon mais pas trop petit, à la vue du chien, placé sous un pot de yaourt. On commence dans une pièce calme de la maison (dans laquelle il se sent à l'aise). On peut également percer de petits trous dans le fond du pot pour que les odeurs soient plus facilement perceptibles.

**Etape 2 :** un seul bonbon de même taille qu'à l'étape 1, à la vue du chien, placé sous un pot de yaourt, à  $\pm 20$  cm d'un second pot de yaourt (sous lequel on ne place pas de bonbon).

**Etape 3 :** un seul bonbon de même taille qu'à l'étape 1 et 2, en dehors de la vue du chien, placé sous un pot de yaourt, à  $\pm 20$  cm d'un second pot de yaourt (sous lequel on ne place pas de bonbon). Il est important d'ajouter une seule difficulté à la fois : soit la taille du bonbon, soit le nombre de pots, soit la nature du contenant, soit l'environnement (calme, bruyant, distrayant,...), soit à la vue ou hors de la vue du chien. **Un seul paramètre change entre deux étapes de l'exercice.**



**Etape 4** : un bonbon de petite taille, en dehors de la vue du chien, avec 2 pots de yaourt.

**Etape 5** : un bonbon de petite taille, en dehors de la vue du chien, avec 3 pots de yaourt.

**Etape 6** : un bonbon de petite taille, de nouveau à la vue du chien, placé sous un Tupperware, à  $\pm 20$  cm d'un Tupperware (sous lequel on ne place pas de bonbon).

**Lorsqu'un nouveau paramètre induit une grande difficulté (changement de contenant par exemple), on peut diminuer le niveau de difficulté de l'un des autres paramètres (de nouveau à vue ou réduire le nombre de contenants par exemple).**

**Etaptes suivantes** : on continue à proposer des recherches de plus en plus difficiles, en ne modifiant qu'un paramètre à la fois :

 après le travail à la maison, on peut s'attaquer au travail à l'extérieur, où les distractions seront plus nombreuses,

 on peut jouer sur la distance entre les contenants.

### L'apprentissage sans pression

Il est possible que **notre chien fasse une pause** : il sort simplement de la zone de jeu, et s'en va vaquer à d'autres occupations ou va simplement se reposer. Il est inutile d'insister et de l'obliger à continuer l'exercice. Si nous forçons notre chien, ce n'est plus un jeu mais cela devient une obligation qui ne lui laissera pas forcément un bon souvenir.

Le travail d'olfaction demande beaucoup de concentration. Les débutants ont besoin de temps pour développer leurs capacités au fur et à mesure. Et n'oublions pas que **l'apprentissage se déroule de manière optimale lorsque le chien n'est pas stressé et donc n'est pas mis sous pression.**



**Tupperware ou seaux non-perforés, sur la terrasse**



**Seaux non-perforés, dans le jardin**



**Seau en métal non perforé**

Dans le même ordre d'idée, il est inutile de « motiver » notre chien en lui répétant la demande (« cherche » par exemple). Pendant que notre chien est concentré sur chacun des bonbons à retrouver, il utilise principalement sa vue et son odorat. Des répétitions de « cherche », « cherche », « cherche » le distraient et submergent ses oreilles et son cerveau d'informations inutiles. **Ce n'est que de la distraction, pas de la motivation.**

**Il est inutile de les aider**, par exemple, en indiquant du doigt le bon contenant ou en le soulevant pour livrer le bonbon. Le jeu consiste à ce que nos chiens développent leurs compétences olfactives et leur débrouillardise, ce n'est pas un jeu de rapidité ou de performance. Lorsque notre chien s'arrête de chercher, le jeu est terminé soit temporairement parce que quelques instants de repos lui suffiront, soit définitivement selon notre chien. **Respectons son rythme d'apprentissage.**

**Respectons également son rythme de récupération** : un week-end chargé induit un besoin de repos plus important. L'idéal est alors de proposer à notre chien un jeu de recherche plus facile : quelques bonbons éparpillés, sans les cacher, à la maison ou dans la pelouse feront très bien l'affaire (voir « les jeux de recherche de bonbons »).

### Ceux qui ne gèrent pas

Si notre chien n'est pas intéressé par ce jeu, une question s'impose : aime-t-il les friandises que nous lui proposons ? **A nous de lui proposer des bonbons à la hauteur de ses attentes.**

Si notre chien aime ces friandises mais qu'il ne s'intéresse pas à la recherche, c'est sans doute parce que c'est trop difficile pour lui (physiquement si notre chien est vieux, malade ou blessé / émotionnellement si notre chien n'est pas à l'aise dans l'environnement

Plusieurs contenants différents non-perforés, dans le jardin



Fripouille vérifie chaque contenant avant de trouver le bonbon caché





Quand le contenant est ...



... trop intéressant

Apprenons à notre chien à « rapporter » et à « donner » au cours de séance de jeux spécifiques.

par exemple / si nous avons zappé des étapes dans la progression de l'apprentissage).

Certains chiens pourraient également accepter le jeu avec certains contenants mais pas avec d'autres : un contenant en métal peut être bruyant, et donc apeurant ; un contenant trop lourd à renverser peut être décourageant. **A nous de leur proposer un jeu à la hauteur de leurs capacités physiques et/ou émotionnelles.**

Certains chiens ne partagent pas volontiers leur nourriture. Il est impératif de proposer à ces chiens de participer seuls. **A nous de proposer un jeu adapté aux capacités sociales de notre chien.**

D'autres sont « obsédés » par certains objets, comme un bidon en plastique, un cône ou tout autre contenant que nous pourrions utiliser. Pour ces chiens, il est important de ne pas disposer d'objets « trop intéressants ». Ils accorderont toute leur attention aux contenants, et pas au bonbon caché.

#### A RETENIR

- 🐾 Tous les chiens ont ce talent ;
- 🐾 Proposer des friandises appréciées de notre chien ;
- 🐾 Augmenter la difficulté, paramètre par paramètre ;
- 🐾 Proposer un apprentissage sans pression ;
- 🐾 Proposer un jeu adapté aux besoins, aux attentes et aux capacités de notre chien.

## L'OBJET PERDU

### Principe

Il s'agit de proposer à nos chiens d'utiliser leur nez pour retrouver un objet que nous avons malheureusement perdu, en promenade par exemple (notre GSM, les clefs de la voiture,...).

### Matériel

- 🐾 Un objet apprécié de notre chien,
- 🐾 Des friandises appréciées de notre chien.

### Description et évolution

**Etape 1 :** Installons-nous dans une pièce calme de la maison (dans laquelle il se sent à l'aise). Commençons par intéresser notre chien à l'objet choisi, nous dirons une chaussette. La chaussette est posée au sol, devant notre chien. Dès qu'il s'intéresse à elle (la regarde, s'approche, la renifle, la touche du museau ou de la patte, la prend en gueule,...), il reçoit une récompense. On recommence jusqu'à ce que notre chien s'intéresse à la chaussette systématiquement, et de manière la plus engagée (chaque chien proposera naturellement un marquage : toucher de la patte, fixer des yeux en aboyant ou la prendre en gueule par exemple).

