



E - B O O K

TON CHIEN, LE MIROIR DE TES ÉMOTIONS

CAMILLE - ÉDUCATRICE &
COMPORTEMENTALISTE CANIN

WWW.INSTINCT-COMPORTEMENTALISTE.FR

QUAND NOS
ÉMOTIONS
PARLENT À
TRAVERS
NOTRE CHIEN

CONTENU

Introduction	05
Chapitre 1 L'intelligence émotionnelle du chien	07
Chapitre 2 Le miroir émotionnel: ce que ton chien reflète de toi	14
Chapitre 3 La co-régulation & l'équilibre émotionnel mutuel	17
Chapitre 4 Grandir ensemble: quand ton chien t'aide à te (re)découvrir	21
Chapitre 5 Exercices pratiques & Conclusion	25

LE CHIEN
REFLÈTE CE
QUE NOUS
SOMMES, ET
NOUS GUIDE
VERS CE QUE
NOUS
POUVONS
DEVENIR.

INTRODUCTION

HELLO ! MOI C'EST CAMILLE,
ÉDUCATRICE &
COMPORTEMENTALISTE CANIN
ÉTHIQUE & BIENVEILLANTE,
PASSIONNÉE PAR LE LIEN QUI UNIT
LES HUMAINS À LEURS CHIENS.

Quand j'ai choisi de devenir éducatrice & comportementaliste canin, c'était avant tout par passion pour la relation entre l'humain et le chien.

Pas pour "dresser", ni pour "contraindre", mais pour accompagner. Je guide les humains vers une compréhension de leur chien, avec une approche basée sur le respect, la confiance, l'écoute mutuelle & la coopération.

Ce qui m'anime, c'est de comprendre le chien tel qu'il est, avec sa sensibilité, ses émotions, son langage, et non pas le plier à une idée de "chien parfait". Pour moi, chaque chien est un être à part entière, doté de besoins physiques & émotionnels, que nos propres états intérieurs influent directement sur leur équilibre.

CET E-BOOK EST LE REFLET DE CETTE PHILOSOPHIE:

Il explore comment nos émotions se transmettent et se reflètent, comment nos chiens nous guident dans notre propre cheminement émotionnel, et comment créer une relation harmonieuse fondée sur la confiance, le respect & la co-régulation.

Je crois que le lien humain/chien est un miroir: comprendre ton chien, c'est aussi apprendre à mieux te connaître.

Nos chiens nous lisent avec finesse: ils observent, ressentent, s'ajustent à nos comportements & à nos états émotionnels.

Il ne s'agit pas de se culpabiliser ou de se juger, mais d'apprendre à co-réguler, créer un équilibre où chacun se sent sécure & compris.



CHAPITRE I

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DU CHIEN

Ton chien, un lecteur d'émotions hors pair

Le chien est sensible à notre langage non-verbal, c'est-à-dire nos postures, mimiques, gestuelles, expressions faciales. Même le rythme de notre respiration peut influencer son état. Des études ont montré que les chiens sont capables de distinguer les expressions faciales humaines comme la joie, la peur ou la colère. Ils s'adaptent à nos réactions et ajustent leurs

comportements en fonction de ce qu'ils perçoivent.

Cela signifie que ton chien ressent tes émotions, souvent avant même que tu t'en rendes compte. Il peut devenir plus calme ou plus inquiet en fonction de ton état émotionnel.

Ce que ton chien ressent réellement

Il est important de savoir distinguer entre *percevoir* une émotion et *ressentir* la même chose entre être vivant. La contagion émotionnelle est le fait de ressentir la même émotion par communication, c'est une sorte de synchronisation d'états émotionnels.

Si tu es anxieux ou tendu(e), ton chien peut devenir hypervigilant, agiter ou exprimer des comportements d'inconfort. Ces réactions ne sont pas des "caprices" pour jouer avec tes nerfs: ce sont des comportements adaptatifs, pour se

réguler, basés sur sa perception de ton état émotionnel.

Le rôle de l'amygdale & du cortex préfrontal

Ces 2 zones cérébrales jouent un rôle essentiel dans la perception des émotions.

