

## Anxiété de séparation

1. Faites asseoir votre chien avant toute interaction avec lui. Donc, le chien doit s'asseoir avant de se faire flatter, d'avoir de la nourriture, de jouer, d'aller dehors, etc. Vous pouvez lui donner une gâterie quand il s'assoit.
2. Si possible, avant votre départ, faites faire de l'exercice à votre chien pour quelques minutes (Ex. : courir dehors). Ensuite, offrez-lui une gâterie (Ex.: Kong, lamelle à mâcher) environ 10 minutes avant de partir.
3. Ignorez complètement votre chien 10 à 15 minutes avant votre départ. Ne le regardez pas, ne le touchez pas et ne lui parlez pas. Restez complètement calme au moment de partir et faites comme si vous alliez juste dans la pièce voisine.
4. À votre arrivée, ignorez complètement votre chien environ 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit calme. Ne le regardez pas, ne le touchez pas et ne lui parlez pas. Une fois qu'il est calme, vous pouvez lui demander de s'asseoir et ensuite vous pouvez lui donner de l'attention.
5. **Programme de désensibilisation** : Essayez d'identifier ce qui déclenche l'anxiété de votre chien (ex. : prendre les clés, mettre un manteau, prendre une valise). Les signes d'anxiété les plus communs sont le halètement, les pupilles dilatées, le va-et-vient, les bâillements excessifs, etc. Une fois que vous avez identifié les signes déclencheurs, utilisez-les pour désensibiliser le chien. Par exemple, si votre chien commence à être anxieux lorsque vous prenez vos clés, prenez vos clés et allez regarder la télévision. Ensuite, prenez vos clés et allez aux toilettes. Faites ceci environ 4 fois par jour, jusqu'à ce que le chien ne démontre plus de signe d'anxiété quand vous prenez vos clés. Il n'associera plus les clés avec votre départ.
6. Vous pouvez aussi commencer à pratiquer des départs très courts. Avec une clochette ou un autre bruit que le chien ne connaît pas déjà, sonnez la clochette avant votre faux départ. Sortez à l'extérieur pour 1 minute puis revenez. Faites ceci environ 2 fois par jour pendant quelques jours. Ensuite, sonnez votre clochette et sortez pour 2 minutes (répétez environ 2 fois par jour pendant quelques jours). Ensuite, vous pouvez sortir pour 4 minutes, puis 8 minutes tout en sonnant votre clochette avant. Avec le temps, le chien ne devrait plus être anxieux lorsque vous sonnez la clochette parce qu'il associe le bruit avec un départ très court. Continuez jusqu'à ce que vous partiez pendant environ 30



minutes après avoir sonné la clochette sans que le chien soit anxieux. À ce moment, vous pouvez commencer à sonner la cloche quand vous partez pour de plus longues périodes.

7. Vous pouvez aussi essayer de changer votre routine quand vous partez. Par exemple, sortez par une porte différente, emportez un sac à dos au lieu d'une valise. Parfois, une routine variée lors de votre départ peut rendre votre chien moins anxieux.
8. Il existe différents suppléments naturels que vous pouvez utiliser afin de réduire l'anxiété de votre animal. Ces suppléments sont régulièrement utilisés en combinaison avec un programme de désensibilisation. En voici quelques exemples: Adaptil, Zylkène, Bio-Calm et la nourriture Royal Canin Calm.
9. La médication est une aide au traitement et peut s'ajouter aux recommandations ci-haut. Elle permet de baisser le niveau d'anxiété de l'animal pour qu'il puisse apprendre à être seul. Souvent, le chien répondra plus vite à la thérapie comportementale avec l'aide de la médication. Il est important de ne jamais arrêter la médication subitement. Elle doit être donnée pour un minimum de 3 mois. Lorsque votre chien sera capable d'être laissé seul sans anxiété pour 1 mois, nous pourrons essayer de le sevrer de la médication si vous le désirez. Certains chiens nécessiteront une médication à long terme.

**Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter ou contactez Dre Vicky Sedgwick par courriel au [vicky.sedgwick@hvovet.com](mailto:vicky.sedgwick@hvovet.com) .**

**🗨 Consultez notre site web pour encore plus d'information sur le comportement canin et félin.**

*Bonne chance !*

