



☆ ALICE JOPPA ☆

CONSTRUIRE UNE VRAIE RELATION AVEC SON CHIEN



PRENDRE SOIN DE SOI
POUR LUI DONNER
LE MEILLEUR



ulmer

SOMMAIRE

INTRODUCTION	6
COMPRENDRE LES BESOINS DE SON CHIEN	9
Les besoins fondamentaux et le fonctionnement du chien	9
Les diverses activités biologiques chez le chien	16
Les signaux d'apaisement : mode d'emploi pour comprendre votre chien	18
VOS ÉMOTIONS, SON ÉQUILIBRE : L'EFFET MIROIR	27
Les chiens ressentent tout	27
Appréhendez et acceptez vos propres émotions	28
CULTIVER UNE RELATION SAIN ET SOLIDE	37
Renforcez la confiance de votre chien	38
Aidez votre chien à mieux gérer ses émotions	48
ON ÉDUQUE TOUS LES JOURS	57
Partez du bon pied avec votre chien	57
Un véritable engagement dès le début	58
Donnez une éducation cohérente	59
L'essentielle phase de socialisation	63
L'importance de créer un climat neutre	66
Les ordres de base, le socle d'une relation équilibrée	67
Donnez envie à votre chien d'obéir plutôt que le contraindre	79
Anticipez et dépensez votre chien pour éviter les bêtises	80
L'importance de la dépense physique et mentale	86
Donnez un cadre à votre chien et laissez-le s'y s'épanouir	100
La qualité est plus importante que la quantité	107
L'importance du calme et du self-control	108
L'ÉDUCATION, UN PROCESSUS PERMANENT	117
Toutes les occasions sont bonnes pour apprendre	118
Diversifiez les récompenses	120
Tout est question d'équilibre	121





VOS ÉMOTIONS, SON ÉQUILIBRE: L'EFFET MIROIR

Le chien ressent notre frustration, notre anxiété, notre joie, notre surprise ou encore notre manque de confiance et adapte son comportement en conséquence ; c'est l'effet miroir. En tant que référent·e, il est important d'accepter et de gérer ses émotions, sans pour autant se mettre la pression, afin de transmettre à votre chien le meilleur message possible.

LES CHIENS RESENTENT TOUT

En tant qu'animal social, le chien est doté d'une sensibilité remarquable aux signaux émis par son environnement. Cette sensibilité dépasse de loin la simple compréhension des mots que nous utilisons. La communication non verbale revêt une importance capitale dans l'interaction entre l'homme et le chien : les expressions faciales, le langage corporel, les tonalités de voix, et même les gestes subtils transmettent des informations cruciales que les chiens comprennent instinctivement.

Lorsque vous interagissez avec votre chien, chaque aspect de votre langage corporel exerce une influence sur son comportement. Du ton de votre voix aux gestes que vous faites, en passant par votre posture, les expressions de votre visage,

vos regards, votre rythme cardiaque, votre respiration, et même votre manière de vous déplacer, tout cela constitue une forme de langage que le chien interprète instinctivement.

Prendre conscience de votre propre communication non verbale est essentiel pour établir une relation saine avec votre chien. Filmer vos interactions vous aidera à identifier les signaux contradictoires et à les ajuster. En intégrant votre langage corporel et vos émotions, vous renforcerez la communication et le lien avec votre chien.

APPRÉHENDEZ ET ACCEPTEZ VOS PROPRES ÉMOTIONS

La définition des émotions est complexe, soulevant des questions sur leur origine, leur cause et leur manifestation. Une émotion peut être définie comme un état passager et intense, résultant de stimuli externes ou de pensées, se traduisant à la fois dans le corps et dans l'esprit.

Les émotions sont le fruit d'une interaction complexe entre notre environnement et notre monde interne, impliquant des aspects neurologiques, biologiques et psychologiques. Les émotions fondamentales incluent la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût et la surprise. Bien que toutes soient légitimes, certaines peuvent être désagréables. Ce qui importe le plus est la réaction comportementale qui en découle. Elles jouent un rôle crucial : elles nous motivent, organisent nos actions, facilitent la communication et fournissent des informations sur nos besoins et sur les situations vécues.

