

## **Abaisser le seuil d'excitation (ou état d'alerte) :**

### **Comment enseigner l'autocontrôle des impulsions.**

Dee Ganley CPDT, CABG

Nous avons l'habitude de dire qu'un chien entraîné est un chien libre, un chien qui a la possibilité de nous accompagner partout avec ou sans laisse, qui sait se « comporter » dans un monde contrôlé par l'humain. Ce que nous devrions plutôt dire est : le chien qui sait se contrôler est un chien libre. La liberté du chien est beaucoup plus dans le contrôle de ses impulsions que dans le fait de savoir marcher au pied ou donner la patte. Les chiens doivent vivre en sécurité et sans agressivité dans un monde façonné par et pour les humains. Notre responsabilité est d'enseigner aux chiens le contrôle de leurs impulsions, ce qui amène le contrôle de soi.

Si je me fie à mon expérience, les niveaux d'états d'alerte de quelques chiens sont naturellement peu élevés, et ils se contrôlent bien, tout naturellement. Mais il semble y avoir de moins en moins de ces chiens. Est-ce dû à des élevages qui ne tiennent pas compte du tempérament dans leurs critères? Ou s'agit-il du fait que la plupart des chiens ne vivent pas dans un environnement rural et n'arrivent pas « programmés » pour vivre dans un monde contrôlé entièrement par les humains. Je pense que les chiens qui vivent dans une maison où dans un environnement très agités n'apprennent jamais à se contrôler parce qu'ils sont constamment stimulés et conditionnés à être actifs, particulièrement dans le cas des chiens qui sont en cage de longues périodes de temps. Quand ils les laissent sortir, les propriétaires leur permettent souvent de marcher de long en large et d'être continuellement actifs dans la maison. Ils peuvent alors en venir à perdre toute habileté à se contrôler eux-mêmes, comme cela se produit chez les chiens de refuge. Des chiens constamment en état d'excitation ou d'alerte, peuvent avoir dans le corps des niveaux de cortisol très élevés<sup>i</sup>.

Aujourd'hui, plusieurs chiens sont facilement et rapidement excités par l'agitation de notre vie journalière. Nous devons nous affaiblir à réduire leurs états d'alerte ou d'excitation. Il faut leur apprendre à substituer un comportement calme aux états d'excitation élevés. Le jeu « **On se calme** » est une méthode permettant d'installer un bouton « d'arrêt » quand les chiens jouent. Pour certains chiens cependant, il existe de nombreux déclencheurs à identifier si nous voulons les entraîner à substituer eux-mêmes d'autres comportements à leurs réactions naturelles parfois exagérées.

Arriver à faire baisser le seuil d'excitation ou l'état d'alerte qui peut mener à l'agression<sup>ii</sup> signifie enseigner au chien des comportements calmes qui requièrent de l'attention et du contrôle de soi. S'asseoir ou se coucher calmement sont des exemples de bons comportements à substituer aux réactions excitées non désirées.

Pour débiter vous devez choisir un endroit tranquille. Commencez à enseigner au chien à s'asseoir ou à se coucher calmement jusqu'à ce que l'exécution soit solide et constante. Utilisez des récompenses bien goûteuses pour que le tout soit amusant. Par la suite vous passerez au jeu « on se calme » pour aider votre chien à apprendre à mettre en marche et à arrêter son bouton d'état d'alerte.

### **Le jeu « On se calme »**

Le jeu peut être d'une importance primordiale pour offrir un renforcement à des chiens qui ont besoin d'apprendre à se contrôler. « On se calme » est conçu pour permettre d'utiliser le jeu comme récompense au contrôle de soi. L'intérêt particulier de ce jeu réside dans le fait que le chien apprendra qu'il peut passer d'un état de grande excitation à un état de calme instantané. Pour ce faire ce jeu permet d'installer un bouton « en marche/arrêt » au chien. Le but est d'enseigner au chien qu'il peut substituer un comportement calme à son état d'agitation. Par exemple, le chien pourrait être au milieu d'un comportement compétitif comme aller chercher un jouet, ou aller chercher une gâterie. Naturellement on choisit le renforcement en fonction du chien en question.

Il existe plusieurs versions de ce jeu. Voici celle que j'utilise le plus souvent :

Faire monter l'excitation du chien de manière délibérée pour ensuite faire descendre cet état d'excitation en disant : « on se calme » (marqueur). Donc ce jeu aide le chien à apprendre à se calmer lui-même dans des situations excitantes; lorsqu'il y a des enfants autour, par exemple, ou de la visite à la maison.

- Il faut d'abord enseigner au chien à s'asseoir et à se coucher calmement sur demande. Avant de passer à autre chose le chien doit le faire parfaitement et constamment.
- Ensuite on excite le chien en jouant à la souque à la corde, en chassant un jouet attaché à une corde, en luttant avec le chien ou encore en jouant à se pincer ou quel que soit le jeu qu'il aime exécuter avec vous. Au milieu du jeu, on cesse tout, on se transforme en « arbre » et on demande tranquillement au chien de s'asseoir ou de se coucher. La récompense du chien pour avoir obéi est de recommencer le jeu avec lui immédiatement. Il apprendra alors rapidement que son « assis calme » redémarre le jeu. Vous pouvez faire varier la durée où le chien doit demeurer assis ou couché, faire varier les marqueurs (assis, couché, installe-toi) et faire varier la durée du jeu.

