

La thérapie «marseillaise» ou

Et si les chiens étaient parfois surmenés ?

Contrairement à la mode actuelle consistant à dénoncer les propriétaires qui s'occupent trop peu de leur chien ou de leur chat et n'offrent pas des conditions de vie conformes à l'espèce, envisageons ceux qui s'en occupent trop, faisant peser sur leur animal une pression proche de ce qui est identifié chez l'humain comme une « pression de performance ».



Il n'est pas toujours facile pour le propriétaire de ne plus être dans le contrôle permanent de son animal.

Un chien a bien entendu besoin d'avoir des activités physiques mais il doit également dormir entre 12 à 14 heures par jour. Certains propriétaires ont tendance à surstimuler leur chien en les emmenant partout avec eux. Le contexte de travail du propriétaire peut, par exemple, ne pas être propice au repos de l'animal.

De même, lors des promenades, souvent réalisées uniquement en laisse, les exercices appris en éducation peuvent ne plus laisser de place pour une promenade avec exploration, flairage et rencontre avec des congénères.

Les propriétaires ont un désir de « bien faire » pouvant parfois tendre vers le perfectionnisme. Ce qui est demandé à leur animal n'est pas infaisable mais la difficulté peut résider dans la durée pendant laquelle l'effort est demandé à l'animal.

Le contexte n'est cependant pas responsable de tout et des facteurs biologiques interviennent sans doute. Une prédisposition génétique favorise probablement des altérations de la modulation des neurotransmissions.

Conséquences sur l'animal

Le chien peut par exemple présenter des prises de contacts compulsives avec le corps. Elles apparaissent au départ lors des exercices de travail, puis la simple présence du propriétaire qui fait travailler le chien ou le contexte suffisent à déclencher ces activités autocentrées. Des manifestations d'hypervigilance peuvent également être observées :

- chien qui sursaute, repos en état vigile sans accès au sommeil profond, en tout cas jamais quand le maître est lui-même vigile,
- conflit de motivation, par exemple, entre l'envie d'aller aboyer à la clôture lors du passage d'un congénère et le contrôle nécessaire pour ne pas faire ce qui est interdit, qui peut se traduire par des couinements ou des vocalises à bouche fermée dans un état de fébrilité généralisé,
- dans la même idée, déambulations « j'y vais » « j'y vais pas » avec des trajets stéréotypés.

Quelle prise en charge ?

Si un état pathologique est identifié, par exemple un état anxieux, la prise en charge de l'anxiété avec un psy-

chotrope approprié est une première étape qui doit s'accompagner d'une thérapie du lâcher prise.

La prise de conscience du problème par le propriétaire n'est pas nécessairement la seule option.

Le constat peut être admis et accepté par le propriétaire sans qu'il soit pour autant facile pour lui de ne plus être dans le contrôle permanent de son animal. Il peut faire des efforts considérables pour ne plus crier ou donner des ordres oraux et avoir des regards tout aussi éloquents pour le chien.

Il est souvent très difficile de prescrire de ne rien faire ou d'arrêter de faire, ou plus exactement, c'est une prescription qui peut paraître simple mais qui n'est pas toujours observée. Les propriétaires concernés sont souvent des personnes très impliquées dans les mesures de thérapies ou l'éducation de leur chien, et il peut être plus efficace de proposer des exercices permettant d'obtenir la détente du chien et un renfort du lien. Comme pour toute thérapie, il convient de se montrer précis et détaillé dans la prescription. Il est ainsi possible de proposer : des balades, des massages, du saupoudrage.



DR

Muriel MARION

DV, D.E. de vétérinaire
comportementaliste
Vice-présidente de Zoopsy
13012 Marseille
muriel.marion@free.fr

la thérapie du lâcher prise



✓ Balades

Prévoir de façon hebdomadaire une ou plusieurs promenades pendant laquelle il existe un temps où aucun apprentissage spécifique n'est demandé au chien.

