



E B O O K O F F E R T

**Vivre en harmonie
avec son animal**



Animali zen

Sommaire

- I. Comprendre le lien émotionnel entre les humains et les animaux Page 4
- II. Les bienfaits du travail sur soi pour nos animaux Page 9
- III. Cultiver un environnement émotionnellement sain Page 18
- IV. La communication émotionnelle avec nos animaux Page 23
- V. Conclusion Page 30
- VI. Qui suis-je ? Page 35

Sécurités d'usage

Responsabilité personnelle : L'utilisation des informations contenues dans cet ebook est sous la responsabilité de chaque lecteur. Les conseils et techniques proposés ne remplacent en aucun cas les avis médicaux ou vétérinaires. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre tout changement dans le traitement ou les soins prodigués à votre animal.

Limitation de responsabilité : L'auteur de cet ebook a rassemblé des informations dans le but d'aider les personnes à vivre en harmonie avec leurs animaux de compagnie. Cependant, l'auteur décline toute responsabilité quant aux conséquences résultant d'une mauvaise interprétation ou d'une utilisation inadéquate des informations fournies.

Protection des droits d'auteur : Il est strictement interdit de reproduire ou de partager les pages de cet ebook sur des sites payants ou tout autre support sans autorisation écrite de l'auteur. Tout manquement à cette règle pourrait entraîner des sanctions légales.

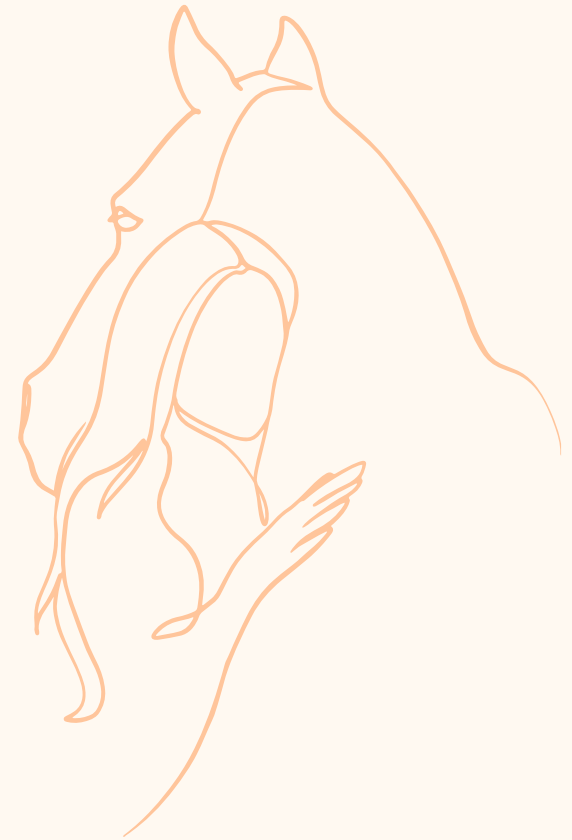


Comprendre le lien émotionnel
entre les humains et les animaux

Connexion émotionnelle

Les scientifiques et les observateurs de la nature ont depuis longtemps remarqué les signes d'une **connexion émotionnelle** entre les humains et les animaux.

Des études ont montré que les animaux domestiques sont capables de **détecter** subtilement les **changements d'humeur** de leurs gardiens, réagissant à leurs émotions avec **empathie** et **compréhension**.



Connexion émotionnelle

Leur sensibilité et leur intuition leur permettent de **capter nos états émotionnels**, même lorsque nous essayons de les dissimuler.

Ils nous consolent en période de tristesse, de détresse ou de deuil.



Ces interactions témoignent de la profondeur de la connexion émotionnelle entre les humains et les animaux.

Les animaux, miroirs émotionnels

Les animaux agissent souvent comme des **miroirs de nos émotions** les plus profondes, reflétant nos joies, nos peines et nos peurs intérieures.

Un chat peut ressentir le stress de son gardien et réagir en se cachant ou en devenant agité.

De même, un cheval peut refléter la confiance ou l'anxiété de son cavalier à travers son comportement.



