



GUIDE PRATIQUE À IMPRIMER

Le plan doux pour apprendre la solitude à votre chien

Aidez votre chien à rester seul sans brûler les étapes. Observez, préparez, entraînez puis ajustez dès les premiers signes d'inconfort.

Au sommaire

- 1 Les 4 règles à garder en tête
- 2 Avant le premier exercice
- 3 La progression, étape par étape
- 4 Que faire selon ce que montre la caméra ?
- 5 Mon suivi de séance

Les 4 règles à garder en tête

Commencez en dessous du seuil de stress : pour certains chiens, le premier exercice ne dure que quelques secondes.

Ne punissez jamais les aboiements ou les destructions au retour : cherchez plutôt ce qui a déclenché la difficulté.

Augmentez la durée très progressivement et uniquement lorsque le chien reste détendu.

Une caméra et un carnet permettent d'observer la situation réelle au lieu de se fier uniquement aux dégâts constatés.

Avant le premier exercice



Filmer une absence courte dans les conditions habituelles

Repérez quand apparaissent les vocalises, destructions ou signes d'agitation.



Noter la durée tolérée avant l'inconfort

Ajoutez le contexte, les déclencheurs du départ et le temps nécessaire pour retrouver le calme.



Préparer un espace de repos sécurisé

Retirez les produits toxiques, petits objets, câbles et éléments faciles à arracher ou avaler.



Choisir un endroit déjà apprécié par le chien

Un panier ou un couchage familial, accessible et confortable, peut servir de base.



Prévoir une sortie adaptée avant l'exercice

L'exploration et l'activité peuvent créer de meilleures conditions, sans remplacer l'apprentissage.



Tester l'occupation en présence du propriétaire

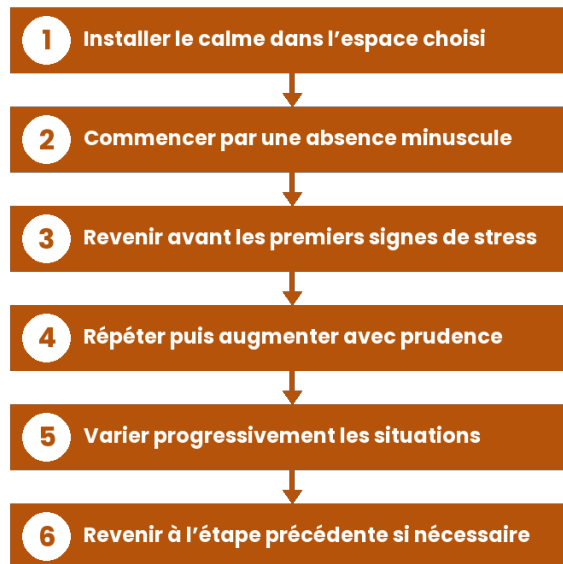
Ne laissez seul qu'un objet adapté et déjà observé comme sûr.



Réduire les stimulations extérieures si nécessaire

Une zone moins exposée aux fenêtres peut limiter les aboiements liés aux passants.

La progression, étape par étape



1 Installer le calme dans l'espace choisi

Laissez le chien s'y reposer volontairement. N'utilisez pas une cage comme solution automatique : elle n'est envisageable que si elle est associée positivement au repos.

2 Commencer par une absence minuscule

Quittez brièvement la pièce ou passez la porte pendant quelques secondes, selon ce que le chien tolère sans agitation.

3 Revenir avant les premiers signes de stress

L'objectif est de répéter des absences réussies, pas de laisser le chien pleurer jusqu'à l'épuisement.

4 Répéter puis augmenter avec prudence

Allongez la durée seulement si le chien reste détendu. Une progression modeste et régulière vaut mieux qu'un saut important.

5 Varier progressivement les situations

Travaillez les départs, les ouvertures de porte et les signaux comme les clés ou les chaussures s'ils déclenchent déjà une agitation.

6 Revenir à l'étape précédente si nécessaire

Si les aboiements, destructions ou signes de panique apparaissent, réduisez l'absence et reprenez à une durée mieux tolérée.

