



WORKBOOK

AU RYTHME DE TON CHIEN

BÂTIS UNE VIE PAWSITIVE AVEC
TON CHIEN !





SALUT À TOI, FUTUR MAÎTRE PAWSITIVE !

Moi, c'est **Camille**, heureuse (et souvent épuisée) humaine de deux loulous aussi adorables qu'intenses : **Polochon** (oui, comme dans "La Petite Sirène"), un Golden Retriever à la robe dorée foncée, 7 ans, qui vit sa meilleure vie entre siestes et câlins XXL, et **Upper** un Labrador noir de 2 ans, toujours prêt à courir un marathon sans prévenir. Autant te dire que gérer ce duo au quotidien, c'est un peu comme être la coach d'une équipe de champions... sauf qu'ils ont quatre pattes, un flair surdéveloppé et zéro notion du mot "calme".

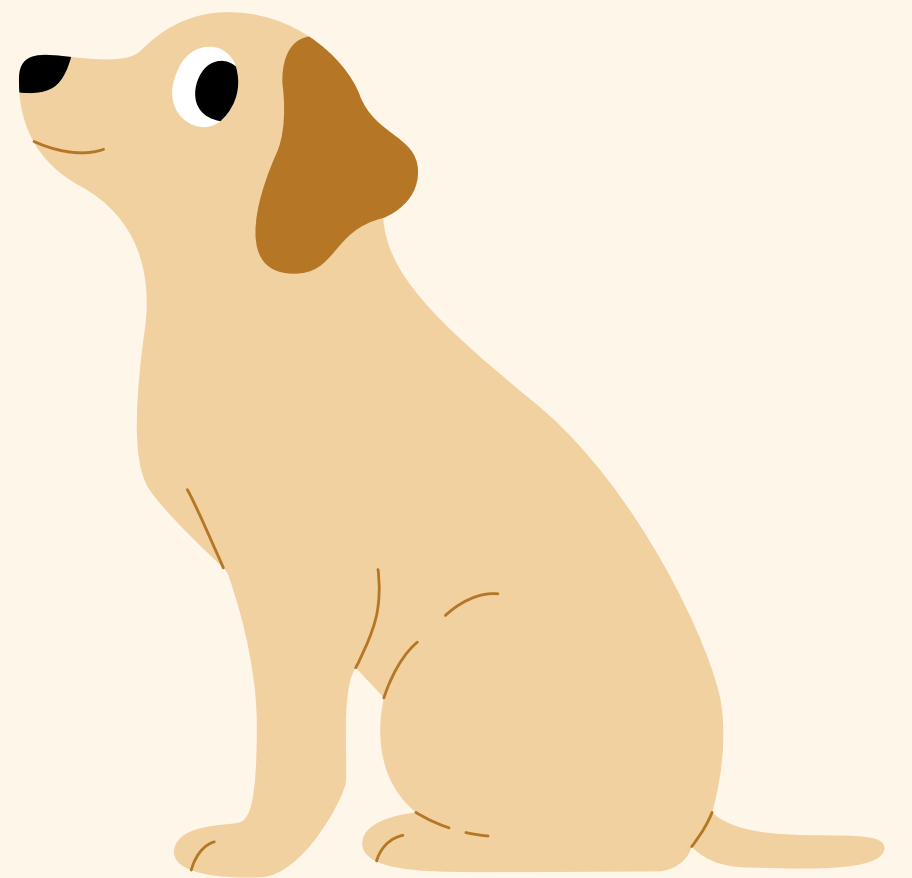
Et soyons honnêtes :

👉 Ce n'est pas toujours simple.

On les aime à la folie, on veut bien faire, on lit tous les conseils du monde... mais entre le boulot, la vie perso, les courses, les imprévus et les séances d'éducation improvisées dans le salon, il y a des jours où on a juste envie de crier "assis !" à la vie elle-même.

Ton chien saute sur les invités, tire sur la laisse, aboie sur une feuille morte, fait le fou dès que tu rentres du travail ? Bienvenue au club.

Et si, en plus, tu as déjà ressenti cette petite **culpabilité** de ne pas lui accorder "assez" de temps ou de ne pas être le maître parfait : respire. Ici, personne ne te jugera.



Parce que **comprendre son chien, ce n'est pas inné**. C'est un peu comme apprendre une nouvelle langue : au début, tu galères, tu traduis dans ta tête, tu fais des erreurs... et un jour, ça clique. Et ce jour-là, tu réalises que ton chien n'était pas têtu, désobéissant ou "caractériel", il parlait juste différemment de toi.

Ce **workbook** est là pour t'**aider à trouver cet équilibre** entre ta vie bien remplie et les besoins de ton compagnon. Tu vas apprendre à observer, comprendre et t'adapter à son rythme sans bouleverser le tien. Pas besoin d'être éducateur canin, pas besoin d'avoir trois heures libres par jour. Juste un peu d'envie, un peu de patience, et une bonne dose d'amour (bon, et parfois une friandise magique).

Alors, prêt(e) à passer du mode "maître débordé" au mode maître complice ?

SOMMAIRE



1



COMPRENDRE CE QUI COINCE

PAGE 4 À 19

- Identifier les acteurs de ton quotidien (toi, ton chien, ton entourage)
- Lister les sources de tension ou de déséquilibre
- Décrire ta situation actuelle
- Faire la “carte” de ton environnement (maison, sorties, habitudes)
- Repérer les comportements difficiles ou récurrents
- Créer une timeline de vos progrès
- Définir tes objectifs concrets

2



ÉTAPE 2 : EXPLORER LES SOLUTIONS

PAGE 20 À 29

- Recréer la confiance
- Repenser la communication
- Revoir le cadre et les besoins
- Travailler la gestion des émotions
- Ajuster ton mode de vie à votre duo
- Poser des bases éducatives solides
- Maintenir le lien dans le temps

MARQUE CE WORKBOOK À TA FAÇON !

Ce workbook est là pour t'aider à mieux comprendre la relation que tu entretiens avec ton chien et à trouver les meilleures façons d'adapter ton quotidien à votre duo. C'est ton carnet, ton espace d'exploration, ton petit labo d'observation canine alors approprie-toi-le !

Ce workbook est plein d'espaces blancs exprès pour toi ! Note ce que tu apprends, ce que ton chien t'enseigne, ou ce que tu veux approfondir plus tard. Ajoute tes observations perso, tes réussites, tes ratés (oui, ça compte aussi !) et même les perles du quotidien.

Tu peux aussi y ajouter des références utiles ou d'autres ressources sur le même sujet pour aller encore plus loin dans ta vie Pawsitive.



