

Les exercices d'auto-contrôle sont utiles pour apprendre à votre chien à gérer ses propres émotions. En effet, la non-gestion des émotions et, par conséquent, une excitation excessive est présente chez beaucoup de chiens. Par exemple, lorsque le chien saute excessivement sur les invités ; son excitation tient sur la durée ; vous sortez pour le promener et il devient tout fufou ; il devient incontrôlable à la simple vision d'une friandise ou d'un jouet, etc...

Il est aujourd'hui compliqué d'avoir un chien qui contrôle ses émotions, ce qui est logique, car cela nécessite un apprentissage, la génétique individuelle du chien à tendance à influencer cela également ! Ces apprentissages servent à la fois à votre chien et vous-même. En effet, ils vous faciliteront le quotidien ! Ainsi, votre chien sera capable de s'adapter davantage à notre société. En effet, ces apprentissages lui procureront du bien-être. Par exemple, au niveau de sa réflexion mentale : comme tout exercice, ils stimuleront votre chien et le feront réfléchir dans ses actions.

C'est exactement comme pour nous : apprendre à gérer nos émotions nous aident beaucoup dans la vie quotidienne. Cependant, il n'est pas toujours simple d'y parvenir. Certaines situations nous affecteront moins en débutant cet apprentissage. C'est la même chose pour le chien !

En prévention

Avant tout apprentissage, il est nécessaire de ne pas renforcer votre chien dans son excitation

- N'abusez pas des jeux de lancers, lorsque vous voyez qu'il part dans une excitation excessive : essayez de stopper l'interaction
- Donnez lui des jeux de réflexion, olfactifs, masticatoires et bien sur des promenades quotidiennes ! (voir mon [article sur les activités du chien](#))
- Commencez en parallèle un apprentissage du calme :
 -
 - Il y a de nombreuses manières d'apprendre la gestion des émotions et/ou de l'excitation à votre chien.
 - Dans cet article, je ne parle pas de toutes les possibilités à lui apprendre, mais bien de 3 exercices qui vous aideront dans cet apprentissage.
 - Alors, quels sont ces fameux exercices d'auto-contrôle pour le chien ?
 - Auto-contrôle avec un jouet
 - Dans cet exercice, vous apprendrez à votre chien à se contrôler lorsque qu'un jeu est lancé, ce sera donc l'auto-contrôle du mouvement.
- 1. Prenez, dans un premier temps, un jouet à faible valeur (apprécié par votre chien mais sans +) afin d'y aller par étapes. Ne commencez pas par une difficulté trop grande pour votre chien.
- 2. Posez-le au sol à assez grande distance. Récompensez par un ordre libérateur « Ok » ou « Go », par exemple, lorsque votre chien est calme et ne cherche pas à le prendre. Sa récompense sera d'aller prendre le jouet.
- 3. Puis petit à petit, augmentez la difficulté. Prenez le même jouet et faites la même chose en raccourcissant la distance. Ainsi, il

sera plus difficile pour le chien de se contrôler. En effet, puisque la distance est plus courte, l'envie est plus forte.

4. Une fois que le chien se tient calme à courte distance du jouet, ces étapes seront acquises. Il faudra donc passer aux étapes supérieures : en lançant le jouet, d'abord, sur une courte distance, puis en augmentant la distance et, par conséquent, le lancer.

Si, malgré un petit lancer, votre chien n'y arrive pas, pensez à raccourcir celui-ci ou à recommencer les étapes d'avant. Le but est que votre chien se tienne calme et aille chercher le jouet sous votre ordre libérateur. Mais il faudra prendre en compte son émotionnel et adapter les exercices en fonction. Le but n'est pas de mettre votre chien en difficulté !

