



Autonomie, un besoin du chien ? Prévention de l'anxiété de séparation

Nos chiens ont besoin d'autonomie pour gérer leur vie de chien au quotidien.

Ce besoin d'autonomie rejoint le besoin de liberté indispensable aux humains comme aux chiens et à la plupart des autres animaux.

Si le chien est en permanence **sous contrôle** de son humain pour quelque besoin que ce soit, y compris les plus primaires comme, se nourrir, boire, uriner ... et pour tous les moments de sa vie tels que, sortir en balade, se coucher à un endroit précis, s'asseoir dans telle circonstance... il est en permanence sous pression et complètement **dépendant de son humain**.

Cet état de dépendance conduit à l'anxiété qui le rend incapable de gérer ses moments de solitude et le conduit adopter des comportements pour réduire son état de stress (comportement adaptatif).

Si le chien est anxieux lorsqu'il est seul, on parle **d'anxiété de séparation**. Mais ce n'est pas la séparation qui le rend anxieux, c'est l'état de dépendance qui ne lui permet plus de gérer les moments de séparation.

Ces comportements adaptatifs deviendront gênants pour l'humain car pour faire baisser son stress d'anxiété, il choisira des activités existantes dans son registre telles qu'aboiement, mastication (= destruction), creuser ... On le voit, les **comportements gênants** ne sont que les **symptômes** d'un stress provoqué par un besoin non respecté.

Si la réaction de l'humain face à ces symptômes est coercitive, alors le phénomène est amplifié car le stress du chien augmente et c'est l'escalade.

Alors que faut-il faire ?

Laisser de l'autonomie à son chien ne veut pas dire lui laisser tout faire et devenir laxiste.

- Donner de l'autonomie consiste à lui laisser faire ses choix pendant sa journée de vie de chien :
 - Pendant la balade, choix de l'itinéraire, du terrain et de la durée d'exploration... (*voir fiche la balade silencieuse*)
 - Le lieu de couchage à l'intérieur de l'appartement, choix de l'endroit en fonction des horaires, de la température.
 - Des pièces dans lesquelles il accède (celles qui sont interdites sont rendues inaccessibles physiquement).
 - Des moments de caresses ou câlins, de rapprochement, des interactions.
 - Respecter ses humeurs, ses moments de calme, ses envies.
 - ...
- Donner de l'autonomie et baisser la pression, consiste aussi abandonner les contraintes inutiles.
 - Abandonner les règles, les interdits, les ordres qui n'ont pas de justification d'urgence.



À quoi sert que le chien sache s'asseoir sur ordre ? il y a-t-il un intérêt pour le chien ? une nécessité dans la vie courante ?

Abandonner toutes ces contraintes qui n'ont d'intérêt, ni pour le chien, ni pour la faciliter de la vie commune.

Bref, lui lâcher la grappe, le laisser tranquille, le laisser faire ses choix.

- Surtout de pas le punir. La punition est un des moyens infailible pour détruire la confiance et instaurer la méfiance. La punition augmente l'état de stress et donc contribue à ce que le chien ne puisse pas gérer ses moments de solitude.

- Lui apprendre la solitude

La solitude n'est pas dans son registre de fonctionnement. Le chien est un animal social, il a un besoin d'appartenance (*voir fiche les besoins du chien*). Il n'est pas fait pour rester seul trop longtemps. Il faut donc lui apprendre.

Cet apprentissage se fait par étapes successives.

- Le laisser seul que très peu de temps au départ.
La durée de la première étape est difficile à généraliser car elle dépend de chaque individu et de là où il en est dans sa capacité de gestion de la solitude, mais cette durée de première étape est, en général, de l'ordre de la minute.
- Augmenter que très progressivement la durée des étapes suivantes.
Attention :
 - Revenir et faire cesser l'étape de solitude avant que le chien ne soit rentré en stress (une caméra peut aider à l'exercice).
 - Récompenser l'état de calme du chien lors du retour.
 - Ne pas faire l'étape de trop. Recommencer cet apprentissage plusieurs jours de suite et ne pas le pratiquer plus d'un dizaine de minutes à chaque fois.
- Récompenser le départ de l'humain par une récompense peut permettre une association positive au départ.

L'apprentissage de la solitude ne va pas sans le respect de son besoin de liberté et d'autonomie pour lui donner la capacité de gérer son temps y compris ses moments de solitudes.

Tenter l'apprentissage de la solitude est vain lorsqu'on continue à le saturer d'ordre inutiles et régenter totalement ses moments de vie.