WoufUp

MON CHIEN EST-IL

RÉACTIF, STRESSÉ OU FRUSTRÉ ?

Réactif
Aboie, tire, s'emballe

Stressé
Craintif,figé, fuyant

Frustré
Impatient,impulsif

Le test d'auto-évaluation en **5 minutes** pour comprendre ses réactions en balade et stopper la tension sur le trottoir.

Par Morgane — Fondatrice de WoufUp & Éducatrice Comportementaliste Canine
L'éducation positive à portée de main
Tous droits réservés

Pourquoi les conseils « miracles » d'Internet échouent

Quand un chien tire en laisse ou aboie, on essaie souvent d'appliquer la même recette générique. Mais un comportement est simplement le symptôme d'une émotion sous-jacente.

Il existe **3 grands profils de chiens en difficulté** lors des sorties :

Profil A — Le Peureux

BESOIN DE SÉCURITÉ

Il perçoit les congénères ou les inconnus comme une menace. Il aboie ou gesticule pour créer de la distance et se protéger.

Profil B — Le Frustré

BESOIN DE CONTRÔLE

Il aime tout le monde mais ne supporte pas d'être retenu par la laisse. Bloqué dans son envie d'interagir, son excitation monte en flèche et explose.

Profil C — Le Sur-Stimulé

SURCHARGE ÉMOTIONNELLE

Il est en hyper-vigilance permanente dès le pas de la porte. Son « verre de stress » est déjà plein avant même de croiser qui que ce soit.

> **Le constat :** On ne traite pas de la peur comme on traite de la frustration. C'est pour cela qu'une méthode générale ne fonctionnera jamais sur un chien unique.

✍️ Remplis la grille d'auto-évaluation pendant plusieurs jours

Coche l'option qui correspond le mieux à ton quotidien ou notes chaque sortie avec les ✓ avant de faire ton choix.

1. Lors de l'installation du matériel (collier/harnais/laisse) à la maison :

Option	Comportement observé	✓
☐ A	Il est anxieux, se fait petit ou hésite à s'approcher.	
☐ B	Il saute partout, attrape la laisse avec la gueule ou gémit d'impatience.	
☐ C	Il est déjà hors d'haleine, le regard fixe, et ne fixe aucun ordre simple.	

2. Quand il aperçoit un congénère ou un stimulant au loin :

Option	Comportement observé	✓
☐ A	Il se bloque, se tapit au sol, baisse les oreilles ou cherche à fuir.	
☐ B	Il se met en tension vers l'avant, fixe intensément et couine/aboie si tu l'empêches d'avancer.	
☐ C	Il balaye l'environnement des yeux sans réussir à se poser, incapable de prendre une friandise.	

✍️ Grille d'auto-évaluation (suite)

3. La sensation dans ton bras pendant la marche :

Option	Comportement observé	✓
☐ A	Tension saccadée : il marche en crabe ou fait des écarts au moindre bruit.	
☐ B	Tension continue : il tracte de toutes ses forces comme un chien de traîneau.	
☐ C	Changements imprévisibles : il passe de l'arrêt net au bond vers l'avant.	

4. Au retour de la balade :

Option	Comportement observé	✓
☐ A	Il met de longues minutes à se détendre et reste sur ses gardes au moindre bruit intérieur.	
☐ B	Il reste très agité à la maison pendant encore 30 à 45 minutes.	
☐ C	Il s'effondre de fatigue immédiatement, épuisé par le stress accumulé.	

Note tes réponses pour découvrir ton profil page suivante.

WoufUp
L'éducation positive à portée de main

📊 Découvre la dominante émotionnelle de ton chien

■ MAJORITÉ DE RÉPONSES A

Le Profil "Anxiété & Protection"

Ton chien réagit avant tout par manque de sécurité. Hausser la voix ou le forcer à s'approcher aggrave son stress.

Priorité absolue :
Augmenter la distance de sécurité (bulle de confort) et lui prouver que tu gères la situation pour qu'il n'ait plus besoin de s'en charger lui-même.

■ MAJORITÉ DE RÉPONSES B

Le Profil "Frustration & Impulsion"

Ton chien associe la laisse à une barrière intolérable. Il n'est pas "méchant", il est submergé par son désir d'interaction.

Priorité absolue : Travailler la renonciation douce et lui apprendre à obtenir ce qu'il veut grâce au calme, sans tension physique sur le matériel.

■ MAJORITÉ DE RÉPONSES C

Le Profil "Surcharge & Hyper-vigilance"

Le niveau de cortisol (hormone du stress) de ton chien est trop élevé au quotidien. Il n'a plus la capacité cognitive d'apprendre sur le moment .

Priorité absolue : Faire baisser la pression globale à la maison avant de chercher à travailler la marche en laisse dehors.

💡 3 actions à mettre en place dès ta prochaine sortie

1 Remplacer la tension par la distance

Ne tire jamais la laisse vers l'arrière quand ton chien bloque. Décale-toi latéralement pour faire une courbe en arc de cercle et offrir de l'espace à sa bulle émotionnelle.

2 Utiliser la puissance du reniflage

Mettre la truffe au sol fait baisser le rythme cardiaque du chien de manière mécanique. Disperse 3 friandises dans l'herbe dès que tu sens la tension monter.

3 Le matériel adapté

Bannis les colliers étrangleurs ou les laisses enrouleurs Flexi qui imposent une tension continue. Privilégie un harnais en Y bien ajusté et une laisse de 2 mètres minimum.

Ce test t'a donné une première clé… mais ton chien ne rentre pas dans une case.

Un profil général donne une orientation, mais il ne prend pas en compte l'histoire exacte de ton chien, son mode de vie, son sommeil, sa race et votre quotidien unique.

Pour arrêter de tester des astuces au hasard et obtenir une feuille de route 100 % sur-mesure :

Découvre le Carnet de Bord WoufUp (59 €)

Diagnostic complet

Structuré autour de **160 critères d'analyse** pour cerner précisément le profil de ton chien.

Plan d'action sur-mesure

Fluide et bienveillant, **pas à pas**, à appliquer depuis chez toi, à ton rythme.

Analyse humaine

Réalisée par mes soins — **limité à 5 dossiers par jour** pour garder cette précision.

👉 **OBTENIR MON CARNET DE BORD SUR-MESURE**

WoufUp