ÉTAPE 1

COMPRENDRE CE QUI COINCE

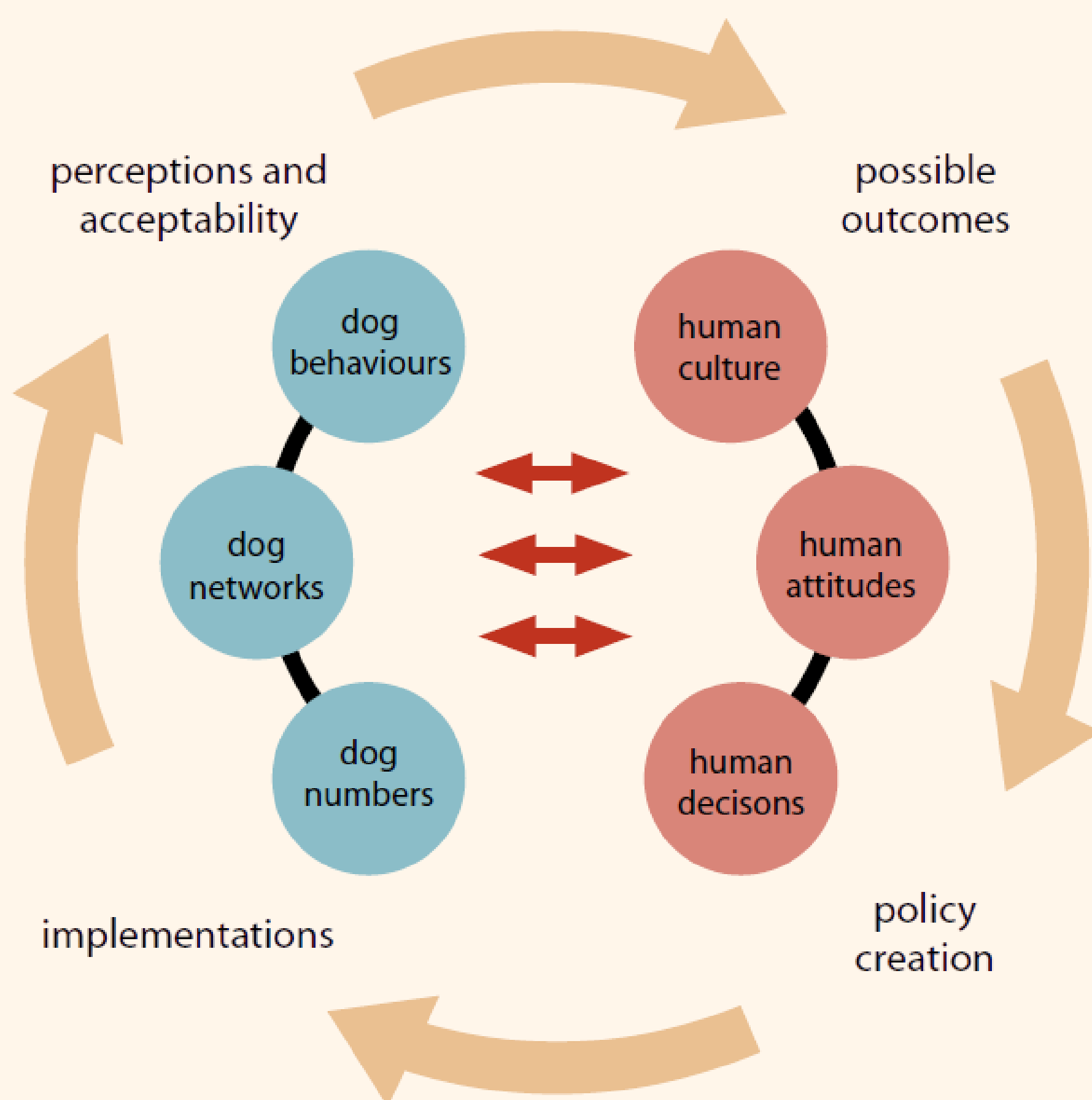


ÉTAPE 1 : IDENTIFIE CE QUI COINCE

Aucun duo maître-chien ne vit exactement les mêmes galères. Chaque chien, chaque humain, chaque environnement est unique. Résultat ? Il n'existe **aucune méthode miracle** qui fonctionne pour tout le monde.

Ce workbook t'aide donc à construire **ta propre méthode**, adaptée à **toi, ton rythme**, et ton chien. Pour y arriver, il faut d'abord **mettre des mots sur les vraies difficultés** que tu rencontres au quotidien : celles liées à ton emploi du temps, à ton énergie, à tes attentes ou encore à la personnalité de ton chien. L'idée, c'est de **comprendre la situation** sous tous les angles : le tien, celui de ton chien, et celui de votre environnement (famille, travail, sorties...).

🔄 LES CERCLES QUI INFLUENCENT TA RELATION AVEC TON CHIEN



Ta relation avec ton chien est un petit écosystème.

Chaque élément influence les autres :

- **Toi et tes habitudes** → ton attitude, ton énergie, ta patience.
- **Ton chien et son comportement** → son niveau d'activité, ses émotions, ses réactions.
- **Votre environnement** → le rythme de vie, les lieux de promenade, les interactions sociales.

Tout est lié : plus tu comprends comment ces cercles s'influencent, plus tu peux ajuster sans te juger. Le but n'est pas d'être parfait, mais de **trouver un équilibre qui fonctionne pour vous deux**.



IDENTIFIE LES ACTEURS DE TON QUOTIDIEN

La première étape, c'est de comprendre qui **influence ton chien au quotidien**.

Spoiler : ce n'est pas que toi ! Chaque personne qui interagit avec lui a un rôle dans son comportement et son équilibre.

Pour que ton approche fonctionne, il faut inclure tous les acteurs de sa vie : toi, bien sûr, mais aussi les membres du foyer, la famille, les amis, voire les pros (éducateurs, vétérinaires, pet-sitters...).

L'idée, c'est d'avoir une vision globale, pas de chercher un coupable.

Chacun apporte sa manière de communiquer, de jouer, de réagir... et ton chien s'adapte (ou pas !) à tout ça.

Les acteurs de ton duo pourraient être :

- Les membres de ta famille ou colocataires (même celui qui “n'aime pas les chiens” mais lui donne toujours des friandises).
- Les proches ou amis qui interagissent souvent avec ton chien.
- Les professionnels : vétérinaire, éducateur, promeneur, comportementaliste.
- Et toi, évidemment le chef d'orchestre de cette petite troupe !

 Ton objectif ici : comprendre qui agit sur le comportement de ton chien pour pouvoir ajuster les routines et la communication.



 Note les besoins et frustrations de chacun

Avant d'aller plus loin, prends un moment pour te poser ces questions :

- Qu'est-ce qui te stresse le plus avec ton chien ?
- Qu'est-ce qui marche bien ? (Oui, il y en a !)
- Que disent les autres de son comportement ?
- Qu'est-ce que ton chien te montre, sans parler (postures, réactions, regard) ?

Ces questions simples t'aident à repérer les vraies sources de tension.

Souvent, ce ne sont pas les “bêtises” qui posent problème, mais un déséquilibre dans les besoins ou la communication.

 Note tes réponses, même brèves. Tu pourras les comparer à la fin du workbook pour voir l'évolution parce que oui, tu vas évoluer, et ton chien aussi !

SESSION 1 : QUI FAIT PARTIE DE VOTRE “MEUTE” ?

Note ici toutes les personnes qui interagissent régulièrement avec ton chien. Elles influencent son comportement, son énergie, ses habitudes (et parfois, sans même s'en rendre compte !).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines in total. The paper has rounded corners and a dashed border around the edges, suggesting it might be a template for a notebook or a worksheet.

💡 Pense large : pas seulement la famille directe, mais aussi ceux qu'il croise souvent ou qui ont un rôle à jouer dans son équilibre.

Examples :

- Toi, évidemment !
- Tes colocataires ou ta famille
- Les amis qui viennent souvent à la maison
- Le promeneur, le vétérinaire, l'éducateur
- Les voisins qu'il croise en balade
- Les enfants du quartier
- Les gens avec qui tu marches régulièrement



SESSION 2 : POSE-TOI LES BONNES QUESTIONS

Ici, tu vas noter les questions à te poser (et à poser aux autres membres de ta “meute”) pour mieux comprendre ton chien et ton quotidien ensemble.

Le but, ce n'est pas de chercher des "bonnes réponses", mais d'écouter, observer et comprendre ce qui se cache derrière chaque situation.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines in total. The paper has rounded corners and a dashed border around the edges, suggesting it might be a template for a notebook or a worksheet.

🗨 Ce qui compte, c'est d'être curieux et bienveillant pas parfait.

Exemples de questions à explorer :

- Dans quelles situations mon chien semble le plus détendu ? Le plus stressé ?
- Comment je réagis quand il fait une “bêtise” ?
- Est-ce que mon emploi du temps lui laisse assez de moments calmes ?
- Comment les autres membres du foyer interagissent avec lui ?
- Qu’est-ce qu’on adore faire ensemble ?
- Qu’est-ce qui crée le plus de tension entre nous ?

 DÉCRIS TA SITUATION

Avant de chercher à “corriger” un comportement, il faut déjà comprendre le contexte dans lequel ton chien évolue. Chaque foyer, chaque rythme de vie, chaque chien est unique. Alors pas de solution toute faite : on s’adapte à ton duo ! Commence par faire un petit état des lieux de ta vie avec ton loulou.

- Pose-toi ces questions :**
- Dans quel environnement vit ton chien ? (appartement, maison, jardin, ville, campagne...)
 - Combien de temps passe-t-il seul dans la journée ?
 - Quelles sont ses principales activités ? (balades, jeux, repos, interactions)
 - A-t-il des moments de liberté ? (en longe, en balade, dans le jardin...)
 - Comment réagit-il face aux autres chiens, humains ou bruits du quotidien ?