*Ces exemples illustrent comment nos **animaux** peuvent agir comme des **miroirs** émotionnels, nous aidant à **prendre conscience de nos propres émotions** et de leur **impact** sur notre environnement.*

Reconnaître ce lien émotionnel

Comprendre comment nos **émotions influent** sur nos animaux nous permet d'**améliorer notre communication** avec eux et de **renforcer** notre **lien émotionnel**.

En prenant conscience de **notre impact** sur nos animaux, nous pouvons travailler à créer un **environnement émotionnellement stable** et **apaisant** pour eux, favorisant ainsi leur **bien-être global**.



Si un humain est capable de gérer son stress de manière efficace, cela peut aider à réduire le niveau de stress de l'animal.

2

Les bienfaits du travail sur soi
pour nos animaux

Amélioration de la santé émotionnelle

Nos animaux sont **sensibles à nos émotions**, et une **santé émotionnelle équilibrée** a un **impact positif** sur leur bien-être.

En travaillant sur nos propres émotions et en cultivant des attitudes positives, nous pouvons contribuer à **créer un environnement plus heureux** et plus épanouissant pour nos animaux.



La gratitude, l'amour inconditionnel et la compassion renforcent notre connexion émotionnelle avec nos compagnons et favorisent leur bien-être global.

Gestion du stress et de l'anxiété

Nos animaux peuvent ressentir ces émotions aussi intensément que nous, voire même encore plus. Il est important de **réduire** au maximum **nos énergies négatives** pour les impacter le moins possible.

Les techniques telles que la méditation, la sophrologie ou l'écriture **peuvent apporter un soulagement mental**, en permettant de rationaliser nos pensées et émotions.

Cependant, elles ne parviennent pas toujours à atteindre la **racine de l'anxiété** qui est **ancrée** profondément **dans notre corps** et pas seulement dans notre tête.



Les animaux ont la solution

As-tu remarqué ce que font les chiens pour évacuer le stress ?

Comme beaucoup d'autres animaux, **ils se secouent** vigoureusement. Aussi, lorsqu'ils se posent, **ils expirent** profondément en relâchant tous leurs muscles.

Ces comportements leur permettent de **relâcher la tension** accumulée dans leur corps, et de **retrouver un calme intérieur**.




*Nous pouvons obtenir les mêmes résultats en **imitant ces comportements naturels** lors d'une situation stressante.*

Deux exercices

Le "shaking" ou secousses

C'est une méthode utilisée par de nombreux animaux pour évacuer le stress et la tension accumulés dans leur corps après une situation stressante. Cette technique consiste en une série de secousses rapides et vigoureuses du corps, qui permettent de relâcher les muscles tendus et de rétablir l'équilibre émotionnel.



L'expiration

Tu inspires profondément et tu relâches tout d'un coup. Comme tu le fais après une longue journée et que tu t'assoies enfin sur ton canapé. Ce n'est pas un souffle contrôlé, comme en yoga ou en méditation. C'est un grand soupir de soulagement. Tu remarqueras que tes animaux le font très souvent.

Le Shaking - Comment s'y prendre ?

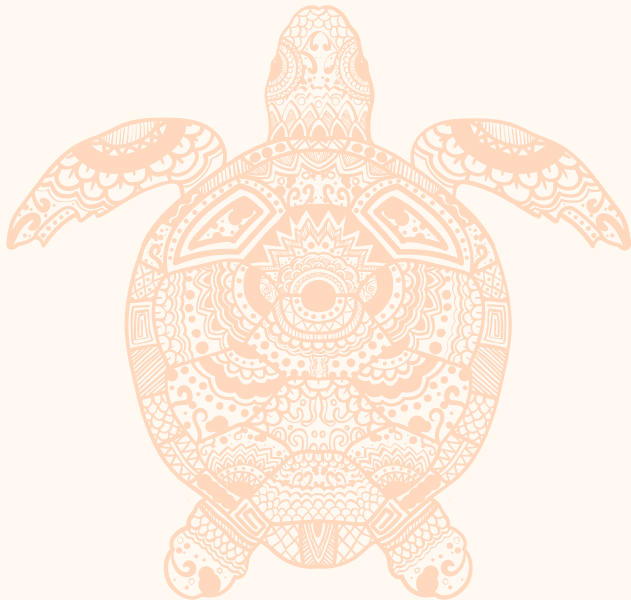
- Commence par secouer un bras, puis l'autre, en laissant le mouvement se propager de ton épaule jusqu'à ta main.
- Ensuite, secoue une jambe à la fois, en permettant au mouvement de se propager de ta hanche jusqu'à ton pied.
- Répète ce processus de secousses pour relâcher la tension dans tout ton corps.
- Termine par quelques respirations profondes pour favoriser ta détente globale. Observe ce qu'il se passe dans ton corps et recommence si tu en ressens le besoin.



