MON CHIEN, CE MIROIR

Ce que votre chien *révèle* de vous

CARNET COMPAGNON

Activités et outils
pour approfondir votre réflexion
et avancer pas à pas
dans votre relation avec votre chien



STÉPHANIE RIVIER

Quelques mots avant de commencer...

Si vous êtes ici, c'est que vous tenez entre vos mains Mon chien, ce miroir ! et que vous avez envie d'aller un peu plus loin dans l'exploration de cette relation si particulière qui vous unit à votre chien.

Alors, avant toute chose, merci !

Merci de votre confiance et de cette curiosité de regarder aussi ce qui se passe de votre côté de la laisse.

Je vais vous faire une petite confidence : je suis une amoureuse du papier ! J'adore les beaux livres, les feuilleter, les relire, mais écrire dedans, même au crayon à papier… impossible pour moi !

En écrivant Mon chien, ce miroir !, j'ai voulu vous proposer des activités concrètes. Car comprendre un mécanisme, c'est une chose. Le reconnaître dans notre quotidien en est une autre.

Une émotion que l'on n'avait pas identifiée. Un besoin laissé de côté. Une réaction de notre chien qui prend soudain un autre sens. Parfois, une simple question suffit à déplacer notre regard.

C'est ainsi qu'est né ce carnet compagnon, que j'ai choisi de vous offrir.

Vous y retrouverez les outils, les activités et les « À retenir » des 12 clés, ainsi que les trois bonus de l'édition brochée.

Mon envie ? Vous permettre de passer de la lecture à l'expérience, de poser vos réflexions sur le papier et de garder une trace de vos prises de conscience.

Avancez à votre rythme, selon vos envies. Revenez-y quelques mois plus tard : vos réponses auront peut-être changé. Nos besoins évoluent, tout comme notre relation avec notre chien.

Ici, rien à réussir, aucune bonne réponse à trouver. Seulement des pistes à explorer, des expériences à vivre et parfois quelques évidences à questionner.

Pour mieux vous comprendre. Et mieux vivre ensemble.

Belle exploration à tous les deux !

Stéphanie

✎ ACTIVITÉ – Et vous, d'où partez-vous ?

Avant d'aller plus loin, j'aimerais vous proposer de commencer non pas par votre chien, mais par ce qui se joue aujourd'hui dans la relation que vous avez avec lui, sans chercher à l'embellir, à la corriger ou à savoir immédiatement ce qu'il faudrait changer.

Si vous deviez la décrire aujourd'hui, que diriez-vous ?

Qu'est-ce qui vous fait du bien dans cette relation et que vous aimeriez préserver ?

Qu'est-ce qui, au contraire, vous questionne ou vous pèse aujourd'hui ?

Et enfin : **Si une seule chose pouvait évoluer au fil de ce livre, laquelle aimeriez-vous voir changer ?**

Prenez quelques minutes pour noter vos réponses et gardez cette photographie de votre relation telle qu'elle est aujourd'hui. Il ne s'agit pas encore de chercher pourquoi, ni de trouver ce qu'il faudrait faire autrement, simplement de regarder ce qui est là.

Nous y reviendrons.

À RETENIR

Toute transformation commence par une prise de conscience sincère. Avant de chercher à changer quoi que ce soit, il faut parfois simplement prendre le temps d'observer ce qui se joue dans la relation et ce que cela vient questionner en nous.

Ce regard plus attentif peut aussi nous aider à mieux entendre ce que notre chien exprime et à ajuster notre manière d'être avec lui.

PARTIE 1 — DÉCODER LES SIGNAUX DU MIROIR

Comprendre avant de vouloir changer

🛠️ OUTIL — Du ressenti à l'émotion

Pour vous aider à mettre des mots sur ce qui se passe en vous, je vous propose deux repères visuels complémentaires : l'un consacré aux ressentis corporels, l'autre au vocabulaire des émotions.

Lorsque les mots ne viennent pas, commencez simplement par observer ce qui se passe dans votre corps. Votre respiration, votre ventre, vos épaules, votre mâchoire, votre niveau d'énergie… Autant de manifestations physiques qui peuvent vous aider à repérer qu'une émotion est là, parfois avant même que vous sachiez la nommer.

Vous pourrez ensuite vous appuyer sur le second repère pour affiner les mots qui correspondent le mieux à ce que vous ressentez. L'idée n'est pas de trouver « le bon mot » à tout prix, mais d'aller peu à peu au-delà du simple « ça va/ça ne va pas » et d'enrichir votre vocabulaire émotionnel.

LES RESSENTIS CORPORELS

PEUR

- Bouche sèche
- Gorge serrée
- Respiration courte
- Cœur qui s'emballe
- Ventre noué
- Mains moites
- Jambes molles
- Tremblements
- Chair de poule

COLÈRE

- Sourcils froncés
- Visage chaud
- Mâchoires crispées
- Nuque raide
- Tension dans les épaules
- Respiration forte
- Cœur qui accèlère
- Poings serrés
- Muscles contractés

DÉGOÛT

- Nez froncé
- Lèvres pincées
- Visage crispé
- Gorge serrée
- Hauts-le-cœur
- Nausée
- Estomac retourné
- Tension dans le ventre
- Recul du corps

JOIE

- Yeux pétillants
- Sourire spontané
- Visage détendu
- Respiration ample
- Chaleur dans la poitrine
- Épaules relâchées
- Sensation de légèreté
- Énergie dans le corps
- Corps détendu

TRISTESSE

- Yeux humides
- Larmes
- Gorge nouée
- Poitrine serrée
- Respiration lente
- Épaules tombantes
- Baisse d'énergie
- Fatigue
- Lourdeur dans le corps

SURPRISE

- Sourcils relevés
- Yeux écarquillés
- Bouche entrouverte
- Respiration suspendue
- Cœur qui accélère
- Sursaut
- Mouvement de recul
- Corps figé
- Tension musculaire

Chaque émotion peut s'exprimer différemment dans le corps.
Cet arbre vous invite à repérer vos propres signaux
sans chercher à tous les retrouver.

LE VOCABULAIRE DES ÉMOTIONS



PEUR

- Inquiétude
- Crainte
- Appréhension
- Nervosité
- Anxiété
- Insécurité
- Frayeur
- Panique
- Terreur



COLÈRE

- Agacement
- Contrariété
- Irritation
- Impatience
- Énervement
- Frustration
- Exaspération
- Fureur
- Rage



DÉGOÛT

- Gêne
- Malaise
- Aversion
- Répugnance
- Répulsion
- Rejet
- Écœurement
- Détestation
- Horreur



JOIE

- Contentement
- Satisfaction
- Plaisir
- Sérénité
- Soulagement
- Gratitude
- Enthousiasme
- Allégresse
- Jubilation



TRISTESSE

- Mélancolie
- Déception
- Peine
- Découragement
- Chagrin
- Abattement
- Affliction
- Détresse
- Désespoir



SURPRISE

- Interrogation
- Curiosité
- Étonnement
- Incompréhension
- Perplexité
- Saisissement
- Stupeur
- Stupéfaction
- Sidération

Il ne s'agit pas de trouver "le bon mot" à tout prix,
mais d'élargir progressivement son vocabulaire émotionnel.

✎ ACTIVITÉ — Le journal des émotions du binôme

Pendant une semaine, choisissez chaque jour un moment vécu avec votre chien, agréable ou inconfortable, et notez simplement trois éléments :

1. La situation

2. Ce que vous avez ressenti dans votre corps

3. Le ou les mots qui correspondent à votre émotion

Si vous hésitez sur ce que vous ressentez, appuyez-vous sur les deux repères visuels précédents : commencez par ce que vous remarquez dans votre corps, puis cherchez le mot qui correspond le mieux à votre émotion.

Exemples :

« Uros s'est éloigné sur le chemin. Mon cœur a accéléré, ma respiration est devenue plus courte et mes épaules se sont tendues. J'ai ressenti de l'inquiétude. »

« Il est venu se coucher près de moi. J'ai senti mon corps se relâcher et ma respiration devenir plus ample. J'ai ressenti de la tendresse et de l'apaisement. »

Ne cherchez pas encore à comprendre ce que cette émotion vient vous dire. Ne cherchez pas non plus à analyser votre chien. Vous n'avez rien à résoudre : vous apprenez simplement à écouter votre propre météo intérieure.

Jour 1

La situation :

Mes sensations corporelles :

Mon émotion :

Jour 2

La situation :

Mes sensations corporelles :

Mon émotion :

Jour 3

La situation :

Mes sensations corporelles :

Mon émotion :

Jour 4

La situation :

Mes sensations corporelles :

Mon émotion :

Jour 5

La situation :

Mes sensations corporelles :

Mon émotion :

Jour 6

La situation :

Mes sensations corporelles :

Mon émotion :

Jour 7

La situation :

Mes sensations corporelles :

Mon émotion :

À RETENIR

Une émotion n'est pas une panne à réparer. C'est un signal du vivant, qui se manifeste souvent dans le corps avant même que nous ayons eu le temps de l'expliquer.

