

Gestion de soi

Auto-contrôles et gestion des émotions

Version gratuite !

- **Introduction**
- **Etape 1**



Gestion de soi

Introduction

Quelle différence entre la gestion des émotions et les auto-contrôles ?

La gestion des émotions : La gestion des émotions c'est apprendre à se gérer avec notre intervention.

Si je dis "assis, pas bougé" et que mon chien réussit, il gère ses émotions

Les auto-contrôles : Les auto-contrôles c'est apprendre à se gérer sans notre intervention

Si je lance une balle sans rien dire, mon chien attend mon signal, alors ce sont des auto-contrôles

Et dans cette mini formation, ton chien maîtrisera les deux !



Gestion de soi

Introduction

Connaître les points faibles de mon chien

Avant de te lancer dans l'aventure de la gestion de soi, il va falloir déterminer le niveau de ton chien, voici une série de test à effectuer !



Gestion de soi

Introduction



	Incompréhension	Difficultés	En cours de maîtrise	Maîtrisé
Je pose ma gamelle au sol, que fait-il ? Je demande un pas bougé. Une seconde fois je ne demande rien	Il se jette dessus sans un regard	Essaie mais échoue	Se retiens quelques secondes	Attend le signal
Je demande un pas bougé et je pose la balle, comment il réagit ? La même chose sans rien demander	Il la prend	Il la prend mais a tenté	Il attend un peu	Attend le signal
Je tends ma main avec une croquette dedans, que fait-il ? Je dis "pas touché" et la seconde fois rien	Il la mange	Il renifle, hésite, la mange	Il essaie d'attendre mais tente de la prendre	Il renonce
Je joue à la corde et lui demande de lâcher, quelle réaction quand je demande de lâcher ?	Il secoue encore plus	Il cesse de secouer/tirer	Il lâche un peu, hésitation	Il lâche
Je lance une peluche dans l'herbe et le rappelle, reviens-t-il ?	Il se précipite dessus	Il va vers elle, la prend mais semble hésiter	Il avance mais refuse	Il ne s'en préoccupe que peu

Gestion de soi



Introduction

Connaître les points faibles de mon chien

Concrètement, cette série de test te permet de savoir où sont ses possibles points faibles :

- Est-ce le mouvement ?
- Le statique ?
- Les jouets ?
- La nourriture ?
- Le fait de ne pas avoir de directives ?

En fonction de ça, tu sauras quels exercices prendront plus de temps que d'autres.



Dans tous les cas, ne saute jamais d'étapes !

Gestion de soi



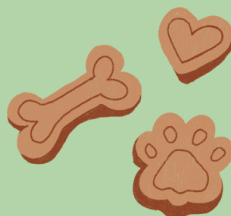
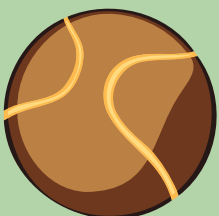
Introduction

Le matériel

Les exercices sont adaptables avec n'importe quel objet ! Sauf certains qui demanderont parfois une organisation spécifique, tu le remarqueras lors des exercices

Tu peux utiliser autant : une balle, une mastication, une friandise, la gamelle...etc tout dépend de l'organisation de l'exercice et des appétences de ton chien. C'est ce qu'on appelle l'**objet de tentation**

> Je t'invite à t'entraîner sur tout type d'objet de tentation afin de **généraliser** l'apprentissage dans ton quotidien



Gestion de soi



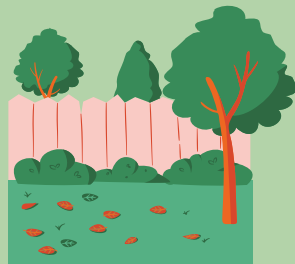
Introduction

Où travailler ?

Dans un premier temps, tu travailleras de chez toi, dans un environnement connu et maîtrisé de ton chien. Une fois que les exercices seront acquis ici, il est impératif de commencer ailleurs !

En intermédiaire, travaille dans ton jardin ou dans des lieux vides, avec peu de stimulations

Une fois acquis, commence à travailler n'importe où, sans prévenir, dans des endroits de plus en plus riches pour ton chien !