 L’objectif ici, c’est de mettre à plat la réalité de ton quotidien pas celle qu’on voit sur Instagram. Tu vas pouvoir identifier ce qui favorise son bien-être, et ce qui peut créer du stress ou de la frustration.

SESSION 3 : FAIS LE POINT SUR TON QUOTIDIEN

Mon chien vit plutôt en : 🏠 intérieur / 🌳 extérieur / un mix des deux

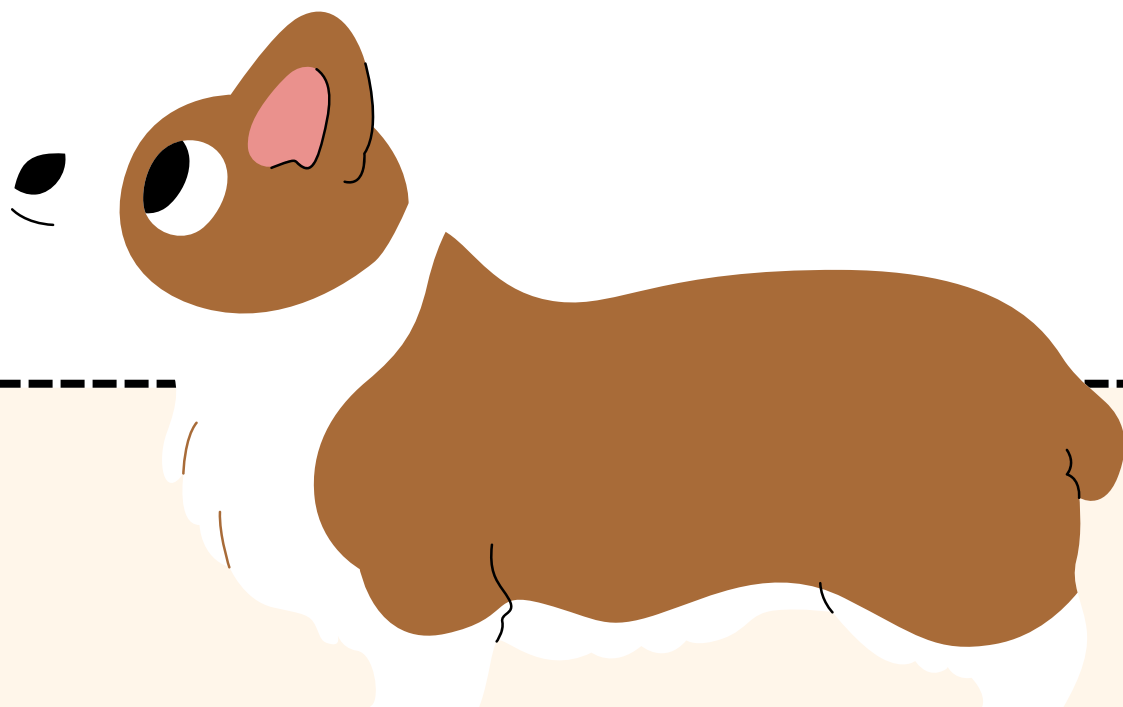
Temps seul moyen par jour : _____ h

Moments de liberté (balades, jeux sans laisse...) : _____

Ses principales sources de joie : _____

Ce qui semble l’agacer ou le stresser : _____

Ses interactions (autres chiens / humains) : _____



MIEUX COMPRENDRE TON DUO ET SON ENVIRONNEMENT

Chaque chien a sa propre histoire, son caractère, et surtout son contexte de vie. Ici, on va faire un petit zoom sur qui est ton chien, dans quel cadre il évolue, et ce qui influence son bien-être.

 Qui s'occupe de ton chien au quotidien ?

Note toutes les personnes qui participent à ses soins, ses promenades ou ses moments d'attention.
(Ex. : moi – promenades + câlins / mon conjoint – jeux + repas / voisine – gardes occasionnelles)

 Comment va ton chien ?

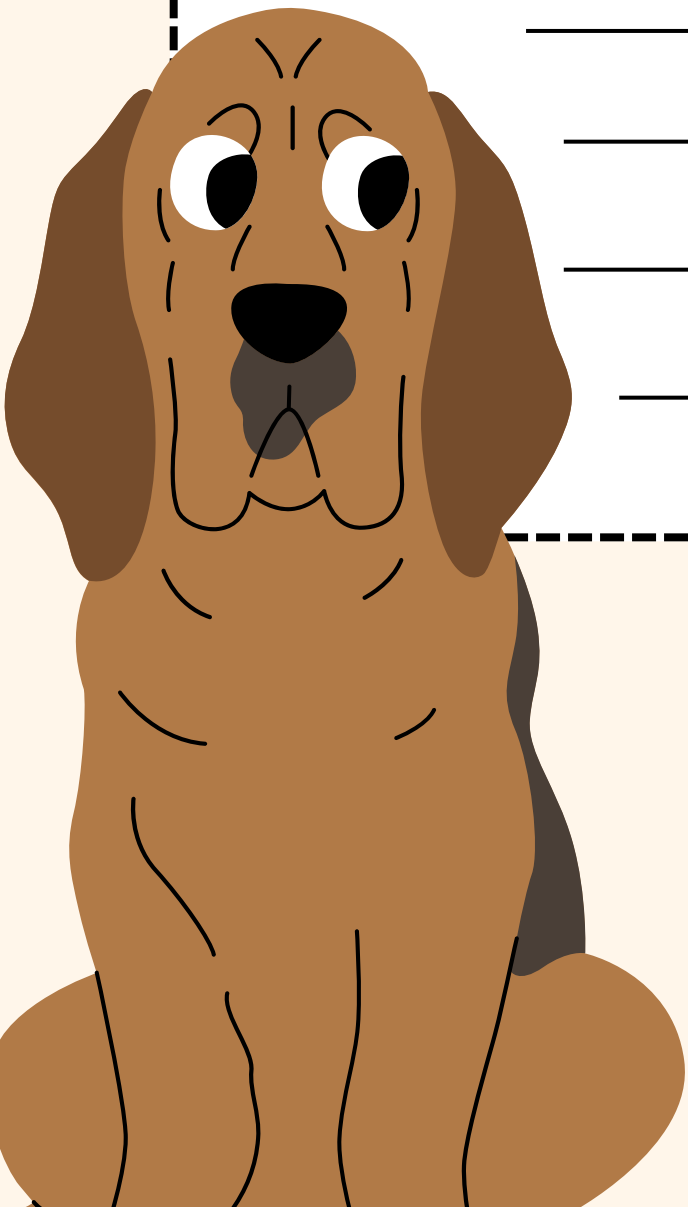
Décris son état général, sans pression :

- Niveau d'énergie : ⚡ / 😴 / 🧑
- Poids stable ? Appétit régulier ?
- Signes de stress ou d'anxiété (grattage, aboiements, agitation...) ?
- Sommeil réparateur ? Moments de calme ?

 Qu'est-ce qui structure son quotidien ?

Note les règles ou routines déjà en place :

- Balades : combien de fois / durée / rythme
- Moments de jeu / de repos
- Interactions avec d'autres chiens ou humains
- Habitudes particulières (friandises, coins favoris, moments de folie...)



ET LES CHIENS AUTOUR DE TOI ?

On pense souvent à notre propre chien, mais parfois, d'autres loulous gravitent dans notre environnement : ceux du voisin, du parc, du quartier...

Certains sont bien entourés, d'autres un peu livrés à eux-mêmes.
Cette partie t'aide à observer ce qui t'entoure, parce qu'un chien isolé, stressé ou mal compris peut aussi influencer le comportement du tien.

Est-ce que quelqu'un s'occupe de chiens errants ou sans maître autour de toi ?



☐ Oui

☐ Non

👉 Si oui, qui ? (ex. : voisins, association locale, refuge, toi-même...)



💬 Le savais-tu ?

Dans beaucoup de quartiers, certains chiens “libres” sont tolérés ou même chouchoutés par les habitants.