Notre chien perçoit certains des indices que nous émettons, tout comme nous percevons les siens. Cela ne signifie ni qu'il absorbe toutes nos émotions, ni que chacun de ses comportements parle de nous. Le miroir n'est pas une causalité. C'est une invitation à regarder la relation avec davantage de curiosité.
Et il y a une dernière chose que j'aimerais vous laisser : ne cherchez pas à « bien ressentir ». Il n'y a pas de bonne émotion à avoir avec son chien. Vous pouvez l'aimer profondément et ressentir parfois de l'agacement, de l'inquiétude, de la fatigue ou simplement avoir le sentiment que c'est trop. Vous pouvez aussi ressentir de la joie, de la fierté, de la tendresse et plusieurs choses à la fois. La qualité du lien ne se mesure pas à l'absence d'émotions inconfortables.

Parce qu'une fois l'émotion apparue, notre tête entre très vite dans la danse. Elle interprète, relie, anticipe, raconte. Et entre ce que nous ressentons et l'histoire que nous nous racontons, il existe parfois un monde. C'est celui que nous allons explorer dans la prochaine clé.

🛠 OUTIL — Mon monde intérieur

Nous manquons parfois de mots pour dire précisément ce que nous ressentons. Nous allons facilement vers « ça va », « ça ne va pas », « je suis bien », « je suis mal », alors que notre monde intérieur est beaucoup plus nuancé.

Ce repère visuel n'est pas une classification scientifique et il n'existe pas une seule manière de ranger ce que nous ressentons.

Certains mots peuvent d'ailleurs se situer à la frontière entre émotion, sentiment et état affectif selon les modèles.

L'objectif est beaucoup plus simple : vous aider à enrichir votre vocabulaire pour mettre des mots plus précis sur ce que vous vivez.

Certains ressentis sont agréables à vivre, d'autres beaucoup moins. Aucun n'est pourtant « bon » ou « mauvais ». Prenez simplement le temps de parcourir les différentes propositions, de repérer les mots qui vous parlent et, pourquoi pas, d'en ajouter d'autres.

Plus nous affinons notre vocabulaire, plus nous pouvons préciser notre expérience intérieure. Et parfois, trouver le mot juste change déjà notre manière de regarder ce que nous sommes en train de vivre.

MON MONDE INTÉRIEUR

MAL-ÊTRE

- Contrarié
- Frustré
- Irrité
- Inquiet
- Nerveux
- Préoccupé
- Mal à l'aise
- Submergé
- Désespéré
- _____
- _____
- _____

BIEN-ÊTRE

- Soulagé
- Content
- Satisfait
- Apaisé
- Serein
- Confiant
- Optimiste
- Reconnaissant
- En paix
- _____
- _____
- _____

EN MANQUE

- Fatigué
- Épuisé
- Vidé
- Démotivé
- Incompris
- Isolé
- Perdu
- Dépassé
- À bout
- _____
- _____
- _____

EN CROISSANCE

- Curieux
- Ouvert
- Motivé
- Déterminé
- Persévérant
- Concentré
- Courageux
- Créatif
- Confiant en l'avenir
- _____
- _____
- _____

Cette carte n'est pas un classement.
Elle aide simplement à mettre des mots
sur ce qui se passe en vous à un moment donné.

✎ ACTIVITÉ — Quelle histoire suis-je en train de me raconter ?

Choisissez une situation récente vécue avec votre chien : une promenade au cours de laquelle l'agacement est monté, un rappel qui a tardé, un aboiement qui vous a mis mal à l'aise ou un moment où vous vous êtes senti dépassé. Reprenez ensuite cette situation tranquillement, après coup.

Que s'est-il réellement passé ?

Racontez simplement la scène. Si vous retiriez les interprétations, les intentions prêtées à votre chien et tout ce que vous avez imaginé sur le moment, que reste-t-il de ce qui s'est réellement passé ?

Qu'avez-vous remarqué dans votre corps ?

Qu'avez-vous senti dans votre corps au moment où la situation s'est produite : une tension, une accélération, une chaleur, un serrement, une respiration plus courte…

Quelle émotion avez-vous ressentie ?

De l'agacement ? De l'inquiétude ? De la honte ? De la déception ? De l'impuissance ? Du découragement ? Plusieurs choses à la fois ? Essayez simplement de mettre des mots aussi précis que possible sur ce que vous avez vécu.

Quelles phrases ont traversé votre tête ?

« Il le fait exprès. »

« Tout le monde me regarde. »

Ou peut-être autre chose.

Quelle histoire la situation semblait-elle confirmer ?

Si vous deviez terminer cette phrase : « Ce qui vient de se passer prouve que… », que répondriez-vous ? Que racontait cette histoire sur votre chien, sur vous ou sur les autres ?

Pourquoi cette situation prend-elle autant de place pour vous ?

Sans chercher une grande explication psychologique, observez simplement ce qui donne autant de poids à votre ressenti : le regard des autres, une attente déçue, votre rapport à l'incertitude, une valeur particulièrement importante pour vous ? Nous ne cherchons pas ici à évaluer votre valeur ni votre estime de vous-même, mais simplement à comprendre ce qui nourrit et prolonge votre ressenti.

Revenez maintenant au point de départ. Qu'est-ce que vous savez réellement ? Qu'avez-vous supposé ? Et qu'est-ce qui reste, tout simplement, inconnu ?

Il est possible que votre première histoire soit juste, ou qu'elle ne le soit qu'en partie. Vous n'avez pas besoin de trancher tout de suite : parfois, retrouver la possibilité de dire « je ne sais pas encore » suffit déjà à regarder la situation autrement.

À RETENIR

Je ne réagis pas seulement à une situation. Je réagis aussi à l'histoire que je me raconte.

Cette histoire se nourrit de ce que je vis aujourd'hui, mais aussi de mes expériences, de mes croyances, de mes attentes, du regard que j'imagine chez les autres et parfois de souvenirs beaucoup plus anciens.

Elle n'est ni ridicule ni inutile : elle parle de ma manière de donner du sens à ce qui m'arrive.

Mais elle n'est pas forcément toute la réalité.

Je peux donc accueillir pleinement ce que je ressens tout en gardant suffisamment de curiosité pour me demander ce que je sais, ce que je suppose et ce que je ne sais pas encore.

Faire cette distinction peut aussi changer notre regard sur notre chien. Nous pouvons alors rester plus curieux de ce qu'il exprime réellement, sans laisser trop vite nos propres histoires parler à sa place.

Et lorsque certaines situations prennent une place étonnamment grande, une nouvelle question peut apparaître : qu'est-ce qui, derrière ce que je ressens, cherche peut-être à être entendu ?

C'est cette question qui va maintenant nous conduire vers les besoins.

🛠️ OUTIL — Mes besoins

Parfois, on sent très bien que quelque chose ne va pas, mais impossible de mettre un mot dessus. « J'en ai marre » est très clair sur l'état général… beaucoup moins sur ce dont nous avons besoin.

C'est là que ce repère visuel peut vous aider.

Gardez cette question en tête : « Derrière ce que je ressens, qu'est-ce qui cherche à être nourri ? »

Parcourez les différentes catégories tranquillement. Laissez votre regard s'arrêter sur ce qui résonne. Vous verrez peut-être qu'un mot vous attire immédiatement ou, au contraire, que plusieurs se répondent.

Il n'y a pas de hiérarchie rigide à respecter. Les besoins bougent, se croisent, prennent plus ou moins de place selon les périodes. Ce repère est une boussole, pas un mode d'emploi.

MES BESOINS

CORPS & ÉQUILIBRE

- Alimentation
- Hydratation
- Sommeil
- Repos
- Récupération
- Mouvement
- Rythme
- Détente
- Vitalité

SÉCURITÉ & STABILITÉ

- Protection
- Sécurité
- Stabilité
- Repères
- Prévisibilité
- Cadre
- Fiabilité
- Tranquillité
- Confiance

LIEN & APPARTENANCE

- Présence
- Proximité
- Affection
- Amour
- Écoute
- Soutien
- Partage
- Appartenance
- Inclusion

ESTIME & AUTONOMIE

- Respect
- Reconnaissance
- Appréciation
- Confiance en soi
- Compétence
- Choix
- Autonomie
- Affirmation
- Liberté

BESOINS COGNITIFS

- Observer
- Découvrir
- Explorer
- Questionner
- Comprendre
- Apprendre
- Connaître
- Réfléchir
- Faire des liens

SENS & ALIGNEMENT

- Valeurs
- Authenticité
- Cohérence
- Justesse
- Expression
- Créativité
- Agir
- Contribuer
- Transmettre

Chaque personne peut ressentir certains besoins plus que d'autres.
Cet arbre vous invite à repérer vos propres besoins
sans chercher à tous les retrouver

✎ ACTIVITÉ — Pourquoi ai-je adopté mon chien ?