**Etape 2 :** dans la même pièce de la maison, tenons-nous debout, à proximité de notre chien et laissons tomber la chaussette au sol, à la vue de notre chien, bien visible au sol. Notre chien reçoit une récompense à chaque marque d'intérêt pour la chaussette.

**Etape 3 :** dans la même pièce de la maison, tenons-nous debout, un peu plus loin de notre chien et laissons tomber la chaussette au sol, à la vue de notre chien, bien visible au sol. Notre chien reçoit une récompense à chaque marque d'intérêt pour la chaussette.

**Un seul paramètre change entre deux étapes de l'exercice : soit la distance par rapport à notre chien, soit hors de la vue du chien, soit l'environnement, soit la visibilité de l'objet.**

**Etape 4 :** dans le jardin, tenons-nous debout, à proximité de notre chien et laissons tomber la chaussette au sol, à la vue de notre chien, bien visible au sol. Notre chien reçoit une récompense à chaque marque d'intérêt pour la chaussette.

**Lorsqu'un nouveau paramètre induit une grande difficulté (changement d'environnement par exemple), on peut diminuer le niveau de difficulté de l'un des autres paramètres (réduire la distance par exemple).**

**Etape 5 :** marchons dans le jardin avec notre chien et laissons tomber la chaussette, hors de la vue du chien, bien visible au sol. Arrêtons-nous et invitons notre chien à chercher la chaussette.

**Notre langage corporel aidera notre chien si nous sommes complètement tournés vers l'objet perdu, ainsi que fixer l'objet du regard.**

**Etape 6 :** marchons dans le jardin avec notre chien, le long d'une bordure à proximité d'un seul herbeux et laissons tomber la chaussette, hors de la vue du chien, dans les herbes. Arrêtons-nous et invitons notre chien à chercher la chaussette.

**Etape 7 :** commençons à « perdre » notre chaussette en promenade.

**Le changement d'environnement induisant une difficulté importante, diminuons le niveau de difficulté de l'un des autres paramètres (réduire la distance par exemple ou choisir un endroit où la visibilité sur l'objet est totale).**

**Etapes suivantes :** tout recommencer... avec un nouvel objet (portefeuille, pantoufle, porte-clefs,...).

**Chaussette « perdue » à moins d'un mètre, visibilité maximale :**



**Distance plus grande, visibilité maximale :**



**Chaussette perdue dans les herbes, en marchant le long de la bordure :**



## L'apprentissage sans pression

Ces séances de jeu sont obligatoirement très courtes (inférieures à 5 minutes et 3 séances maximum sur la journée). Chaque séance induit de la réflexion et du travail olfactif qui demandent beaucoup de concentration à notre chien. Si la séance est trop longue ou si nous répétons trop de séances sur la même journée, on risque l'échec. Mieux vaut s'arrêter sur une note positive, même s'il nous semble que le dernier jeu proposé était très facile à exécuter. Les débutants ont besoin de temps pour développer leurs capacités au fur et à mesure. Et n'oublions pas que **l'apprentissage se déroule de manière optimale lorsque le chien n'est pas stressé et donc n'est pas mis sous pression.**

Dans le même ordre d'idée, il est inutile de « motiver » notre chien en lui répétant la demande (« cherche » par exemple). Pendant que notre chien est concentré sur la piste de l'objet perdu, il utilise principalement sa vue et son odorat. Des répétitions de « cherche », « cherche », « cherche » le distraient et submergent ses oreilles et son cerveau d'informations inutiles. **Ce n'est que de la distraction, pas de la motivation.**

**Il est inutile de les aider outre mesure**, par exemple, en indiquant du doigt l'endroit où se trouve l'objet perdu. Fixer l'objet du regard et nous tourner complètement vers l'objet sont déjà des indications importantes. Le jeu consiste à ce que nos chiens développent leurs compétences olfactives, ce n'est pas un jeu de rapidité ou de performance. Lorsque notre chien s'arrête de chercher, le jeu est terminé soit temporairement parce que quelques instants de repos lui suffiront, soit définitivement selon notre chien. **Respectons son rythme d'apprentissage.**

**Respectons également son rythme de récupération** : un week-end chargé induit un besoin de repos plus important. L'idéal est alors de proposer à notre chien un jeu de recherche plus facile : quelques bonbons éparpillés, sans les cacher, à la maison ou dans la pelouse feront très bien l'affaire (voir « les jeux de recherche de bonbons »).

## Ceux qui ne gèrent pas

Si notre chien n'est pas intéressé par ce jeu, une question s'impose : aime-t-il les friandises que nous lui proposons comme récompense ? **A nous de lui proposer des bonbons à la hauteur de ses attentes.**

Si notre chien n'est pas intéressé par l'objet, demandons-nous comment le rendre plus intéressant. En ce qui concerne les chaussettes, par exemple, on peut cacher quelques bonbons à l'intérieur et nouer l'extrémité. **A nous de lui proposer un objet intéressant et attractif.**

Si notre chien aime ces friandises et l'objet mais qu'il ne s'intéresse pas à la recherche, c'est sans doute parce que c'est trop difficile pour lui (physiquement si notre chien est vieux, malade ou blessé / émotionnellement si notre chien n'est pas à l'aise dans l'environnement par exemple / si nous avons zappé des étapes dans la progression de l'apprentissage). **A nous de leur proposer un jeu à la hauteur de leurs capacités physiques et/ou émotionnelles.**

Certains chiens pourraient également accepter le jeu avec certains objets mais pas avec d'autres : des clefs en métal par exemple ne sont pas très agréables à prendre en gueule.

Par contre, si notre chien apprécie « trop » l'objet, il le gardera pour lui et ne le rendra pas. Pour les séances de jeux ultérieures, utilisons du matériel qui n'est pas trop apprécié de notre chien. Nous pourrions également lui apprendre à donner sur demande au cours de séances de jeux spécifiques.

Dès que notre chien a compris que nous devenions extrêmement maladroits et que nous perdions vraiment très souvent notre objet, il est possible qu'il devienne hyper-vigilant et qu'il nous observe à outrance. **A nous de respecter le seuil de tolérance de notre chien.**

## A RETENIR

- 🐾 Proposer des friandises appréciées de notre chien ;
- 🐾 Proposer un objet apprécié de notre chien ;
- 🐾 Augmenter la difficulté, paramètre par paramètre ;
- 🐾 Proposer un apprentissage sans pression ;
- 🐾 Des séances courtes s'imposent ;
- 🐾 Proposer un jeu adapté aux besoins, aux attentes et aux capacités de notre chien.

# L'OBJET CACHÉ

## Principe

Il s'agit de proposer à nos chiens d'utiliser leur nez et leur débrouillardise pour retrouver un jouet que nous avons caché.

