

Les 7 clés pour mieux comprendre son animal et retrouver confiance en soi

Un guide pour les gardiens qui souhaitent construire une
relation sereine et équilibrée avec leur compagnon.



Bienvenue

Si vous lisez ce guide, c'est probablement parce que vous aimez profondément votre animal et souhaitez lui offrir le meilleur.

Pourtant, malgré toute votre bonne volonté, vous vous êtes peut-être déjà demandé :

- Pourquoi agit-il ainsi ?
- Est-ce que je fais les bons choix ?
- Comment savoir ce dont il a réellement besoin ?
- Pourquoi ai-je parfois l'impression de ne plus le comprendre ?

La bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin d'être parfaite.

Mieux comprendre son animal commence souvent par mieux observer, mieux écouter et retrouver confiance en soi.

Dans ce guide, je partage avec vous 7 clés simples pour développer une relation plus sereine et plus harmonieuse avec votre compagnon.



Clé n°1 : Observer avant de réagir

Le comportement est souvent un message avant d'être un problème.

- Observer ce qui a changé
- Depuis quand
- Dans quel contexte
- À quelle fréquence

Exercice :

 Notez un comportement qui vous interroge actuellement et les circonstances dans lesquelles il apparaît.



Clé n°2 : Comprendre les besoins fondamentaux

Les besoins :

- ✓ Sécurité
- ✓ Repos
- ✓ Mouvement
- ✓ Relations sociales adaptées
- ✓ Stimulation mentale

Un animal dont les besoins fondamentaux sont respectés est généralement plus équilibré et plus serein.



Clé n°3 : Faire confiance à son intuition... sans oublier les faits

Vous connaissez votre animal mieux que personne.

Votre intuition est précieuse.

Vous êtes souvent la première personne à remarquer qu'un comportement change, qu'un regard n'est plus le même ou qu'une attitude semble inhabituelle.

Cependant, l'intuition est encore plus utile lorsqu'elle s'appuie sur des observations concrètes.

Lorsque quelque chose vous inquiète :

- Observez sans interpréter.
- Notez les changements.
- Cherchez les éléments déclencheurs.
- N'hésitez pas à demander un avis professionnel si nécessaire.

Exercice

 Complétez : "Depuis quelque temps, j'observe que mon animal..."



Clé n°4 : Savoir quand demander de l'aide

Demander de l'aide n'est pas un échec. C'est une preuve d'attention.

Parfois, malgré toute notre bonne volonté, certaines situations nécessitent un regard extérieur.

Vous n'avez pas besoin d'attendre que la situation devienne difficile pour être accompagnée.

Il est pertinent de demander de l'aide lorsque :

- ✓ Le comportement persiste.
- ✓ La relation se dégrade.
- ✓ Vous vous sentez perdue.
- ✓ Le stress prend trop de place.
- ✓ Vous ne savez plus quoi essayer.



Clé n°5 : Arrêter de culpabiliser

La plupart des gardiens qui viennent vers moi ont un point commun :

Ils veulent tellement bien faire qu'ils finissent par douter d'eux-mêmes.

Pourtant :

- Aucun gardien n'est parfait.
- Aucun animal n'est parfait.
- Chaque relation est un apprentissage.
-

La culpabilité empêche souvent de voir tout ce que vous faites déjà de bien.

Exercice

 Écrivez 3 choses que vous faites déjà pour le bien-être de votre animal.

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Clé n°6 : Prendre soin de soi pour mieux accompagner son animal

Nos animaux perçoivent souvent beaucoup plus que nous l'imaginons.

Lorsque nous sommes épuisées, stressées ou préoccupées, notre disponibilité émotionnelle diminue.

Prendre soin de soi n'est pas égoïste.

C'est aussi prendre soin de la relation que nous construisons avec notre animal.

Quelques idées simples :

- ✓ Marcher dans la nature.
- ✓ Respirer profondément quelques minutes.
- ✓ Prendre du temps pour soi.
- ✓ Identifier ses propres sources de stress.
- ✓ Accepter de demander de l'aide.



Clé n°7 : Ne plus rester seule avec ses questions

Lorsque nous sommes confrontées à une difficulté avec notre animal, nous avons souvent tendance à chercher seules des réponses.

Internet regorge d'informations, parfois contradictoires.

Être entourée permet :

- ✓ de gagner du temps,
- ✓ de prendre du recul,
- ✓ de retrouver confiance,
- ✓ de mieux comprendre son animal.

Vous n'avez pas à tout porter seule.



Et maintenant ?

Vous avez déjà fait un premier pas important en lisant ce guide.

Chaque animal est unique.

Chaque relation est unique.

Si vous souhaitez être accompagnée pour mieux comprendre votre animal, retrouver de la sérénité ou avancer dans une situation qui vous préoccupe, je serai ravie d'échanger avec vous.

 FemNature
Kinésiologie humaine et animale

 contact@femnature.fr

 07-62-92-09-10

 www.femnature.fr

Téléchargez également mes ressources gratuites et suivez mes actualités pour continuer à prendre soin de vous et de votre compagnon.