Je vous ai raconté ce que je comprends aujourd'hui de ma décision d'adopter Uros. À votre tour.

Revenez au moment où l'idée d'accueillir votre chien est apparue. Pas à la version reconstruite aujourd'hui. Essayez de retrouver cette période telle qu'elle était.

Qu'est-ce qui se passait dans votre vie ? Qu'est-ce qui vous manquait ? Qu'espériez-vous vivre avec ce chien ? Qu'aviez-vous envie de changer dans votre quotidien ?

Ce dont je me souviens :

Prenez ensuite le repère visuel des besoins et regardez vos réponses autrement : derrière chacune de vos raisons, de quoi aviez-vous besoin ? Ne cherchez pas une seule réponse. Comme vous l'avez vu avec mon histoire, une décision peut en contenir plusieurs.

Et si vous découvrez que quelque chose relevait davantage d'une envie, d'un désir ou d'une stratégie, très bien aussi. Il n'y a rien à réussir ici. Vous êtes simplement en train de regarder votre propre histoire autrement.

Les besoins que j'identifie aujourd'hui :

Gardez enfin cette question quelque part, sans chercher à la résoudre tout de suite :

« Quels besoins mon chien nourrit-il dans ma vie aujourd'hui ? »

Laissez-la simplement vous accompagner. La réponse n'est probablement déjà plus la même qu'au premier jour — et elle continuera de bouger avec vous.

À RETENIR

Un besoin ignoré ne disparaît jamais.

Reconnaître ce que nous ressentons est une étape essentielle. Mais nous pouvons aller un peu plus loin et nous demander : qu'est-ce que cela vient me dire de ce dont j'ai besoin ?

Derrière une même décision, une même réaction ou un même comportement, plusieurs besoins peuvent se rencontrer. Et un besoin peut trouver plusieurs façons d'être nourri. C'est justement ce qui nous redonne du choix.

Dans la relation avec notre chien, cette question ouvre aussi un autre regard : au lieu de rester uniquement sur ce qui nous dérange ou nous surprend, nous pouvons devenir curieux de ce qui se joue pour lui comme pour nous.
Mais attention à ne pas aller trop vite. Identifier qu'il peut y avoir un besoin derrière un comportement ne signifie pas que nous savons lequel.

Chercher le besoin ne nous autorise pas à inventer l'explication. Avant de conclure, il faut regarder. Vraiment regarder : ce qui se passe, ce qui précède, ce qui change, ce que le corps et le comportement donnent réellement à voir. Parce qu'entre ce que nous croyons voir et ce qui se passe vraiment, il y a parfois tout un monde.

OUTIL — Voir avant de conclure

Vous trouverez ci-après quatre briards dans quatre attitudes différentes et, volontairement, aucune légende pour interpréter leurs signaux de communication.

Commencez simplement par observer : où se trouve le poids du corps ? Comment sont placés les appuis ? Dans quelle direction la tête est-elle orientée ? Que voyez-vous de la gueule, de la queue, des mouvements du corps ? Et, avec un briard, qu'est-ce que les poils vous empêchent de voir clairement ?

Une image fige un instant. Elle montre beaucoup de choses, mais peut-elle vraiment tout nous dire ? Regardez-la attentivement avant de tirer vos premières conclusions.

Pour chaque photo, notez simplement :



Je vois :

Mes hypothèses :

Ce qui manque :



Je vois :

Mes hypothèses :

Ce qui manque :



Je vois :

Mes hypothèses :

Ce qui manque :



Je vois :

Mes hypothèses :

Ce qui manque :



Je vois :

Mes hypothèses :

Ce qui manque :

✎ ACTIVITÉ — Dans l'œil du journaliste

Choisissez une situation récente avec votre chien qui vous a interrogé, agacé, inquiété ou surpris. Commencez par la raconter spontanément, comme elle vous vient.

Ma première version :

Puis relisez votre récit avec une seule question en tête : qu'est-ce qu'une caméra aurait réellement pu enregistrer ?

« Il était infernal » ne peut pas être filmé. « Il a aboyé quatre fois lorsque le chien est passé de l'autre côté de la rue » décrit quelque chose d'observable.

« Il cherchait à attirer mon attention » est une interprétation. « Il s'est placé devant moi, m'a regardée puis a posé une patte sur ma jambe » décrit ce qu'une caméra aurait pu enregistrer.

Ne cherchez pas à effacer votre première interprétation. Posez-la simplement à côté des faits plutôt que de la confondre avec eux.

Si vos souvenirs ne suffisent pas, vous pouvez aussi filmer une courte situation du quotidien et l'analyser plus tard. C'est ce que j'ai beaucoup fait en mantrailing avec une GoPro.

Dans l'action, certains détails m'échappaient. Sur les vidéos, j'ai appris à repérer un mouvement de tête, un changement de

posture, sa manière de prendre une odeur ou encore la différence entre un arrêt pour sniffer une herbe et un moment où il était réellement concentré sur sa piste.

Peu à peu, j'ai commencé à voir en direct ce que je n'avais d'abord repéré que sur les vidéos.

À vous maintenant : reprenez cette même situation et distinguez ce que vous avez réellement observé de ce que vous avez ajouté ou interprété.

Ce qu'une caméra aurait réellement enregistré :

Ce que j'avais ajouté ou interprété :

Qu'est-ce qu'il me manque pour aller plus loin ?

✎ ACTIVITÉ — Marcher en conscience avec son chien

Lors d'une prochaine promenade, accordez-vous un moment en silence, sans objectif particulier. Si vous le pouvez, laissez le téléphone dans votre poche. Pendant quelques minutes, ne parlez pas à votre chien et ne lui donnez pas d'indication si la situation ne l'exige pas. Soyez simplement là avec lui.

Regardez-le marcher, s'arrêter, changer de rythme, choisir une direction ou prendre une odeur. Que fait-il lorsqu'une personne, un chien, un vélo ou une odeur entre dans la scène ?

Observez-vous aussi : votre respiration, votre allure, vos tensions, votre envie d'accélérer, de l'appeler ou de choisir à sa place.

Si l'endroit s'y prête, arrêtez-vous quelques minutes sur un banc, au bord d'un chemin ou contre un arbre. Sans lui demander quoi que ce soit si la situation ne l'exige pas, observez ce qui se passe lorsque vous ne cherchez plus à conduire la scène.

Après la promenade, prenez quelques minutes pour revenir sur ce moment.

> **Qu'avez-vous découvert de votre chien en lui laissant davantage de place ? Et qu'avez-vous remarqué chez vous en cherchant moins à diriger ce moment ?**

À RETENIR

Observer demande de regarder vraiment : ce que fait le chien, comment il se déplace, ce qui change dans son corps, son rythme, ses vocalises et ce qui se passe autour de lui, avant et après.

Cela s'apprend. Plus nous observons, plus notre regard s'affine et plus nous remarquons des détails qui nous échappaient auparavant.

Puis vient une deuxième étape : ne pas confondre ce que nous avons observé avec l'explication que nous lui donnons. Revenir aux faits, tenir compte du contexte, formuler des hypothèses et accepter parfois de ne pas savoir.

Observer demande aussi de se rappeler que nous faisons partie de la situation. Notre état, nos attentes et ce que nous croyons déjà savoir peuvent influencer notre manière de regarder.

Nous n'avons pas besoin de tout comprendre immédiatement pour commencer à regarder autrement.

Observer sans interpréter, ce n'est donc pas seulement suspendre son jugement. C'est apprendre à voir. Vraiment.

PARTIE 2 — RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE DU VIVANT

Nourrir les besoins pour retrouver l'équilibre

🛠️ OUTIL — Le journal du rythme et de l'énergie du binôme

Pendant une semaine, je vous propose de regarder votre quotidien autrement. Pas pour tout mesurer ni pour fabriquer une nouvelle liste de choses à réussir. Simplement pour repérer les moments où votre énergie et celle de votre chien sont disponibles, ceux où elles baissent, et ce qui semble influencer ces variations.

Chaque jour, notez quelques éléments concernant votre chien et vous-même :

- Les temps de sommeil et de repos ;
- Les moments où vous vous sentez en forme, fatigué ou saturé ;
- Les activités physiques, les promenades et les temps d'exploration ;
- Les activités de flair, de recherche, de mastication ou de léchage proposées au chien ;
- Les moments de fluidité dans la relation ;
- Les moments où la patience diminue ou où une tension apparaît ;
- Ce qui a pu jouer sur votre état : horaires, écrans, bruit, chaleur, journée professionnelle, manque de sommeil, activité inhabituelle, environnement…

Au bout de quelques jours, ne cherchez pas une règle. Regardez plutôt ce qui se répète. À quel moment êtes-vous le plus disponible ? Quand votre chien semble-t-il avoir besoin de davantage de repos ? Quels jours les cinquante onglets sont-ils les plus nombreux ? Qu'est-ce qui vous aide, l'un et l'autre, à retrouver un peu de disponibilité ?