L'**amygdale** est située dans le système limbique et constitue le centre des émotions primaires, notamment la peur. Elle permet au chien de détecter par exemple si un stimulus, qu'il s'agisse d'un bruit, d'un regard ou d'un geste, est menaçant ou non. C'est cette partie

du cerveau qui est impliquée dans le traitement des émotions et donc qui déclenche les réactions immédiates comme la fuite, l'alerte, l'immobilisation ou la vigilance.

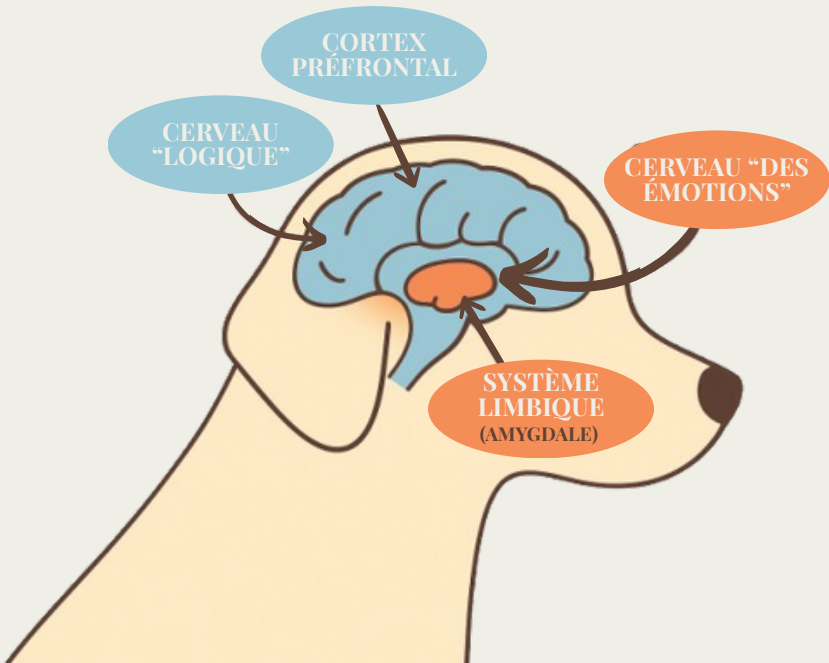
Le **cortex préfrontal**, bien que moins développé que chez l'humain, joue un rôle complémentaire. Il permet au chien de modérer ses réactions suite à une émotion plus ou moins forte et d'adapter son comportement.

Par exemple, un bruit soudain peut déclencher l'amygdale, mais si le

chien connaît son environnement et se sent sécurisée, le cortex préfrontal tempère sa réaction pour éviter une fuite inutile.

Ces deux zones travaillent ensemble pour permettre au chien d'assimiler & réguler ses émotions, ce qui rend la co-régulation avec l'humain possible.

L'amygdale & du cortex préfrontal:



Le nerf vague dans la régulation émotionnelle

Le nerf vague relie le cerveau à de nombreux organes (comme le cœur, les poumons, l'estomac, les intestins,...) et joue un rôle essentiel dans la régulation des émotions et du stress - l'équilibre émotionnel & comportemental.

Le nerf vague fait parti du système nerveux parasympathique, celui qui agit comme un "frein" face à l'activation du stress.

Quand le chien vit un état interne de stress chronique, d'insécurité ou d'hypervigilance, son nerf vague peut devenir **sous-**

activé, moins réactif. Il aura plus de mal à redescendre après une émotion, à s'apaiser ou à se reposer.

C'est pourquoi les routines stables, les interactions calmes et la cohérence émotionnelle de l'humain sont essentielles: elles soutiennent une bonne "tonicité vagale", c'est-à-dire la capacité du corps à revenir à un état de calme. Hors, si le stress est trop intense, **le cortex préfrontal** se "**déconnecte**", dans ce cas, le chien ne réfléchit plus mais réagit face à ce stimulus stressant.

Tandis que, quand le nerf vague est **bien activé** (grâce à la détente, la respiration, la sécurité relationnelle): le rythme cardiaque ralentit, les muscles se détendent, la digestion est meilleure et il rétablit un état de calme & de sécurité intérieure. Donc, le taux de cortisol (hormone du stress) diminue et **le cortex préfrontal peut reprendre le contrôle**. C'est en partie grâce à lui que le chien peut passer de la tension à la détente, du stress à la sécurité.