Mais sans repères clairs, ces chiens peuvent vite se sentir perdus :

- Ils errent à la recherche de nourriture
- Ils peuvent se blesser ou se mettre en danger
- Certains finissent par adopter des comportements agressifs ou défensifs par peur

C'est pourquoi comprendre le contexte global (ton chien + les chiens autour) aide à garder un environnement plus calme et rassurant pour tous

FAIS LA CARTE DES COINS PRÉFÉRÉS DE TON CHIEN

Ton chien a ses endroits fétiches : le parc où il renifle chaque brin d'herbe, le trottoir qu'il considère comme le sien, ou encore la boulangerie où il sait qu'il aura une caresse. Mais ces lieux peuvent aussi être des zones de stress ou de tension selon les rencontres, les bruits, ou les autres chiens.

L'objectif ici, c'est de visualiser son environnement quotidien pour mieux comprendre ce qui influence son comportement.

📍 À TOI DE JOUER :

Repère sur les endroits où ton chien :

- adore se promener
- se montre plus stressé ou réactif
- rencontre souvent d'autres chiens ou humains

Pense à des lieux comme :

- Le parc ou les espaces verts 🌳
- Les trottoirs très passants 🚶♀️
- Les écoles, marchés ou cafés ☕
- Les zones bruyantes (travaux, circulation) 🚧
- Les endroits où il a eu une mauvaise expérience 🐾



💡 Astuce Pawsitive

Tu peux utiliser Google Maps ou une simple capture d'écran de ton quartier pour tracer son "territoire émotionnel".

Plus tu visualises où ton chien se sent bien (ou pas), plus tu pourras adapter vos sorties pour renforcer sa confiance et la tienne



SESSION 4 : LA CARTE DE TON QUOTIDIEN

C'est le moment de visualiser la vie de ton duo ! 🌍
Prends ce grand espace pour tracer la carte de ton environnement : ton quartier, ton parc préféré, les chemins de balade... bref, tous les endroits qui rythment vos journées.

SESSION 5 – LES MOMENTS PETITES FRAYEURS

Personne n'aime en parler, mais soyons honnêtes : parfois, les chiens peuvent s'emballer un peu trop 😊

Une bagarre au parc, une morsure de peur, un grognement mal interprété... bref, des situations qu'on préférerait éviter, mais qui arrivent même aux meilleurs maîtres.

Cette étape t'aide à prendre du recul sans juger ton chien ni toi-même.
Le but, c'est de repérer les situations à risque pour mieux les anticiper ensuite 🐶

[illegible]

 À toi de jouer :

Essaie de te souvenir et de noter :

- Les fois où ton chien a eu une réaction forte (abolements, peur, tension, agressivité, etc.)
- Le contexte : où ça s'est passé ? avec qui ?
- Ce qui a pu déclencher la situation (bruit, autre chien, stress, fatigue...)
- Comment tu t'es senti, toi, à ce moment-là

GÉRER LES MORSURES ET LES RÉACTIONS “VIVES”

Avant tout, retiens bien une chose :

N'importe quel chien peut mordre, à n'importe quel moment... et pour plein de raisons.

Et ce n'est pas une question de “méchanceté”.

C'est souvent une réaction de peur, de stress ou d'incompréhension — un peu comme quand toi tu cries après quelqu'un qui t'a fait peur

🧠 POURQUOI UN CHIEN PEUT MORDRE :



- Il souffre ou a un souci de santé qui le rend irritable
- Il protège son territoire, son jouet ou... sa gamelle
- Il n'a pas appris assez tôt à interagir calmement avec les humains
- Il a été maltraité ou puni trop durement
- Il a eu peur, tout simplement
- Il n'a pas été habitué à certaines situations (enfants, bruit, chiens, etc.)

Ce n'est pas le chien, mais la situation qui déclenche la morsure.

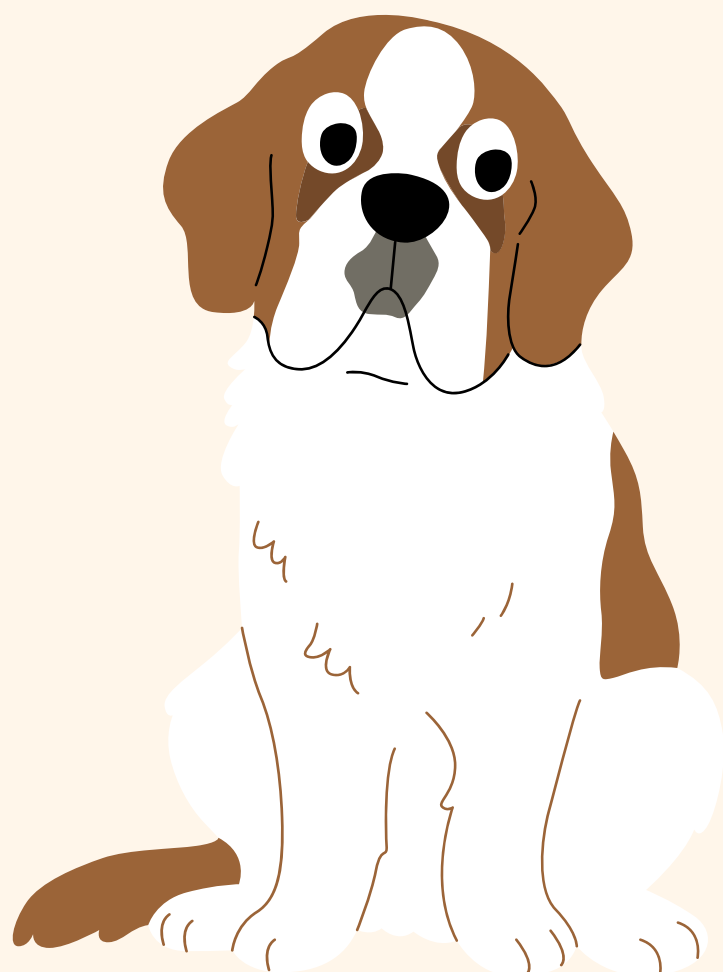
Souvent, le chien envoie plein de signaux avant de mordre (regard figé, oreilles plaquées, bâillements, raideur du corps...), mais on ne les voit pas toujours à temps.

L'essentiel à retenir :

Pour éviter ces situations, mise sur la prévention et la compréhension. Observe ton chien, apprend à lire ses signaux, et évite de le mettre dans des contextes qu'il ne gère pas encore.

Et surtout : la socialisation, c'est la clé !

Plus ton chien a de bonnes expériences variées (humains, lieux, bruits, congénères), moins il aura de raisons de réagir avec peur ou agressivité





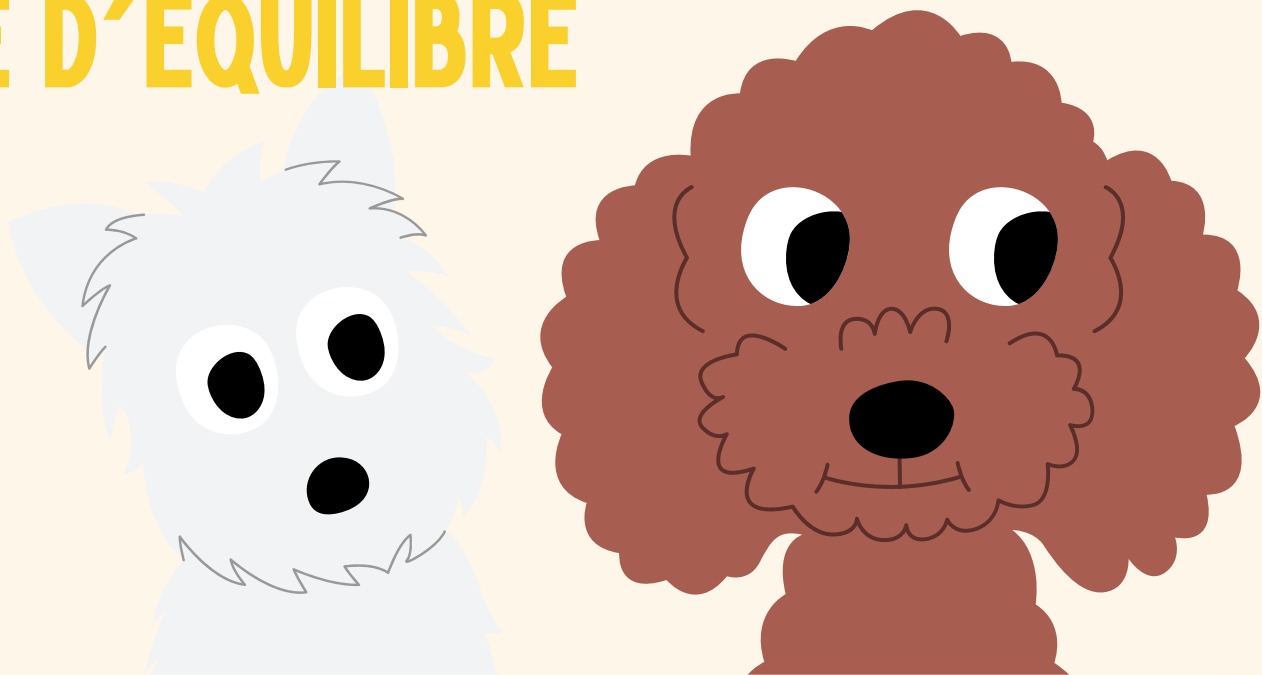
Certains comportements apparaissent à certaines périodes (saison, stress, changement de routine, adolescence canine 🐕🙄), alors on va t'aider à planifier les moments-clés pour progresser sans pression.

