



CHIEN

COMPORTEMENTS SPÉCIFIQUES

# UN PAS À LA FOIS : ACCOMPAGNER UN CHIEN CRAINTIF

Certains chiens vivent de la peur, du stress ou de l'anxiété au quotidien. Ce protocole vous aidera à mieux comprendre votre chien, à reconnaître ses signaux et à adapter son environnement pour favoriser son bien-être.

## COMPRENDRE LA PEUR CHEZ LE CHIEN

La peur peut avoir plusieurs causes :

- + Manque de socialisation.
- + Expérience traumatique.
- + Douleur ou maladie.
- + Changement d'environnement.

Un chien craintif peut réagir par l'évitement, la fuite, l'immobilisation, ou même par des aboiements ou des gestes brusques.



## AMÉNAGER UN ENVIRONNEMENT RASSURANT

- + Réduisez l'espace accessible (évitez les grandes maisons ouvertes au départ).
- + Baissez les lumières et limitez les bruits forts.
- + Offrez un coin calme avec coussin, cachette et objets rassurants.
- + Gardez une routine stable.
- + Évitez la visite, les gestes brusques et les interactions forcées.

**Astuce :** une musique douce à bas volume peut aussi aider à réduire le stress.

### Exercice 1 : bâtir la confiance

Objectif : créer une **zone neutre** pour transformer les réactions de peur en comportements calmes.

- 1 Choisissez un lieu calme, à faible passage, où le chien se sent à l'aise.
- 2 Restez à distance des éléments déclencheurs. Observez les signes de stress.
- 3 Récompensez toute initiative calme : regard vers vous, retour spontané, exploration, etc.
- 4 Faites des séances de **10 minutes maximum**, sans pression.

**Astuce :** lancez une poignée de gâteries au sol – c'est souvent plus efficace qu'une commande directe pour gagner son attention !

Pour en savoir plus

⚠ Si votre chien continue d'être tendu malgré vos efforts → ralentissez le rythme et revenez à des exercices plus simples.

⚠ Si vous avez besoin d'accompagnement → contactez un·e expert·e en comportement canin.



CHIEN

COMPORTEMENTS SPÉCIFIQUES

# UN PAS À LA FOIS : ACCOMPAGNER UN CHIEN CRAINTIF

## Exercice 2 : désensibilisation graduelle

- 1 Identifiez la distance de confort de votre chien par rapport au stimulus (autre chien, personne, son, etc.).
- 2 Restez en dessous de son seuil de réaction.
- 3 Donnez des récompenses **dès qu'il reste calme en présence du stimulus.**
- 4 Si votre chien vous regarde, garde le nez au sol ou revient vers vous  
→ félicitez-le généreusement !
- 5 Si le chien réagit (fige, aboie, tire)  
→ augmentez la distance immédiatement.

**Astuce :** s'il rencontre 2 à 3 déclencheurs d'affilée, même s'il reste calme, il est temps de rentrer à la maison.

## LE RÔLE DE L'ACTIVITÉ DANS LA GESTION DU STRESS

Un chien a besoin de 3 à 5 heures d'activité par jour réparties entre :

- + **Activités alimentaires** (Kong, tapis de léchage, etc.)
- + **Activités physiques** (promenades, jeux doux)
- + **Activités mentales** (apprentissage de nouveaux tours)
- + **Mastication** (bois de cerf, jouets solides, gâteries à mâcher)

**Astuce :** évitez de surstimuler un chien anxieux – alternez entre activités calmes et moments de repos dans un lieu sécurisant.

## Exercice 3 : désensibilisation aux sons

- 1 Trouvez une liste de sons déclencheurs sur YouTube (jappements, circulation, sirènes, etc.).
- 2 Commencez à volume très bas pendant que votre chien fait une activité plaisante (manger, jouer doucement).
- 3 Augmentez progressivement le volume au fil des jours.
- 4 S'il s'arrête de manger ou semble tendu  
→ baissez immédiatement le volume.

## CONSEILS CLÉS !

- Respectez toujours la zone de confort de votre chien.
- Récompensez chaque petit progrès, même s'il vous semble minime.
- Restez calme, constant·e et patient·e.
- N'utilisez jamais la punition ou les cris : cela augmente l'insécurité.
- Observez le langage corporel : chaque chien a ses propres signaux.

En l'accompagnant à son rythme, vous lui offrez ce dont il a le plus besoin : votre confiance.

Pour en savoir plus



Découvrez plusieurs articles pratiques sur le site  
→ [evolutioncanine.ca](https://evolutioncanine.ca)

**Livre :** *Le chien, cet animal qui nous échappe*  
par Audrey Ventura



MONTRÉAL