Chez le chien, comme chez l'humain, il permet de revenir à l'apaisement après une émotion forte

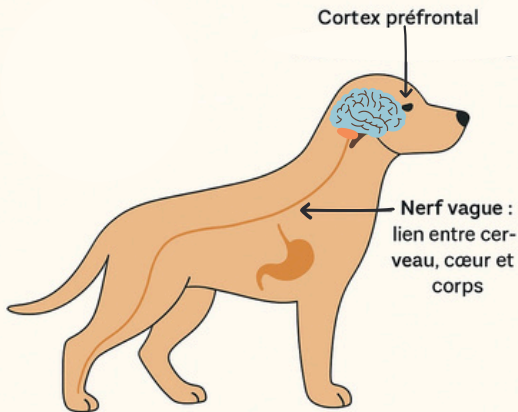
(peur, excitation, colère,...). Mais cette régulation ne peut se faire que si le chien se sent en sécurité.

La sécurité & le lien: une clé d'activation du nerf vague

Selon une théorie, le nerf vague est aussi impliqué dans le système d'engagement social. Cela signifie que le chien, comme l'humain, peuvent réguler leurs émotions à travers leur relation: un ton de voix doux, un contact visuel bienveillant, un toucher apaisant, ou simplement la présence calme de son humain de confiance.

Ces signaux de sécurité activent le vagus ventral, une branche du nerf vague, qui indique au corps: “tout va bien, tu peux te détendre”.

Le rôle du nerf vague dans la régulation émotionnelle



Nerf vague sous-activé

- Hypervigilance, tension
- Difficulté à se poser
- Réactivité émotionnelle

Nerf vague bien activé

- Calme, détente
- Sommeil réparateur
- Meilleure gestion des émotions

CHAPITRE II

LE MIROIR ÉMOTIONNEL: CE QUE TON CHIEN REFLÈTE DE TOI

Les émotions “reflets”

Ton chien réagit à tes propres états émotionnels. Ses

émotions - comme les nôtres d'ailleurs - passent par différentes zone du cerveau, comme vu plus haut: dans l'amygdale, puis dans le cortex préfrontal. Chaque

émotion, consciente ou non, peut influencer son comportement et sa manière d'interagir avec toi & son environnement.

On peut dire que ton chien agit comme un miroir: il reflète ce que tu ressens. Ton énergie, ton état intérieur, tes émotions ont un impact direct sur son équilibre émotionnel.

Comprendre comment ton cerveau influence ton corps et ton énergie te permet de mieux réguler tes émotions pour favoriser une sécurité émotionnelle à toi & à ton chien.

