

Le chien qui a peur

La peur se manifeste de très nombreuses façons, en particulier pour votre ami à quatre pattes. Par peur d'un étranger ou d'un bruit inattendu, votre chien peut montrer différentes attitudes, comme baisser la tête, aplatir les oreilles contre sa tête, et avoir la queue entre les pattes. Un chien effrayé peut aussi haleter, saliver, trembler, marcher de long en large, ou tenter de s'échapper. Il peut aussi montrer des comportements de soumission (évitement du regard, uriner par soumission, se mettre sur le dos pour exposer son ventre), ou bien il peut aussi se figer et rester totalement immobile. Certains chiens vont aboyer et/ou grogner contre l'objet qui leur fait peur. Dans des cas d'extrême peur, il arrive qu'un chien devienne destructeur (à cause d'une anxiété généralisée ou dans une tentative pour s'échapper), ou bien il peut perdre le contrôle de sa vessie ou de ses intestins et faire ses besoins dans la maison.

Les causes du comportement anxieux

Identifier pourquoi votre chien a peur n'est pas toujours essentiel pour traiter le comportement anxieux. Cependant, la cause de sa peur sera pour beaucoup dans le résultat plus ou moins réussi du traitement. Un chien qui est génétiquement prédisposé à une anxiété généralisée, ou qui a été mal socialisé au cours d'un stade critique de son développement, ne répondra probablement pas aussi bien au traitement qu'un chien qui a développé une peur spécifique en réponse à une situation spécifique.

Quoi qu'il en soit, il est essentiel d'éliminer en premier lieu toute cause médicale éventuelle au comportement anxieux de votre chien. Votre première démarche doit donc être d'emmener votre chien chez le vétérinaire pour une évaluation médicale complète.

Ce que vous pouvez faire

La plupart des peurs ne disparaissent pas d'elles-mêmes, et si on ne s'en occupe pas, elles peuvent même s'aggraver. Certaines peurs, quand elles sont traitées, vont décroître en intensité ou en fréquence, mais peuvent ne pas disparaître entièrement. Une fois que les causes médicales ont été éliminées, la première étape pour aider votre chien anxieux est d'identifier ce qui déclenche sa peur. Est-il effrayé par des bruits alarmants ? A-t-il peur de rester seul ?

La plupart des peurs peuvent être traitées en utilisant les techniques de désensibilisation et de contre-conditionnement, sachant que ces méthodes requièrent une bonne dose de temps et de patience. Vous aurez peut-être besoin de l'aide d'un spécialiste certifié du comportement animal pour vous aider avec ces techniques.

Comment utiliser la Technique de Désensibilisation

- 🐾 Commencez par exposer votre chien à un niveau très bas ou à une petite quantité de ce qui lui fait peur. Par exemple, s'il a peur des bicyclettes, commencez avec une bicyclette placée à une distance de 30 mètres de votre chien.
- 🐾 Récompensez-le pour son comportement calme, sans peur, en présence de la bicyclette. Progressivement, approchez la bicyclette plus près de lui. Tant que le chien reste détendu, récompensez-le avec des friandises pour chien et des compliments. Si à un moment, il montre des signes d'anxiété, reculez la bicyclette et recommencez plus lentement.
- 🐾 Quand votre chien peut rester détendu en présence d'une bicyclette à l'arrêt, replacez la bicyclette à 30 mètres du chien environ, et cette fois, demandez à quelqu'un de monter sur la bicyclette et de rouler doucement avec. A nouveau, augmentez progressivement la proximité de la bicyclette roulant doucement, tout en récompensant votre chien pour son calme et son comportement détendu. Répétez cette procédure autant de fois que nécessaire, en augmentant progressivement la vitesse de la bicyclette.
- 🐾 Cette approche peut prendre plusieurs jours, semaines ou même mois. Vous devez procéder suffisamment lentement pour que votre chien ne soit jamais effrayé pendant le processus de désensibilisation. Si vous voulez aller trop vite, cela ne marchera pas.

Comment utiliser la Technique du Contre-Conditionnement

Le Contre-conditionnement est plus efficace quand il est utilisé en complément de la désensibilisation, et qu'il permet de relier le *stimulus* de peur (par exemple le passage d'une bicyclette) avec une activité ou un comportement incompatible avec le *comportement* de peur (par exemple lorsque le chien reste dans la position assise). Cette méthode permet donc d'apprendre au chien un nouveau comportement face au stimulus de peur.

