

Webinaires scientifiques LCMA



GRATUIT



« Un p'tit truc en plus:
Et si le bien-être de nos
chiens passait par le
nôtre? »

Je vais vous présenter...

Intervenant: Valérie CANTALOUBE



Le stress humain influence-t-il la relation avec nos chien ? Comment y remédier ?



Valérie Cantaloube

Accompagnatrice de Petparents

Praticienne en techniques de
régulation du stress & des émotions

Comportementaliste “chien & chat”

Auxiliaire Spécialisée Vétérinaire





ET SI LE BIEN-ÊTRE DE NOS CHIENS PASSAIT PAR LE NÔTRE ?

PLAN

I- LE STRESS & LES EMOTIONS HUMAINES

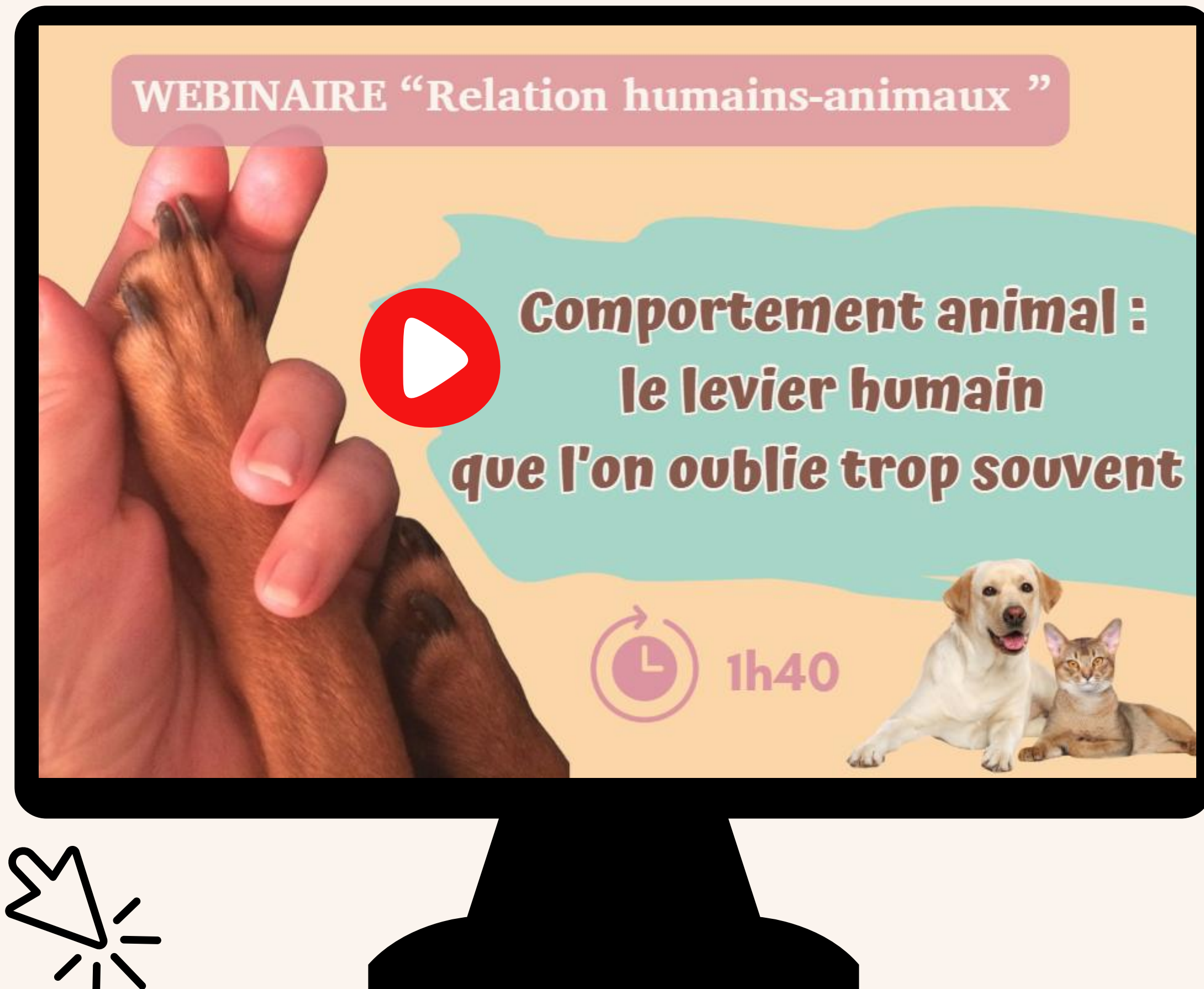
II- STRESS HUMAIN - POINT DE VUE DU CHIEN

III- COMMENT INFLUER SUR NOTRE STRESS POUR AIDER
NOS CHIENS ?