## Matériel

- 🐾 Le jouet préféré de notre chien,
- 🐾 Un contenant (manne, carton,...) adapté à la taille de notre chien qui doit pouvoir ramasser facilement un objet se trouvant au fond,
- 🐾 Du papier journal ou des rouleaux vides de papier toilette / papier cuisine.

## Description et évolution

Pour le jeu décrit ci-dessous, partons du principe que nous avons choisi une manne, un jouet et des rouleaux en carton.

**Etape 1 :** installons-nous dans une pièce calme de la maison (où notre chien se sent à l'aise), déposons le jouet dans la manne, à la vue de notre chien. Aucun autre objet ne se trouve dans la manne. Dès qu'il s'intéresse à son jeu (le regarde, s'approche, le renifle, le touche du museau ou de la patte, le prend en gueule,...), on le récompense. On recommence jusqu'à ce que notre chien s'intéresse à son jouet de la manière la plus engagée (chaque chien proposera naturellement un marquage : toucher de la patte, fixer des yeux en aboyant ou le prendre en gueule par exemple). Il est intéressant pour ce jeu que notre chien nous rapporte/donne son jouet. S'il ne le fait pas naturellement, nous lui apprendrons au cours de séances de jeux spécifiques.

**Etape 2 :** dans la même pièce de la maison, dans la même manne, plaçons quelques rouleaux en carton et déposons le jouet dans les

**Le jouet préféré de Koumack dans une manne**



**Le jouet et quelques rouleaux de carton**

rouleaux, à la vue de notre chien. Le jouet reste visible malgré les rouleaux. Dès qu'il nous rapporte/donne son jouet, on le récompense.

**Un seul paramètre change entre deux étapes de l'exercice : soit le contenant, soit hors de la vue du chien, soit l'environnement, soit la visibilité de l'objet.**

**Etape 3 :** dans la même pièce de la maison, dans la même manne, plaçons encore plus de rouleaux en carton et déposons le jouet dans les rouleaux, à la vue de notre chien. Le jouet est presque immergé dans les rouleaux. Dès qu'il nous rapporte/donne son jouet, on le récompense.

**Etape 4 :** dans la même pièce de la maison, dans la même manne, déposons le jouet et recouvrons-le de rouleaux, à la vue de notre chien. Le jouet est totalement immergé dans les rouleaux. Dès qu'il nous rapporte/donne son jouet, on le récompense.

**Etape 5 :** dans la même pièce de la maison, dans la même manne, plaçons quelques rouleaux en carton et déposons le jouet dans les rouleaux, hors de la vue de notre chien. Le jouet est visible malgré les rouleaux. Dès qu'il nous rapporte son jouet, on le récompense.

**Lorsqu'un nouveau paramètre induit une grande difficulté (hors de la vue du chien par exemple), on peut diminuer le niveau de difficulté de l'un des autres paramètres (diminuer le nombre de rouleaux par exemple).**

**Etape 6 :** dans la même pièce de la maison, dans la même manne, déposons le jouet et recouvrons-le de rouleaux, hors de la vue de notre chien. Le jouet est totalement immergé dans les rouleaux. Dès qu'il nous rapporte son jouet, on le récompense.

**Etapes suivantes :** tout recommencer... avec de nouveaux contenants (carton ou valise que l'on peut refermer, un buisson ou une haie du jardin,...) ou d'autres objets (nouveau jouet, portefeuille, GSM,...).

**Un boudin caché dans un buisson pour Fripouille**



## L'apprentissage sans pression

Ces séances de jeu sont obligatoirement très courtes (inférieures à 5 minutes et 3 séances maximum sur la journée). Chaque séance induit de la réflexion et du travail olfactif qui demandent beaucoup de concentration à notre chien. Si la séance est trop longue ou si nous répétons trop de séances sur la même journée, on risque l'échec. Mieux vaut s'arrêter sur une note positive, même s'il nous semble que le dernier jeu proposé était très facile à exécuter. Les débutants ont besoin de temps pour développer leurs capacités au fur et à mesure. Et n'oublions pas que **l'apprentissage se déroule de manière optimale lorsque le chien n'est pas stressé et donc n'est pas mis sous pression.**

Dans le même ordre d'idée, il est inutile de « motiver » notre chien en lui répétant la demande (« cherche » par exemple). Pendant que notre chien est concentré sur le problème qu'il a à résoudre, il utilise principalement sa vue et son odorat. Des répétitions de « cherche », « cherche », « cherche » le distraient et submergent ses oreilles et son cerveau d'informations inutiles. **Ce n'est que de la distraction, pas de la motivation.**

**Il est inutile de les aider outre mesure**, par exemple, en montrant où se trouve l'objet caché. Fixer l'objet du regard et nous tourner complètement vers l'objet sont déjà des indications importantes. Le jeu consiste à ce que nos chiens développent leurs compétences olfactives et leur confiance en eux, ce n'est pas un jeu de rapidité ou de performance. Lorsque notre chien s'arrête de chercher, le jeu est terminé soit temporairement parce que quelques instants de repos lui suffiront, soit définitivement selon notre chien. **Respectons son rythme d'apprentissage.**

**Respectons également son rythme de récupération** : un week-end chargé induit un besoin de repos plus important. L'idéal est alors de proposer à notre chien un jeu de recherche plus facile : cacher le jouet derrière un

Quand le jouet est bien caché ... dans une haie...



...dans une manne avec des rouleaux



coussin ou un meuble, ou éparpiller quelques bonbons, sans les cacher, à la maison ou dans la pelouse (voir « les jeux de recherche de bonbons »).

### Ceux qui ne gèrent pas

Si notre chien n'est pas intéressé par le jouet, demandons-nous comment le rendre plus intéressant. Nous pouvons utiliser un jouet neuf (attirait de la nouveauté), un plumier dans lequel on cachera des bonbons (une chaussette nouée peut aussi contenir des bonbons). Nous pouvons également lui proposer un bonbon d'exception (une savoureuse récompense à mâcher par exemple). **A nous de lui proposer un objet intéressant et attractif.**

Si notre chien aime l'objet mais qu'il ne s'intéresse pas à la recherche, c'est sans doute parce que c'est trop difficile pour lui (physiquement si notre chien est vieux, malade ou blessé / émotionnellement si notre chien n'est pas à l'aise dans l'environnement par exemple / si nous avons zappé des étapes dans la progression de l'apprentissage / si le contenant est interpellant ou effrayant). **A nous de lui proposer un jeu à la hauteur de ses capacités physiques et/ou émotionnelles.**

Certains chiens pourraient également accepter le jeu avec certains objets mais pas avec d'autres : des clefs en métal par exemple ne sont pas très agréables à prendre en gueule.

Par contre, si notre chien apprécie « trop » le contenant ou les objets de camouflage, il risque de leur porter toute son attention et d'en oublier le jouet. Notre chien pourrait également monter en pression et préférera détruire ou déchiqueter le contenant (solution rapide) plutôt que d'essayer de résoudre calmement le problème. **A nous de respecter le seuil de tolérance de notre chien.**

### A RETENIR

- 🐾 Proposer un objet / un bonbon d'exception apprécié de notre chien ;
- 🐾 Choisir des contenants adaptés ;
- 🐾 Augmenter la difficulté, paramètre par paramètre ;
- 🐾 Proposer un apprentissage sans pression ;
- 🐾 Des séances courtes s'imposent ;
- 🐾 Proposer un jeu adapté aux besoins, aux attentes et aux capacités de notre chien.