Jour 1

Moi — Mon énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce qui m'a nourri / ce qui m'a demandé de l'énergie :

Mon chien — Son énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce que j'ai observé : sommeil, récupération, mouvement, exploration, mastication, léchage…

Ce que je remarque dans notre rythme aujourd'hui :

Jour 2

Moi — Mon énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce qui m'a nourri / ce qui m'a demandé de l'énergie :

Mon chien — Son énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce que j'ai observé : sommeil, récupération, mouvement, exploration, mastication, léchage…

Ce que je remarque dans notre rythme aujourd'hui :

Jour 3

Moi — Mon énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce qui m'a nourri / ce qui m'a demandé de l'énergie :

Mon chien — Son énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce que j'ai observé : sommeil, récupération, mouvement, exploration, mastication, léchage…

Ce que je remarque dans notre rythme aujourd'hui :

Jour 4

Moi — Mon énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce qui m'a nourri / ce qui m'a demandé de l'énergie :

Mon chien — Son énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce que j'ai observé : sommeil, récupération, mouvement, exploration, mastication, léchage…

Ce que je remarque dans notre rythme aujourd'hui :

Jour 5

Moi — Mon énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce qui m'a nourri / ce qui m'a demandé de l'énergie :

Mon chien — Son énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce que j'ai observé : sommeil, récupération, mouvement, exploration, mastication, léchage…

Ce que je remarque dans notre rythme aujourd'hui :

Jour 6

Moi — Mon énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce qui m'a nourri / ce qui m'a demandé de l'énergie :

Mon chien — Son énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce que j'ai observé : sommeil, récupération, mouvement, exploration, mastication, léchage…

Ce que je remarque dans notre rythme aujourd'hui :

Jour 7

Moi — Mon énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce qui m'a nourri / ce qui m'a demandé de l'énergie :

Mon chien — Son énergie aujourd'hui :

☐ très basse ☐ basse ☐ moyenne ☐ bonne ☐ très bonne

Ce que j'ai observé : sommeil, récupération, mouvement, exploration, mastication, léchage…

Ce que je remarque dans notre rythme aujourd'hui :

Et côté santé ?

Dans le même journal, gardez aussi un œil sur quelques repères simples concernant votre chien : son alimentation, son hydratation, son sommeil, ses selles, sa mobilité, une douleur éventuelle ou un changement inhabituel de comportement. Si quelque chose vous interroge, posez-vous simplement cette question : une consultation vétérinaire est-elle nécessaire ?

L'idée n'est pas de chercher un diagnostic soi-même, mais de ne pas attribuer trop vite à l'éducation ou à la relation ce qui peut aussi relever de la santé.

✎ ACTIVITÉ — Le sas de décompression

Choisissez un moment de transition qui revient souvent dans votre journée : le retour du travail, la fin des rendez-vous, le retour d'une sortie, la fin d'une activité intense. Pendant quelques jours, au lieu d'enchaîner immédiatement avec la suite, créez un petit sas.

Pour vous, il peut s'agir de prendre une douche, de faire une micro-sieste, de pratiquer quelques minutes de cohérence cardiaque, de marcher tranquillement, de boire un verre d'eau, de retrouver le silence, de poser le téléphone ou simplement de vous asseoir sans rien faire.

Pour votre chien, ce sas ne prendra pas forcément la même forme : un temps au calme, la possibilité de dormir, une activité de mastication, un tapis de léchage, une recherche olfactive simple ou simplement l'accès à l'endroit où il choisit de se poser.

Il n'y a pas de durée idéale à atteindre. Cinq minutes peuvent parfois suffire à changer la manière dont nous abordons la suite de la journée. D'autres fois, nous aurons besoin de beaucoup plus. L'idée est surtout de ne pas passer systématiquement d'une sollicitation à la suivante sans regarder l'état dans lequel nous sommes.

Au moment d'entrer dans ce sas, posez-vous simplement la question que vous connaissez maintenant : « De quoi ai-je besoin, là, maintenant ? » Puis regardez aussi votre chien. Pas pour répondre à sa place, mais pour observer ce qu'il choisit lorsque vous lui laissez la possibilité de ralentir.

Et puis il y a aussi ces moments qui nous font du bien à tous les deux. Une balade tranquille, quelques minutes de jeu, des caresses ou simplement être ensemble. Ils ne ressemblent pas forcément à du repos et pourtant, eux aussi, peuvent parfois nous faire du bien.

À RETENIR

Nos besoins physiologiques sont le socle sur lequel repose tout le reste. Sommeil, hydratation, alimentation, mouvement, récupération, mais aussi respect de nos capacités du moment : lorsque le corps manque de ressources, notre disponibilité diminue. Écouter ses besoins physiologiques, c'est se reconnecter à soi et préserver suffisamment d'énergie pour rester disponible dans la relation.

Et lorsque nous apprenons à être attentifs à nos propres besoins, nous pouvons aussi mieux prendre en compte le rythme de notre chien et ce dont il a besoin, avant que le corps ne nous impose de ralentir.

🛠️ OUTIL — Ma cartographie des zones de confort

La sécurité ne se vit pas de la même manière partout ni tout le temps. Certains contextes sont faciles, d'autres demandent davantage d'attention, et certains restent difficiles, même lorsqu'ils sont familiers. Cette cartographie permet de repérer où le cadre est déjà rassurant et où il mérite peut-être d'être ajusté.

Prenez quelques minutes pour regarder votre quotidien avec votre chien et compléter cette cartographie. Certaines zones resteront peut-être vides, et c'est très bien ainsi.

Ce qui est facile pour nous - *Les lieux, situations, rencontres ou habitudes dans lesquels nous sommes généralement à l'aise.*

Ce qui demande davantage d'attention - *Les situations dans lesquelles je sais que j'ai besoin d'observer davantage, d'anticiper ou d'ajuster.*

Ce qui reste difficile aujourd'hui - *Les situations qui restent inconfortables pour mon chien, pour moi, ou pour nous deux.*

En regardant cette cartographie, qu'est-ce que je pourrais rendre plus simple, plus prévisible ou plus sécurisant ?

✎ ACTIVITÉ — Le contrat de confiance

Votre cartographie fait apparaître les endroits où la sécurité est déjà bien installée et ceux où elle demande encore un peu d'attention. Il ne s'agit évidemment pas de tout changer. Choisissez une situation sur laquelle vous aimeriez agir. C'est elle qui va servir de point de départ au contrat de confiance.

Choisissez une ou deux habitudes très simples qui pourraient rendre cette situation plus lisible et plus prévisible. Pas dix. Pas un programme complet. Une ou deux.

Par exemple : si certains croisements sont difficiles en promenade, je peux choisir de prendre systématiquement plus de distance lorsque j'en ai la possibilité.

La situation que je souhaite rendre plus prévisible :

Le cadre que je choisis d'installer :

Ce que je vais faire concrètement :

Comment je saurai que ce cadre nous aide :

_____

Votre contrat n'est pas un contrat d'obéissance. C'est un engagement de cohérence. Il pourra évoluer si ce que vous observez vous montre qu'il n'est pas adapté.

À RETENIR

La sécurité ne consiste pas à supprimer tout ce qui est inconfortable ni à rendre le monde parfaitement prévisible. Elle consiste à créer suffisamment de stabilité et de confiance pour que chacun puisse relâcher un peu sa vigilance.

Un cadre rassurant peut bouger, évoluer et s'adapter. Il ne demande pas à l'autre de se taire ou de « faire comme si » tout allait bien. Il laisse au contraire une place aux signaux, aux limites, à l'état du moment et à la possibilité de dire : « Pas aujourd'hui. »

Avec nos chiens comme dans nos relations humaines, sécuriser ne signifie pas décider à la place de l'autre.

🛠️ OUTIL — Mes liens d'appartenance

Regardez les six espaces proposés dans le tableau ci-dessous. Ils représentent différentes sphères dans lesquelles votre besoin d'appartenance peut s'exprimer : votre chien, votre famille et vos proches, votre vie professionnelle, vos amis et vos réseaux, vos personnes ressources, mais aussi les liens que vous sentez aujourd'hui devoir faire évoluer.