Reconnaître, comprendre et accepter nos émotions nous permet d'interagir efficacement avec notre chien, ce qui favorise son bien-être global. À l'inverse, elles peuvent avoir un impact significatif et inconscient sur notre comportement envers notre animal, perturbant la qualité de notre relation si elles ne sont pas acceptées de manière constructive. Tout comme dans un avion où l'on doit mettre son masque avant d'aider les autres en cas de problème, veiller à son propre



bien-être est nécessaire pour pouvoir guider son chien dans ses apprentissages et envoyer les bons messages.

La gestion émotionnelle est un processus continu, similaire à l'éducation de votre chien. Il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions, y compris celles perçues comme négatives. L'important est de les reconnaître, de les comprendre et de les gérer de manière saine et constructive. Prendre soin de soi émotionnellement est un investissement dans la relation avec son chien, un cheminement personnel parfois difficile, qui demande bienveillance et compassion envers soi-même. En faisant ce travail, vous améliorerez votre capacité à communiquer positivement avec votre chien tout en favorisant votre propre bien-être émotionnel.



CULTIVER UNE RELATION SAINE ET SOLIDE

Une relation solide avec son chien repose sur plusieurs éléments clés, notamment une communication claire, le respect mutuel des émotions et de l'espace, la satisfaction des besoins individuels, la confiance réciproque, un cadre défini, une complicité établie et une compréhension partagée.

Votre rôle est crucial dans cette démarche, il nécessite une maîtrise émotionnelle, de l'investissement, de la confiance, de la douceur, du calme et de l'assurance, ainsi que des directives claires pour un environnement favorable au bien-être de votre chien, adapté à son tempérament et à ses besoins spécifiques.

Il est essentiel de reconnaître que ce processus est un apprentissage continu, tant pour vous que pour votre chien. Chacun apporte sa propre histoire et son expérience à la relation. L'objectif n'est pas d'être à 100 % sur tous les aspects simultanément, mais d'utiliser ces principes comme guide et ligne directrice tout au long de votre histoire, en respectant le temps nécessaire à chaque individu pour évoluer et s'adapter. La compréhension des signaux d'apaisement, des habitudes, des peurs et des préférences du chien est cruciale pour renforcer le lien et la complicité. Il est important de ne pas se mettre trop de pression dès le départ et de permettre à votre

chien de se développer à son rythme, surtout quand il est jeune: il apprend à se connaître en même temps que vous découvrez sa personnalité! La confiance mutuelle doit être préservée en tout temps, en ne demandant au chien que ce qu'il est capable de donner, et en renforçant continuellement ce lien spécial qui vous unit.

RENFORCEZ LA CONFIANCE DE VOTRE CHIEN

Montrez régulièrement à votre chien les choses ou situations qui peuvent lui faire peur, en adoptant une approche progressive afin de respecter ses émotions. Cette démarche renforce sa confiance en lui, améliorant ainsi sa capacité à affronter différentes situations et à accomplir des tâches.

En exposant votre chien de manière graduelle à des stimuli qui pourraient susciter de l'appréhension, vous l'aidez à développer une tolérance et une compréhension plus approfondie de son environnement. Cela peut jouer un rôle essentiel dans le renforcement de sa confiance, car il apprend progressivement à interagir de manière positive avec des éléments qui étaient initialement source d'inquiétude.

Dans ce contexte, les ordres de base deviennent un outil précieux. Les ordres tels que « pas bouger » ou « viens » offrent à votre chien une structure claire, lui indiquant comment réagir dans des situations nouvelles ou stressantes. Ces ordres établissent des repères pour votre chien, lui procurant un sentiment de sécurité et de prévisibilité. Il sait ainsi qu'il peut se reposer sur vous pour obtenir les instructions dont il a besoin, renforçant votre position de référent-e et la confiance mutuelle.