## LES JEUX DE DISCRIMINATION

### Principe

Il s'agit de proposer à nos chiens d'utiliser leur nez pour retrouver un objet marqué d'une odeur spécifique, parmi d'autres objets (identiques ou différents visuellement).

### Matériel

- 🐾 Un objet marqué par une odeur appréciée de notre chien,
- 🐾 D'autres objets aux senteurs neutres,
- 🐾 Une pince à spaghetti ou tout autre outil permettant de déplacer les objets sans y laisser notre odeur,
- 🐾 Des friandises appréciées de notre chien.

### Description et évolution

Pour le jeu décrit ci-dessous, partons du principe que nous disposons de 4 chaussettes identiques, que nous avons lessivées (utilisons des produits les plus neutres possibles et évitons les parfums marqués) afin de les débarrasser de toute odeur parasite. L'une d'entre elles sera marquée de notre odeur, les 3 autres resteront le plus neutre possible.

**Etape 1 :** installons-nous dans une pièce calme de la maison (dans laquelle il se sent à l'aise). Commençons par intéresser notre chien à la chaussette qui porte notre odeur. Après avoir malaxé la chaussette dans nos mains pendant 4 à 5 secondes (si c'est trop long, notre chien risque de s'impatienter et de nous abandonner avec notre chaussette), nous la posons au sol, devant notre chien. Dès qu'il s'intéresse à elle (la regarde, s'approche, la renifle, la touche du museau ou de la patte, la prend en gueule,...), il reçoit une récompense. On recommence jusqu'à ce que notre chien s'intéresse à la chaussette systématiquement, et de manière la plus engagée (chaque chien proposera naturellement un marquage : toucher

**Evitons les contaminations olfactives en utilisant une pince à spaghetti :**



**2 chaussettes dans la salle de bain :**



de la patte, fixer des yeux en aboyant ou la prendre en gueule par exemple). Si nous souhaitons que notre chien marque sa découverte d'une manière spécifique (par exemple par un aboiement), nous lui apprendrons ce comportement lors de séances de jeux spécifiques.

**Etape 2 :** dans la même pièce de la maison, introduisons une 2<sup>e</sup> chaussette. Pour éviter que la chaussette « neutre » prenne notre odeur, nous pouvons la manipuler avec une pince à spaghetti ou après avoir enfilé un gant, par exemple. Nous la déposons bien visible au sol, à une vingtaine de centimètres de la première chaussette. Nous pouvons également rafraîchir l'odeur de la première chaussette en la prenant en main 1 à 2 secondes. Notre chien reçoit une récompense à chaque marque d'intérêt pour la « bonne » chaussette, celle qui porte l'odeur de nos mains. Si notre chien se trompe de chaussette, on ne réagit pas (pas de soupir, rire, geste,...). Restons impassibles aux propositions erronées.

**Etape 3 :** dans la même pièce de la maison, introduisons une 3<sup>e</sup> chaussette (odeur « neutre »), à une vingtaine de centimètres des 2 autres chaussettes. Notre chien reçoit une récompense à chaque marque d'intérêt pour la « bonne » chaussette. Ignorons les propositions erronées. Nous prendrons soin de déplacer les 3 chaussettes, grâce à la pince à spaghetti, dans une chronologie aléatoire. Si nous posons systématiquement la « bonne » chaussette en premier ou systématiquement en dernier, notre chien apprendra rapidement qu'il s'agit pour lui de sélectionner le premier ou le dernier objet posé, sans faire le lien avec l'odeur (ou le manque d'odeur) de cet objet.

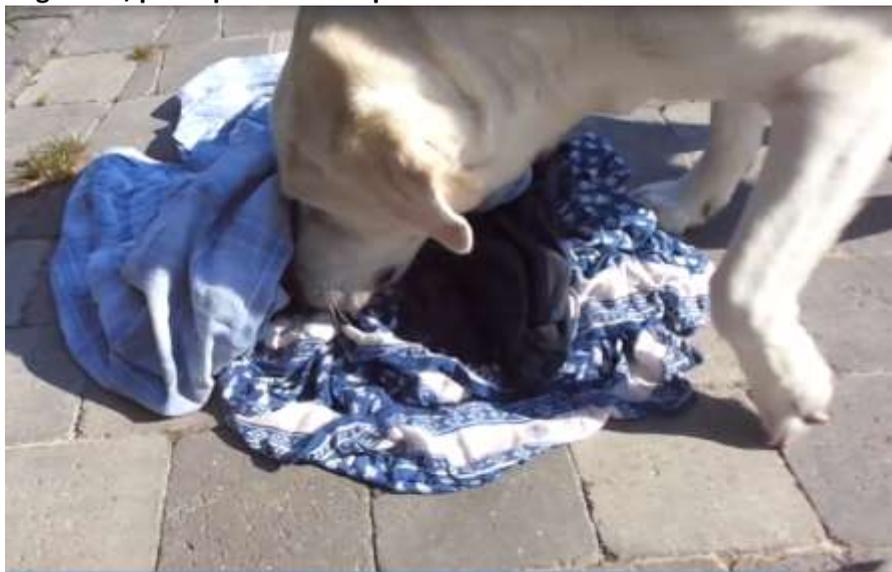
**Un seul paramètre change entre deux étapes de l'exercice : soit le nombre d'objets, soit l'environnement.**

**Etape 4 :** essayons un changement de lieu, le jardin par exemple. Notre chien reçoit une récompense à chaque marque d'intérêt pour la « bonne » chaussette et continuons d'ignorer les propositions erronées..



4 chaussettes dans le jardin

**Fripouille cherche une chaussette bleue (odeur plus fraîche) dans du linge bleu, porté par la même personne :**



**Lorsqu'un nouveau paramètre induit une grande difficulté (changement d'environnement par exemple), on peut diminuer le niveau de difficulté de l'un des autres paramètres (revenir à 2 chaussettes : une odorante et une neutre).**

**Etape 5** : augmenter le nombre de chaussettes progressivement.

**Etapes suivantes** : tout recommencer... avec de nouveaux objets et avec d'autres odeurs.

**Et si nos chiens étaient capables de trouver un mouchoir parfumé au paprika, parmi d'autres mouchoirs parfumés au sel, à la cannelle ou encore au thym ? Ou trouver un vêtement fraîchement marqué de notre odeur au milieu d'autres vêtements également marqués de notre odeur, mais plus ancienne ? Bien sûr, qu'ils en sont capables !**