Si votre chien a du mal à faire ces exercices, ou/et a un déficit d'auto-contrôle, contactez un éducateur canin de votre région ! (via La team cap dog)

5. L'étape suivante sera de faire la même chose avec un jouet qu'il apprécie encore davantage.

- Auto-contrôle avec une friandise

6. Prenez une friandise dans la main, travaillez d'abord avec une friandise que votre chien apprécie mais sans +

7. mettez la friandise dans votre main et fermez-la. Dès que votre chien se tient calme, ouvrez la main. Grâce à un ordre libérateur, laissez-le la prendre ou récompensez-le par une autre friandise

8. Refaites la même chose avec main ouverte et en jouant avec les distances (par exemple de plus en plus prêt de votre chien pour augmenter la difficulté)
9. Une fois ces étapes acquises, on peut commencer la difficulté en mettant la friandise au sol assez loin du chien. Dès qu'il se tient calme autorisez-le à la prendre.
10. Meme exercice, mais en approchant peu à peu la friandise de votre chien.
11. Continuez jusqu'à ce que la friandise soit à quelques centimètres.
 - Bonus : Pour augmenter davantage la difficulté (si toutes ces étapes sont acquises) on peut commencer par lancer la friandise par terre. D'abord proche du sol, puis peu à peu on augmente la distance (de notre main au sol)
 - Comme précédemment, récompensez le chien par l'ordre libérateur. Ce sera le signal qu'il peut aller prendre la friandise lorsqu'il est calme.
 -
 - Quand toutes ces étapes sont acquises, commencez à lancer la friandise à plus d'un mètre par exemple. Augmentez progressivement la distance. N'oublions pas que l'on souhaite apprendre notre chien d'attendre l'ordre libérateur toujours avec calme

1f642.svg

Auto-contrôle avec la préparation d'un jouet appétant (Kong fourré par exemple)

12. Vous pouvez débiter l'exercice lors de la préparation du Kong et renforcer le calme de votre chien lorsqu'il ne s'y

intéresse pas de manière excessive et qu'il se tient calme. Vous pouvez lui tendre une friandise de haute valeur.

13. Dès qu'il se tient calme, vous pouvez commencer à descendre le Kong fourré, et le remonter lorsqu'il y a signe d'excitation.
 14. Faites cela jusqu'à que vous puissiez poser le Kong fourré. Autorisez l'utilisation du jouet pour votre chien sous ordre libérateur et lorsque votre chien est calme.
 15. N'hésitez pas à le récompenser avec des friandises tout en descendant le Kong, afin de mettre votre chien en réussite.
- **IMPORTANT** : Bien sur, il faut connaître la motivation de son chien et ce qu'il aime.
 - Je vous invite à faire une liste de ce qu'il préfère. Cela vous indiquera par quoi il aime être récompensé. Vous pourrez donc adapter les exercices en fonction de s'il est attiré par le jeu ou par la friandise ou son environnement. Par la suite, vous pouvez utiliser les exercices d'auto-contrôle au quotidien et récompenser votre chien par tout ce qui le motive.
 - Attention à ne pas faire de séances d'exercices trop longues afin de ne pas trop fatiguer votre chien et ne pas trop augmenter sa frustration.
 - Si votre chien montre de gros signes de frustrations (aboiments, pas concentré, n'a pas envie ou autre) il faudra cesser la session.
 - Et où les utiliser ?
 - L'avantage de ces exercices d'auto-contrôle, c'est que vous pouvez les pratiquer partout, avec votre chien ! Bien sur, cela dépendra du stade où se situe votre chien dans ses acquisitions.

- N'oubliez pas que votre chien ne sera pas à l'aise partout avec ces exercices. En effet, il est important de ne pas brûler les étapes. Si votre chien réalise très bien les exercices à l'intérieur mais pas à l'extérieur alors il faudra continuer à y aller progressivement. Commencez par la maison, puis le jardin et pourquoi pas en promenade ? De la même façon, si l'auto-contrôle fonctionne bien lors d'une promenade mais pas quand il y a trop de monde, alors posez vous la question : n'ai-je pas oublié une étape ?
- Il faut absolument faire en fonction de l'environnement.
- Si votre chien ne se concentre pas c'est qu'il y a peut-être une raison : trop de monde dehors, de bruits? Choisissez alors un endroit calme, puis à l'étape suivante un endroit un poil plus bruyant par exemple.