N'oubliez jamais de toujours bien féliciter votre chien quand il réussit à surmonter ses peurs en vous écoutant. Cela lui montre qu'il est capable d'y arriver et qu'il peut vous faire confiance. C'est pourquoi il est primordial de le confronter uniquement à des situations qu'il est en capacité de gérer, même s'il ne le sait pas encore, pour ne pas trahir cette confiance précieuse.



JEEP ET SA PEUR DES BOUÉES DE BATEAU

Lorsque nous avons emménagé dans le Sud, Jeep avait une grande peur des bouées de bateaux. Je l'ai désensibilisé de manière progressive : j'ai évalué la distance idéale à laquelle il était en capacité de m'écouter face à une bouée, puis je lui ai demandé de rester près de moi et d'observer les bouées à cette distance. Quand je constatais qu'il s'apaisait, j'avais un peu plus : les jours où il se sentait bien, je vérifiais s'il était capable d'affronter ses peurs en continuant de m'approcher progressivement de la bouée, jusqu'à ce que je puisse la toucher pour lui montrer qu'elle n'était pas menaçante (ça le rassure toujours quand je touche ce qui lui fait peur, une pratique que je maintiens régulièrement). En cas de difficulté, je reculais à nouveau, en lui redemandant la même chose jusqu'à ce qu'il parvienne à se poser. Puis, je restais sur cette expérience positive et jouais avec lui pour le détendre.

Depuis le début et encore aujourd'hui, autant que possible, je continue d'utiliser cette méthode pour l'habituer progressivement en lui donnant des instructions claires grâce aux ordres, ce qui l'aide à canaliser son énergie. Les bouées demeurent un point sensible pour lui. Bien qu'il s'en approche mieux maintenant, je constate tout de même que, s'il n'en voit pas pendant un certain temps, il perd l'habitude et les appréhende davantage.



ON ÉDUQUE TOUS LES JOURS

En instaurant une éducation cohérente dès les premiers jours du chien, vous établissez des bases solides. Ici, je parlerai des chiots pour suivre une progression chronologique dans les informations, mais tous les principes qui suivent s'appliquent également aux chiens adoptés à un âge plus avancé.

PARTEZ DU BON PIED AVEC VOTRE CHIEN

L'éducation d'un chiot débute dès sa naissance. Cette phase précoce d'apprentissage et de socialisation se déroule à travers les interactions avec sa mère, et ses frères et sœurs, pendant laquelle il assimile les codes comportementaux essentiels. En tant qu'humain responsable d'un chiot, c'est à nous de prendre le relais de cette éducation.

Dès l'arrivée du chiot, chaque instant offre une opportunité d'apprentissage. Il absorbe en effet des informations dès ses premiers jours de vie. Un apprentissage précoce permet au chien d'acquérir des comportements naturels et automatiques. En investissant dans une éducation cohérente, on favorise un environnement propice au développement harmonieux du chiot. Chaque interaction, chaque moment passé ensemble devient ainsi une occasion de renforcer les bases de l'éducation, permettant de créer une connexion dès le début pour établir les bases d'une relation solide et de confiance.

UN VÉRITABLE ENGAGEMENT DÈS LE DÉBUT

Éduquer un chiot nécessite un engagement continu et peut presque être considéré comme un travail à temps plein au début. C'est une responsabilité qui ne doit pas être sous-estimée. Les premiers stades de l'éducation canine exigent une attention constante, de la patience et beaucoup de temps. C'est pourquoi je suggère souvent de prendre des congés à l'arrivée d'un chien, si cela est possible.

Les efforts investis dès les débuts de la vie du chien ont un impact significatif sur son développement ultérieur. Des routines cohérentes, des interactions positives et une guidance bien établie sont essentielles pour démarrer sur de bonnes bases.