> Tout ça te permettra d'avoir une gestion de soi pas seulement durant les sessions de travail mais également au quotidien

Gestion de soi



Introduction

Les 3D

Les 3D c'est le concept qui nous permettra d'augmenter très progressivement la difficulté. A chaque exercice, tu vas pouvoir le décliner avec plusieurs difficultés, les voici :

- **La durée** : La durée d'**un exercice**, de la longueur à attendre avant la résolution (obtention de la récompense) mais également la **durée globale** de ton temps de travail
- **La distance** : La distance entre ton chien et l'objet convoité, mais également entre toi et l'objet et encore entre toi et ton chien
- **La distraction** : Le fait d'être dans un environnement stimulant d'avoir plusieurs objets, des objets très convoités

Gestion de soi



Introduction

Les 3D

Par contre, on augmente jamais l'ensemble des 3D en même temps, ils s'augmentent toujours au fur et à mesure et indépendamment les uns des autres

Donc, si je veux augmenter ma durée entre le moment où je dis "pas bougé" et mon ordre libérateur, je dois augmenter ma distance et **baisser** mes distractions

Une fois maîtrisé, **j'abaisse** légèrement ma durée, et **j'augmente légèrement** un autre critère

Jusqu'à faire en sorte de **tout augmenter progressivement** !

Chaque exercice aura plusieurs versions pour augmenter la difficulté

Gestion de soi



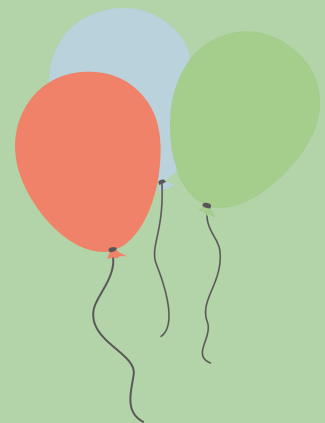
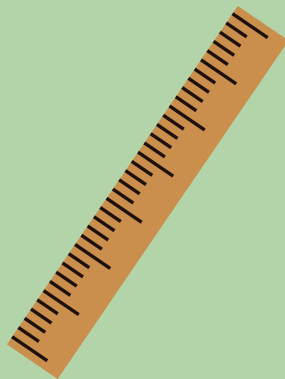
Introduction

Les 3D

Rassure toi, dans un premier temps tu ne pourras augmenter que la **durée** de tes exercices

Et les suivants te feront augmenter légèrement chaque critère

> D'où l'importance de bien suivre les étapes



Gestion de soi



Introduction

Savoir récompenser

Pour qu'un exercice soit mené à bien, il est important de savoir récompenser. Il va donc te falloir deux choses :

- Mes outils :

Tu as deux choix :

Soit la récompense préférée de ton chien, d'une valeur similaire ou plus haute à l'objet de tentation

> Intéressant pour faire baisser l'excitation, et créer un petit désintêret

Soit l'objet de tentation en lui-même

> Plus difficile car toute l'attention est concentrée sur l'objet

Si tu choisis le cas numéro 1 alors l'objet de tentation lui sera proposé à la fin de ta session de travail afin de diminuer la frustration

Pour récompenser je dois utiliser **ma voix** en complément de l'autre récompense. Elle est très importante pour garder un lien

Gestion de soi



Introduction

Savoir récompenser

- Mon timing : Afin qu'un exercice soit correctement acquis, mon timing de récompense est nécessaire

> Je récompense à l'instant T du bon comportement, au moment donné où il se produit

Si je le fais trop tard ma récompense n'aura aucune valeur et trop tôt également

Ma voix me permettra d'être pile dans le timing le temps de récompense autrement.

Donc :

- Bon comportement
- Voix immédiate
- Récompense autre



Je récompense uniquement les bons comportements

Gestion de soi



Introduction

Savoir récompenser

Astuce importante : Au début, plus mon chien a de difficultés à se gérer plus je vais augmenter mon ratio de récompense (ma fréquence). La friandise peut donc être intéressante

Exemple : Mon chien saute frénétiquement

- Je fais quelques pas, il reste les quatre pattes au sol, je récompense
- J'attends une demi seconde, je re-récompense

J'ai donc un très haut ratio qui me permet de valider énormément de bons comportement, je vais au fur et à mesure baisser mon ratio en fonction de son évolution

A la fin de ma session je laisse accès à l'objet de tentation (séance de jeu, mastication...)