- À quel moment ton chien semble-t-il plus réactif ou excité ? (ex. : retour du travail, promenades, visites...)
- Quand pourrais-tu travailler sur un apprentissage ? (ex. : rappel, marche en laisse, solitude...)
- Quelle routine quotidienne ou hebdo serait la plus simple à mettre en place ?

Note ici les moments importants de ton quotidien et place-les dans ta timeline :

A cartoon illustration of a brown dog's head in the bottom left corner, looking towards the right. The dog has large, expressive eyes and a friendly expression. The background is a light blue gradient with faint, stylized clouds. The entire page is framed by a dashed line, suggesting it's a template for a notebook or journal.

SESSION 6 : TA TIMELINE D'ÉQUILIBRE



January

S	M	T	W	Th	F	S

February

S	M	T	W	Th	F	S

March

S	M	T	W	Th	F	S

April

S	M	T	W	Th	F	S

May

S	M	T	W	Th	F	S

June

S	M	T	W	Th	F	S

July

S	M	T	W	Th	F	S

August

S	M	T	W	Th	F	S

September

S	M	T	W	Th	F	S

October

S	M	T	W	Th	F	S

November

S	M	T	W	Th	F	S

December

S	M	T	W	Th	F	S

DÉFINIS TES OBJECTIFS

Maintenant que tu as rassemblé toutes les infos sur ton chien et son environnement, il est temps de clarifier tes priorités.

Pas besoin de viser la perfection choisis plutôt un objectif principal (et éventuellement un petit bonus secondaire). Ces objectifs vont t'aider à orienter ton plan d'action et à suivre vos progrès ensemble, pas à pas.

💡 Quelques idées d'objectifs possibles :

- Encourager une relation plus équilibrée et responsable entre toi et ton chien.
- Améliorer les moments d'interaction avec les autres chiens et les humains
- Stabiliser ou réduire les comportements gênants (abolements, fugues, etc.).
- Réduire les situations à risque (comme les conflits ou morsures).
- Améliorer la santé physique et mentale de ton chien (et la tienne, soyons honnêtes 😊).
- Créer une routine stable et apaisée dans ton foyer.

SESSION 7 : CE QU'ON REMARQUE LE PLUS SOUVENT

Quelles sont les situations ou les comportements qui reviennent souvent selon toi ou les autres ?

Note-les ici 

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines in total. The left edge of the paper has rounded corners, while the right edge is straight. The paper appears to be a standard notebook or ledger page.

SESSION 7 – SUITE : FIXE TES PRIORITÉS

Liste ici les objectifs ou priorités que tu veux mettre en place pour ta relation avec ton chien ou pour la gestion des chiens dans ton environnement 🐕

(Tu peux t’inspirer des exemples de la page précédente.)

Choisis maintenant tes 1 à 2 priorités principales.

Celles qui te motivent vraiment, celles que tu sens prêtes à mettre en action.



ÉTAPE 2

EXPLORER LES SOLUTIONS



ÉTAPE 2 : EXPLORE TES OPTIONS

Chaque duo humain-chien est différent : les habitudes, le rythme de vie, les émotions et même les défis varient d'un foyer à l'autre. Il n'existe donc aucune méthode "miracle" valable pour tous.

L'objectif ici, c'est de créer ton propre plan Pawsitive, adapté à toi et à ton chien, en fonction de votre réalité. Ce qui marche pour un autre ne marchera pas forcément pour vous et c'est totalement normal 🧡

Les bases de l'éducation et du bien-être canin sont universelles, mais leur mise en pratique doit être personnalisée. C'est ce qui rendra ton parcours plus fluide, plus naturel, et surtout durable.

🎯 Tes objectifs Pawsitive peuvent être :

- Avoir un chien plus apaisé, plus équilibré et plus à l'écoute
- Devenir un(e) gardien(ne) confiant(e), capable de comprendre ton chien et de répondre à ses besoins
- Renforcer votre lien au quotidien grâce à des interactions positives et bienveillantes
- Prévenir les comportements gênants en comprenant mieux les signaux et les émotions de ton chien
- Créer une relation basée sur la confiance, pas sur la contrainte

🌐 RESSOURCES EN LIGNE PAWSITIVE

Tu n'as pas besoin de tout créer seule ou de réinventer la roue 🐾

De nombreuses organisations partagent des conseils, des outils et des ressources pour t'aider à mieux comprendre la gestion des chiens, la prévention des morsures et la cohabitation harmonieuse entre humains et animaux.

VOICI QUELQUES STRUCTURES ET SITES DE RÉFÉRENCE QUI PROPOSENT DU CONTENU FIABLE

🧠 Éducation & Comportement

- **Canidelite** — www.canidelite.fr

→ Articles clairs et modernes sur l'éducation positive, la communication canine et la gestion des émotions.

- **Esprit Dog** — www.espritudog.com

→ Formations en ligne et vidéos accessibles pour comprendre ton chien et corriger les comportements avec bienveillance.

- **Nature de Chien** — www.naturedechien.fr

→ Conseils sur la psychologie canine, la relation humain-chien et la socialisation.

Caniprof — www.caniprof.com

→ Articles et ressources pédagogiques sur l'éducation positive, les races et la santé du chien.

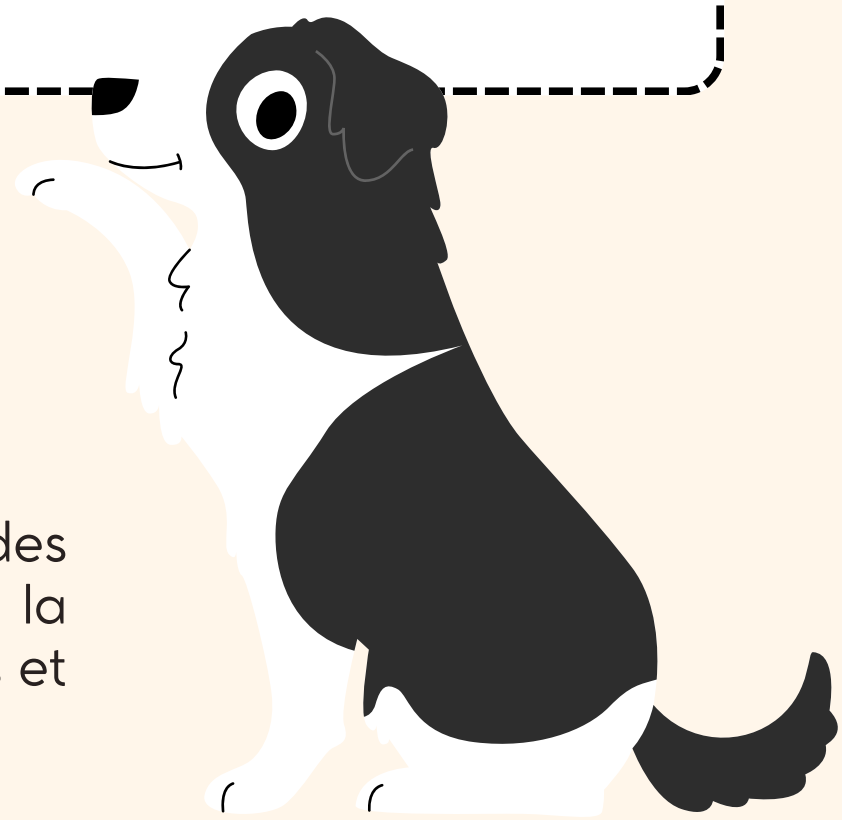
❤️ Bien-être & Santé

- **Wanimo Bien-être** — www.wanimo.com/veterinaire

→ Conseils vétérinaires fiables, alimentation, santé et comportement.

