



L'anxiété de Séparation et l'Hyper-Attachement



Ces deux problèmes que l'on rencontre avec de nombreux chiens ont une légère différence : l'hyper-attachement entraîne de l'anxiété de séparation, mais l'anxiété de séparation n'est pas forcément dû à un hyper-attachement.

▪ L'hyper-attachement

C'est un trouble qui se manifeste par un hyper attachement au(x) maître(s), le chien ne sait rester seul, il ne supporte pas que son maître change de pièce, il le suit jusqu'aux toilettes, même en présence d'une autre personne il stresse et tourne en rond, il ne peut se canaliser si son maître n'est pas présent, dès qu'il perd son maître de vue c'est la panique général, certains chiens vont refuser de manger par exemple si leur maître n'est pas présent. Ce trouble entraîne des problèmes d'anxiété de séparation.

▪ L'anxiété de séparation

Il y a deux types d'anxiété de séparation, celle liée à l'hyper attachement (lorsque le maître n'est plus dans le champ de vision du chien) et celle liée à la solitude. Certains chiens peuvent rester seuls avec des petsitters, de la famille, sans stresser, leur stress est vraiment lié au fait de se retrouver sans une présence humaine et livrés à eux-mêmes.

Ces deux troubles ont généralement les mêmes symptômes et se règlent avec différentes méthodes douces qu'on mettra en place au fur et à mesure.

Il faut savoir que plus on prend le problème rapidement plus il sera simple à régler. Plus vous attendrez, plus il sera difficile de gérer le problème.

Pour comprendre ces troubles il faut comprendre comment fonctionne les chiens. Lorsqu'un chien né il est dans l'hyper-attachement total avec sa mère, sa mère le laisse faire jusqu'à ce qu'il arrive vers les 2 mois et demi / 3 mois environ, où là, la mère commence à faire le détachement, elle interdit au chiot de la suivre partout, stop rapidement les parties de jeux et impose ses propres règles, elle va dormir ailleurs et n'accepte pas toujours que le chiot la suive. Ce détachement est le premier que le chien subira dans sa vie, le chiot doit apprendre à rester seul, doit apprendre à ne pas dépendre constamment de sa mère.



En règle générale, le chiot ne reste pas avec sa mère et part ensuite dans une famille, le problème souvent rencontré c'est que les chiots partent trop tôt (les lois

n'imposent que 8 semaines ce qui ne fait même pas 2 mois complets) et certains n'ont même pas eu la chance d'avoir une mère, donc beaucoup de chiots n'ont pas connu ce premier détachement qui est important pour eux.

Lorsqu'un chiot arrive dans sa famille, il va forcément s'attacher très vite à son nouveau maître, comme à sa mère. On rencontre le même fonctionnement avec un chien adulte qui va subir un changement de foyer. Dans un premier temps on le laisse s'attacher, le temps qu'il prenne confiance et s'adapte à son nouvel environnement, tout en lui montrant en parallèle, les nouvelles règles du foyer, notamment où se trouve sa place, il est important de rapidement mettre les règles en place pour qu'il ne se sente pas chambouler les jours suivants. Il ne faut pas hésiter les premières nuits à dormir dans le salon pour ne pas lui apprendre la solitude trop brutalement. Attention en revanche, le chien ne doit pas dormir avec vous sur le canapé mais à sa place, s'il insiste vous pouvez bloquer le canapé avec la table basse ou lui mettre un petit parc à lui. Votre présence le rassurera, tout en apprenant à dormir seul, quand on le sent prêt on peut regagner son lit, l'idéal est quand même d'attendre que le chien se soit endormi pour aller se coucher sans bruit, cela rend le couché moins brutal.