### **L'apprentissage sans pression**

Ces séances de jeu sont obligatoirement très courtes (inférieures à 5 minutes et 3 séances maximum sur la journée). Chaque séance induit de la réflexion et du travail olfactif qui demandent beaucoup de concentration à notre chien. Si la séance est trop longue ou si nous répétons trop de séances sur la même journée, on risque l'échec. Mieux vaut s'arrêter sur une note positive, même s'il nous semble que le dernier jeu proposé était très facile à exécuter. Les débutants ont besoin de temps pour développer leurs capacités au fur et à mesure. Et n'oublions pas que **l'apprentissage se déroule de manière optimale lorsque le chien n'est pas stressé et donc n'est pas mis sous pression.**

Dans le même ordre d'idée, il est inutile de « motiver » notre chien en lui répétant la demande (« cherche » par exemple). Pendant que notre chien est concentré sur la sélection de l'odeur à retrouver, il utilise principalement son odorat. Des répétitions de « cherche », « cherche », « cherche » le distraient et submergent ses oreilles et son cerveau

d'informations inutiles. **Ce n'est que de la distraction, pas de la motivation.**

**Attention aux « faux » indices olfactifs !** Par exemple, pour un jeu où il s'agit de retrouver un objet que nous avons marqué de notre propre odeur, il est important que les autres objets NE PORTENT PAS notre odeur. Si nous prenons les objets en main, même du bout des doigts, nous déposons des marques olfactives qui risquent de porter à confusions.

**Attention aux indices gestuels !** Evitons de déposer systématiquement le « bon » objet en dernier, par exemple. Notre chien comprendra vite que le dernier objet est le bon objet, et il ne fera plus fonctionner son flair.

**Il est inutile de les aider outre mesure,** par exemple, en indiquant du doigt l'endroit où se trouve l'objet à sélectionner. Fixer l'objet du regard et nous tourner complètement vers l'objet sont déjà des indications importantes. Le jeu consiste à ce que nos chiens développent leurs compétences olfactives, ce n'est pas un jeu de rapidité ou de performance. Lorsque notre chien s'arrête de chercher, le jeu est terminé soit temporairement parce que quelques instants de repos lui suffiront, soit définitivement selon notre chien. **Respectons son rythme d'apprentissage.**

**Respectons également son rythme de récupération :** un week-end chargé induit un besoin de repos plus important. L'idéal est alors de proposer à notre chien un jeu de recherche plus facile : quelques bonbons éparpillés, sans les cacher, à la maison ou dans la pelouse feront très bien l'affaire (voir « les jeux de recherche de bonbons »).

### Ceux qui ne gèrent pas

Si notre chien n'est pas intéressé par ce jeu, une question s'impose : aime-t-il les friandises que nous lui proposons comme récompense ? **A nous de lui proposer des bonbons à la hauteur de ses attentes.**

Si notre chien n'est pas intéressé par l'objet, demandons-nous comment le rendre plus intéressant. En ce qui concerne les chaussettes, par exemple, on peut cacher quelques bonbons à l'intérieur et nouer l'extrémité. **A nous de lui proposer un objet intéressant et attractif.**

Si notre chien aime ces friandises et l'objet mais qu'il ne s'intéresse pas à la recherche, c'est sans doute parce que c'est trop difficile pour lui (physiquement si notre chien est vieux, malade ou blessé / émotionnellement si notre chien n'est pas à l'aise dans l'environnement par exemple / si nous avons zappé des étapes dans la progression de l'apprentissage). **A nous de leur proposer un jeu à la hauteur de leurs capacités physiques et/ou émotionnelles.**

Certains chiens pourraient également accepter le jeu avec certains objets mais pas avec d'autres : des clefs en métal par exemple ne sont pas très agréables à prendre en gueule.

Par contre, si notre chien apprécie « trop » l'objet, il le gardera pour lui et ne le rendra pas. Pour les séances de jeux ultérieures, utilisons du matériel qui n'est pas trop apprécié de notre chien. Nous pourrions également lui apprendre à donner sur demande au cours de séances de jeux spécifiques.

Si notre chien commet beaucoup d'erreurs, **vérifions que nous n'avons pas introduit une odeur parasite sur les objets utilisés.** Si le jeu consiste à sélectionner un objet qui porte notre odeur, n'avons-nous pas malencontreusement contaminés les autres objets avec notre odeur ou l'odeur des récompenses ? Prenons un tas de linge portant l'odeur d'une même personne, et demandons à notre chien d'y trouver une chaussette dont l'odeur est plus fraîche. Un chien aguerri pourra résoudre ce jeu, mais pas un chien débutant.

## A RETENIR

- 🐾 Proposer des friandises appréciées de notre chien ;
- 🐾 Proposer un objet apprécié de notre chien ;
- 🐾 Augmenter la difficulté, paramètre par paramètre ;
- 🐾 Proposer un apprentissage sans pression ;
- 🐾 Des séances courtes s'imposent ;
- 🐾 Proposer un jeu adapté aux besoins, aux attentes et aux capacités de notre chien ;
- 🐾 Attention aux odeurs parasites.

## DÉBROUILLARDISE

### Principe

Comment proposer à nos chiens d'utiliser leur réflexion et leurs sens pour résoudre un problème que nous leur avons confectionné (récupérer des bonbons dans une toupie, un contenant à tiroirs coulissants,...).

**Renouvelons sans cesse les jeux pour de nouvelles stimulations mentales.**

Le jeu de l'objet caché peut déjà faire partie de cette catégorie : notre chien utilise d'abord son flair pour retrouver l'objet et fait ensuite fonctionner ses méninges pour le récupérer (le sortir du contenant ou de la haie).

### Matériel

Il existe tout un tas de modèles de contenants à acheter dans le commerce, et nous pouvons bien sûr en fabriquer nous-mêmes, sans trop de frais.

### Description et évolution

Imaginons que nous disposons d'une grande patte en plastique, avec des tiroirs coulissants et un tiroir pivotant.

**Etape 1 :** installons-nous dans une pièce calme de la maison (où notre chien se sent à l'aise), déposons la patte en plastique sur le sol. A la vue de notre chien, déposons un bonbon dans un des tiroirs coulissants. Un seul bonbon, dans un seul tiroir que nous laissons ouvert. Notre chien se familiarise avec la patte en plastique.

**Rappelons-nous que notre chien se récompense lui-même, puisqu'il mange le bonbon dès qu'il le trouve. On ne peut pas faire plus rapide !**



**Etape 2 :** dans la même pièce de la maison, à la vue de notre chien, plaçons un bonbon dans le tiroir de la patte en plastique, et refermons le tiroir. Laissons notre chien se débrouiller avec le coulissement du tiroir. A lui de tester et d'utiliser son nez ou sa patte pour résoudre ce problème.

**Un seul paramètre change entre deux étapes de l'exercice : soit le type de fermeture des tiroirs, soit placer les bonbons hors de la vue du chien, soit l'environnement.**

**Etape 3 :** dans la même pièce de la maison, plaçons un bonbon dans le tiroir pivotant, et fermons le tiroir. Laissons notre chien résoudre ce nouveau problème dû au changement de mécanisme d'ouverture.