IV- CHAMPS D'APPLICATION DES TECHNIQUES ANTI-STRESS

V- PRISE EN CHARGE & MODELES D'ACCOMPAGNEMENT





<https://www.youtube.com/watch?v=dOmGWTOzN1c&t=1449s>

Mécanismes inconscients

Chez l'humain

- Biais cognitifs
- Croyances limitantes
- Besoins fondamentaux
- Blessures égotiques

I
M
P
A
C
T



ANIMAUX



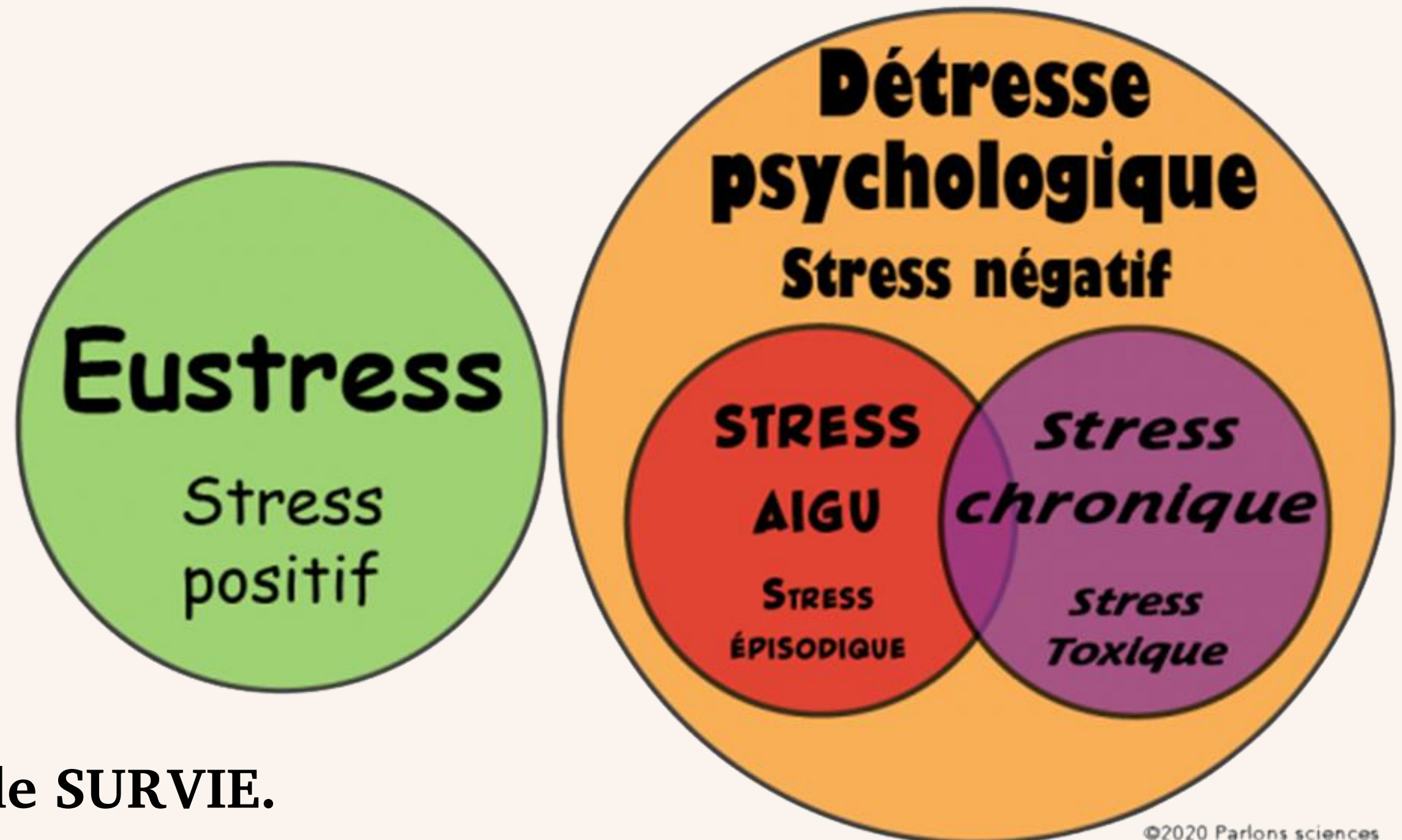
I - LE STRESS



PETIT RAPPEL



Etat réactionnel de l'organisme
face à une stimulation (un agent)
