

FICHE PRATIQUE



Apprendre la solitude à son chien

CONSEILS POUR UNE ADOPTION RÉUSSIE

L'apprentissage de la solitude

Il faut surtout y aller par étapes et respecter le rythme de votre chien pour ne pas le mettre en difficulté ou dans une situation de stress trop intense.

Le chien/chiot va en effet devoir gérer ses émotions, son ennui, son envie de jouer, s'occuper, essayer de se calmer s'il panique, se détendre... tout cela pendant que nous sommes absents. Certains vont très bien le gérer, pour d'autres, ça sera infiniment plus compliqué.

Pourquoi certains chiens supportent mal la solitude ?

Les comportements gênants en votre absence (abolements, destructions, malpropreté) s'expliquent principalement par :

- **L'ennui** : un chien laissé sans occupation va chercher à combler le vide. Déchirer un coussin ou ronger un meuble n'est pas une « bêtise », mais une façon de s'occuper et de répondre à un besoin.
- **L'anxiété de séparation** : l'absence du maître déclenche une réelle détresse émotionnelle.
- **Les tensions accumulées** : un chien réprimandé ou puni de manière répétée peut libérer son stress lorsqu'il est seul.



la bêtise n'existe pas pour un chien. Il fait ce qui lui procure un plaisir, un bien être ou l'assouvissement d'un besoin

Quelle que soit la raison, il est possible d'aider son chien à mieux vivre la solitude grâce à un protocole simple et efficace.

Le protocole d'apprentissage de la solitude

Le protocole suivant est un des protocoles qui fonctionnent le mieux à condition de ne pas brûler les étapes et d'y aller vraiment progressivement, toujours dans le respect et l'écoute de votre loulou.

1 - Construire la confiance

C'est un travail de fond. Il y a toujours des solutions à mettre en place...

- **Plus jamais de réprimandes** : punir ne résout rien et accentue le mal-être.
- **Créez un climat de sécurité et de bienveillance** : votre chien doit comprendre que votre absence n'est pas synonyme de danger.

2 - Créer une association positive

Ensuite, Lorsque vous êtes présent, **retirez les jouets et les friandises : il n'a que vous comme centre d'intérêt.**

Lorsque vous partez, laissez-lui des occupations très attractives :

- un Kong garni de nourriture appétente (parfois congelés si l'absence est longue),
- des os à mâcher,
- des boîtes en carton à déchiqueter avec une friandise cachée,
- des croquettes dispersées dans la pièce, ou placées dans un jouet interactif (Pipolino, Kong Wobbler, tapis de fouille...).

Le tout étant d'associer votre absence à du plaisir.

Et lorsque vous rentrez, ramassez et rangez tout. Une fois que vous êtes là, il n'y a que vous. Et bien sûr même en cas de loupés (de bêtises), JAMAIS de réprimandes.

Le but est qu'en votre absence, il ait TOUT (jouets nouveaux, attractifs, qui vont l'occuper, le faire réfléchir) et quand vous êtes là, presque rien.

✚ **L'idée est simple :**

- votre absence = plaisir et enrichissement.
- Quand vous êtes là, c'est vous la récompense.

3 - Gérer les sollicitations

Lorsque vous êtes présent et que le chien vient vous solliciter, parfois vous répondez (pour maintenir le lien et répondre au besoin de reconnaissance du chien).

Parfois vous ne répondez pas, en ignorant totalement, pas même un regard et surtout sans le repousser.

Ainsi ce protocole peut aider également les chiens qui auraient une tendance à l'hyper attachement. Ce protocole fonctionne s'il est respecté à chaque départ (même pour 5 mn) et à chaque retour.

Si vous n'y croyez pas, ça ne marchera pas.

Montrez-vous optimiste, détendu.

Votre comportement influe sur celui de son animal, car le chien est une éponge émotionnelle.



3 - Compléments utiles

- **Évitez de trop mater le chien**, évitez de passer de « toute votre attention » lorsque vous êtes présent à « aucune attention » lorsque vous partez.
- Demandez à des voisins, de la famille proche, un professionnel, de **venir sortir votre loulou le midi** / dans la journée si vous ne pouvez pas rentrer à la maison en milieu de journée.
- **Faites des « faux départs » fréquents**, mettez votre manteau pour étendre le linge, prenez vos clés de maison pour débarrasser le lave-vaisselle ou regardez la TV avec votre sac à main.
- **Il est également possible de séparer les jouets en 2 catégories :** ceux qui seront réservés exclusivement à vos absences (souvent des jouets avec nourriture) et certains autres que vous utiliserez quand vous êtes là afin que votre chien joue seul ou avec vous.
- Il est intéressant d'effectuer une **rotation dans les jouets que l'on utilise** afin de garder le côté « nouveauté ».



Mise en garde sur les jouets d'occupation :

- **Les kongs** : le petit et le gros trou ne doivent pas être bouchés car c'est ce qui évite l'effet de succion. Une petite astuce consiste à mettre une paille.
- **Les tapis de fouille** : à donner sous surveillance, car certains chiens peuvent ingérer les morceaux de tissu.
- **La taille des jouets** (kongs par exemple) doit obligatoirement être adaptée à la mâchoire du chien sans quoi le jouet peut devenir dangereux.

Résumé des bonnes pratiques

1. Offrez un environnement calme et sécurisant.
2. Apprenez-lui progressivement à être indépendant et à faire ses propres choix.
3. Enrichissez son milieu (nourriture, jouets, ...) en votre absence
4. Dépensez-le physiquement et mentalement avant et après vos absences.
5. Respectez ses besoins naturels : flairer, explorer, rencontrer des congénères, jouer, réfléchir.



Avec patience, régularité et bienveillance, votre chien apprendra à vivre sereinement vos absences.