**Etape 4 :** dans la même pièce de la maison, à la vue de notre chien, disposons des bonbons dans les différents tiroirs de la patte, et refermons les tiroirs.

**Etape 5 :** dans la même pièce de la maison, hors de la vue de notre chien, disposons des bonbons dans les différents tiroirs de la patte, et refermons les tiroirs.

**Lorsqu'un nouveau paramètre induit une grande difficulté (hors de la vue du chien par exemple), on peut diminuer le niveau de difficulté de l'un des autres paramètres (diminuer le nombre de tiroirs remplis ou laisser l'un ou l'autre tiroir ouvert par exemple).**

**Etape 6 :** dans la même pièce de la maison, hors de la vue de notre chien, disposons des morceaux de biscuits secs (moins odorants) dans les différents tiroirs de la patte, et refermons les tiroirs.

**Etaptes suivantes :** tout recommencer... avec de nouveaux contenants (achetés ou fabriqués soi-même).

### Réflexion et mémoire

Ces jeux restent des jeux de réflexion et de débrouillardise tant que c'est nouveau. Si nous proposons de faire ce jeu de recherche de bonbons encore et toujours avec la même patte en plastique, notre chien fera appel à sa mémoire (« comment avais-je résolu ça ? ») et non plus avec sa réflexion et sa débrouillardise. **Renouvelons sans cesse les jeux pour de nouvelles stimulations mentales.**

### L'apprentissage sans pression

Ces séances de jeu sont obligatoirement très courtes (inférieures à 5 minutes et 3 séances maximum sur la journée). Chaque séance induit de la réflexion et du travail olfactif qui demandent beaucoup de concentration à notre chien. Si la séance est trop longue ou si nous répétons trop de séances sur la même journée, on risque l'échec. Mieux vaut s'arrêter sur une note positive, même s'il nous semble que le dernier jeu proposé était très facile à exécuter. Les débutants ont besoin de temps



**Des balles à remplir de bonbons ou à tartiner de pâté**



**Des cercles à faire coulisser**



Une toupie qui perd des bonbons selon ses mouvements



Des plots à soulever ou à faire tomber



**Faire glisser les languettes d'une  
bouteille pour gagner un bonbon**

pour développer leurs capacités au fur et à mesure. Et n'oublions pas que **l'apprentissage se déroule de manière optimale lorsque le chien n'est pas stressé et donc n'est pas mis sous pression.**

Dans le même ordre d'idée, il est inutile de « motiver » notre chien en lui répétant la demande (« cherche » par exemple). Pendant que notre chien est concentré sur le problème qu'il a à résoudre, il utilise principalement sa vue et son odorat. Des répétitions de « cherche », « cherche », « cherche » le distraient et submergent ses oreilles et son cerveau d'informations inutiles. **Ce n'est que de la distraction, pas de la motivation.**

**Il est inutile de les aider outre mesure**, par exemple, en montrant où se trouve le bonbon caché. Le jeu consiste à ce que nos chiens développent leurs compétences olfactives et leur confiance en eux, ce n'est pas un jeu de rapidité ou de performance. Lorsque notre chien s'arrête de chercher, le jeu est terminé soit temporairement parce que quelques instants de repos lui suffiront, soit définitivement selon notre chien. **Respectons son rythme d'apprentissage.**

**Respectons également son rythme de récupération** : un week-end chargé induit un besoin de repos plus important. L'idéal est alors de proposer à notre chien un jeu de recherche plus facile : éparpiller quelques bonbons, sans les cacher, à la maison ou dans la pelouse (voir « [les jeux de recherche de bonbons](#) »).

### Ceux qui ne gèrent pas

Si notre chien n'est pas intéressé par ce jeu, une question s'impose : aime-t-il les friandises que nous lui proposons ? **A nous de lui proposer des bonbons à la hauteur de ses attentes.**

Si notre chien aime ces friandises mais qu'il ne s'intéresse pas à la recherche, c'est sans doute parce que c'est trop difficile pour lui

(physiquement si notre chien est vieux, malade ou blessé / émotionnellement si notre chien n'est pas à l'aise dans l'environnement ou avec le jeu qui contient les friandises par exemple / si nous avons zappé des étapes dans la progression de l'apprentissage).

Certains chiens pourraient également accepter le jeu avec certains contenants mais pas avec d'autres : un contenant en métal peut être bruyant, et donc apeurant ; un contenant trop lourd à renverser peut être décourageant, un contenant qui bouge dans tous les sens (comme une toupie) peut être excitant. **A nous de leur proposer un jeu à la hauteur de leurs capacités physiques et/ou émotionnelles.**

Certains chiens ne partagent pas volontiers leur nourriture. Il est impératif de proposer à ces chiens de participer seuls. **A nous de proposer un jeu adapté aux capacités sociales de notre chien.**

Certains chiens seront frustrés s'il n'arrive pas à résoudre le problème proposé. Ils risquent de vouloir récupérer leurs friandises par la force (détruire une bouteille en plastique par exemple). **A nous de leur proposer un jeu à la hauteur de leur ténacité et de leur patience.**



Fripouille vole la toupie...



...ouvre la toupie...



#### A RETENIR

- 🐾 Proposer un bonbon d'exception apprécié de notre chien ;
- 🐾 Choisir des contenants adaptés ;
- 🐾 Augmenter la difficulté, paramètre par paramètre ;
- 🐾 Proposer un apprentissage sans pression ;
- 🐾 Des séances courtes s'imposent ;
- 🐾 Proposer un jeu adapté aux besoins, aux attentes et aux capacités de notre chien ;
- 🐾 Renouveler sans cesse les jeux en proposant de nouveaux problèmes à résoudre.

## LES MASSAGES

### Les bases

 **Lecture recommandée : The complete dog massage manual - Gentle dog care par Julia ROBERTSON**

**Avant toute manipulation, prenons le temps de vérifier que notre chien a réellement envie d'un contact, de caresses ou d'un massage.** Un chien qui apprécie les caresses de manière générale, peut ne pas avoir envie d'être caressé à un moment précis de la journée ou de la semaine (excitation, fatigue, douleurs, soif, besoins,...). **Si notre chien est forcé** (en le retenant physiquement ou en lui donnant l'ordre de rester par exemple), **la séance de caresses ou de massages ne pourra lui procurer aucun bienfait.**

Certains chiens apprécieront un simple contact, comme **l'apposition de la main, en posant le dos ou la paume de la main, doigts décontractés, sans bouger.**

**Prévoyons un endroit confortable pour notre chien:** une pièce calme et un matelas ou une couverture. Le matériel de couchage (matelas ou couverture) sera l'endroit réservé aux séances. **Si notre chien souhaite faire une pause,** il lui suffira de sortir de la zone de couchage. A nous de respecter ses limites et ses envies.