Il faut savoir que la solitude va se gérer principalement lors de votre présence, on gère ces problèmes en leur interdisant de nous suivre dans une pièce par exemple, en leur interdisant notre chambre, en ne les laissant pas dormir dans le lit ou avec nous. En les renvoyant dans leur panier lorsqu'on bricole ou qu'on bouge dans la maison. Il est primordial que le chien ne se sente pas paniqué à l'idée que l'on change de pièce ou à l'idée qu'on disparaisse de son champ de vision.

Pour un chiot, si tout est géré dès le début, tout ira pour le mieux. En revanche pour des chiens adultes ayant connu un ou plusieurs abandons, et n'ayant généralement pas appris le détachement comme il faut dès leur premier maître, on rencontre souvent beaucoup de problèmes, il faut donc mettre des choses en place pour les régler. Pour gérer cela il faut d'abord être sûr du diagnostique.

- Quels sont les symptômes de ces troubles ?

- Vos vêtements ou tout autre objet ayant votre odeur (canapé, télécommande, etc.) sont systématiquement détruits lors de vos absences. Et oui, sachant que le premier sens développé du chien est son odorat et que sa première activité lors de votre départ sera de vous chercher, il va chercher votre odeur et c'est pour cette raison que souvent, ce sont les vêtements, les chaussures ou le canapé qui auront tendance à être détruit ou déplacé. Ne voyez pas cela comme une vengeance, le chien ne fonctionne pas ainsi, il vit dans l'instant présent, la vengeance n'existe pas pour lui. Il vous cherche, il vous trouve (ou du moins votre odeur) et il calme son stress en rongant et détruisant ce qu'il trouve.



- Votre chien pleure et émet des vocalises lorsque vous partez. Ce comportement permet de vous appeler, comme il le ferait avec sa mère.
- Vous retrouvez des accidents. Votre chien peut devenir malpropre car son stress va le rendre incontrôlable. Cela peut être des urines ou même des diarrhées souvent placées de manière aléatoire.
- Votre porte est abîmée par les grattements de votre chien.
- Enfin, il n'est pas rare d'observer des activités de substitutions, c'est à dire des léchages excessifs d'un membre, allant jusqu'à des plaies, souvent sur une patte ou l'intérieur des cuisses, ces léchages l'aident à palier son anxiété.



Un chien ayant ce type de trouble n'est clairement pas heureux, il est donc primordial de rapidement se remettre en question pour palier à ce problème car généralement ce trouble est dû à un mauvais apprentissage lors de l'arrivée à la maison du chien. Bien sûr, beaucoup de chiens adultes ont déjà ces troubles avant d'arriver dans les foyers, il est donc important de mettre en place tous les exercices de détachements dès le premier jour sur ce type de chiens pour éviter l'anxiété de séparation.

◦ Que doit-on faire pour palier à ce problème ?

- Soyez à l'initiative des contacts. Si votre chien vient régulièrement vous voir pour se faire caresser, ignorez-le, attendez qu'il passe à autre chose et ensuite appelez-le pour le caresser. Il comprendra alors que c'est vous qui décidez de ces temps privilégiés. Lorsqu'on parle d'ignorer c'est, ne pas le regarder, ne pas le toucher et ne pas lui parler. L'ignorance sera une clé forte dans l'apprentissage du détachement.
- De même pour les séances de jeux : A vous de décider du début et de la fin de l'activité. 
- Instaurez des pièces interdites : Ne laissez pas votre chien vous suivre partout ! Par exemple, ne le laissez pas aller dans votre chambre. Dites-vous bien que l'apprentissage de la solitude commence d'abord en votre présence. Votre chien doit pouvoir gérer le fait d'être dans une pièce différente de vous.
- Supprimez vos rituels de départ et d'arrivée. Ignorez votre chien avant de partir (pendant 15 minutes environ avant le départ et 15 minutes lorsque vous rentrez). Pas un mot, pas de regard, pas de rituel, rien. De même quand vous rentrez, l'idéal est d'attendre que le chien se soit calmé de l'excitation de votre arrivée pour enfin aller le voir pour lui dire bonjour. C'est une étape essentielle dans le détachement.