Une fois le calme retrouvé

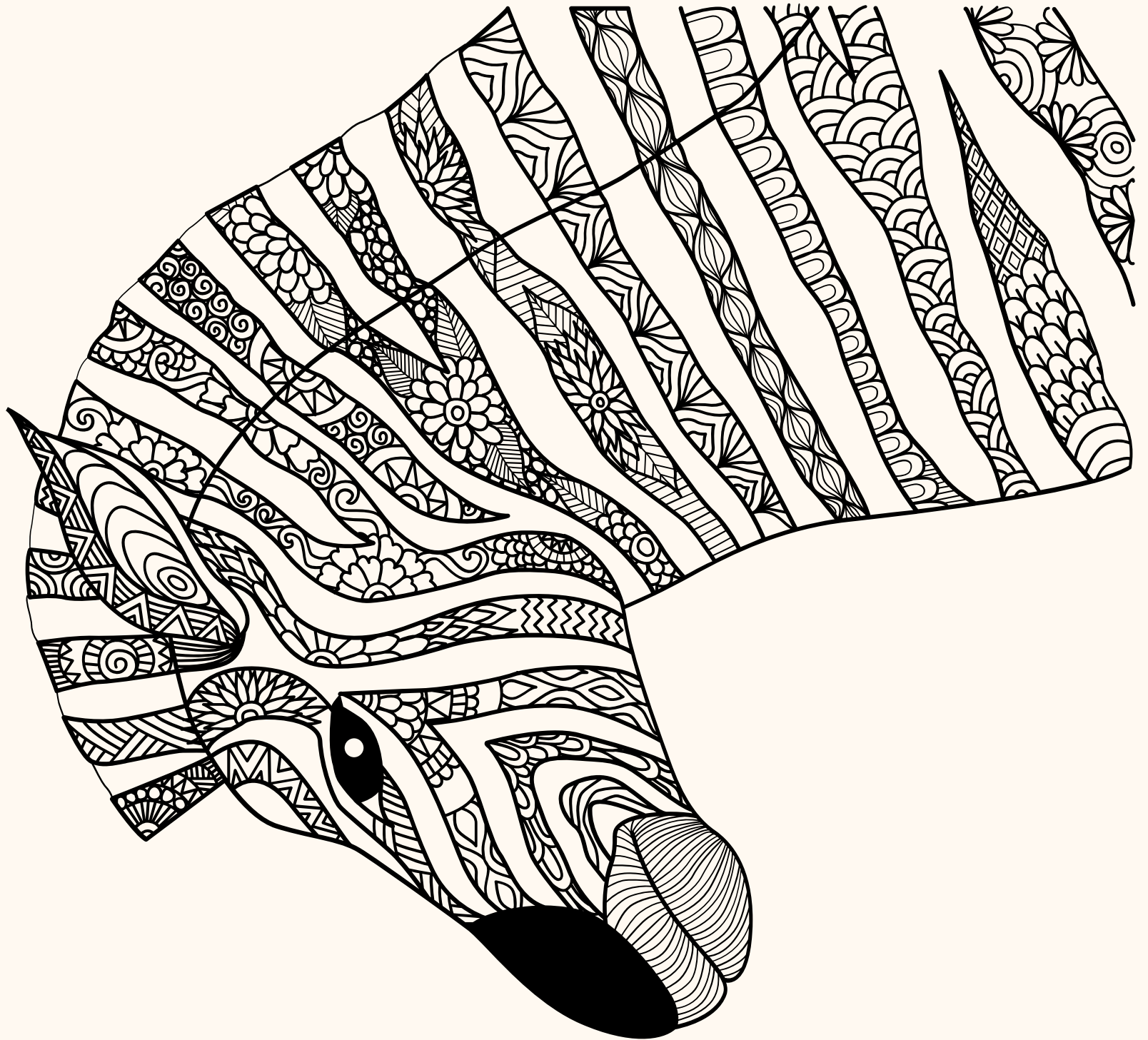
Tu peux ensuite **soulager ton mental** si tu en ressens le besoin.