- **Le Chien Heureux** — www.lechienheureux.fr

→ Approche globale du bien-être canin : alimentation, activités, équilibre émotionnel.



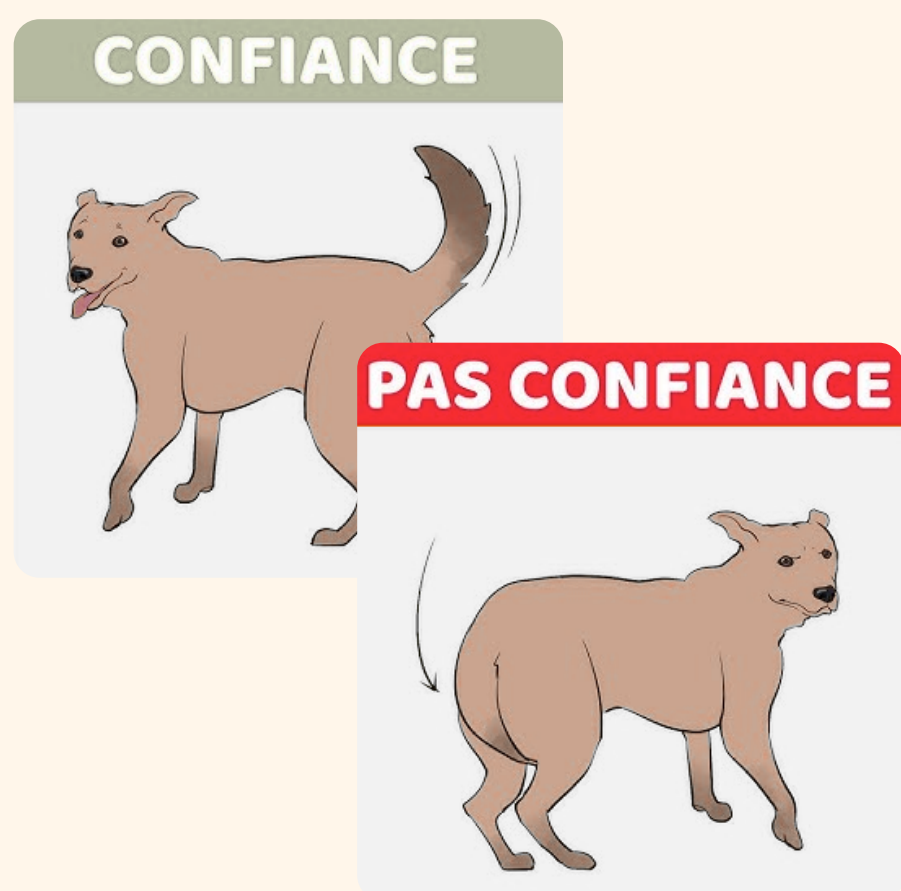
1. RECRÉER LA CONFIANCE

💬 Pourquoi cette étape est essentielle

Avant d'aller plus loin dans l'éducation ou la gestion des comportements, il faut rebâtir la confiance.

Un chien ne peut pas apprendre, s'apaiser ou coopérer s'il se sent en insécurité. Cette étape, c'est ton point de départ vers une relation apaisée, authentique et durable. La confiance, c'est comme une laisse invisible : elle relie sans jamais tirer.

🧠 COMPRENDRE LA CONFIANCE CANINE



Un chien en confiance :

- ✓ cherche le contact sans crainte
- ✓ s'approche quand il est appelé
- ✓ montre un corps détendu (queue souple, regard doux, respiration calme)
- ✓ écoute et coopère sans tension

Un chien en méfiance ou insécurité :

- évite le regard ou s'éloigne souvent
- sursaute facilement ou grogne par peur
- a du mal à se poser ou à se détendre
- réagit de façon imprévisible face à certains gestes ou sons

EXERCICE 1 — CRÉER UNE BULLE DE CALME

Objectif : offrir un espace de sécurité pour ton chien. Choisis un endroit neutre, calme, où ton chien aime se poser (tapis, coin du salon, jardin).

Pendant 5 à 10 minutes par jour :

- Reste assis(e) tranquillement, sans parler ni chercher le contact.
- Laisse ton chien venir à toi, ou simplement s'apaiser à distance.
- Observe ses signaux (respiration, regard, posture).

📝 À noter :

- Jour / heure : _____
- Réaction du chien : _____
- Signaux observés : _____

- ☐ Il est resté à distance
- ☐ Il s'est approché spontanément
- ☐ Il s'est posé calmement
- ☐ Il a demandé une interaction

EXERCICE ILLUSTRÉ ICI !



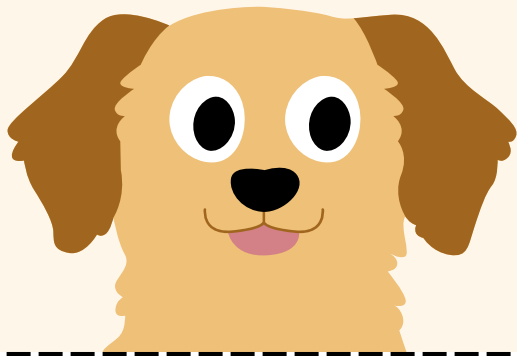
EXERCICE 2 — LE RITUEL PAWSITIVE

Objectif : renforcer le lien par la répétition et la prévisibilité.

Crée un rituel que vous ferez chaque jour à la même heure :

(exemples : “le moment friandise calme”, “3 caresses puis pause”, “jeu doux de fin de journée”).

Écris ton rituel ici :



À SUIVRE SUR 7 JOURS

Jour	Mon humeur	Son attitude	Commentaire rapide
Exemple	😊 / 😞	🐾 / 🙄	
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

EXERCICE 3 — IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS DE STRESS

Objectif : comprendre ce qui fait perdre confiance à ton chien pour mieux l’éviter ou le désamorcer.

✳ Liste les situations où ton chien se crispe ou fuit :

Et note les signes physiques observés :

- ☐ Oreilles en arrière
- ☐ Queue rentrée
- ☐ Halètement rapide
- ☐ Regard fixe
- ☐ Corps raide
- ☐ Gémissement / aboiement nerveux

2. REPENSER LA COMMUNICATION

Parler la même langue, ce n’est pas utiliser des mots, c’est se comprendre sans se forcer. Ton chien communique en permanence par son regard, sa posture, ses mouvements et plus tu apprends à décoder son langage, plus ta relation devient fluide.

👉 Cette étape, c’est apprendre à écouter avant de corriger, observer avant d’agir. “Ton chien ne désobéit pas : il essaie de te dire quelque chose autrement.”

EXERCICE 1 — LE JEU DES TROIS VOIX

➡ Choisis une commande simple que ton chien connaît (ex. : “viens”, “assis”).

Teste-la 3 fois avec des tons différents :

- 1. Voix douce et joyeuse 😊
- 2. Voix neutre et posée 😐
- 3. Voix ferme ou autoritaire 😠

Type de voix	Réaction du chien	Ton ressenti
Douce		
Neutre		
Ferme		

💡 L’objectif n’est pas d’être “gentil tout le temps”, mais de comprendre quelle voix renforce la coopération sans générer de tension.

