

---

# Travailler les auto-contrôles



ISKA  
& [paw print]



---

## 2 à 3 mois

- **Exercices**
  - Attendre avant de manger (tenir la gamelle 2 secondes puis augmenter progressivement).
  - Manipulations douces (oreilles, pattes, bouche) avec récompenses pour la tolérance.
  - Courtes séances de « stop-jeu » : tu joues → tu t'arrêtes → quand le chiot se calme → reprise du jeu.

**Durée** : 3-5 min, plusieurs fois/jour.

---

## Objectif :

Découverte du monde, premiers apprentissages calmes

---

# 3 à 4 mois

- **Exercices**

- Attente avant de franchir une porte ou de sortir en laisse.
- Mini-balades d'observation : apprendre à rester calme dehors (pause assis quand trop excité).
- Introduction du « pas bouger » en quelques secondes.

**Durée :** 5 min, 2 à 3 fois/jour.

---

## Objectif :

Poser les bases de la patience





---

## 4 à 6 mois

- **Exercices**
  - Marche en laisse avec arrêts dès que le chiot tire.
  - Jeux de contrôle : lancer un jouet → attendre un signal pour aller le chercher.
  - « Aller au panier » sur demande, avec récompenses pour rester calme.
  
- **Durée** : 10 min, 2 fois/jour + rappels quotidiens dans la vie courante.



---

## Objectif :

Gérer la montée d'énergie et l'excitation

---

# 6 à 9 mois

- **Exercices**
  - Travail du « pas bouger » avec distractions (jouet au sol, friandise).
  - Apprendre à saluer calmement (ignorer les sauts, récompenser 4 pattes au sol).
  - Courtes séances de renoncement : poser une friandise → attendre → donner sur signal.

**Durée :** 10-15 min max, 1-2 fois/jour.



---

## Objectif :

Consolider malgré la rébellion



---

## 9 à 12 mois

- **Exercices**
  - Attente prolongée (avant repas, sortie, lâcher de balle).
  - Marche au pied avec distractions (autres chiens, joggeurs, vélos).
  - Apprendre à se poser longtemps (au restaurant, dans un parc) → panier ou tapis.

**Durée** : 15 min max, mais surtout travail intégré dans la vie quotidienne.

---

## Objectif :

Auto-contrôles solides dans toutes situations