Matériel de couchage confortable

**Les massages se font toujours dans le sens du poil et des muscles, et en laissant une main au contact constamment** (statique, placée en dehors de la zone de massage). **On peut également utiliser les deux mains en mouvement**, en prenant soin qu'une main reste au contact constant du chien. Attention que deux mains en mouvement n'est pas recommandé pour les chiens nerveux. Pour les chiens de petit gabarit, nous pourrions utiliser deux doigts au lieu de la main complète (index et majeur).

Lorsque la séance a commencé, **pensons à lui laisser la possibilité de faire une pause et de s'en aller**: il nous suffit d'enlever nos mains et d'observer les réactions de notre chien pendant 5 secondes. Grâce à son langage corporel, à ses postures ou à ses attitudes, il nous dira s'il souhaite que la séance continue, qu'elle prenne fin ou bien si une courte pause est nécessaire.

**S'ils ne souhaitent pas être caressés**, certains chiens vont simplement reculer dès qu'ils comprennent notre intention. D'autres, seront plus nuancés et montreront des [signaux d'apaisement](#) tels que :

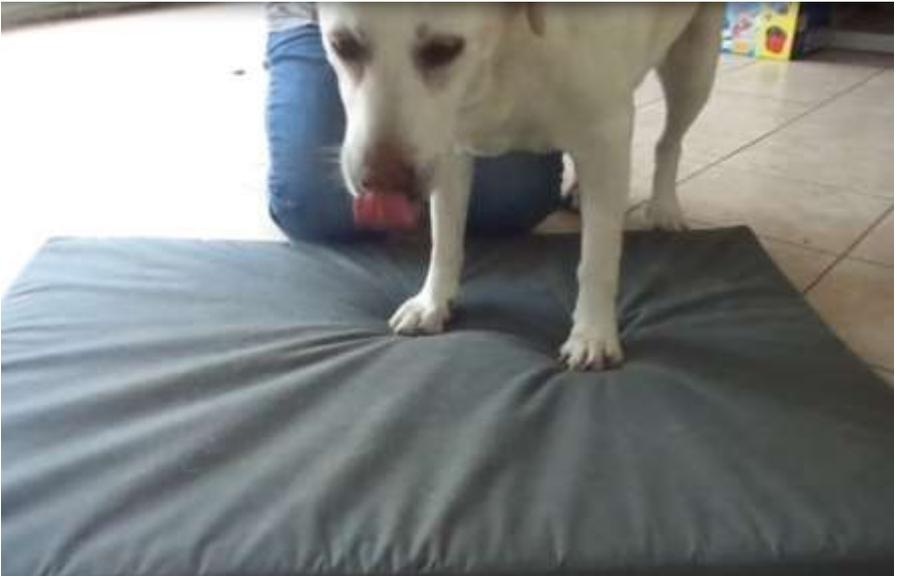
- 🐾 se raidir ou se figer,
- 🐾 tourner la tête,
- 🐾 se lécher la truffe,
- 🐾 bailler,
- 🐾 cligner des yeux,...

### Respecter son espace

Si les humains se prennent dans les bras et s'embrassent à volonté, il n'en va pas de même pour les chiens. Cette proximité est beaucoup trop invasive pour un chien; le manque de liberté de mouvements que représente "**un gros câlin**" **risque de mettre notre chien mal à l'aise**. La plupart des chiens apprennent à tolérer ces invasions et ces impolitesses de la part des humains de sa famille, ce n'est pas pour autant qu'ils trouvent ça agréable ou confortable.



**Bâillement**



**Léchage de babines**



Effleurage : la main à plat, les doigts joints  
Pour les chiens de petit gabarit, deux doigts suffiront  
(index et majeur)



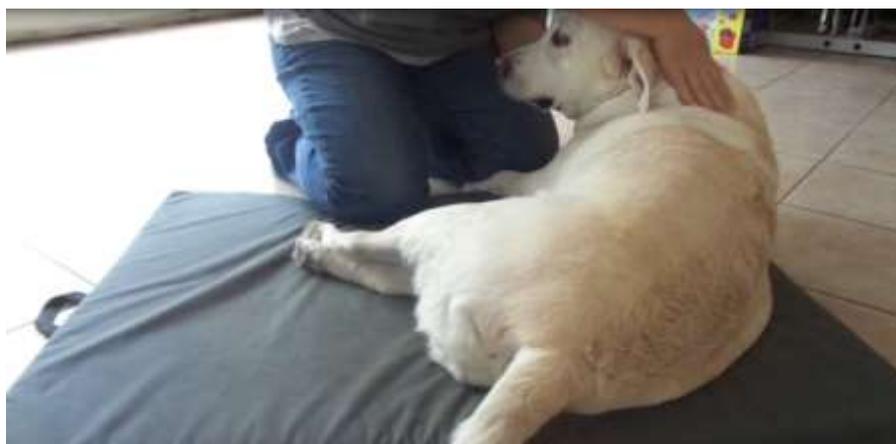
Le pouce lisse l'oreille, soutenue par les autres doigts de la main

## Comment procéder

La technique la plus facile à apprendre est celle de **l'effleurage** : la main à plat, les doigts joints, avec une pression légère. Notre chien nous indiquera si la pression doit être plus légère ou plus prononcée. Cela ressemble à une caresse, mais l'intention est différente : concentrons-nous sur le ressenti de notre main. Quelles informations recevons-nous via la paume de notre main ? Sentons-nous de la chaleur, des muscles noués ou souples, des tensions dans le corps de notre chien ?

### Voici comment procéder :

- 🐾 plaçons-nous près de la zone de massage (matériel de couchage comme un matelas ou une couverture) et invitons notre chien à nous y rejoindre ;
- 🐾 mettons-nous assis ou à genou à côté de notre chien (ne pas se pencher sur lui ou lui faire face) ;
- 🐾 plaçons la paume d'une main sur notre chien, et nous la laisserons posée pour faire contact ;
- 🐾 posons la seconde main, paume sur l'épaule, et de manière douce, en faisant des gestes lents et calmes, glissons notre main des épaules vers le flanc, en respectant le sens des poils et des muscles (3x de chaque côté) ;
- 🐾 nous pouvons aussi utiliser les deux mains, une après l'autre (une seule main est préférable pour un chien nerveux) ;
- 🐾 pendant la séance, restons vigilants à notre position corporelle par rapport à notre chien, évitons à tout moment de nous pencher sur lui (caressons uniquement le flanc qui se trouve de notre côté) ;
- 🐾 faisons une pause pour vérifier que notre chien souhaite toujours être caressé (5 secondes) ;
- 🐾 laissons-lui le choix de pouvoir s'en aller à tout moment ;
- 🐾 passons ensuite du haut de l'épaule vers la poitrine (3x de chaque côté) ;



De la nuque, au dos  
et aux fessiers



Le cou



La poitrine



Soutenir le genou d'une main  
pour masser de l'autre

- 🐾 revenons au haut de l'épaule et suivons la colonne vers l'arrière (pas sur l'épine dorsale, mais juste à côté) (3x de chaque côté) ;
- 🐾 vérifions que notre chien souhaite toujours être caressé ;
- 🐾 passons au cou, en positionnant notre main derrière son oreille et en effleurant jusqu'à l'épaule (3x de chaque côté) ;
- 🐾 nous pouvons aussi masser les cuisses : attention à soutenir l'articulation du genou avec une main, pendant que la surface de la cuisse est caressée par l'autre main.

