



PEUR DES CHIENS

Et si vous adaptiez votre comportement ?

Peut-on dominer sa peur des chiens ? Le premier pas à faire est de s'adapter à l'animal pour empêcher le développement de comportements que l'on jugerait comme agressifs ou gênants.

Fini de changer de trottoir à la vue d'un gros toutou ou de décliner les invitations dans une maison à niche(s) ! Quelques conseils tout simples peuvent adoucir la vision que vous avez des chiens et, pour certains, l'appréhension qui va avec.

COMPRENDRE LE COMPORTEMENT DU CHIEN

Lorsqu'un chien approche une personne qui a peur de lui, il le ressent instantanément. En effet, une personne qui a peur se fige, fixe le chien, respire plus vite... Tous ces réflexes comportementaux renvoient à l'animal un état de tension très important.

Et malheureusement, le chien n'associe le plus souvent pas cet état de tension à de la peur, mais bien à un risque d'attaque. Son instinct lui commande de contrer une possible agression, il peut alors devenir

menaçant, ce qui ne fera qu'empirer la situation.

COMMENT BIEN RÉAGIR FACE À UN CHIEN ?

- Ne pas le regarder dans les yeux.
 - Éviter de lui faire face : une personne qui a les épaules tournées vers le chien devient son sujet de concentration principal. Pour qu'il évite de se concentrer sur elle, il faut tourner les épaules de profil.
 - Ne pas reculer devant lui.
 - Ne pas bouger les bras, les croiser ou mettre ses mains dans ses poches. Si l'on réduit le nombre de mouvements, le chien y portera moins d'attention.
 - Ne pas hésiter à rire ! En effet, éclater de rire permet au chien de capter des ondes positives.
 - lui lancer une balle ou un objet au loin, ce qui l'éloigne et lui donne un autre sujet de concentration.
- JEANNE GUINAND

LE+

Simple peur ou vraie phobie ?

Lorsque la peur des chiens est incontrôlable, on parle de cynophobie.

Cette phobie des chiens ne peut pas se traiter par de simples conseils à intégrer dans son mode de vie, et nécessite la consultation d'un psychologue spécialisé. Parmi les solutions pour lutter contre la cynophobie, il existe des programmes entièrement réalisés par des professionnels pour accompagner les phobiques à surmonter leur trouble. Les premières séances sont axées sur la théorie, sans aucun chien présent, pour connaître les bases de leur fonctionnement et apprendre à communiquer avec eux. Ce n'est que dans un deuxième temps, quand les phobiques se sentent prêts, que les exercices en présence de chiens commencent.

En Auvergne-Rhône-Alpes, la structure Tendre Patte (Chasse-sur-Rhône, Isère) propose un tel programme d'aide aux personnes phobiques des chiens. www.tendrepatte.fr



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE : VALÉRIE DRAMARD, DR VÉTÉRINAIRE COMPORTEMENTALISTE À LYON (RHÔNE).