Gestion de soi



Introduction

Savoir dire non

Afin d'avoir des exercices avec un cadre, il faut également apprendre le "non"

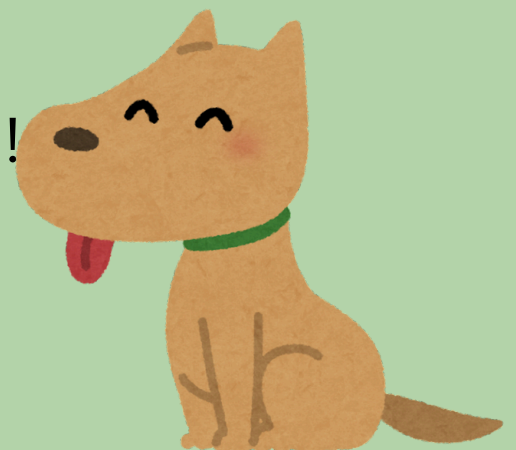
Ce n'est pas le "non" qui fera apprendre notre chien, il servira juste à **marquer** l'erreur.

Mais derrière c'est à nous d'adapter le niveau pour que cette erreur ne se reproduise plus. Il nous faut au moins **80% de réussite** sur nos sessions

Pour dire non : un "non" ferme, dans le timing du comportement

JAMAIS de cris, de sanctions physiques

Cette formation reste de **l'amusement** !



Gestion de soi



Etape 1

- **Se gérer quand je tiens l'objet en statique**
- **Se gérer quand je tiens l'objet et que je le fais bouger**
- **Se gérer quand je marche avec l'objet**
- **Se gérer quand je cours avec l'objet**
- **Se gérer quand je fais plusieurs changement de vitesse avec l'objet**
- **Se gérer quand j'engage une poursuite avec l'objet**
- **Travailler devant la gamelle**
- **Travailler les passages de porte**
- **Travailler face à la caisse à jouet**
- **Travailler face à la caisse à mastication**
- **Consolidation des ordres de base**

Gestion de soi



RAPPEL

Auto-contrôles : Je ne dis rien hormis “va y” (libération sur l’objet) ou “non” en cas d’échec

Gestion des émotions : Je donne l’ordre en question, j’utilise le va y pour libérer et “non” s’il échoue

Je me munie de

- **Objet de tentation** plus ou moins difficile
- **Friandises/autre jouet** si je souhaite une passerelle dans ma récompense notamment si mon chien est favorable à des difficultés
- **Ma voix** pour récompenser en premier

Gestion de soi



Se gérer quand je tiens l'objet en statique Auto-contrôles

Pour avoir des **bases solides**, il faut tout reprendre depuis le commencement ! Ton chien doit savoir se gérer sans accès et ayant la vue sur son objet préféré

Pour cela :

1. Muni toi de l'objet en question et ne demande rien à ton chien, attend simplement qu'il se pose.

C'est à dire : qu'il s'assoit, se couche, qu'il détourne le regard de l'objet

Dès que ce comportement apparaît, récompense avec l'objet de tentation

Pour récompenser **tu peux** simplement donner (ça évitera de le faire remonter en excitation dans un premier temps) **puis** lancer s'il est capable de redescendre

Gestion de soi



Se gérer quand je tiens l'objet en statique

Ou alors je récompense avec ma friandise/un autre jouet afin d'avoir une excitation plus contrôlée

Pour la **gestion des émotions** :

- Je demande un assis, pas bougé ou un pas touché
- Je récompense la bonne action et je n'oublie pas mon ordre libérateur "va y"