Voici quelques **techniques de relaxation** qui peuvent apaiser ton mental et transmettre un **sentiment de tranquillité** à tes animaux.



*La cohérence cardiaque,
la respiration profonde,
la sophrologie,
les mandalas,
la méditation,
le yoga...*

A la page suivante, je t'offre un exemple de mandala. Fais-toi plaisir. 15



Renforcement du lien



En prenant conscience de notre propre croissance personnelle, nous devenons plus **attentifs aux besoins émotionnels** de nos animaux **et plus engagés dans leur bien-être.**

Cette **connexion renforcée** favorise une **relation** plus profonde et plus significative avec nos compagnons, **basée sur la confiance, le respect et l'amour mutuels.**

*Le travail sur soi renforce le lien
entre nos animaux et nous.*



Cultiver un environnement
émotionnellement sain

Une meilleure compréhension de soi

C'est la première étape pour offrir un **environnement** émotionnellement **sain** pour nos animaux.

Prendre le temps de **réfléchir sur nos propres émotions**, nos pensées et nos comportements nous permet de **mieux comprendre leur impact sur nos animaux**.



Quelques idées...

Lecture,
méditation, podcast,
réflexion personnelle,
journal émotionnel ou de gratitude,...

La pleine conscience

La pleine conscience, ou l'attention consciente au moment présent, est une autre **pratique bénéfique** pour cultiver un **environnement émotionnellement sain** pour nos animaux, et pour nous.

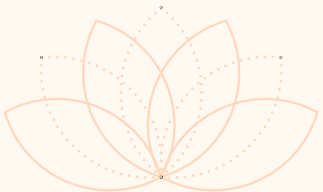


*En étant **pleinement présents** dans nos interactions avec nos animaux, nous renforçons notre **connexion émotionnelle** avec eux et favorisons un **sentiment de calme et de sécurité**.*

Pratiquer la pleine conscience

Quelques exercices de pleine conscience simples qui peuvent être intégrés dans notre routine quotidienne :

- La marche consciente.
- Se concentrer sur ce que l'on fait.
- Prendre une pause pour respirer profondément.
- Passer des moments avec nos animaux en pleine conscience, en se concentrant sur ce que l'on ressent, et ce que l'on observe d'eux.
- Remarquer nos pensées, nos émotions et nos sensations corporelles, les accepter et faire preuve de compassion envers nous-même.



Si tu souhaites un fond musical en même temps tu peux [cliquer ici](#).

Comportement sain

En cultivant des **émotions positives** et en maîtrisant notre stress, nous pouvons **atténuer les comportements indésirables** chez nos animaux, comme l'anxiété de séparation, les comportements destructeurs ou l'agressivité.



*Un environnement émotionnellement **stable** et enrichissant, **favorise des comportements sains** et équilibrés chez nos animaux.*



La communication émotionnelle avec nos animaux

Interpréter les signaux émotionnels

La première étape pour **communiquer** efficacement avec nos animaux est d'apprendre à **interpréter leurs signaux émotionnels**.

Nos animaux utilisent un **langage corporel subtil** pour exprimer leurs émotions. En apprenant à reconnaître ces signaux, nous pouvons mieux **comprendre leurs besoins et leurs désirs**.



*Des comportements tels que les **postures corporelles**, les **expressions faciales** et les **vocalisations** peuvent fournir des indices sur l'état émotionnel de nos animaux et nous aider à **adapter notre comportement** en conséquence.*

Renforcer notre connexion

Pour cela, il est essentiel de **leur accorder une attention et une présence conscientes.**



Être **pleinement présents** dans nos interactions avec nos animaux, leur offrir une **écoute attentive** et répondre à leurs besoins émotionnels, nous permet de **renforcer notre lien** et favorise leur bien-être global.