Pour chacun de ces espaces, notez les personnes ou les relations qui vous viennent spontanément à l'esprit. Puis demandez-vous quelle place elles occupent aujourd'hui dans votre vie : à nourrir davantage ; à laisser telles qu'elles sont aujourd'hui ; à réajuster ; à mettre à distance.

Il ne s'agit pas de juger vos relations ni de décider immédiatement quoi que ce soit. L'idée est simplement de rendre visible ce qui vous relie aujourd'hui, ce qui nourrit réellement votre besoin d'appartenance et ce qui, peut-être, ne vous correspond plus tout à fait.

Puis regardez aussi les espaces vides ou les liens qui vous demandent beaucoup d'énergie. Y a-t-il un lien que vous aimeriez renforcer ? Un réseau que vous aimeriez rejoindre ? Une personne à laquelle vous pourriez faire davantage appel ? Et, à l'inverse, un lien dont vous sentez qu'il serait peut-être temps de vous détacher ou de redéfinir la place ?

Mon chien - *Ce que notre relation nourrit / ce qu'elle révèle*

Ma famille / Mes proches - *Les liens qui me soutiennent réellement*

Ma vie professionnelle - *Les lieux, personnes ou collectifs auxquels je me sens appartenir*

Mes amis / Mes réseaux - *Les liens choisis qui comptent*

Mes personnes ressources - *Celles vers qui je peux me tourner*

Les liens à faire évoluer - *À renforcer, redéfinir ou laisser s'éloigner*

✎ ACTIVITÉ —Une semaine pour regarder mes liens

Pendant une semaine, observez chaque jour un lien différent : avec votre chien, un proche, un ami, une personne de votre famille, un collègue, un groupe ou un réseau auquel vous appartenez.

Après ce moment, notez simplement ce que vous avez ressenti. Vous êtes-vous senti libre d'être vous-même ? Écouté ? Soutenu ? Avez-vous pu parler ou rester silencieux sans vous sentir obligé de jouer un rôle ? Comment vous êtes-vous senti après ce moment : apaisé, nourri, tendu, vidé, plein d'énergie ?

À la fin de la semaine, relisez vos notes et regardez ce qui revient. Dans quelles relations avez-vous pu être le plus facilement vous-même ? Dans lesquelles avez-vous senti que vous deviez vous adapter pour garder votre place ? Quels moments vous ont fait du bien ? Lesquels vous ont demandé beaucoup d'énergie ?

Regardez enfin ce que la présence de votre chien fait apparaître dans votre manière d'être en lien. Avec lui, vous sentez-vous libre d'être vous-même ? Sa présence vous rapproche-t-elle d'autres personnes, de certains groupes, de nouvelles expériences ou du vivant ? Observez simplement ce que cette relation révèle, sans chercher à en tirer tout de suite une conclusion.

Jour 1

Ce que j'ai ressenti

Ai-je pu être moi-même ?

Comment je me suis senti(e) après ce moment ?

Jour 2

Ce que j'ai ressenti

Ai-je pu être moi-même ?

Comment je me suis senti(e) après ce moment ?

Jour 3

Ce que j'ai ressenti

Ai-je pu être moi-même ?

Comment je me suis senti(e) après ce moment ?

Jour 4

Ce que j'ai ressenti

Ai-je pu être moi-même ?

Comment je me suis senti(e) après ce moment ?

Jour 5

Ce que j'ai ressenti

Ai-je pu être moi-même ?

Comment je me suis senti(e) après ce moment ?

Jour 6

Ce que j'ai ressenti

Ai-je pu être moi-même ?

Comment je me suis senti(e) après ce moment ?

Jour 7

Ce que j'ai ressenti

Ai-je pu être moi-même ?

Comment je me suis senti(e) après ce moment ?

Ce que je retiens de cette semaine

Qu’ai-je découvert sur ma façon d’être en lien avec les autres… et sur ce que la présence de mon chien fait apparaître dans mes relations ?

À RETENIR

Le besoin d'appartenance ne se mesure pas au nombre de personnes qui nous entourent. Il se nourrit du sentiment d'avoir une place, d'être relié, reconnu, entendu et soutenu.

La solitude et l'appartenance ne sont pas opposées. On peut aimer être seul et disposer de liens solides, choisis, sur lesquels on peut compter. On peut aussi être très entouré et ne pas se sentir relié.

Nos liens appartiennent à plusieurs sphères : relation avec notre chien, famille, amis, vie professionnelle, réseaux, groupes et, plus largement, rapport au vivant. Ils n'ont ni la même fonction ni la même intensité.

Prendre soin de son besoin d'appartenance peut signifier renforcer certains liens, en créer de nouveaux, demander de l'aide, rejoindre un collectif, mais aussi redéfinir ou quitter des relations dans lesquelles on ne trouve plus sa place.

Appartenir ne signifie pas se confondre. Un lien solide laisse à chacun la possibilité d'exister, de choisir ses autres relations et de prendre de la distance sans que l'appartenance disparaisse.

Dans la relation avec notre chien, cela nous invite aussi à reconnaître la place qu'il occupe dans notre vie sans lui demander de répondre à lui seul à notre besoin d'appartenance.

✎ ACTIVITÉ — Les forces du binôme

Quand quelque chose coince, notre regard va facilement vers ce qui manque. Pour cette activité, je vous propose de faire l'inverse : regarder ce qui est déjà là.

Ne cherchez pas des qualités extraordinaires. Notez ce que vous observez vraiment, même si cela vous paraît banal.

Si les mots ne viennent pas tout de suite, voici quelques pistes pour vous aider. Elles n'ont pas besoin de vous décrire parfaitement. Repérez simplement celles dans lesquelles vous reconnaissez quelque chose de vous ou de votre chien.

Pour vous

Patience, curiosité, persévérance, douceur, courage, créativité, autonomie, sensibilité, capacité d'adaptation, humour, fiabilité, attention, calme, spontanéité, détermination, générosité, prudence, enthousiasme, écoute, capacité à demander de l'aide, capacité à recommencer, respect de ses limites, capacité à faire confiance

Pour votre chien

Curieux, persévérant, adaptable, autonome, prudent, joueur, calme, observateur, sociable, expressif, patient, enthousiaste, attentif, explorateur, déterminé, capable de renoncer, capable de demander de la distance, capable de faire confiance, capable de récupérer après une difficulté, capable de faire des choix

Ces listes ne sont évidemment pas exhaustives. Vous pouvez ajouter tous les mots qui vous ressemblent ou qui correspondent davantage à votre chien.

Mes forces

Les forces de mon chien

Ce que nous avons développé ensemble

Relisez ensuite vos réponses en vous demandant : est-ce que je reconnais aussi facilement ce qui fonctionne que ce qui reste difficile ?

✎ ACTIVITÉ — Ces petits moments qui comptent

Lorsque vous en avez envie, notez un moment précis que vous aimeriez garder en mémoire. Quelque chose que vous avez remarqué chez votre chien, chez vous ou dans votre relation. Un progrès, un ajustement, une capacité que vous avez parfois tendance à oublier, ou simplement un moment qui vous a fait du bien.

Ce qui compte n'a pas toujours besoin d'être exceptionnel pour mériter d'être remarqué.

Ce journal n'est pas là pour vous obliger à voir le positif partout. Il est là pour éviter que les sept points manquants effacent systématiquement les treize qui sont déjà là.

Date : _____

Chez mon chien, j'ai remarqué :

_____

Chez moi, j'ai remarqué :

_____

Dans notre relation, j'ai envie de garder :

_____

Date : _____

Chez mon chien, j'ai remarqué :

_____

Chez moi, j'ai remarqué :

_____

Dans notre relation, j'ai envie de garder :

_____

Date : _____

Chez mon chien, j'ai remarqué :

_____

Chez moi, j'ai remarqué :

_____

Dans notre relation, j'ai envie de garder :

_____

Date : _____

Chez mon chien, j'ai remarqué :

_____

Chez moi, j'ai remarqué :

Dans notre relation, j'ai envie de garder :

À RETENIR

L'estime ne se résume pas à ce que nous savons faire ni à ce que nous réussissons. Elle se nourrit aussi de notre capacité à reconnaître nos qualités, nos capacités, nos progrès, mais aussi nos limites et ce que nous sommes encore en train d'apprendre.

Porter un regard juste sur soi, c'est pouvoir voir tout cela sans laisser ce qui manque prendre toute la place.

Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour m'apprécier. Mon chien non plus n'a pas besoin de l'être pour que je porte sur lui un regard juste.

OUTIL — À l'écoute de mon alignement

Cet outil n'a pas vocation à vous dire quelle décision prendre. Il permet de faire le point lorsqu'une situation vous pèse, qu'un choix se présente ou que quelque chose ne vous correspond plus tout à fait. Partez d'une situation concrète. Identifiez ce qui ne vous convient plus, puis regardez ce sur quoi vous pouvez réellement agir.