Gestion de soi

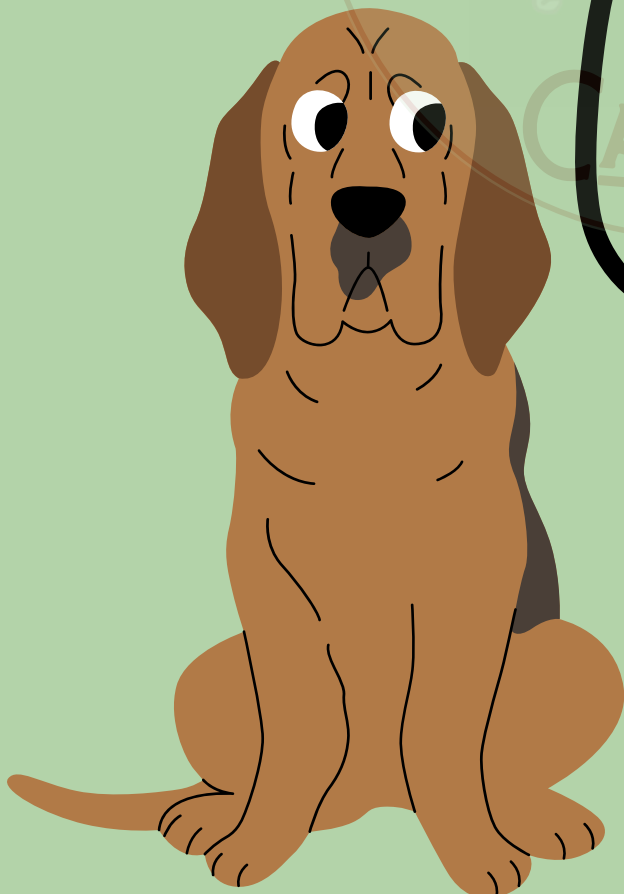


Gestion des émotions spécificités

Quand tu travailleras ta gestion des émotions, tu vas donc donner des ordres, il faudra donc qu'ils soient TOUJOURS accompagnés d'un ordre libérateur ! Le chien ne doit pas se libérer de lui-même

- Pas bougé : va y
- Pas touché : prends/va y
- Au panier : sors/va y

....



Tu dois toujours
me libérer de ma
position

Gestion de soi



Si l'erreur est là

Si jamais il te saute, aboie dessus...etc alors tu ne récompenses pas. Tu récompenses au moment où il sera calme quelques secondes, récompense avec l'objet ou une récompense intermédiaire, intéressante pour les chiens avec des difficultés . **Par contre**, tu sanctionnes à la voix, tu lui indiques que ce n'est pas la solution avec un "non" ferme
Et après tu vas également adapter le niveau pour être sûr de n'avoir pas fait d'erreur

S'il ne **parvient pas** à être calme :

- Essaie avec un objet de tentation avec **moins de valeur**,
- **Après** une balade qu'il soit dépensé correctement, ou mets l'objet dans ta **poche**.
- Augmente ton **ratio** de récompense, ne soit pas gourmand
- Attention à ton **timing**

Et puis, tu n'attendras pas trop (durée) de calme de sa part, un assis, un couché, un regard détourné suffira à déclencher la récompense.

> Parfois il faudra grapiller micro secondes par micro secondes

Gestion de soi



Gérer les erreurs

Pour faire progresser mon chien je dois savoir pourquoi il a été mis en erreur et que dois-je faire pour corriger ça :

- **Trop de durée de l'exo** : Souvent je vais demander trop de durée à mon chien, il m'aura proposé pleins de bons comportements (assis, couché, calme, regard détourné...) que je n'aurai pas récompensés clairement. Pour un chien débutant il faut marquer chaque bon comportement, ce n'est qu'avec de la pratique qu'on ne récompensera qu'à la voix ou pas du tout

> Je récompense chaque bon comportement au début

- **Trop de durée globale** : Ma session de travail est trop longue. Pour un chien débutant je vais travailler une minute, puis trois, puis cinq, puis dix... Mais je ne dois pas le sentir essoufflé sinon les erreurs d'impatience apparaîtront

> Je fais attention à la longueur, je termine sur une bonne note (mastication, session de jeu...)

Gestion de soi



Gérer les erreurs

- **Distance mal gérée** : J'ai mis trop proche l'objet de tentation au début, je dois faire attention à la distance qu'elle reste gérable pour les débuts avec mon chien.

> Je rapprocherai mon jouet quand mon chien sera à l'aise avec la durée, et qu'en baissant ce critère, je pourrais augmenter ma durée

- **Trop de distraction** : J'ai pris un objet de tentation trop difficile ou je suis dans un environnement trop stimulant pour le début. Mon chien a donc des difficultés à apprendre à se gérer

> Je prends un objet plus simple, je récompense avec une récompense tierce, je solidifie mes bases dans un milieu neutre

Gestion de soi



Gérer les erreurs

- **J'ai sauté des étapes** : Apprendre à se gérer est un apprentissage souvent délicat pour les chiens. Il est donc très important de respecter les étapes et cette idée de 80% de réussite.