Renforcer notre connexion

Le contact visuel, les câlins et les caresses, le jeu interactif, les techniques de massage ou encore un soin de lithothérapie renforcent les liens émotionnels et peuvent promouvoir un sentiment de sécurité et de confiance mutuelle.



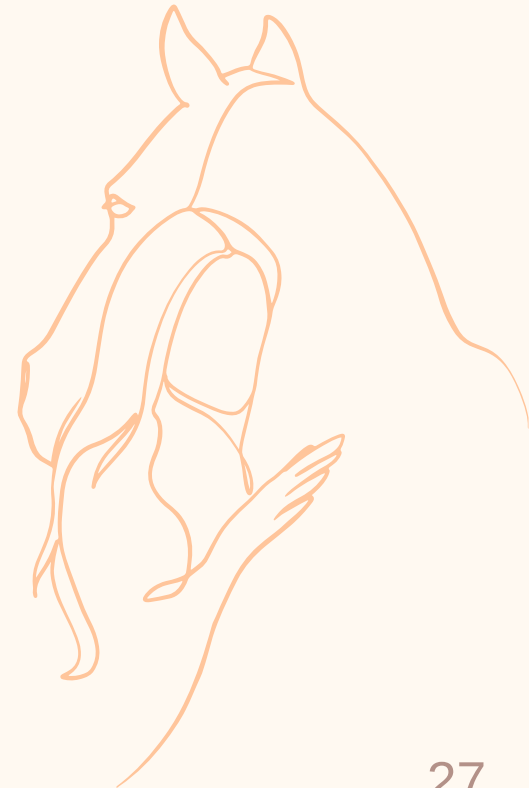
*Cela peut aussi passer par le fait de **ne pas utiliser son téléphone** pendant les moments avec son animal, **être présent physiquement et mentalement** lorsque l'on est en contact **avec lui**.*

Exprimer nos émotions sainement

La communication émotionnelle ne se limite pas à interpréter les émotions de nos animaux, elle comprend également **l'expression de nos propres émotions de manière saine et constructive.**

En exprimant nos **émotions** de manière **authentique** et **respectueuse**, nous encourageons une **communication ouverte** et honnête avec nos animaux.

Nous renforçons ainsi notre **connexion émotionnelle** et favorisons une **relation** plus **profonde** et plus **significative.**



Gérer les conflits

Il est important de **savoir comment** gérer les conflits de **manière constructive** dans notre relation avec nos animaux.



Les désaccords et les conflits peuvent survenir dans toute relation.

En apprenant à **communiquer** de **manière calme** et **respectueuse** avec nos animaux, nous pouvons résoudre les problèmes et **renforcer notre lien émotionnel**.

A savoir lors des conflits

Le plus important est de **comprendre le langage de nos animaux** afin d'**interpréter ce qu'ils nous disent**.

La plupart du temps, les animaux ne **comprennent pas pourquoi nous sommes en colère** et ne savent pas qu'ils sont en train de faire une bêtise.

S'énerver ne sert à rien à part à les **stresser davantage**.

La médiation, la redirection et la résolution de problèmes dans le calme peuvent t'aider à surmonter les obstacles et à promouvoir une relation harmonieuse avec tes compagnons.

A éviter absolument
S'énerver, crier, avoir des gestes brusques



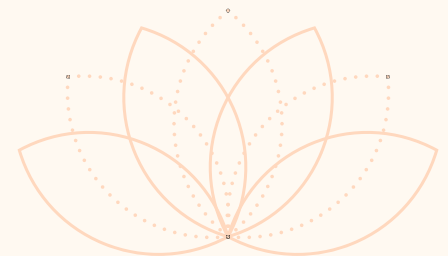
Conclusion



Nous avons exploré l'importance du travail sur soi pour le bien-être de nos animaux, mettant en lumière **l'impact profond de nos émotions, attitudes et comportements** sur leur santé mentale, émotionnelle et comportementale.