Ce qui se passe aujourd'hui - *Quelle situation, quel choix ou quelle difficulté occupe de la place pour moi ?*

Ce que cela vient toucher chez moi - *Quels besoins, valeurs, envies ou limites sont concernés ?*

Ce qui me retient ou pèse dans la balance - *Qu'est-ce qui relève de mes contraintes réelles ? De l'habitude ? De la peur de décevoir ou du regard des autres ?*

Ma marge de manœuvre réelle - *Qu'est-ce qui dépend de moi aujourd'hui ? Qu'est-ce qui ne dépend pas de moi ?*

Ce qui serait plus juste pour moi aujourd'hui - *Je ne peux peut-être pas changer toute la situation. Mais qu'est-ce que je peux déjà ajuster, même légèrement, pour mieux respecter ce qui compte pour moi ?*

✎ ACTIVITÉ — Ce qui me ressemble aujourd'hui

Pendant une semaine, repérez chaque jour un moment où vous vous êtes senti pleinement vous-même. Cela peut être un choix, quelque chose que vous avez accepté ou refusé, un moment partagé avec votre chien, une envie que vous avez écoutée ou simplement une situation dans laquelle vous n'avez pas cherché à correspondre à ce que l'on attendait de vous.

Jour 1

Ce qui s'est passé

Ce que j'ai écouté chez moi

Ce que j'ai envie de garder

Jour 2

Ce qui s'est passé

Ce que j'ai écouté chez moi

Ce que j'ai envie de garder

Jour 3

Ce qui s'est passé

Ce que j'ai écouté chez moi

Ce que j'ai envie de garder

Jour 4

Ce qui s'est passé

Ce que j'ai écouté chez moi

Ce que j'ai envie de garder

Jour 5

Ce qui s'est passé

Ce que j'ai écouté chez moi

Ce que j'ai envie de garder

Jour 6

Ce qui s'est passé

Ce que j'ai écouté chez moi

Ce que j'ai envie de garder

Jour 7

Ce qui s'est passé

Ce que j'ai écouté chez moi

Ce que j'ai envie de garder

À la fin de la semaine, relisez vos notes. Qu’est-ce qui revient ? Dans quels moments vous êtes-vous senti le plus libre d’être vous-même ? Y a-t-il, au contraire, des situations dans lesquelles vous vous êtes surpris à rentrer dans une case, à répondre à une attente ou à rester fidèle à une version de vous qui ne vous correspond plus vraiment ?

À RETENIR

Savoir ce qui est juste pour soi ne signifie pas trouver une formule qui fonctionnera pour toujours. Nous évoluons, notre vie aussi. Pouvoir réinterroger un choix n'enlève rien à ce qu'il nous a apporté lorsqu'il était juste.

L'alignement ne demande pas non plus de devenir imperméable au regard des autres. Un avis peut nous éclairer, une inquiétude nous faire réfléchir, un conseil nous aider. La différence se joue dans la place que nous leur donnons : écouter n'oblige pas à confier à quelqu'un d'autre la décision de notre vie.

Dans la relation avec notre chien, cela peut nous aider à distinguer ce que nous attendons réellement de lui de ce que nous pensons qu'un chien devrait être. Nous pouvons alors ajuster une activité, renoncer à un projet, respecter une limite ou simplement regarder autrement ce qui ne correspondait pas à nos attentes.

Ce déplacement peut aussi alléger la relation. Notre chien n'a plus à devenir la preuve que nous faisons tout correctement. Nous pouvons chercher ce qui fonctionne pour notre binôme, avec deux êtres différents, deux sensibilités et des besoins qui ne coïncident pas toujours.

Parfois, nous pensons éduquer notre chien. Et nous découvrons qu'il nous éduque à vivre autrement.

PARTIE 3 — DE LA PRISE DE CONSCIENCE À L'ALLIANCE

Transformer la compréhension en action

OUTIL — Mon cercle d'influence

Pensez à une situation concrète qui vous préoccupe actuellement avec votre chien. Pas « il tire toujours » ou « il aboie tout le temps ». Choisissez un moment précis, presque une petite scène que vous pourriez raconter.

Puis regardez-la à travers trois zones : ce qui dépend de vous, ce que vous pouvez influencer sans pouvoir le garantir, et ce qui ne dépend pas de vous.

Ce qui dépend de moi — *Mes décisions, ma réponse, ce que je peux ajuster aujourd'hui…*

Ce que je peux influencer — *Les conditions que je peux favoriser sans garantir le résultat…*

Ce qui ne dépend pas de moi — *Ce qui m'échappe et que je peux cesser de porter…*

Lorsque vous avez terminé, regardez surtout la première zone. Parmi ce qui dépend réellement de vous, quel est le plus petit ajustement que vous pourriez essayer aujourd'hui ? Pas celui qui réglerait tout. Celui qui vous redonne simplement une possibilité d'agir.

✎ ACTIVITÉ — Mon engagement personnel

Reprenez la situation que vous venez d'observer, ou choisissez-en une autre qui compte pour vous. Puis complétez cette phrase sans chercher une formulation parfaite :

> **« Je ne peux pas contrôler toutes les réactions de mon chien ni tout ce qui se passe autour de nous, mais je choisis aujourd'hui de… »**

Cela peut être demander de l'aide, augmenter une distance, changer de trottoir, apprendre à mieux lire une situation, revoir une attente ou simplement vous donner le droit de ne pas aller au croisement aujourd'hui. L'engagement n'a pas besoin d'être spectaculaire. Il a seulement besoin de vous appartenir.

À RETENIR

Nous ne sommes pas responsables de tout ce qui arrive. Mais nous sommes responsables des choix que nous faisons avec nos connaissances d'aujourd'hui.

Assumer sa responsabilité ne signifie pas chercher une faute. C'est reconnaître la part sur laquelle nous pouvons agir.

Demander de l'aide, apprendre, changer de stratégie ou reconnaître que nous ne savons pas font aussi partie de cette démarche.

Reprendre son pouvoir ne signifie pas prendre le pouvoir sur l'autre. Notre chien reste un être vivant que nous ne pouvons pas contrôler. Nous pouvons simplement chercher les choix les plus justes possibles pour lui, pour nous et pour la relation.

Et parfois, cela dépasse notre propre binôme : prendre en compte les difficultés de notre chien, c'est aussi veiller à ne pas les imposer inutilement aux autres.

🛠 OUTIL — Du « Tu » au « Je »

Lorsque la tension monte, le « tu » arrive souvent très vite : « Tu ne m'aides jamais », « Tu ne m'écoutes pas », « Tu aurais quand même pu comprendre ». Je ne vous propose pas de bannir le « tu » de votre vocabulaire ni de fabriquer des phrases parfaites. Prenez plutôt une situation récente dans laquelle quelque chose vous a agacé, blessé ou frustré, et essayez de regarder ce qui se cachait derrière votre réaction.

Qu'est-ce qui s'est réellement passé ? Qu'avez-vous ressenti ? De quoi aviez-vous besoin ? Et surtout, qu'auriez-vous voulu demander, concrètement ?

« Tu ne m'aides jamais avec Uros » peut ainsi devenir : « Je suis épuisée ce soir. Est-ce que tu peux sortir Uros ? »

Et « Tu ne m'écoutes pas » peut devenir : « J'ai besoin de te parler de quelque chose qui compte pour moi. Est-ce que tu es disponible maintenant ? »

Vous pouvez vous appuyer sur quatre repères simples : ce que vous observez, ce que vous ressentez, ce dont vous avez besoin et ce que vous souhaitez demander. L'objectif n'est pas de réciter une méthode, mais de permettre à la personne en face de vous de comprendre ce que vous attendez d'elle sans avoir à le deviner.

À vous d'essayer

Pensez à une situation récente dans laquelle un « tu » vous est venu spontanément — à voix haute ou simplement dans votre tête.

Ce que j'ai dit ou pensé :

« Tu

_____»

Ce qui s'est réellement passé :

_____

Ce que j'ai ressenti :

_____

Ce dont j'avais besoin :

_____

Ce que j'aurais pu demander concrètement :

« Je

_____»

Relisez maintenant les deux formulations. Est-ce que la seconde permet de mieux comprendre ce que vous attendiez réellement de l'autre ?

✎ ACTIVITÉ — Ma cartographie du soutien

Nous n'avons pas besoin des mêmes personnes pour tout. Cette activité vous propose de partir d'un besoin réel et de regarder vers qui vous pouvez vous tourner pour celui-ci.

Choisissez une situation concrète de votre vie aujourd'hui. Pas nécessairement la plus importante : commencez par un élément sur lequel vous pourriez réellement agir.

Quel est le besoin que j'aimerais pouvoir exprimer aujourd'hui ?

Quelle demande concrète pourrais-je formuler ?

À qui puis-je adresser cette demande ?