> Je dois donc adapter le niveau à la réussite de mon chien pour qu'il continue d'apprendre

- **Etat émotionnel** : Peut-être que sur ma séance ni moi et mon chien n'étions aptes à travailler. Nos émotions influent sur son comportement, ne l'oublie pas

> Je reporte ma séance quand nous serons plus à l'aise



Gestion de soi



Les chaînes

Une **chaîne de comportement** est : je saute sur mon proprio, je descends, il me récompense car je suis descendu MAIS pour que je sois descendu, j'ai dû sauter, donc il récompense également le fait de sauter

On ne récompense JAMAIS directement avec un saut. Si mon chien aboie, s'assoit, et que je récompense aussitôt alors je récompense aussi l'aboiement. Je laisse s'écouler quelques courtes secondes comme expliqué plus haut

Donc :

- Il saute
- Je dis "non"
- Il descend
- J'attends un nouveau comportement
- Il détourne le regard
- Je récompense





Gestion de soi

Les chaînes

Mon chien comprendra donc que c'est le fait de détourner le regard, qui arrive tard après la mauvaise action, qui est récompensé

Pour un chien qui a des difficultés il faudra un excellent timing et un haut ratio de récompense de ces petits comportements



Sois patient avec moi, c'est un travail d'équipe !

Gestion de soi



Se gérer quand je tiens l'objet en statique

Le **niveau supérieur** de cet exercice serait de faire bouger l'objet dans ses mains.

Au début tu le feras **simplement** tanguer, secouer, puis passer d'une main à l'autre, et même le faire sauter en l'air !

Astuce : Attention au positionnement de ton objet par rapport à ton chien, si tu es entre lui et l'objet ça sera plus simple, de même si l'objet est un peu relevé

Encore **augmenter** de niveau : Reprend ces deux exercices tout en étant assis sur une chaise voire même au sol ! Le fait d'être assis peut augmenter la difficulté

Gestion de soi



Se gérer quand je tiens l'objet en statique

N'oublie pas tu peux basculer ces exercices en type gestion des émotions, dans ce cas là :

- C'est toi qui tient l'objet, demande un ordre (pas bougé, panier...), une fois effectué, tu récompenses, sans oublier de **libérer**
- Tu peux augmenter petit à petit ta durée

ATTENTION : La durée du temps global de ton travail est important, si c'est difficile pour ton chien travaille une minute par exemple et à la fin de ta session, joue simplement avec lui

Gestion de soi



Se gérer quand je marche avec l'objet

Maintenant que ton chien sait se poser en statique alors que tu tiens l'objet, il va falloir qu'il apprenne la même chose alors que tu marches

- Tu commences par faire un pas et récompense le bon comportement
- Puis deux, lents, on ne mets pas encore de vitesse
- Puis tu vas pouvoir faire une ligne droite et récompenser à la fin
- Marche normalement

N'hésite pas à récompenser tous les bons comportements proposés. S'il marche tranquillement, qu'il détourne le regard... Il faut dire "oui" à ce moment !

Oublie pas de me récompenser à la voix pour ton timing !



Gestion de soi



Se gérer quand je cours avec l'objet

Courir, ou déjà marcher vite peut déjà grandement augmenter la difficulté car nous y mettons de : **l'excitation**. Beaucoup de chiens y sont sensibles et se géreront moins

- 1. Accélère simplement le pas, toujours tout droit. Récompense à la voix et autrement les très bons comportements, avec l'objet par exemple
- 2. Trottine légèrement, récompense tôt les bons comportements. Ne mets pas de durée pour le moment
- 3. Tu peux commencer à courir et gratter de la durée sur un chien calme : qui ne saute pas, n'aboie pas et va se gérer de mieux en mieux

S'il va à l'échec, c'est "non", et je réfléchis à la **cause** : ai-je été trop gourmand ? Sur la durée par exemple. Ou trop tentant sur la distraction ? Ai-je été trop vite ?