Dès que le jeu est appris, vous devez ajouter de petites périodes d'excitation remplies d'activités et les ponctuer de périodes calmes, ce que les chiens normaux font s'ils en ont la chance. Par exemple, jouez, pratiquez des rappels ou courez de 5 à 10 minutes, et faites suivre le tout de périodes de calme d'environ 15 à 20 minutes. Votre but est

de faire monter l'excitation du chien par des activités et ensuite lui permettre de se calmer avant de perdre le contrôle.

Vous devez observer le chien très attentivement et apprendre quand interrompre et demander le comportement calme pour faire baisser le niveau d'excitation. Vous pouvez tenir un « journal de bord » pendant quelque temps afin de cerner les rythmes de la journée et trouver le meilleur moment d'engager le chien dans ces exercices. Il est très utile d'établir un système de points. Accordez 20 points pour chaque succès, ce qui signifie qu'il n'y a pas eu perte de contrôle. Soustrayez 2000 points pour chaque perte de contrôle. De cette façon vous saurez où vous en êtes. Votre but est d'accumuler 1000 points.

Travailler par petites périodes vous permettra d'obtenir rapidement plus de points. Les longues périodes peuvent agir comme renforcement de réactions telles : « excite-toi et continue jusqu'à épuisement ». Ces réactions peuvent se généraliser à l'aboiement et éventuellement à de l'agressivité envers vous, ce qui n'est pas le but recherché.

Ce sont les pratiques nombreuses et la constance des demandes qui produisent les résultats les plus durables. J'ai pu observer que les chiens aiment refaire la même chose encore et encore pendant de petites périodes s'ils s'amuse en le faisant et c'est tant mieux pour nous. La clé du renforcement du contrôle de soi est d'interrompre très tôt et de rediriger les comportements inappropriés. L'entraînement à l'obéissance traditionnelle est un bon objectif mais le fondement de ces comportements d'obéissance doit se trouver dans la capacité du chien de pouvoir exercer son propre contrôle émotionnel.

Que devriez-vous rechercher chez votre chien quand le bouton d'excitation est en mode « marche »? Votre chien devrait avoir l'air « heureux », mais capable de concentrer son attention sur vous. Au moment où vous voyez que votre chien n'est plus capable de se concentrer sur vous parce que son état d'excitation augmente, arrêtez le jeu. Une telle situation peut se produire parce que le chien entre dans son « propre monde ». Le chien qui ne joue plus avec vous et qui semble en train d'initier un jeu différent ou plus intense vous l'indique. Je pourrais, par exemple, remarquer quelque chose d'aussi simple que des mouvements plus rapides et saccadés, ou l'utilisation de la bouche, des dents, des pattes pour entrer en contact avec mon corps. Ce seraient là des moments où j'utiliserais le bouton « arrêt » pour ramener le chien vers moi. Pendant le comportement « d'arrêt » j'attends de voir des signes m'indiquant que le niveau d'excitation du chien change, comme une diminution de la tension dans la musculature du corps et un retour à un mouvement des yeux plus « normal »; le chien cesse de me regarder et d'anticiper de l'action et commence à avoir l'air plus conscient de ce qui se passe autour. Je dois m'assurer avant tout que je

suis moi aussi détendue sinon je n'aiderai pas le chien. Recherchez des signaux de détente générale. Le chien sera plus lent et laissera ses muscles se détendre. Vous pourriez même entendre un grand soupir de soulagement! Si vous n'avez pas dépassé les bornes durant la partie en mode « marche », le mode « arrêt » devrait suivre relativement rapidement. Soyez patient.

Lorsque vous en serez là, vous pourrez donner au chien un renforcement bien mérité. Eux aussi voient leur « patience » mise à rude épreuve. Il se peut que cela prenne du temps, mais se calmer après avoir atteint un état d'excitation émotionnelle très élevé n'est pas facile. Si vous avez dépassé les bornes, et cela peut arriver pendant que vous tentez de raffiner votre propre habileté à lire le chien, soyez patient, demandez « l'arrêt », et mettez-vous aussi en mode arrêt. Vous serez alors debout et calme (articulations pliées, souples, mâchoire détendue, clignement des yeux lent, longues respirations lentes) et vous attendrez ainsi jusqu'à ce que le chien se détende, peu importe combien de temps cela peut prendre. Soyez attentif et assurez-vous que les signaux émis par votre corps soient des signaux de détente et de relaxation. Alors que vous êtes debout, soyez souple et calme. Ahhh... Voilà, c'est ça! Rappelez-vous, dans une certaine mesure nous avons tous besoin de contrôler nos impulsions. Certains d'entre nous doivent apprendre à le faire, alors que d'autres cela vient tout naturellement.

---

<sup>i</sup> Hennessy, M.B., Voith, V.L., Mazzei, S.J., Buttram, J., Miller, D.D., & Linden, F., (2001). Behavior and cortisol levels of dogs in a public animal shelter, and an exploration of the ability of these measures to predict problem behavior after adoption. *Appl. Anim. Behav. Sci.* 73, 217-233.

<sup>ii</sup> Beaver, B. (1999). *Canine Behavior : a guide for veterinarians*. Philadelphia, PA: W.B. Saunders Company, pp.152-157.  
Lindsay, Steve.(2001) *Handbook of applied dog behavior and training: volume 2*. Ames, IA: Iowa State University Press, pp. 254-257.