Prenant conscience de notre part de responsabilité, nous avons le pouvoir de **créer un environnement plus sain et plus harmonieux** pour nos animaux.

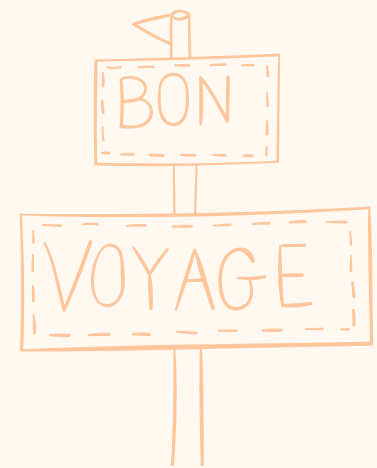
En développant une meilleure **compréhension de nous-mêmes**, en gérant notre stress et en cultivant des **attitudes positives**, nous **renforçons** notre **lien émotionnel** avec nos animaux et **favorisons leur bien-être global**.





Cependant, le travail sur soi ne se termine jamais. C'est un **voyage continu de croissance personnelle et d'évolution**, dans lequel nous sommes constamment appelés à **nous améliorer** et à **nous transformer**.

En poursuivant ce voyage, **nous offrons à nos animaux** un cadeau précieux : **un environnement émotionnellement sain**, dans lequel ils peuvent **s'épanouir** pleinement, **avec nous**.



N'oublions jamais que **nous sommes leurs gardiens**, leurs compagnons et leurs guides dans ce **monde parfois complexe pour eux**.

En travaillant sur nous-mêmes, nous contribuons à créer un **monde meilleur pour eux et pour nous**.



*En espérant que cette lecture **t'inspire à poursuivre ton propre voyage de croissance personnelle et à cultiver une relation plus profonde et plus significative avec tes précieux compagnons.***



Qui suis-je ?

Avant de conclure cet ebook, je pense qu'il est important de **me présenter** et de te partager **notre histoire avec Marley**.

Elle explique en grande partie **comment j'en suis arrivée là**, et pourquoi je suis aujourd'hui **si engagée dans la relation humain-animal**.



Depuis toujours, **les animaux occupent une place centrale dans ma vie**. Enfant, je passais mes journées à m'occuper d'eux : des balades à poney aux promenades avec les chiens de la SPA. J'éprouvais un **amour profond pour ces êtres d'une sincérité bouleversante**.

Pendant mon adolescence, **j'ai traversé une période difficile** marquée par la dépression, l'anxiété et j'en passe. J'ai longtemps **rêvé d'un animal pour m'aider à affronter le monde extérieur**.

Enfin, l'occasion ne s'est jamais présentée, et **je m'en suis sortie malgré tout !**



En 2023, ma passion m'a menée jusqu'en Corse, où j'ai choisi de me former à la naturopathie et aux soins énergétiques pour le bien-être animal, tout en travaillant dans un petit parc animalier.

L'année suivante, en 2024, j'ai adopté Marley. Un chien croisé Golden retriever, originaire de La Réunion, une île où, malheureusement, les chiens peuvent encore être victimes de pratiques cruelles comme la pêche au chien. Son passé difficile, fait de peur et d'abandon, m'a tout de suite bouleversée.

J'ai été touchée par son regard doux, et j'ai su que nous étions faits pour nous rencontrer. Ce que je ne savais pas encore, c'est que Marley allait réellement transformer ma vie.



Quand Marley est arrivé, j'allais très bien, mais je restais cette femme **hypersensible, souvent anxieuse**, toujours en quête d'équilibre. **J'espérais trouver en lui un pilier, un appui solide, mais rien ne s'est passé comme prévu.**

Très vite, j'ai constaté que **Marley était lui aussi hypersensible, anxieux**, fragile à sa manière... Il n'était pas un pilier prêt à me soutenir. **C'est lui qui avait besoin de stabilité, d'écoute, et de sécurité.**

Ce jour-là, j'ai compris :

Marley était mon reflet, un miroir vivant de mes émotions.