Il est important de noter que plus on leur apprend tôt, plus les chiens acquièrent de bons automatismes. Bien que cela puisse sembler exigeant, les avantages à long terme d'avoir un chien à l'écoute et connecté compensent largement l'investissement initial. La première année est particulièrement cruciale pour établir des fondations solides. L'imprégnation, la socialisation et l'éducation demeurent au cœur de cette période, nécessitant une attention particulière.

NE PAS SE METTRE LA PRESSION ET NE PAS SE COMPARER AUX AUTRES

Ces deux points sont essentiels lorsqu'on éduque un chiot, car ils garantissent un environnement positif et sain (même si ce n'est pas toujours évident!).

Éduquer un chien est un processus progressif qui demande du temps, de la patience et de la compréhension. En avançant pas à pas et en se concentrant sur les progrès plutôt que sur la perfection, on peut créer un environnement d'apprentissage détendu et encourageant pour le chiot. Cela permet également de réduire le stress tant pour lui que pour nous, favorisant ainsi une relation harmonieuse et durable basée sur la confiance mutuelle.

En adoptant une approche calme et bienveillante, il est possible de guider efficacement le chiot dans son apprentissage sans se sentir accablé par des attentes irréalistes.



DONNEZ UNE ÉDUCATION COHÉRENTE

Imaginez intégrer une nouvelle équipe de travail où tout le monde est décontracté, sans règles strictes édictées par la personne responsable, chacun-e agissant à sa guise. Puis, brusquement, quatre mois plus tard, tout devient sévère, avec des règles strictes qui limitent les libertés précédentes. Vous seriez probablement déconcerté-e par ce changement, et cela pourrait perturber votre équilibre, et potentiellement vous braquer.

En revanche, si dès le début, un cadre cohérent avait été établi, vous auriez su clairement ce qui était permis et ce qui ne l'était pas, et ce que l'on attendait précisément de vous, favorisant ainsi une dynamique propice à l'épanouissement. Cette logique s'applique parfaitement aux chiots ! En étant constant-e et cohérent-e dans vos demandes, vous instaurez un environnement d'apprentissage stable et prévisible pour votre chien. Cela lui permet de comprendre clairement ce qui est attendu de lui et de répondre de manière appropriée à

BIEN GÉRER SES ÉMOTIONS ET CELLES DE SON CHIEN, LA CLÉ D'UNE RELATION SÈREINE ET ÉPANOUIE



Les bénéfices d'une éducation bienveillante ne sont plus à démontrer, mais nous négligeons trop souvent l'influence de notre état émotionnel sur le comportement et l'équilibre du chien.

Alice Joppa, qui partage son quotidien avec son beauceron Jeep, propose sa méthode d'éducation originale, qui prend en compte les émotions du chien et les nôtres, pour construire une relation saine, sans stress ni culpabilité.

• **VOS ÉMOTIONS, SON ÉQUILIBRE :** le chien est très sensible à nos mimiques, notre langage corporel, nos tensions intérieures. Pour l'éduquer correctement, c'est-à-dire avec constance et cohérence, il faut accepter ses émotions et faire la paix avec soi.

• **CULTIVER UNE ÉDUCATION SAIN ET SOLIDE :** comprendre tous les signaux envoyés par son chien, respecter son rythme, lui donner un cadre mais le laisser s'y épanouir, créer et entretenir sa confiance en nous, renforcer les ordres de base tout au long de sa vie, permet une relation équilibrée.

• **DES EXERCICES, DES ROUTINES, DES CONSEILS, POUR UN CHIEN ÉPANOUI :** dépenser physiquement et intellectuellement son chien de façon efficace, avec des idées d'activités sur une semaine, sans le sur-dépenser ni culpabiliser quand cela n'est pas possible, saisir toutes les occasions d'enrichir son quotidien, lui apprendre le retour au calme et le self-control.

ISBN : 978-2-37922-338-9

PRIX TTC FRANCE: 14,90 €



 **ulmer**
écoliteur du vivant