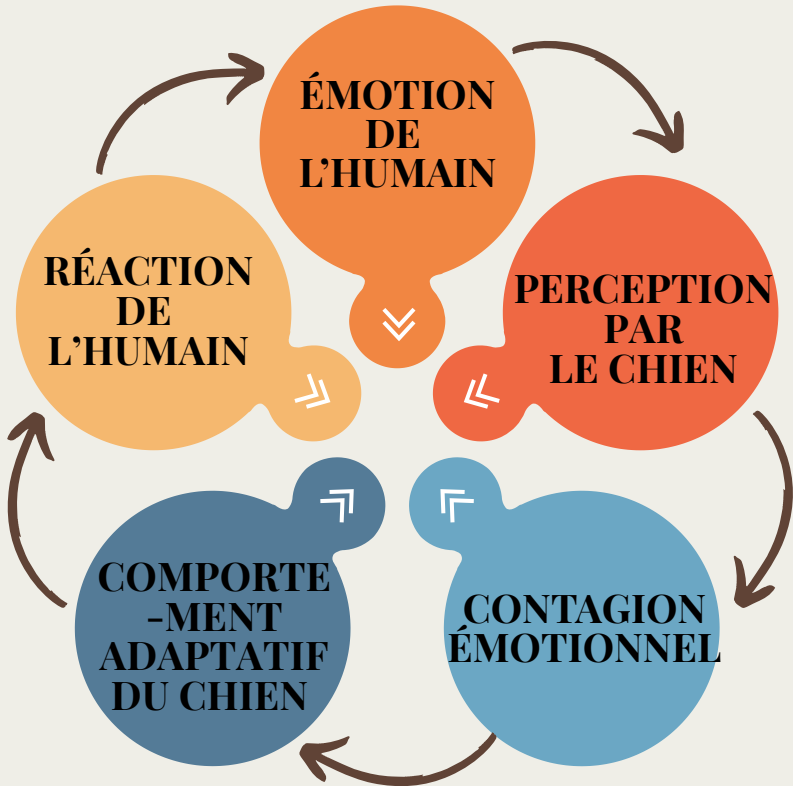
Effet de résonance

Ce lien, que l'on peut comparer à un phénomène de résonance, s'explique par la façon dont vos émotions sont perçues au-delà des mots, qui repose sur la communication non-verbale et sur la perception fine que le chien a de ton état intérieur. C'est ce qu'on appelle la contagion émotionnelle: c'est un processus par lequel une émotion ressentie par un individu est transmise à un autre, sans qu'une parole ne soit nécessaire. Ton chien ne comprend pas rationnellement ton stress ou ta joie, mais il le ressent par synchronisation

émotionnelle. Tes tensions musculaires ou ton rythme respiratoire peuvent être reproduits voire amplifiés chez ton chien.

Observer le comportement du chien peut donc révéler des émotions ou des besoins non exprimés chez l'humain.

Boucle de la contagion émotionnelle:



CHAPITRE III

LA CO-RÉGULATION ET ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL MUTUEL

La co-régulation: un phénomène naturel

La co-régulation, c'est cette capacité que deux êtres vivants ont d'ajuster mutuellement leurs états internes pour retrouver un équilibre. Entre le chien & l'humain, ce phénomène se traduit par la synchronisation des respirations, l'ajustement de la tension musculaire et leurs comportements s'adaptent selon le calme ou l'agitation de l'autre.



LA CO-
REGULATION
COMMENCE
PAR TA
RESPIRATION:
ELLE EST LE
PONT ENTRE
TES ÉMOTIONS
ET CELLES DE
TON CHIEN.

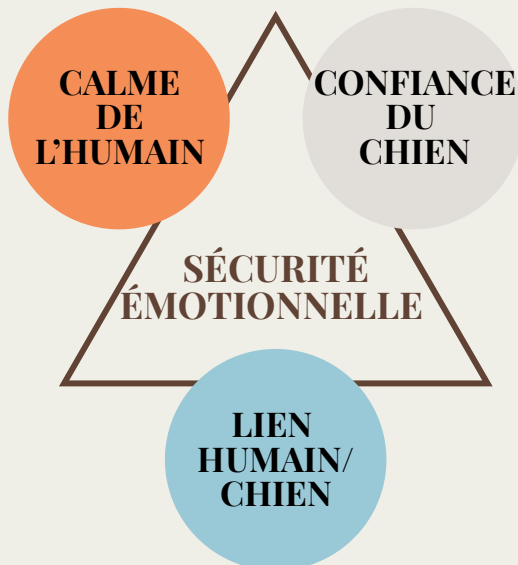
C'est une interaction subtile, mais puissante où chacun influence l'état de l'autre, parfois sans même s'en rendre compte.

La co-régulation c'est un dialogue entre deux systèmes nerveux.

Elle passe par la respiration, mais aussi par la voix, la posture, l'intention & la qualité du lien.

Apprendre à apaiser avant de corriger

Avant de vouloir corriger un comportement, il est essentiel de ramener les deux parties - toi et ton chien - vers un état de calme & de sécurité.

