



CHIEN

INTRODUCTION ET ADAPTATION

L'AUTOCONTRÔLE : UN SUPERPOUVOIR POUR VOTRE CHIEN

Votre chien saute, quémande, tire sur la laisse ou vous interrompt sans cesse ? Ce n'est pas un manque de bonne volonté... c'est un manque de contrôle de soi ! La bonne nouvelle ? Ça s'apprend ! Et vous en verrez rapidement les bénéfices dans la vie de tous les jours.

POURQUOI TRAVAILLER LE CONTRÔLE DE SOI ?

- + Pour aider votre chien à faire des choix plus calmes, même dans l'excitation.
- + Pour prévenir les comportements dérangeants ou impulsifs.
- + Pour rendre la cohabitation plus agréable et les promenades plus fluides.

Astuce : les chiens ayant plus de contrôle de soi sont aussi souvent plus faciles à vivre, car ils savent mieux gérer leurs émotions.

CONSEILS CLÉS !

- Restez patient-e : le contrôle de soi ne s'installe pas du jour au lendemain.
- Récompensez-le souvent, surtout au début.
- Ne le punissez pas : guidez-le et redirigez plutôt son comportement.
- Adaptez les exercices à son âge, son niveau d'énergie et sa capacité d'attention.

Avec du temps, des répétitions et des encouragements, votre chien deviendra un vrai pro du calme et de l'autocontrôle. Une belle qualité à cultiver... pour lui comme pour votre mieux-être !

Comment l'aider à développer cette compétence ?

Le contrôle de soi se travaille progressivement, en commençant dans un environnement calme. On renforce les bons comportements au lieu de réagir aux mauvais.

1 Instaurez une routine claire

- Offrez des repères stables : moments de jeu, repas, sorties.
- Cela aide votre chien à anticiper et à se réguler.

2 Apprenez-lui à attendre

Commencez par des situations simples :

- Attendez que vous posiez la gamelle avant de manger.
- Attendez calmement pour sortir.
- Attendez son tour pour une friandise.

Augmentez graduellement le niveau de difficulté.

Astuce : utilisez un mot-clé (ex. : « attends ») dit calmement. Dès que le chien attend, même une seconde au début, récompensez-le !

3 Récompensez les bons choix

Votre chien regarde ailleurs au lieu de sauter ? Il ne bouge pas quand vous tenez une friandise ? Dites « oui ! » et offrez-lui une gâterie. Vous renforcez ainsi le développement des bons réflexes.

4 Travaillez l'autocontrôle au quotidien

Intégrez cet apprentissage dans la vraie vie :

- Lorsqu'un-e invité-e entre.
- À l'heure des repas.
- Avant de sortir.
- En croisant d'autres chiens.

Commencez avec peu de distractions, puis augmentez la difficulté petit à petit.

Vous avez des inquiétudes ?

⚠ Si votre chien semble constamment agité ou incapable de se poser, il pourrait être stressé ou manquer de stimulation
→ Parlez-en à votre vétérinaire ou à un-e spécialiste en comportement canin.

⚠ Besoin d'un coup de pouce pour adapter l'approche ?
→ Vous pouvez contacter notre équipe à la SPCA pour être orienté-e vers les bonnes ressources.