

# Gérer la pression de performance

## ... la thérapie marseillaise

À l'occasion de son congrès biennal, l'association Zoopsy a réuni vétérinaires comportementalistes, zoopsychiatres, psychologues et psychiatres afin de débattre et d'échanger à propos des thérapies non médicamenteuses. À cette occasion, le Dr Muriel Marion a présenté les indications et les ressorts de la thérapie dite « marseillaise » ou prescription de repos.



Conférencière  
**Muriel Marion**  
Docteur Vétérinaire  
DIE vétérinaire  
comportementaliste  
13012 MARSEILLE  
Membre du bureau  
de Zoopsy

Quand tant de situations nous amènent à critiquer les propriétaires qui ne s'occupent pas assez de leur chien, prenons le temps de nous pencher sur ceux qui s'en occupent... trop.

Certains propriétaires, fêrus d'éducation canine, d'autres activités cynophiles ou simplement perfectionnistes, ont parfois tendance à surinvestir les capacités de leur chien : ils finissent par résumer la relation et le quotidien à une série continue d'ordres (explicites ou implicites), résultant en un contrôle permanent. Certains animaux sont prédisposés à générer ce type de relation, notamment les chiens souffrant d'un déficit des auto-contrôles, pour lesquels la motivation est grande et le contrôle plus facile à mettre en place autour d'ordres cadrants que par des caresses apaisantes, par exemple... D'autres chiens, déjà suivis pour un trouble du comportement, pâtissent de la surmotivation de leur propriétaire à appliquer au pied de la lettre et sans répit les mesures de thérapie prescrites. D'autres facteurs de vulnérabilité, génétiques par exemple, doivent être évoqués.

### Clinique de la pression de performance

Au cours de ses 12 heures moyennes d'éveil par jour, un chien doit certes bénéficier d'activités physiques et « intellectuelles », mais il ne peut pour autant répondre en continu au contrôle de son maître. Ainsi, c'est la permanence de la concentration nécessaire qui devient pathogène : certains chiens développent alors un tableau évocateur qui comprend une hypervigilance (absence de sommeil profond lorsque le maître est à portée, sursauts, chien qui « dort debout »), des prises de contact compulsives avec le corps ou encore des conflits de motivation (entre la motivation normale du chien, comme aboyer sur les passants à travers le grillage du jardin, et le contrôle du maître qui l'interdit) qui se manifestent par des déambulations, de la fébrilité, des couinements contenus.

#### 1. Un « burn-out » canin ?

Un état d'anxiété permanente voire de dépression chronique peut être identifié, qui limite la comparaison de ce type de tableau canin avec un simple « burn-out » humain, pour lequel la mise au repos est censée être thérapeutique. Chez le chien, la perte de l'état réactionnel pour un état pathologique (anxieux ou dépressif) rend la guérison plus complexe.

### Thérapie du lâcher-prise

Comme il n'est pas possible de prescrire à un propriétaire surmotivé de « ne rien faire », la thérapie repose sur la prescription de nouvelles activités pour le chien et son maître.

1. Des périodes de promenade « sans travail » sont la première mesure : il s'agit de promenades laisse longue, dans un environnement non excitant, non phobogène et lors desquelles aucun apprentissage n'est travaillé.
2. Des massages peuvent être prescrits qui permettent la détente physique et renforcent l'attachement. Elles représentent un exercice pour le maître et doivent être prescrites comme telles (voir encadré 2).

#### 2. Prescription du massage

Pour qu'elle soit réalisée, cette mesure de thérapie doit être prescrite aussi précisément que les autres et dans le détail notamment :

- donner le cadre de lieu et de temps : « massage de 15 minutes, 20 minutes avant la promenade du soir, 5 fois par semaine, sur le tapis habituel. »
- donner une méthode : « massages circulaires, mains à plat, avec un contact doux et continu : derrière les oreilles, puis le cou, puis les flancs, finir par les pattes avant puis arrière », par exemple.

3. Enfin, la technique du saupoudrage a pour but d'orienter le chien dans une activité qui ne peut pas être désagréable, pour laquelle un effort de concentration est nécessaire mais qui ne fait pas intervenir le maître. Le principe est de disperser dans un carré d'herbe de quelques mètres de côté de petits morceaux de nourriture humide (type lamelles de knackis®), avant de laisser le chien partir à leur recherche. On utilise toujours le même endroit pour ne pas perturber le comportement exploratoire du chien en promenade et la densité de friandises peut être modulée d'une fois sur l'autre en fonction de la réponse du chien (et de son poids !). Le maître reste présent mais ne doit pas intervenir dans la recherche. L'exercice peut être réalisé plusieurs fois par semaine, la zone de recherche pourra progressivement être étendue. ■

Jasmine Chevallier  
Docteur Vétérinaire  
DIE Vétérinaire comportementaliste