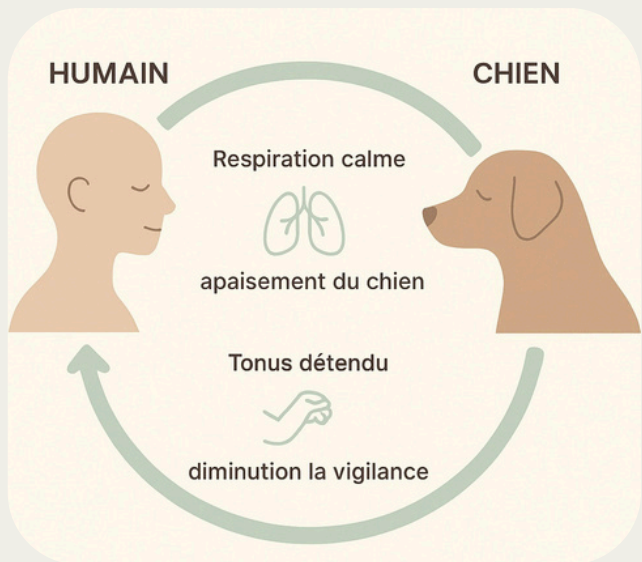


Ton attitude influence directement son système nerveux: ton calme devient contagieux, tout comme ton stress peut l'être.

Ce n'est qu'une fois cet équilibre trouvé que l'apprentissage peut réellement se mettre en place, ce qu'on souhaite d'abord c'est d'apaiser l'émotion.

La régulation émotionnelle du chien est à la fois interne & relationnelle. Elle dépend de sa biologie, de son vécu, sa capacité d'adaptation, mais aussi et surtout, de la qualité du lien que tu construis avec lui & la sécurité émotionnelle que tu lui offres.

ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL PARTAGÉ



CHAPITRE IV

GRANDIR ENSEMBLE: QUAND TON CHIEN T'AIDE À TE (RE) DÉCOUVRIR

Ton chien comme miroir de ton évolution

Ton chien t'aide à prendre conscience de tes tensions et à mieux les gérer. Il ne se demande pas si une émotion est "bonne" ou "mauvaise". Il ressent. Il capte tes énergies, tes humeurs, ta cohérence intérieure.

Lorsqu'il semble régir "sans raison", il reflète souvent quelque chose de nous: une tension, une

peur, une impatience, une incohérence entre ce que nous disons et ce que nous ressentons vraiment.

Exemple:

Tu es stressé(e), mais tu veux absolument que ton chien soit calme. Tu lui demandes de se poser, mais ton corps est tendu, ta voix est un peu sèche. Ton chien perçoit cette dissonance et s'agite lui

aussi.

Il ne te “désobéit” pas, il te montre simplement ton propre état intérieur.

L'apprentissage du lâcher-prise

La relation humain/chien nous pousse à accepter que nous ne contrôlons pas tout. Tu peux anticiper, éduquer... mais ton chien reste un être vivant, avec ses émotions, ses besoins et ses limites. Tu apprends à laisser être, à accueillir ce qui vient, à t'adapter. Ce lâcher-prise ne signifie pas “abandonner”, mais faire confiance: faire confiance à ton chien, mais aussi à toi, à ta

capacité de réagir avec bienveillance plutôt qu'avec contrôle ! C'est accepter que ton chien n'ait pas toujours envie, que tout ne se passe pas comme prévu, c'est apprendre à voir la situation autrement.

Exemple:

Tu voulais faire une balade calme, et ton chien tire, s'excite, aboie. Tu te crispes, tu t'agaces.

Et si, au lieu de lutter, tu faisais une pause ? Tu observes. Tu te demandes “Que me dit-il ? Qu'est-ce qu'il ressent ?”

A partir de ce moment là, ton énergie se modifie, ton chien le ressent et

s'apaise.

Le lâcher-prise, c'est un dialogue silencieux entre deux êtres vivants qui apprennent à s'écouter. Et plus tu acceptes de ne pas tout contrôler, plus tu ouvres la porte à une vraie connexion.

Quand ton chien te ramène à l'instant présent

Nos chiens vivent ici et maintenant. Ils ne ruminent pas le passé, ne s'inquiètent pas de demain. Ils explorent, ressentent, vivent pleinement ! Ils sont, tout simplement.

Les observer, c'est se reconnecter à cette

simplicité: respirer, sentir, écouter. Chaque balade devient alors une invitation à ralentir, à regarder le monde à hauteur de truffe.

Et si, tu faisais toi aussi, ce petit pas vers l'instant présent ? C'est dans ces moments-là que naît une vraie connexion, sans attente.