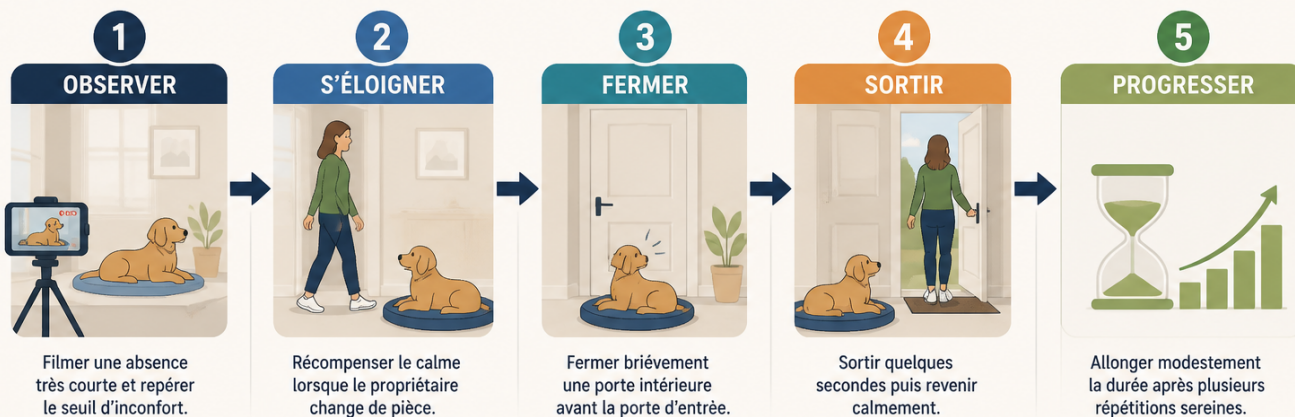


ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF À LA SOLITUDE DU CHIEN

— Aller pas à pas pour plus de sérénité —

✓ OBJECTIF

Aider votre chien à rester seul sans stress, grâce à des étapes courtes et positives.



LES CLÉS DE LA RÉUSSITE



RÉPÉTITIONS COURTES ET FRÉQUENTES
Mieux vaut plusieurs petites séances qu'une longue.



RENFORCER LE CALME
Récompensez les moments où votre chien reste détendu et confiant.



PROGRESSER GRADUELLEMENT
Augmentez la difficulté seulement si l'étape actuelle est réussie avec sérénité.



RESTER NEUTRE ET CALME
Évitez les grandes effusions au départ et au retour.



CHACQUE CHIEN EST UNIQUE
Respectez son rythme et célébrez chaque petit progrès !



IMPORTANT : En cas d'anxiété sévère ou de destruction, demandez l'accompagnement d'un professionnel du comportement canin.

SCHEMA Une progression graduelle : observer, commencer très court, répéter, augmenter seulement si le chien reste détendu.

Que faire selon ce que montre la caméra ?

Observation	Réaction prudente
Le chien dort, explore et s'occupe par intermittence	Conservé une progression modeste et surveiller les changements.
Les aboiements commencent après des bruits ou le passage de personnes	Réduire les stimulations visuelles et sonores, puis observer à nouveau.
Hurllements, halètement, salivation ou tentative de fuite	Réduire l'absence et demander un avis professionnel.
Destruction des portes, malpropreté répétée ou agitation marquée	Filmer, noter les circonstances et consulter si le problème persiste.

! Quand demander de l'aide

Une panique persistante ne doit pas être traitée en forçant les absences. Consultez rapidement un vétérinaire si le chien se blesse, tente de fuir, hurle longuement, refuse une nourriture habituellement appréciée ou ne progresse pas malgré un travail très graduel. Un changement soudain chez un chien adulte ou âgé doit également être signalé.

Mon suivi de séance

☐ Durée de l'absence : _____

☐ Signaux observés avant le départ : _____

- ☐ **Comportement pendant l'absence :** _____
- ☐ **Moment des premiers signes d'inconfort :** _____
- ☐ **Temps nécessaire pour retrouver le calme :** _____
- ☐ **Prochaine séance : même durée / durée réduite / progression prudente**

Ce guide ne permet pas de poser un diagnostic. En cas de détresse importante, de blessure ou de doute, demandez l'avis d'un vétérinaire.