Cette personne est-elle réellement disponible pour y répondre ?

Si la réponse est « non », « pas maintenant » ou « autrement », vers qui ou vers quoi puis-je me tourner ?

Et si mon chien est concerné par cette situation, qu'est-ce que j'observe de ses propres besoins ?

Comment puis-je tenir compte de ses besoins sans effacer les miens ?

Il ne s'agit pas de dresser la liste de toutes les personnes susceptibles de vous aider. Regardez cette situation précise et ce qui devient possible lorsque votre besoin ne reste plus seulement dans votre tête : vous pouvez le nommer, formuler une demande et choisir à qui l'adresser.

À RETENIR

S’exprimer, c’est se respecter. C’est reconnaître ce qui compte pour soi et réussir à le rendre suffisamment clair pour que l’autre sache ce que nous lui demandons.

Mais exprimer un besoin ne garantit pas qu’il sera satisfait. L’autre peut ne pas être disponible, ne pas pouvoir y répondre ou avoir lui-même un besoin différent. Et nous pouvons, nous aussi, avoir besoin de poser une limite lorsque ce qui nous est proposé ne nous convient pas.

Avec nos chiens, les mots ne circulent pas de la même manière. Une fois que nous avons repéré quelque chose de leurs besoins, encore faut-il lui faire une place dans les choix que nous faisons avec eux. Parce qu’une relation plus juste ne consiste pas à faire passer les besoins de l’un avant ceux de l’autre, mais à chercher comment chacun peut compter dans la relation.

✎ ACTIVITÉ — Quand quelque chose a bougé

Avant de répondre, prenez quelques instants. Pensez à une situation récente dans laquelle vous vous êtes surpris à voir, ressentir ou comprendre quelque chose autrement.

Ne cherchez pas forcément quelque chose de spectaculaire. Cela peut tenir à quelques secondes avant de réagir, à un signal que vous avez remarqué, à ce que vous avez senti chez vous ou à une réaction différente de celle que vous auriez eue auparavant.

Choisissez une seule de ces situations. Une scène précise. Un lieu, un moment, votre chien devant vous. Revenez-y quelques secondes.

Que s'est-il passé ?

Quelle aurait probablement été votre réaction avant ?

Qu'avez-vous observé ou ressenti différemment cette fois-ci ?

Qu'est-ce que cette nouvelle réaction dit de ce qui a changé chez vous ?

Alors avant de poursuivre, relisez votre réponse. Il y a peut-être déjà là une première trace du chemin parcouru.

Mais certaines transformations sont plus difficiles à repérer, justement parce qu'elles se sont installées peu à peu dans le quotidien.

✎ ACTIVITÉ — Ce qui s'est construit

Au tout début de ce livre, vous avez pris une photographie de votre relation telle qu'elle était alors. C'est le moment de la retrouver. Relisez simplement ce que vous aviez écrit, sans chercher à corriger vos réponses.

Cette fois, prenez un temps pour faire le point sur les trois places de cette relation : votre chien, vous, puis ce qui existe entre vous.

Il ne s'agit pas de refaire les exercices précédents, mais de rassembler ce que vous percevez aujourd'hui.

Votre chien

Qu'est-ce que je comprends ou remarque aujourd'hui chez mon chien que je ne voyais pas, ou pas de la même manière, auparavant ?

Vous

Qu’est-ce que cette relation m’a permis de mieux comprendre de ma façon de fonctionner, de mes réactions ou de mes besoins ?

Entre vous

Qu’est-ce qui existe aujourd’hui entre nous et qui n’existait pas au début ?

Qu’est-ce qui est devenu plus naturel ou plus simple dans notre façon d’être ensemble ?

Qu’est-ce que j’aime particulièrement dans notre relation aujourd’hui ?

Prenez un instant pour relire ce que vous venez d’écrire. Ce premier bilan raconte ce que vous percevez aujourd’hui de votre chien, de vous et de ce qui s’est construit entre vous. Je vous propose maintenant de revenir à un autre fil qui traverse ce livre depuis le début : celui des besoins.

🛠️ OUTIL — Mon bilan de transformation

Vous avez déjà fait une partie de ce travail bien avant d'arriver ici.

Plus tôt dans ce livre, je vous avais proposé de revenir au moment où l'idée d'accueillir votre chien était apparue et de chercher les besoins qui se trouvaient derrière cette décision. Reprenez vos réponses à l'activité « Pourquoi ai-je adopté mon chien ? ». Ne les corrigez pas et ne les complétez pas. Relisez-les simplement telles que vous les aviez écrites à ce moment-là.

Ce sont elles qui vont vous servir de premier point de repère.

> **Lorsque mon chien est arrivé dans ma famille**
>
> **Les besoins que j'avais identifiés :**

Maintenant, avancez de quelques mois ou de quelques années et replacez-vous juste avant d'ouvrir ce livre. À ce moment-là, votre chien faisait déjà partie de votre quotidien. Vous le connaissiez, vous aviez construit des habitudes ensemble et votre relation avait forcément évolué depuis son arrivée.

Juste avant d'ouvrir ce livre

À quels besoins pensais-je que mon chien répondait dans ma vie ?

Puis faites le point sur ce qui est présent aujourd'hui. Peut-être retrouverez-vous exactement les mêmes besoins. Peut-être certains auront-ils évolué. D'autres apparaîtront peut-être alors que vous ne les aviez jamais associés à la présence de votre chien. Il ne s'agit pas de chercher ce qui devrait avoir changé, mais simplement de voir ce que vous êtes désormais capable de reconnaître.

Aujourd'hui

À quels besoins ai-je conscience que mon chien répond dans ma vie ?

Et puisque ce livre vous a également invité à prêter attention à ce qui se passe de votre côté, arrêtez-vous un instant sur vos propres besoins. Non pas pour refaire tout le travail d'identification mené précédemment, mais pour observer ce qui est devenu plus clair.

Et moi ?

Quels besoins suis-je aujourd'hui capable de reconnaître plus facilement chez moi ?

Enfin, relisez l'ensemble sans chercher à analyser chaque réponse.

Qu'est-ce qui me surprend lorsque je relis tout cela ?

✎ ACTIVITÉ — Célébrer simplement l'alliance

Après ce bilan, laissez maintenant les questions de côté.

Choisissez dans les prochains jours un moment qui appartient déjà à votre relation. Il peut être très simple : une promenade, un soin, un jeu, quelques minutes dans le jardin, votre chien couché près de vous pendant que vous faites autre chose. Ne créez rien de particulier pour cette activité.

Vivez simplement ce moment en ayant en tête tout ce que vous venez de regarder. Peut-être remarquerez-vous un détail devenu banal, un geste, une habitude, une confiance, une façon d'être ensemble que vous n'auriez pas su imaginer au début.

Et si vous avez envie d'en garder une trace, écrivez simplement une phrase :

> **Aujourd'hui, dans notre relation, je suis heureux/heureuse d'avoir construit…**

Puis laissez le carnet de côté. Il n'y a rien d'autre à réussir. Ce moment est à vous deux.

À RETENIR

L'alliance consciente ne ressemble pas à une relation parfaite. Elle se construit dans le quotidien, à mesure que vous apprenez à mieux comprendre votre chien, à mieux vous comprendre aussi et à tenir compte de ce qui se passe entre vous.

Peut-être que certaines transformations que vous venez d'écrire vous semblent minuscules. Ne les écartez pas trop vite. Ce sont souvent les petits changements répétés, les habitudes installées et les ajustements devenus naturels qui racontent le mieux ce qui a réellement bougé.

Ce qui bouge peu à peu change aussi notre façon d'aborder la relation. Plus nous cherchons à comprendre le vivant, moins nous ressentons le besoin de le contrôler.

Votre chien continuera d'évoluer. Vous aussi. Ce bilan raconte simplement où vous en êtes aujourd'hui.

BONUS

Ancrer notre histoire et célébrer le binôme

QUELLE ACTIVITÉ CANINE EST FAITE POUR VOTRE BINÔME ?

Canicross, mantrailing, agility… ou câlins canapé ?

Nous n'avons pas tous envie de chausser nos baskets pour partir courir dix kilomètres avec notre chien. Et, soyons justes, tous les chiens n'ont probablement pas signé pour ça non plus.

Avec Uros, j'ai découvert tout un monde d'activités dont, pour certaines, j'ignorais même l'existence avant qu'il entre dans ma vie. Le mantrailing en fait partie. Et puis j'ai aussi découvert quelque chose de beaucoup plus simple : une activité partagée n'a pas forcément besoin d'être sportive, technique ou spectaculaire pour compter.

Certains chiens adorent chercher. D'autres courir, apprendre, explorer, jouer… ou s'installer contre nous sur le canapé. Nous aussi, nous avons nos préférences. Et finalement, trouver une activité qui nous plaît vraiment, c'est peut-être commencer par regarder ce qui nous ressemble à tous les deux.