✓ Massages

Proposer juste de « masser » le chien ne va pas être ressenti comme « quelque chose à faire », les massages doivent être prescrits dans le détail de leur réalisation, avec une trace écrite. Le propriétaire qui souhaite s'occuper de son chien a ainsi l'occasion de le faire. Ce moment ne contient pas d'ordre, le chien a peu de risque de faire « faux ». Il permet de plus de restaurer le lien entre le chien et le propriétaire. La présence de son maître devient moins inquiétante pour l'animal.

Bien entendu, sur des animaux très réactifs ou souffrant d'un déficit des autocontrôles, il faut au préalable s'assurer que le traitement médicamenteux rend ce massage faisable.

✓ Saupoudrage

Il s'agit de « saupoudrer » sur le sol, sur une zone d'herbe assez étendue, de très petits morceaux de nourriture humide (une à deux cuillères). Ils sont mis en place en dehors de la présence du chien. Puis le propriétaire laisse le chien flairer et rechercher sans intervenir (même pas pour l'encourager). La mise en place ne doit pas se faire devant le chien, afin de ne pas provoquer une montée en excitation, au départ toujours sur la même zone. Le chien est auto-ré-

Les propriétaires ont un désir de « bien faire » pouvant parfois tendre vers le perfectionnisme

compensé par la découverte du petit morceau, il n'y a pas d'intervention de l'humain et le chien peut travailler à son propre rythme. Le propriétaire ne peut pas voir s'il fait juste ou faux, les morceaux sont trop petits et le flair humain pas assez développé. Le chien fait un exercice « mental » et physique qui va le fatiguer et le détendre sans « ordre ». Le propriétaire ne doit pas inciter le chien et doit éviter de le distraire, il doit le laisser se concentrer et travailler de manière autonome (écouteurs et musique pour le propriétaire par exemple).

Présenter la prescription au propriétaire

Au cours de la consultation, des éléments peuvent permettre d'anticiper quel propriétaire sera capable de relâcher la pression de performance qu'il exerce sur son animal et pour quel propriétaire cela sera impossible ou trop difficile.

✓ En expliquant l'objectif recherché

Chez certains propriétaires, le mal être de leur animal est bien identifié. Le trop de « demandes » correspond à un désir de bien faire, à la lecture de « recettes » sur internet ou dans différents ouvrages, à l'amplification de

◀ Lors des promenades, accorder un moment de détente au chien sans lui demander d'exercices participe au lâcher prise.

conseils donnés par un professionnel. La prise de conscience d'en faire trop suffit alors à obtenir un lâcher prise et une réorientation des exercices dans un objectif de détente et d'amélioration de la relation.

✓ De façon stratégique, en augmentant le contrôle

Pendant la consultation, la répétition des questions « Qu'est-ce que je dois faire ? » « Vous allez nous prescrire des exercices ? » laisse à penser que prescrire de ne rien faire ou d'en faire moins risque d'être mal reçu et donc mal appliqué.

Une répartition des temps de travail avec un *timing* très précis qui prend en compte temps de travail, temps de récréation, sommeil peut être acceptée dans l'objectif d'améliorer les performances de l'animal.

Gare à la pression de performance

Symptomatique d'une société où la performance et la réussite individuelle sont extrêmement valorisées, il peut exister chez certains propriétaires un effet miroir et une valorisation importante à montrer un animal parfait. Certaines personnes recherchent de façon permanente la perfection, y compris dans le rapport à leurs animaux familiers, pourquoi pas si cela ne se traduit pas par une souffrance comportementale pour l'animal. Les vétérinaires sont parfois involontairement complices de cet état de fait quand l'animal nous a dans un premier temps été présenté pour un trouble du comportement. Ce sont des propriétaires compliants qui appliquent bien les mesures de thérapie, les progrès sont présents, leur application et implication sont notables et nous renforçons leurs efforts en ne voyant pas forcément lorsque la machine s'emballle. À nous d'aiguiser notre vigilance au profit de l'animal et non de notre propre pression de performance dans nos thérapies. ●