Pour éviter les départs trop brutaux, il est important de faire des faux départs, il faut absolument que le chien comprenne rapidement qu'à chaque départ il y a un retour. Donc vous partez sans rien dire en l'ignorant, pour prendre le courrier, vous reprenez, toujours en l'ignorant, vous mettez votre blouson, vous repartez, puis revenez, vous reposez votre blouson et vous allez aux toilettes. Le but est de casser complètement les rituels de départs qui font monter le chien en pression. Ces rituels où le maître va stresser de partir de peur des dégâts. On casse les codes et on montre à notre chien, qu'il n'y a pas de mal, que ce sont des choses totalement normales. Plus on le fait, plus il apprendra, plus on peut avancer dans les exercices. Par exemple on va démarrer la voiture, on rentre prendre les clés de la maison, on repart, on reentre puis on va éteindre le moteur. Ces exercices sont longs mais vraiment importants. Toutes ces actions doivent finir par devenir normales et sans stress pour le chien, à chaque fois qu'on les fait : « il ne se passe rien, le maître n'a pas de stress, il ne me regarde pas, il n'y a donc plus de raisons de s'inquiéter ».

- Parlons de la règle du « pas vu, pas pris » : Si en votre absence, votre chien a été malpropre ou a fait des dégâts, ne le punissez surtout pas ! Rappelez vous que le chien vit dans l'instant présent, il ne comprendra donc absolument pas que cette punition est liée à sa bêtise. Il verra simplement en vous une confusion, et si cela est répété il pourra même en arriver à stresser de votre retour car la seule chose qu'il comprendra c'est que quand vous rentrez, il se fait engueuler. Il faut comprendre comment fonctionne le cerveau du chien pour bien récompenser et réprimander un fait. Un chien comprend l'instant présent et c'est même encore plus subtil car il va retenir de bien ou de mauvais ce qu'il a en tête à l'instant de la félicitation ou de la réprimande. Par exemple si vous lui dites assis, et que vous avez un retard sur la récompense, qu'il a déjà tourné la tête et pensé manger le poulet sur la table, vous allez récompenser cette envie du poulet et non le assis. L'instant T est très subtil, il est important de le capter pour bien gérer son chien. Attention également à ne pas réprimander le chien s'il fait une action par stress, un sur-stress pourrait entraîner une perte de gestion qui peut aller jusqu'à une morsure, sans compter que la réprimande ne fera que briser le chien et ne lui apprendra rien.
- Pensez également à rendre vos départs positifs pour votre chien. Vous pouvez laisser un jouet avec des friandises à l'intérieur ou un jouet qu'il affectionne particulièrement. Surtout, il ne faut pas que ce jouet soit en libre service tout le reste du temps. Il faut que ce jouet prenne de la valeur, ne le sortez que pour des occasions particulières. Assurez-vous également que se soit un jouet dit « indestructible », on ne laissera pas une corde à nœud car il risque de s'acharner dessus, la mâchouiller et avaler les morceaux, faisant des risques d'occlusions. On restera sur des jeux d'occupation, type KONG, balles à friandises, pipolino etc.

- Si c'est possible pour vous : Réduisez son espace lors de vos absences, ne lui laissez pas un libre accès à toute la maison, cela le stressera davantage.

Si ce début de travail ne suffit pas et que les dégâts, malpropreté vous rendent la vie insupportable, cumulé aux risques pour sa vie d'avaler des choses dangereuses. Une caisse de transport/cage, peut être mise en place progressivement. Il faut qu'elle soit suffisamment grande pour que le chien tienne debout sans être courbé, qu'il puisse se tourner et se coucher à son aise. Cette pratique peut paraître malveillante voire maltraitante mais c'est tout le contraire. Bien entendu, il ne faut pas laisser un chien dans une caisse des heures durant sans aucune balade ni sortie, pour un jeune chiot un parc à chiot sera bien mieux adapté, les chiots ne peuvent pas se retenir, il est donc important qu'ils puissent avoir la place de faire leurs besoins sans avoir à dormir dedans ensuite. Vous verrez, à terme, même ouverte, votre chien ira spontanément dans cette caisse, il s'y sentira en sécurité et il l'assimilera à son panier. Cependant, un travail est nécessaire pour rendre cet endroit agréable pour le chien, tout comme on le ferait pour un panier dans le salon.