Je dois **agir en conséquence**

Gestion de soi



Se gérer avec des changements de direction et d'allure

Maintenant que je peux courir en ligne droite, je vais continuer de faire légèrement augmenter l'excitation

- 1. Je me mets à courir, et je ralentis
- 2. Je cours et je m'arrête d'un coup
- 3. Je cours et je change de direction
- Je cours, je m'arrête, je marche, je change de direction
- Je cours, je m'arrête, je cours
- Je cours, je m'arrête, je cours, je change de direction

Et ainsi de suite... Tu vois, il faut vraiment **gratter progrès par progrès** et intégrer de mini-étapes de progression

Attention à bien respecter mon rythme de compréhension





Gestion de soi

Pour aller encore plus loin :

Pour le moment, j'ai gardé l'objet de tentation en étant entre lui et mon chien. Cette fois, je vais commencer à le passer de son côté !

D'abord légèrement relevé, baissé, puis à hauteur de sa gueule

Je n'oublie pas de récompenser à la voix ou plus activement chaque progrès !



Gestion de soi



N'oublie pas :

- **Auto-contrôles** : Je ne dis rien hormis "va y" quand il réussit afin de récompenser et "non" s'il échoue
- **Gestion des émotions** : J'utilise un ordre, je le libère et j'utilise mon non

> Dans tous les cas, je veux :

- **80%** de réussite donc je fais attention à ma courbe de progression et ma difficulté !

> J'utilise :

- Ma voix en récompense 1
- Accès à l'objet de tentation
- Récompense tierce



Gestion de soi



Se gérer avec une poursuite engagée

Nous allons commencer sérieusement à simuler du **mouvement** de la part de l'objet, ce sera pour introduire nos lancers !

Pour travailler je dois avoir **validé les précédentes étapes** et notamment avec l'objet proche de la gueule du chien, donc à sa hauteur

- 1. Objet dans la main, j'intéresse mon chien et je commence à faire poursuivre ma main et l'objet. Au début, je ne fais qu'une ligne droite et je récompense
- 2. Je rajoute un ou deux mouvements

Et j'en rajoute autant que je peux, sans oublier que j'augmente également ma durée ! J'entame en fait une session de jeu avec lui mais où il doit se contrôler

> Je finis ma séance par une vraie session de jeu/mastication

Gestion de soi



Se gérer avec une poursuite engagée

Il doit donc poursuivre l'objet SANS y toucher tant que je n'ai pas donné l'autorisation/récompense

Grâce à ça, tu m'apprends également à gérer mon instinct de chasse



Gestion de soi



En mode gestion des émotions

Pour travailler en mode gestion des émotions :

- Je peux mettre une laisse pour engager une marche en laisse
- Je peux demander un "au pied" s'il est maîtrisé
- Je peux dire un "pas touché" et travailler mon pas touché l'objet dans la main

Parfois je serai plus à l'aise avec la gestion des émotions ou inversement





Gestion de soi

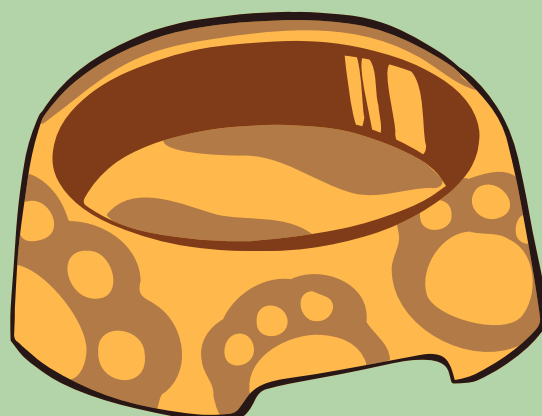
Travailler devant la gamelle

Parce que les auto-contrôles et la gestion des émotions se travaille aussi au quotidien, voici des pistes !

- 1. J'abaisse ma gamelle, il reste calme alors je valide. S'il se relève, je relève ma gamelle, j'attends le bon comportement, quelques secondes, et je valide
- 2. J'abaisse ma gamelle, je me relève
- 3. J'abaisse ma gamelle, je me relève, je fais un pas en arrière
- 4. J'abaisse ma gamelle, je me relève, je fais deux pas en arrière