C'est ce que je vous propose ici. Pour chaque question, choisissez la réponse qui vous ressemble le plus. Si vous hésitez entre deux, cochez les deux — personne ne viendra vérifier. Il ne s'agit pas de vous faire entrer dans une case ni de trouver « l'activité idéale », mais de faire émerger quelques pistes… et, qui sait, de vous donner envie d'en essayer une à laquelle vous n'auriez jamais pensé.

Et vous deux, dans tout ça ?

1. Vous avez deux heures devant vous et aucune obligation. Qu'est-ce qui vous ferait vraiment plaisir ?		
☐	A	Partir pour une activité où nous pourrions vraiment nous dépenser tous les deux.
☐	B	Le regarder chercher quelque chose et découvrir, une fois encore, tout ce que son nez sait avant moi.
☐	C	Nous lancer dans quelque chose que nous ne savons encore faire ni l'un ni l'autre.
☐	D	Jouer. Peu importe à quoi, du moment que nous nous amusons.
☐	E	Partir quelque part sans forcément savoir exactement où nous allons.
☐	F	Rester tranquillement ensemble, sans avoir besoin de remplir ces deux heures.

2. Chez votre chien, qu'est-ce qui vous fascine le plus ?		
☐	A	L'énergie qu'il peut déployer lorsqu'il est vraiment lancé.
☐	B	Tout ce qu'il perçoit avec son nez alors que, de mon côté, je ne vois absolument rien.
☐	C	Ce petit moment où je vois qu'il vient de comprendre quelque chose.
☐	D	Sa capacité à transformer à peu près n'importe quoi en occasion de jouer.
☐	E	Sa curiosité dès qu'un nouvel endroit s'offre à lui.
☐	F	Sa façon de venir se poser près de moi comme si, finalement, il n'y avait rien de plus urgent.

3. Dans une activité à deux, quelle place aimez-vous laisser à votre chien ?		
☐	*A*	Qu'il puisse engager son corps, se dépenser et y mettre toute son énergie.
☐	*B*	Qu'il puisse prendre des initiatives et me montrer ce qu'il sait faire quand je ne décide pas de tout.
☐	*C*	Que nous cherchions ensemble jusqu'à trouver comment nous comprendre.
☐	*D*	Qu'il puisse proposer, détourner les règles et me surprendre un peu.
☐	*E*	Qu'il puisse prendre le temps de découvrir ce qui l'entoure à sa manière.
☐	*F*	Qu'il puisse aussi me montrer qu'aujourd'hui, il n'a peut-être envie de rien de particulier.

4. Et vous, dans tout ça, qu'est-ce qui vous ressemble le plus ?		
☐	*A*	J'aime bouger. Une activité me plaît davantage quand je sens que mon corps participe aussi.
☐	*B*	J'aime observer et découvrir ce dont mon chien est capable sans forcément intervenir tout de suite.
☐	*C*	J'aime comprendre, chercher, essayer autrement quand quelque chose ne fonctionne pas.
☐	*D*	J'aime rire, improviser et ne pas toujours avoir un objectif à atteindre.
☐	*E*	J'aime découvrir de nouveaux endroits et sortir de mes habitudes.
☐	*F*	J'aime aussi les moments où il n'y a rien à réussir, rien à apprendre et nulle part où arriver.

5. Quel petit moment vous donne le plus facilement envie de recommencer ?		
☐	*A*	Celui où nous rentrons avec cette bonne fatigue qui fait du bien.
☐	*B*	Celui où je l'ai regardé suivre une piste ou une odeur et où, très clairement, c'était lui qui savait.
☐	*C*	Celui où, après plusieurs essais, quelque chose finit enfin par faire « clic » entre nous.
☐	*D*	Celui où nous nous sommes tellement amusés que le reste n'avait plus beaucoup d'importance.
☐	*E*	Celui où nous avons découvert quelque chose que nous n'aurions probablement jamais vu autrement.
☐	*F*	Celui où nous avons simplement été bien ensemble.

6. Quel rapport avez-vous avec les règles quand vous partagez une activité ?		
☐	*A*	Quelques règles, oui, tant qu'elles ne nous empêchent pas de bouger.
☐	*B*	Je préfère un cadre qui laisse à mon chien une vraie marge de décision.
☐	*C*	Elles ne me gênent pas si elles nous aident à progresser et à mieux nous comprendre.
☐	*D*	J'aime surtout pouvoir jouer avec elles — voire les oublier un peu.
☐	*E*	Un cadre léger me va très bien : j'aime garder une part d'imprévu.
☐	*F*	Moins il y en a, mieux je me porte. Tout n'a pas besoin de devenir une discipline.

7. Demain, on vous propose une activité dont vous n'avez jamais entendu parler. Qu'est-ce qui pourrait vous décider à essayer ?		
☐	*A*	Vous allez bouger tous les deux.
☐	*B*	Votre chien va beaucoup utiliser son flair et prendre ses propres décisions.
☐	*C*	Vous allez devoir apprendre ensemble.
☐	*D*	Le principal objectif, c'est de vous amuser.
☐	*E*	Vous allez découvrir un nouvel environnement ou une autre façon de l'explorer.
☐	*F*	Vous n'aurez pas besoin d'être dans l'action du début à la fin.

8. Et qu'est-ce qui risquerait, au contraire, de vous couper l'envie ?		
☐	*A*	Passer presque tout le temps sans bouger.
☐	*B*	Devoir tellement tout contrôler qu'il ne lui reste plus beaucoup de place.
☐	*C*	Répéter quelque chose sans comprendre ce que nous cherchons tous les deux.
☐	*D*	Que tout devienne tellement sérieux que nous oubliions de nous amuser.
☐	*E*	Refaire toujours la même chose, au même endroit, de la même manière.
☐	*F*	Avoir le sentiment d'ajouter une contrainte de plus à un agenda déjà bien rempli.

Comptez vos réponses

A	B	C	D	E	F
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Vos deux résultats les plus élevés : _____ et _____

Alors, qu'est-ce qui vous ressemble ?

Vos deux tendances vous donnent quelques repères. Mais une même activité peut répondre à plusieurs envies : bouger, chercher, apprendre, jouer, explorer… ou simplement passer un bon moment ensemble.

Alors, plutôt que de chercher « la » bonne activité, regardez celles qui vous donnent envie d'essayer.

A — Bouger ensemble Vous aimez que le corps soit de la partie. **À découvrir :** Agility, cani-VTT, canicross, canirando, flyball, frisbee, hoopers, treibball	**B — Le laisser suivre son nez** Vous aimez observer votre chien, lui laisser de l'initiative et découvrir ce qu'il perçoit lorsque son flair prend le relais. **À découvrir :** Détection olfactive (nosework), cavage, recherche d'objets, pistage, mantrailing

C — Apprendre ensemble Chercher, essayer, ajuster et finir par se comprendre fait partie du plaisir. **À découvrir :** Dog dancing / obérythmée, dog parkour, hoopers, rally-obéissance, tricks / apprentissage de tours, treibball	**D — Jouer ensemble** Vous aimez que ça reste léger et que le plaisir ait sa place. Une activité n'a pas besoin d'être très officielle pour compter. **À découvrir :** Jeux de recherche, balle, frisbee, jeux inventés à deux, tug / jeux de traction
E — Explorer ensemble Vous aimez sortir des habitudes et découvrir. **À découvrir :** Activités nautiques, balade olfactive, cani-paddle, canirando, dog parkour, randonnée	**F — Se poser ensemble** Câlins canapé, brossage, papouilles, temps calme ou simplement ne rien faire ensemble. Oui : ça compte aussi. **À découvrir :** Balade tranquille, brossage et papouilles, cani-yoga, câlins canapé, léchage, mastication, ne rien faire ensemble

Un binôme n'est pas un profil.

Ces lettres ne vous disent pas ce que vous devez pratiquer. Elles donnent simplement quelques repères pour chercher du côté de ce qui pourrait vous plaire à tous les deux.

À RETENIR

Une activité peut vous attirer sur le papier et ne pas convenir à votre chien — ou l'inverse. Son âge, sa santé, ses aptitudes, ses préférences et les vôtres comptent. Et pour les disciplines sportives ou techniques, prenez le temps de vous renseigner sur les conditions de pratique et l'encadrement adapté.

LE MANDALA D'UROS

À vos crayons !



Et si vous partagiez votre mandala avec nous ?

Retrouvez-nous sur Instagram en identifiant **@uros_briard.**

LA LETTRE À MON CHIEN

Avant de refermer ce livre, prenez le temps de poser quelques mots pour lui. Pour tout ce qu'il apporte à votre vie, simplement parce qu'il est là.

Son prénom : _____

Merci pour…