- 🐾 Reprenons l'exemple de désensibilisation ci-dessus : tandis que votre chien est exposé à la bicyclette, demandez-lui de faire un exercice d'obéissance, comme par exemple : « assis » ou « couché ». Récompensez-le pour vous avoir obéi et continuez à lui demander d'effectuer ces exercices, pendant que la bicyclette s'approche progressivement de lui.
- 🐾 Si votre chien ne connaît aucun exercice d'obéissance, apprenez-lui en quelques-uns en utilisant les récompenses et les compliments. **N'utilisez jamais la punition**, ni les colliers de correction, ni les réprimandes pour lui apprendre ces exercices. Le but du contre-conditionnement est en effet d'aider votre chien à associer des expériences positives et agréables à la chose qui lui fait peur.

Attentes réalistes

Certaines choses qui effraient les chiens peuvent être difficiles à reproduire et/ou à contrôler. Par exemple, si votre chien a peur des orages, il peut aussi réagir à d'autres stimulus qui sont présents pendant l'orage, comme les odeurs, les changements de pression barométrique et/ou les changements de luminosité. Pendant le processus de désensibilisation, il vous est impossible de reproduire tous ces facteurs. Si votre chien a peur des hommes, vous pouvez utiliser la technique de désensibilisation, mais si un homme adulte vit dans la maison et que votre chien est constamment exposé à sa présence, cela peut perturber la progression graduelle de la désensibilisation.

Vous devez être patient avec votre chien, et faire tout ce qu'il vous est possible pour ne pas vous sentir frustré pendant le processus de désensibilisation.

Quand demander de l'aide ?

Les techniques de désensibilisation et de contre-conditionnement peuvent être difficile à mettre en application. De plus, les problèmes de comportement peuvent s'aggraver si ces techniques ne sont pas pratiquées correctement. Pour ces raisons, vous pouvez choisir de demander l'aide d'un professionnel du comportement animal qui peut venir chez vous.

Il est important de garder à l'esprit qu'un chien effrayé qui se sent coincé ou qui est poussé trop loin, peut devenir agressif. Certains chiens vont réagir agressivement à tout ce qui leur fait peur. Si votre chien montre un comportement agressif, tel que : grogner, gronder, montrer les dents ou chercher à mordre, arrêtez immédiatement toutes les procédures de modification de comportement, et demandez l'aide d'un professionnel, spécialiste du comportement animal, dès que possible.

Quand consulter votre vétérinaire ?

Il existe des médicaments qui peuvent aider votre chien à se sentir moins anxieux pendant de courtes périodes de temps. Votre vétérinaire est la seule personne qui a le droit de prescrire des médicaments à votre chien, et qui est qualifiée pour cela. Ne donnez pas des médicaments à votre chien sans consulter votre vétérinaire. Les animaux ne réagissent pas aux médicaments de la même manière que les êtres humains, et un médicament qui est bon pour les humains, peut se révéler fatal pour votre chien. Une thérapie médicamenteuse seule ne suffira pas à réduire les peurs et les phobies de façon permanente. Dans des cas extrêmes, la modification du comportement et les médicaments, utilisés conjointement, peut être la meilleure approche.

Ce qu'il ne faut pas faire

- **Ne punissez jamais votre chien parce qu'il a peur.** La punition ou les réprimandes ne feraient que renforcer sa peur et son anxiété.

- N'essayez pas de forcer votre chien à expérimenter l'objet ou la situation qui lui fait peur. Par exemple, s'il a peur des bicyclette et que vous le forcer à rester en place avec des bicyclettes qui passent à toute vitesse autour de lui, cela va vraisemblablement l'effrayer davantage encore, plutôt que de l'aider à avoir moins peur des bicyclettes.
- Ne punissez jamais votre chien après les faits, lorsqu'il a détruit quelque chose ou fait ses besoins dans la maison par anxiété ou par peur. Les animaux ne comprennent pas la punition après les faits, même si elle intervient seulement quelques secondes après. De plus, ce type de destruction ou de perte de contrôle est causé par la panique, pas par une faute de conduite. Punir fera plus de mal que de bien.