Gestion des émotions = pas bougé/pas touché

> N'oublie pas ton ordre libérateur



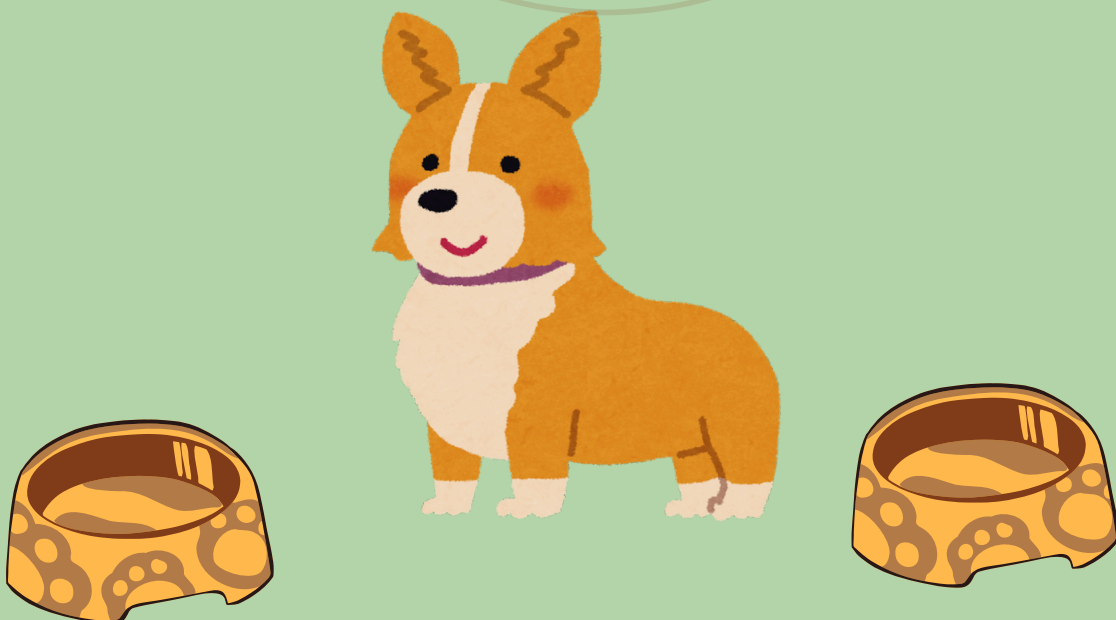


Gestion de soi

Travailler devant la gamelle

Avec deux gamelles :

- 1. Je mets deux gamelle à côté, je reprends les mêmes étapes que précédemment
- 2. Je mets une gamelle face à mon chien et une autre à sa droite ou à sa gauche
- 3. Je mets une gamelle de chaque côté



Gestion de soi



Travailler les passages de porte

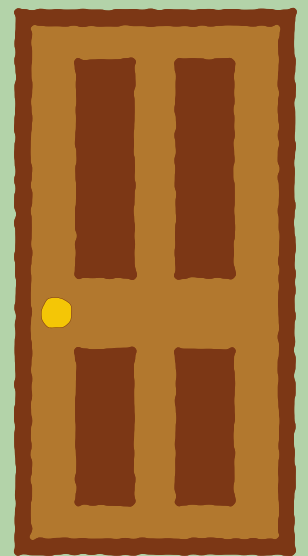
Au quotidien, mon chien se précipite probablement dans les entrées, nous allons travailler ça :

- J'ouvre ma porte, mon chien bouge, je referme et j'attends un bon comportement et je dis "va y" quand ça me convient

Il doit comprendre que pour sortir alors il doit donner un comportement calme. Je n'ouvre jamais ma porte s'il ne l'est pas

J'attends toujours une ou deux secondes avant de rouvrir ma porte une fois le bon comportement donné

Gestion des émotions : pas bougé, au panier...



Gestion de soi



Travailler devant les caisses de jouet/mastication

Tu as reçu ton paquet de croquette, de mastication ou bien tu ranges la boîte à jouets ?

Pendant que tu ranges, récompense tous les bons comportements d'attente de ton chien comme sur tous les autres exercices. Récompense peut-être même avec du contenu de ce que tu ranges !

Gestion des émotions : demande un au panier, un pas bougé...etc

Attention à ta durée sur cet exercice, n'oublie pas d'adapter !



Gestion de soi



Tu en veux plus ?

Retourne sur mon site internet, et tu trouveras le 29 juillet en ligne, une version ultra complète avec +de 40 exercices !

Et ce, seulement pour 9,99e

