

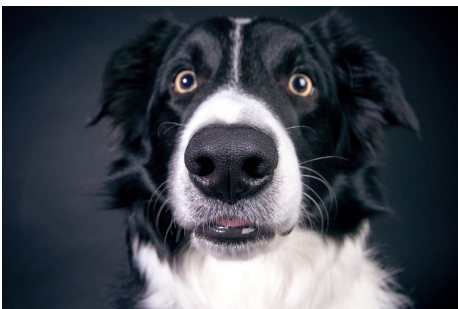


## APPRENDRE À VOTRE CHIEN À RESPIRER SUR COMMANDE

*Par Dre Isabelle Bazin, D.M.V., résidente au Service de médecine du comportement et Dre Marion Desmarchelier, DMV, dipl. ACZM, dipl. ACVB, professeure adjointe en médecine du comportement*

### **Pourquoi apprendre à son chien à prendre de grandes respirations?**

La fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire et le niveau d'attention sont étroitement liés. Si l'on enseigne à un humain ou à un chien à prendre des respirations profondes, ils peuvent relaxer, diminuer leur fréquence cardiaque et être plus attentif à la tâche qui leur est demandée. De plus, ils ne peuvent pas aboyer en même temps que respirer! Ces réponses sont toutes des conséquences de signaux hormonaux et d'autres messagers chimiques qui modifient la façon dont le cerveau réagit. On peut ainsi passer d'un mode « réaction » où toute l'emphase est mise sur la réaction très rapide à une menace imminente à un mode « apprentissage » où l'ensemble du système peut être utilisé pour se concentrer à apprendre de nouvelles choses.



### **Comment faire?**

Approcher une friandise du nez de votre chien et utilisez la commande « attend », « stay » ou « reste » pour l'empêcher de la prendre de votre main (sauf si ces commandes ont déjà une autre signification pour le chien).

Les chiens ne peuvent pas à la fois haleter et sentir. Il est donc probable qu'il va dans un premier temps retenir sa respiration, la gueule fermée pour sentir la friandise.

Observez bien ses narines pour distinguer le moment où il va finir par commencer une nouvelle respiration.

Dès que votre chien commence une inspiration et ouvre ses narines, dites « breathe » ou la commande de votre choix, et donnez-lui la friandise. Au départ, l'ouverture de ses narines sera très subtile. Récompensez-le tout de même. Vous pouvez varier la friandise, ainsi il sera porté à sentir et inspirer (ouverture des narines).

Pratiquez de très nombreuses fois jusqu'à ce qu'il comprenne que « breathe » veut dire « inspire ». Par la suite, vous pouvez allonger très progressivement le délai entre le début de l'inspiration et la friandise pour lui faire prendre des plus grandes inspirations.

Il pourra ainsi prendre de grandes respirations sur commande, ce qui pourra être utile pour réduire son anxiété dans des situations stressantes.

Cet exercice peut s'utiliser après avoir demandé à votre chien de vous regarder, puis de s'asseoir.

La vidéo suivante démontre la différence au niveau des narines quand le chien prend une bonne inspiration.  
<https://www.youtube.com/watch?v=D1xELL4FkWI>

À la suite de cet exercice (et en général le plus souvent possible), vous pouvez caresser votre chien sous le cou. Cela pourra lui donner une belle récompense en le gardant calme, sans réactiver son anxiété et sa réactivité.

Si vous trouvez que cet exercice aide bien votre chien, nous pourrions vous recommander d'autres vidéos pour des protocoles de relaxation des chiens basés sur les techniques de la Dre Karen Overall, vétérinaire, dipl. ACVB.

---

**Hôpital des animaux de compagnie  
Centre hospitalier universitaire vétérinaire**

Téléphone: (450) 778-8111  
[www.chuv.umontreal.ca](http://www.chuv.umontreal.ca)