*Alors, j'ai recommencé un travail en profondeur **sur moi-même**, pour lui offrir ce qu'il méritait : une humaine alignée, attentive, apaisée. Les effets ont été immédiats, **Marley s'est transformé**. Il est devenu **plus serein**, moins agité, plus confiant. **Et notre lien n'a jamais été aussi fort.***

*Cette expérience m'a ouvert les yeux sur une vérité profonde : **nos animaux ressentent nos émotions**, et en sont profondément impactés. **Leur bien-être dépend aussi, et avant tout, du nôtre.***

*Elle a été un véritable déclic. **J'ai ressenti le besoin de transmettre**, d'accompagner, de sensibiliser sur **ce lien** souvent **invisible mais pourtant central** dans la relation humain-animal.*



**C'est cette conviction qui guide aujourd'hui
tout ce que je crée.**

Mon objectif est simple : **te permettre** de comprendre et **de vivre**
cette connexion unique avec ton animal, afin que tu puisses
avancer à ton tour et **construire une relation encore plus**
harmonieuse avec lui.





Ce que j'ai vécu avec Marley est un exemple concret de **l'impact que peut avoir le travail sur soi, sur nos animaux**. En prenant soin de mon équilibre intérieur, j'ai vu **notre lien se renforcer, et son bien-être s'améliorer**.

Si toi aussi tu as vécu quelque chose de similaire, ou si tu as envie de me partager ton histoire avec ton animal, **je serais ravie de te lire**.

Et si tout ça te fait vibrer, **la page suivante devrait vraiment t'intéresser !**





Tu veux créer un lien encore plus fort
avec ton animal ?

[Clique ici !](#)

*“Ton animal est le reflet de tes
émotions, de tes doutes et de tes peurs
intérieures.”*



Regarde par ici

**Si tu passes sur mon instagram,
n'oublie pas de t'abonner*



Prendre soin d'eux naturellement

Friandises à mastiquer

-10% avec le code ANIMALIZEN

Brosse pratique pour chiens et chats

Produits naturels phytothérapie

-10% avec le code KASTETE10



Trousse de secours

Brosse magique cheval

Aroma-zone pour faire ses produits soi-même

Tutoriel : spray anti-moustique

Ressources supplémentaires

Pour appuyer ce que l'on a vu, j'ai sélectionné quelques outils intéressants. Tu peux cliquer sur les titres qui te plaisent.

365 cartes de pensées positives

Le pouvoir du moment présent



Le chat du dalai lama

Ikigai et philosophie japonaise

52 façons de pratiquer la pleine conscience

Pour créer la vie de tes rêves, regarde par ici.

Ressources supplémentaires

Voici quelques cahiers interactifs intéressants qui pourraient également te plaire. Clique directement sur les titres qui t'attirent.

Dessins anti-stress

Mon carnet
d'hypersensible



Journal de gratitude

Mandalas avec
des animaux

Journal d'humeur

*Si tu veux faire un travail personnel en profondeur,
je te laisse cliquer ici.*

*Tu découvriras les pouvoirs incroyables du scan
Bioénergétique.*

Ressources supplémentaires

Guide pour comprendre
son chat

Communiquer avec les
animaux

Comprendre les émotions
de son chien

Comprendre et éduquer
son lapin



Comprendre le langage
du cheval

Les indispensables chez les
nouveaux animaux de
compagnie

Comportements
des reptiles

Comportement des
oiseaux, reptiles et petits
mammifères

Et si tu veux des **conseils** pour **vivre en harmonie**
avec ton animal, c'est par ici.*

**N'oublie pas de t'abonner*

Quelques unes de mes sources

Signaux d'apaisement chez les chevaux

Relation homme-animal - Soline Poisson

Reconnaissance des émotions humaines par les chevaux

Emotional Contagion From Humans to Dogs Is Facilitated by Duration of Ownership

The voice of emotion across species: how do human listeners recognize animals' affective states?

A shoulder to cry on : Heart rate variability and empathetic behavioral responses to crying and laughing in dogs

Réseaux sociaux et contact



animali_zen



Animali Zen



animali_zen



animali_zen

Contact : selena@animali-zen.com

Animali zen - Séléna Bottari