Ce travail commencera par l'habituer à y aller à la place de sa panier, l'idéal est d'y installer son coussin dedans, qu'il ait déjà son odeur, s'il a déjà un ordre pour aller à sa panier vous lui demandez, s'il y va, récompensez. S'il ne comprend pas il faudra simplement lui apprendre comme on le fait pour n'importe quel panier. La caisse se met en place lorsqu'on a du temps pour lui apprendre en douceur. On ne la met pas en place le matin avant de partir au travail. On lui apprend à s'y sentir en confiance, en notre présence et ouverte au début. Ensuite on lui fait manger sa première gamelle dedans, et on peut en profiter pour la fermer quelques minutes. Puis la rouvrir (dans le même principe que les départs expliqués précédemment, tout doit être normal, sans stress et sans automatisme). On ferme, on rouvre, on lui demande d'y aller et de ne pas bouger sans la fermer, puis on ferme 5 minutes et on rouvre.

⚠ Attention, il ne faut pas rouvrir si c'est lui qui réclame, s'il aboie, s'énerve sur la grille, chouine etc. on attend qu'il se calme pour l'ouvrir. S'il comprend qu'en réclamant d'ouvrir : vous ouvrez, la caisse n'aura plus aucun intérêt dans l'apprentissage car il va hurler jusqu'à ce que vous cédiez.

S'il n'arrive pas à se calmer, asseyez vous à côté de lui, sans lui parler, ni le regarder, dans le même principe que le canapé les premières nuits, votre présence va l'apaiser et il finira par se calmer. Vos émotions sont également importantes, ne soyez pas en colère quand vous faites ça, ni stressé, il va le ressentir et l'exercice n'aura pas d'intérêt. Oui je sais, c'est difficile de rester calme lorsqu'un chien nous hurle dans les oreilles, mais avoir un chien c'est en premier lieu apprendre à gérer ses propres émotions avant de vouloir l'aider à gérer les siennes. Détendez vous, laissez couler et

lorsqu'il va bayer un grand coup et se coucher, ouvrez lui en lui disant très doucement : « C'est bien, bravo », sans en faire trop car son excitation risque de vite augmenter et ce n'est pas ce que l'on cherche. Quand il comprendra que cette espace doit être son endroit pour se détendre, qu'il s'y sentira en sécurité, et qu'il aura le droit de sortir lorsqu'il est calme, une grosse partie des problèmes pourront se gérer. Pour gérer l'anxiété de séparation, il est important d'utiliser la caisse en complément des exercices « d'aller-retour » expliqué précédemment.



Qu'il soit chiot ou adulte, n'oubliez pas une chose : le chien a besoin d'un cadre de vie, de règle, d'être à sa place (ne le mettez pas à la place d'un enfant, il ne fonctionne pas de la même façon) et surtout de bonnes dépenses physiques et mentales quotidiennes (un jardin ne suffit pas). Vous ne pourrez jamais canaliser un chien et lui apprendre à rester seul s'il n'a pas son quota de balades quotidiennes pour dépenser son surplus d'énergie. Egalement, tout laisser passer à un chien n'est pas la solution pour avoir un chien équilibré et heureux, cela entraînera forcément des troubles du comportement divers qui sont les premières causes d'abandon et de nombreuses euthanasies.

Rigueur, apprentissage, calme, contrôle de vos émotions et respect, seront les maitres mots pour un chien bien dans sa tête et ses pattes.