EXERCICE 2 — L’APPEL POSITIF

Objectif : apprendre à rappeler ton chien sans stress, même à distance.

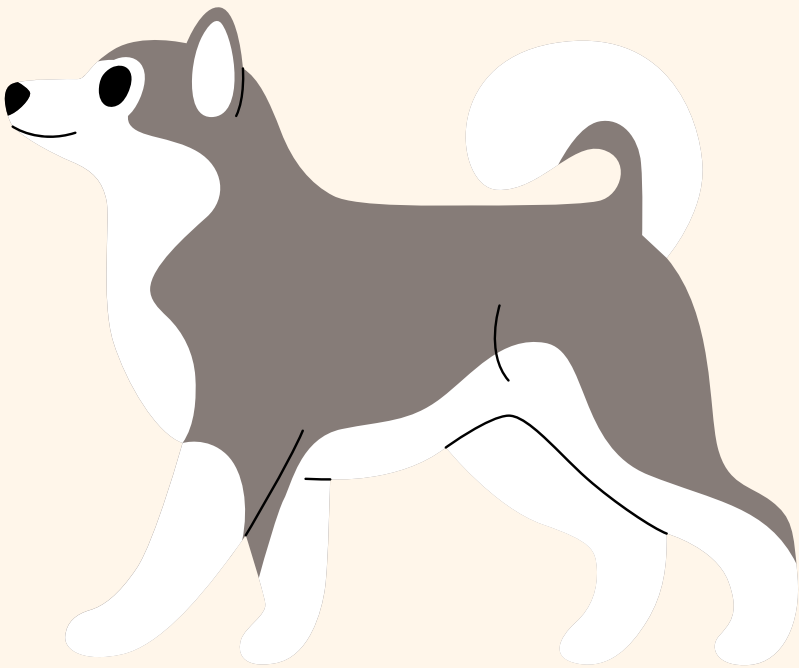
- ➡ Étape 1 : choisis un mot d’appel qui n’a pas été “abîmé” (ex. “ici”, “viens voir”, ou son surnom).
- ➡ Étape 2 : prononce-le d’une voix chaleureuse et légère, comme si tu lui proposais un super moment.
- ➡ Étape 3 : dès qu’il s’approche, récompense immédiatement (voix, geste, friandise).

À répéter chaque jour 5 minutes dans différents contextes :

- ☐ À la maison
- ☐ En promenade
- ☐ Avec distractions (voix douce toujours !)

📝 Résultat à noter :

- Mot choisi : _____
- Réussite (1 à 5 ⭐) : _____
- Son attitude : _____
- Mon ton idéal : _____



Petit rappel Pawsitive : ton chien vient à ta voix, pas à ton ordre. Sois le repère qu’il a envie de rejoindre. ❤️

3. REVOIR LE CADRE ET LES BESOINS

 **Le secret d’un chien équilibré ? Un cadre clair et des besoins respectés.**
Ton chien n’a pas besoin d’être “dominanté” ou “cassé” il a besoin de repères et de routine.

Un cadre bienveillant, c’est ce qui rassure, pas ce qui contraint. Et avant de parler d’obéissance, il faut parler d’équilibre physique et mental : sommeil, dépense, interactions, exploration, lien social.

EXERCICE 1 —LE CHECK-UP DU QUOTIDIEN

Objectif : identifier les besoins fondamentaux de ton chien et voir ceux à renforcer.

Besoin clé	Temps / Fréquence	Suffisant ?	À améliorer ?
Promenades (exploration libre, reniflage)		☐ Oui ☐ Non	☐
Jeu / stimulation mentale		☐ Oui ☐ Non	☐
Repos / zones calmes		☐ Oui ☐ Non	☐
Alimentation adaptée		☐ Oui ☐ Non	☐
Interactions sociales / affection		☐ Oui ☐ Non	☐

 **Observation :**
Quels moments de la journée sont les plus calmes ? Les plus tendus ?

EXERCICE 2 — LE CADRE PAWSITIVE

Objectif : revoir les règles de vie de manière cohérente et douce.

 Note 3 règles simples que tu veux mettre ou renforcer à la maison :
(ex. : “pas de saut sur les invités”, “calme avant la gamelle”, “repos après la balade”).

Règle	Est-elle claire ?	Est-elle appliquée par tous ?	Mon mot-clé positif
	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	

4. TRAVAILLER LA GESTION DES ÉMOTIONS

Les émotions de ton chien ne sont pas des caprices : ce sont des réponses biologiques à son environnement. Un chien qui aboie, détruit ou s'agite n'est pas "têtu". Il est débordé émotionnellement. Apprendre à réguler ces émotions, c'est avant tout apprendre à gérer ton propre stress et à offrir de la sécurité.

CONSEILS CONCRETS

- **Reste calme, même quand il ne l'est pas.** Les chiens synchronisent leur état émotionnel sur le tien. Plus tu gardes un ton stable et des gestes mesurés, plus il redescend vite.
- **Donne-lui des moments de décompression.** Le reniflage, les jeux masticatoires ou les balades libres (même courtes) abaissent le cortisol, l'hormone du stress.
- **Évite les ordres répétés.** À force d'entendre son nom crié, ton chien se coupe de ta voix. Mieux vaut une consigne claire, posée, et suivie d'un signal de calme.
- **Apprends à reconnaître les signaux d'apaisement.** Se lécher le nez, détourner le regard, bâiller : ce sont des tentatives de gestion émotionnelle, pas de la désobéissance.
- **Encourage la réussite, pas la perfection.** Un comportement calme, même imparfait, mérite d'être valorisé. Le renforcement positif consolide la confiance.



Selon plusieurs études (notamment celles de Turid Rugaas et Stanley Coren), les chiens perçoivent les micro-expressions humaines et ajustent leur comportement en moins d'une seconde. Ton attitude est donc son meilleur repère émotionnel.

5. AJUSTER TON MODE DE VIE À VOTRE DUO

CONSEILS CONCRETS

- **Structure tes journées avec des repères fixes.** Les chiens adorent la routine : heures de repas, promenades et temps calmes prévisibles réduisent leur anxiété.
- **Intègre-le à ton emploi du temps réel, pas idéal.** Mieux vaut une courte balade consciente chaque jour qu'une sortie longue une fois par semaine. La régularité prime sur la durée.
- **Transforme les contraintes en moments de lien.** Prépare ton café pendant qu'il ronge un jouet, fais une micro-pause pour un contact visuel, parle-lui avant de sortir. Ces petits rituels créent une stabilité émotionnelle.
- **Favorise l'autonomie.** Laisse-lui des occupations mentales pendant tes absences (tapis de fouille, Kong, boîte à friandises). Cela diminue la dépendance affective et la frustration.
- **Travaille ton propre équilibre.** Un maître épuisé ou stressé transmet ses tensions. Offrir un environnement paisible passe aussi par prendre soin de toi.

6. POSER DES BASES ÉDUCATIVES SOLIDES

L'éducation, ce n'est pas une liste d'ordres à apprendre par cœur. C'est un langage commun que vous construisez ensemble, jour après jour. Avant de parler de dressage, il faut parler de relation, de confiance et de clarté. Un chien apprend mieux dans un environnement où il se sent compris et encouragé.

Un apprentissage réussi repose sur trois piliers simples :

- 1. La cohérence (mêmes mots, mêmes gestes, mêmes réactions)
- 2. Le bon timing (récompenser immédiatement le bon comportement)
- 3. La motivation (rendre l'apprentissage amusant et gratifiant)

Un chien bien éduqué, c'est un chien qui a confiance. Pas un chien qui obéit par peur.



EXERCICE : LE RITUEL DU CALME AVANT L'ACTION

Objectif : apprendre à ton chien à se poser avant d'agir, pour ancrer la concentration et limiter la frustration.

Étape 1 — Le contexte

Choisis un moment d'excitation quotidienne (avant la balade, le repas, le jeu).
Au lieu d'agir tout de suite, attends qu'il adopte un comportement calme :
il s'assoit, te regarde, ou relâche sa tension.

Étape 2 — Le signal

Quand il se pose, dis calmement ton mot-clé de calme (ex. : tranquille, on souffle, zen).
Puis lance l'action qu'il attend (ouvre la porte, tends la gamelle, lance le jouet).

