

Sommaire

01. Comprendre l'anxiété chez l'animal 06

Les bases pour mieux comprendre ton animal.

02. Quand ton stress devient le sien : comprendre l'effet miroir 10

Ce que tu ressens, il le ressent aussi.

03. 10 rituels bien-être à pratiquer ensemble 13

Des moments simples pour apaiser et connecter.

04. Intégrer les rituels au quotidien 24

Des clés pour adapter, sans pression ni perfection.

Conclusion & prochaines étapes 27

Continue sur ta lancée vers plus de sérénité.

Mentions légales & déontologiques 30

Pour une pratique claire, responsable et respectueuse.