TON CHIEN TE
MONTRE CE
QUE TU
IGNORES DE
TOI-MÊME.

CHAPITRE V

EXERCICES PRATIQUES

Le reflet invisible

Objectif: découvrir comment ton chien te renvoie ton énergie et apprendre à ajuster ton état, selon la situation, pour favoriser une co-régulation harmonieuse.

- Note une émotion que tu ressens souvent (stress, impatience, joie,...).
- Observe ton chien pendant une journée type.
- Identifie les comportements &/ou réactions (en prenant en compte le contexte)

qui pourraient refléter ton état.

- Réfléchis à ce que ces comportements t'enseignent sur tes propres émotions.

Le calme contagieux

Objectif: expérimenter la co-régulation par la respiration & la présence.

- Choisis un moment où ton chien est éveillé, mais calme (ni en pleine excitation, ni endormi).
- Assieds-toi près de lui sans le toucher,

simplement en l'observant.

- Inspire profondément par le nez pendant 4 secondes, expire lentement pendant 6 secondes.
- Continue pendant 2-3 minutes, sans chercher à obtenir une réaction.
- Observe: ton chien modifie-t-il sa posture? Sa respiration? Son regard ? Son tonus ?
- Puis inverse les rôles: la prochaine fois que ton chien se pose naturellement, rejoins-le et aligne-toi sur son rythme (respiration, tonus, calme).

- Note ensuite tes ressentis : qu'as-tu perçu dans ton corps et dans le sien ? Qu'est-ce que cela t'a appris sur votre synchronisation émotionnelle ?

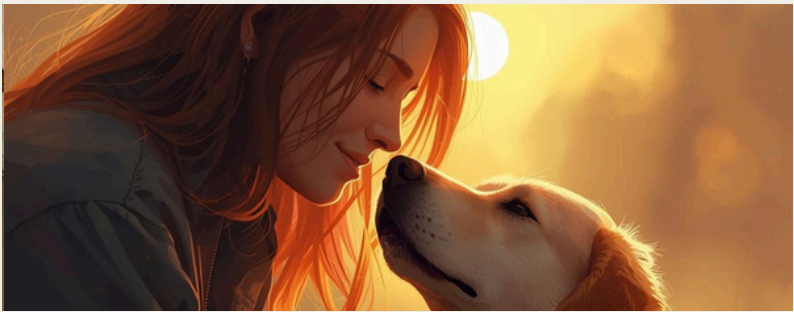
Cet exercice aide à ressentir la contagion émotionnelle dans les deux sens et à développer la conscience du lien entre l'humain & le chien.

CONCLUSION

TON CHIEN N'EST PAS SEULEMENT UN COMPAGNON, IL EST UN MIROIR VIVANT DE NOS ÉMOTIONS.

Son système émotionnel, étroitement relié au tien, il capte et reflète subtilement tes états intérieurs. Cette contagion émotionnelle, souvent inconsciente, crée une "danse énergétique" où chacun influence l'autre, instant après instant.

En prendre conscience, c'est ouvrir la porte à une co-régulation: lorsque tu t'apaises, ton chien s'apaise; lorsque tu respires plus lentement, il retrouve lui aussi son calme. Cette résonance profonde est au cœur de votre lien, un langage silencieux, fait de regards, de postures & de rythmes partagés.



Apprendre à s'observer, à s'ajuster et à accueillir ses émotions avec bienveillance permet de décoder les réactions de ton chien sans jugement, réguler tes propres états pour favoriser son équilibre & construire une relation où chacun se sent sécure, confiant & compris.

En cultivant cette conscience mutuelle, tu ne partages plus seulement des moments de vie: vous apprenez à respirer ensemble, à vibrer ensemble - à être, simplement, en lien.

MERCI D'AVOIR LU CET E-BOOK !



J'espère qu'il t'aura guidé, apaisé & peut-être même aidé à voir ton chien avec un regard nouveau, plus doux, plus connecté.

Pour continuer à apprendre, échanger ou simplement suivre mes actualités, retrouve-moi sur les réseaux sociaux:

instagram & facebook:

@instinct.comportementaliste