Étape 3 — La répétition

Répète ce rituel dans plusieurs contextes chaque jour.
Ton chien finira par comprendre que le calme fait venir ce qu'il veut.

 Tes observations :

Situation testée	Réaction du chien	Mon niveau de calme	Résultat
Avant la balade			
Avant le repas			
Avant le jeu			

Le but n'est pas de contrôler ton chien, mais de lui apprendre à se réguler seul. C'est cette autonomie émotionnelle qui rend l'éducation durable.

7. MAINTENIR LE LIEN DANS LE TEMPS

La complicité que tu partages avec ton chien, c'est un peu comme une amitié : elle se nourrit, s'ajuste, se renforce avec le temps. Rien n'est figé. Un chiot plein d'énergie devient un adulte plus posé, un chien senior plus calme ou parfois plus inquiet. À chaque étape, ta manière de communiquer, d'interagir et de répondre à ses besoins doit évoluer avec lui.

Entretenir ce lien, c'est d'abord garder l'attention vivante. Observer les petits signaux du quotidien : un regard, un soupir, une oreille qui s'incline. Ces détails disent beaucoup. Un chien qui s'éloigne, qui baille souvent ou qui t'évite ne fait pas "sa mauvaise tête" il te montre quelque chose. Et c'est justement dans ces moments-là qu'il faut ralentir, poser les mots, retrouver le contact.

Le lien ne se maintient pas avec des "grandes démonstrations", mais avec des gestes simples et cohérents :

- quelques minutes d'attention chaque jour, sans téléphone, juste vous deux ;
- des rituels qui reviennent (le jeu du soir, la balade du week-end, la séance de brossage) ;
- et surtout, la patience. Celle d'écouter, même quand tu ne comprends pas encore.

L'amour que ton chien te porte n'est pas conditionnel : il ne juge pas tes absences ni tes erreurs. En retour, il te demande juste une chose : la constance. Que tu restes ce repère rassurant dans un monde souvent bruyant et imprévisible.

Une relation durable, c'est comme une corde : elle se tisse lentement, fil après fil, et chaque moment partagé renforce sa solidité.



LE MOT DE LA FIN

Ce workbook n'a pas pour but de te transformer en dresseur parfait, ni ton chien en élève modèle. Son but, c'est de t'aider à mieux le comprendre, à te comprendre toi-même, et à trouver cet espace où vous avancez ensemble dans la même direction, au même rythme.

Tu as appris à observer, à écouter, à ajuster. À reconnaître les signaux, les émotions, les besoins. Tu as aussi appris que ton énergie, ta voix et ton cadre sont des outils puissants. Maintenant, c'est à toi de continuer ce travail au quotidien, sans pression, sans recherche de perfection.

Parce que la vraie réussite, ce n'est pas d'avoir un chien "sage", mais un chien épanoui.

Un compagnon qui te fait confiance, qui se sent compris, et qui trouve sa place dans ta vie pas à côté, mais avec toi.



MERCI D'AVOIR PARCOURU CE WORKBOOK !

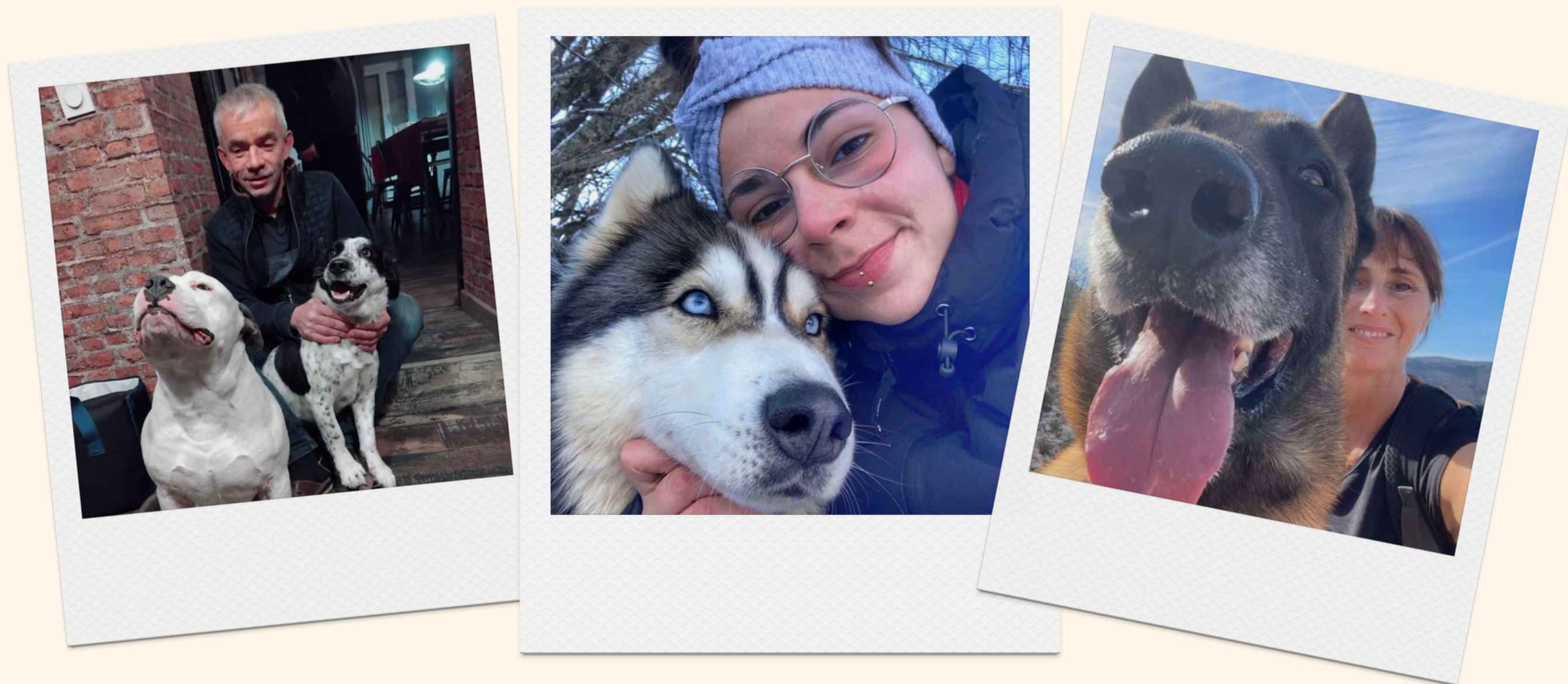
Et voilà... tu arrives à la fin de ce voyage.

Tu viens de prendre le temps d'observer, d'écouter et de mieux comprendre ton chien — et c'est déjà énorme.

Ce workbook n'avait pas pour but d'être parfait, mais d'être réel : un compagnon de route pour t'aider à avancer à ton rythme, avec bienveillance et curiosité.

Chaque page que tu as lue, chaque réflexion, chaque petit exercice accompli... tout cela participe à quelque chose de plus grand : ❤️ créer une relation fondée sur la confiance, la compréhension et l'adaptation mutuelle.

TU N'ES PAS SEUL(E) DANS CETTE AVENTURE



Des centaines d'humains comme toi apprennent chaque jour à faire différemment, à se remettre en question, à chercher ce fragile équilibre entre amour, patience et éducation.

Et ensemble, nous formons ce qui fait la force du projet Pawsitive : une communauté grandissante de maîtres bienveillants, qui croient que comprendre son chien, c'est aussi mieux se comprendre soi-même.

Ce n'est pas une fin. C'est une continuité celle de ton quotidien avec ton chien, de tes progrès, de vos moments de complicité et des sourires partagés.

“Être un bon maître, ce n'est pas tout savoir. C'est vouloir apprendre, encore et toujours.”





WORKBOOK

AU RYTHME DE TON CHIEN

A stylized, cartoonish illustration of a black and tan Chihuahua dog. The dog has large, upright ears with orange-brown interiors, large white eyes with black pupils, and a small black nose. It has a tan-colored face, chest, and paws, with black fur on the rest of its body. The dog is sitting and looking slightly to the left.

ALORS C'EST QUI LE MAÎTRE
PAWSITIVE MAINTENANT ?