Si notre chien est prêt à poursuivre, nous pouvons lui proposer un lissage des oreilles : l'oreille soutenue par les doigts de la main et lissée par le pouce, par des mouvements lents, dans le sens du poil (du haut de l'oreille vers le bord).

### Les bienfaits

Il est prouvé que des caresses appropriées permettent de **diminuer le rythme cardiaque du chien**. Le chien est relaxé, il vit l'expérience de façon positive.

Les massages **influencent positivement le système lymphatique et le système circulatoire** pour aider à la guérison. Rappelons-nous que les veines véhiculent du sang vicié alors que les artères transportent du sang oxygéné. Si le muscle est bloqué par un nœud ou une tension, il est chargé de sang veineux (déchets) qui n'a pas pu circuler correctement. En étirant le muscle, on permet au sang artériel (oxygène) de nourrir et de réparer les muscles.

Les massages engendrent la production d'**ocytocine**. C'est un neurotransmetteur qui agit sur le système limbique, centre émotionnel du cerveau, **qui favorise le sentiment de satisfaction, réduit l'anxiété et le stress**. Lors d'un massage, le masseur et le massé sécrète tous deux cette hormone de bien-être. Le massage stimule le cerveau pour la **production**

**de dopamine et libère des endorphines et de la sérotonine** dans les vaisseaux sanguins qui **améliorent l'humeur et créent le bonheur**.

Le massage des muscles **réduit les spasmes musculaires, crampes et adhésions**. Il prévient également les **dysfonctions des muscles et des fascias** (tissu qui enveloppe les muscles ainsi que les nerfs, os, vaisseaux sanguins,...).

Les massages sont évidemment connus pour leurs **effets relaxants, aussi bien physiquement que psychologiquement**.

En respectant les souhaits de notre chien (lui laisser le choix d'arrêter le massage, adapter la pression à ses besoins, masser les zones selon ses indications,...), **le relationnel** entre notre chien et nous, ne peut qu'augmenter.

### Ne pas masser

- 🐾 dans un délai de deux heures avant et après les repas,
- 🐾 quand le chien est malade (déshydraté, fièvre, ganglion gonflé,...),
- 🐾 quand le chien est blessé (plaie ouverte, peau infectée,...),
- 🐾 quand il est fatigué ou halète fortement,
- 🐾 en cas de choc clinique,
- 🐾 immédiatement après un accident ou un impact,
- 🐾 en cas de douleur persistante (sans diagnostic connu),
- 🐾 une bosse, une protubérance ou une tumeur,
- 🐾 **si le chien n'a pas envie d'être massé.**

### A RETENIR

- 🐾 A nous d'observer et de comprendre ce que notre chien aime ;
- 🐾 Masser sur une zone spécifique (matelas ou couverture) que notre chien pourra quitter si besoin ;
- 🐾 Adapter le massage (zones, pressions,...) aux réactions de notre chien ;
- 🐾 Attention aux contrindications.

## REMERCIEMENTS

### A mes 3 inspireurs et « cobayes » :

- 🐾 Sugus, labrador retriever, 8 janvier 2002
- 🐾 Fripouille, labrador retriever, 19 décembre 2006
- 🐾 Koumack, berger allemand, 15 novembre 2011



### Aux organisatrices de la formation IDTE 2015-2016

- 🐾 Turid RUGAAS, Présidente du PDTE
- 🐾 Paulina DRURI, *Chien presque parfait*
- 🐾 Julia ROBERTSON, *Galen Therapy Center*
- 🐾 Amelia TARZI, traductrice-interprète, *Refuge de Thiernay*

## **Au Centre d'Education canine PROCANINA**

Qui m'a permis financièrement de participer à la formation

### **Aux participants de la formation**

Et particulièrement Eva, Pilar, Laure, Térésa, Cristina, Aurélien, Elise, Jo, Michelle et Florence pour le partage de leur avis, leurs idées et leurs conseils



### **A mes conseillères permanentes**

- 🐾 Marina GATES FLEMING, *Happy and relaxed dogs*
- 🐾 Elise MONTFORT, *Empreintes animales-dans leurs pattes*

### **Pour son interview**

Et tous les bons soins qu'elle prodigue régulièrement à mes trois loustics :  
Nathalie BARRIÈRE, vétérinaire spécialisée en ostéopathie

## Pour le site internet

La mise à disposition des outils nécessaires et l'hébergement : Christophe BURTON, *H.M.C.S. Informatique*

### Pour les photos et les vidéos

- 🐾 Du groupe de formation : Laure, Cristina, Térésa, Aurélien, Séverine, Jo, Pilar et Elise
- 🐾 Des supportrices de Koumack : Nathalie et Vanina
- 🐾 De mes presque voisines : Brigitte et Laura
- 🐾 Des promenades sociales : Mathieu WILLEMS - *Youkis heureux*, et tous les participants aux promenades (connus ou inconnus)
- 🐾 Last but not least, de mes professeures (passée ou présente) : Marina GATES FLEMING – *Happy and relaxed dogs*, et Els VIDTS – *Freedogz*

### Pour leurs réponses au sondage

À tous ceux qui ont accepté de participer au sondage relatif aux activités proposées à leur(s) chien(s) : « Quelles activités proposez-vous à votre chien, et à quelle fréquence (par jour, par semaine ou par mois) ? »

**A toutes celles et ceux qui participeront ultérieurement à l'amélioration du site internet [www.activiteschiens.be](http://www.activiteschiens.be)**

**A toutes celles et ceux que j'ai oublié de citer...toutes mes excuses**

## BIBLIOGRAPHIE

- 🐾 Marc BEKOFF : Les émotions des animaux
- 🐾 Barry EATON: Dominance, mythe ou réalité
- 🐾 Anders HALLGREN: Stress, anxiety and aggression in dogs
- 🐾 Alexandra HOROWITZ: Dans la peau d'un chien
- 🐾 Rosie LOWRY: Understanding the silent communication of dogs
- 🐾 Ann Lill KVAM: The canine Kingdom of scent
- 🐾 Ann Lill KVAM/ Turid RUGAAS: Nosework (DVD's)
- 🐾 Julia ROBERTSON: The complete dog massage manual - Gentle dog care
- 🐾 Turid RUGAAS: Barking, the sound of a language
- 🐾 Turid RUGAAS: Les signaux d'apaisement, les bases de la communication canine
- 🐾 Turid RUGAAS: My dog pulls, what do I do?
- 🐾 Pr. Bernard SABLONNIÈRE: Le cerveau, les clés de son développement et de sa longévité
- 🐾 Pr. Anil SETH: 3 minutes pour comprendre les 50 plus grands mécanismes du cerveau
- 🐾 Christina SONDERMANN: Jouer avec son chien, pour le stimuler et l'éduquer jour après jour