interne ou externe.



Réponse naturelle adaptative de SURVIE.

LE MÉCANISME DU STRESS





LE SYSTEME NERVEUX AUTONOME

Le
Stress

2
Réaction

SYMPATHIQUE



PARASYMPATHIQUE

PRÉPARE NOTRE CORPS À
FUIR OU À **ATTAQUER**:

FRÉQUENCE CARDIAQUE AUGMENTÉE
RESPIRATION ACCÉLÉRÉE
DIGESTION EN SUSPENS
TRANSPIRATION
PUPILLES DILATÉES
RÉFLEXION DIMINUÉE

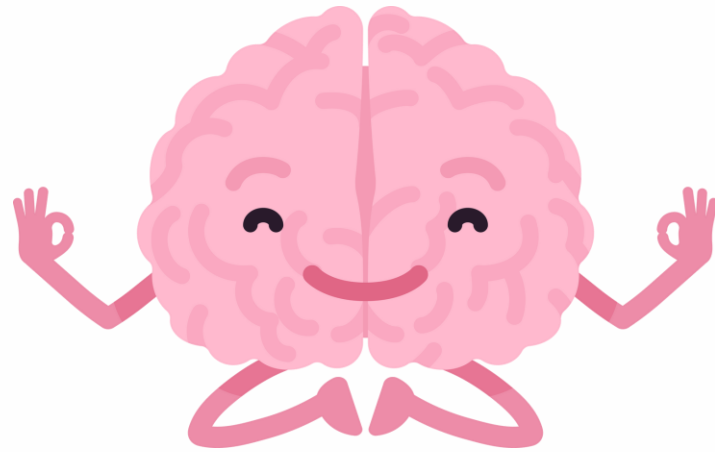


PERMET À LA **DÉTENTE** DE S'INSTALLER:

RETOUR AU CALME
MEILLEURES CAPACITÉS COGNITIVES
SOMMEIL AMÉLIORÉ
GESTION DES ÉMOTIONS FACILITÉE

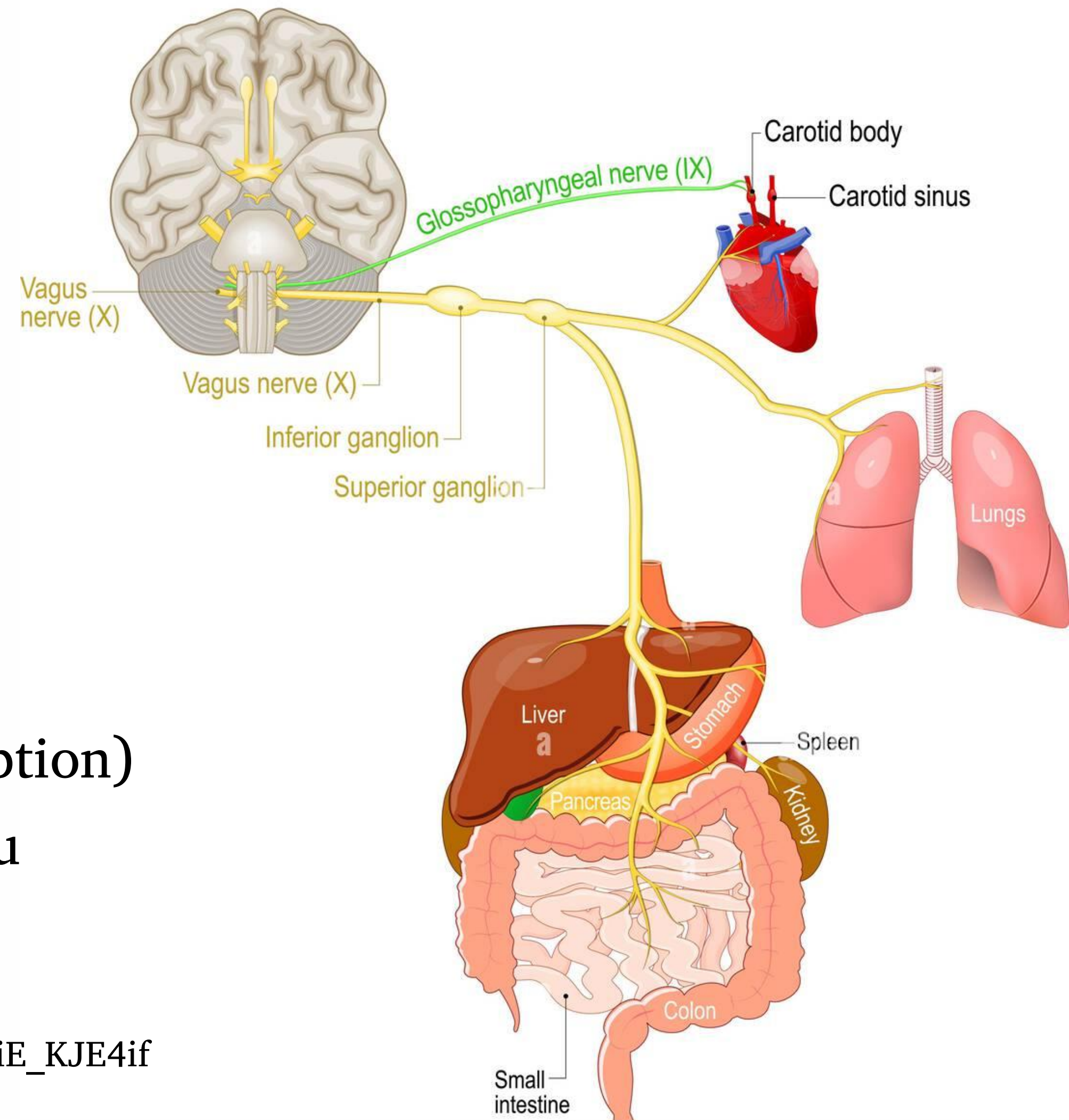


LE NERF VAGUE



- Nerf le + long du corps humain
- Ecoute fine des organes (intéroception)
- 80% infos organiques vers cerveau
- 20% infos cerveau vers organes

Emission : https://youtu.be/G_aa2byxxdM?si=hguxwDaiE_KJE4if





LES PHASES DU STRESS

À FAVORISER

1-

ALARME

Activation voie rapide

- Hypothalamus → SNA.P
- Levée frein vagal

Activation voie lente

- SNA.S → Axe HPA
- Prod. Adré - Norédra

REACTIONS CORPS : Rythme cardiaque / Respi+ / Pupilles+ / Tension corp. (...)

NERF VAGUE : Remonte infos organes vers cerveau.

PRÊT À L'ACTION

2-

RESISTANCE

Axe HPA : CARBURANT

- Hypothalamus : CRH
- Hypophyse : ACTH
- Surrénales : glucoc.

Contrôle - Régulation :

- Cortex P.Frontal
- Hippocampe

Libération :

- Sérotonine (équilibre)
- Dopamine (motivation)

**DÉPLOIEMENT
RESSOURCES**

3-

RÉCUPÉRATION

Action SNA. ParaSymp.

- Frein vagal - Nerf vague
- Activation hormones
 - Acétylcholine
 - Endorphines
 - Ocytocine (...)

CORPS : Repos

- Baisse tensions, retour calme
- Retraitement infos / émotions
- Récupération réserve énergie

**RÉGÉNÉRATION
PLEIN RESSOURCES**

4-

ÉPUISEMENT

Libération prolongée :

- Cortisol

Epuisement réserve :

- Sérotonine
- Dopamine

**Déséquilibre système =
BURN** (flambée organique).

**Baisse défenses -
Symptômes ++**



**SYSTEME
FRAGILISÉ ++**



STRESS & EMOTIONS

EMOTIONS COGNITIVES



- Cortex préfrontal
- mode par défaut
- contraintes mentales => corps

EMOTIONS INSTINCTIVES



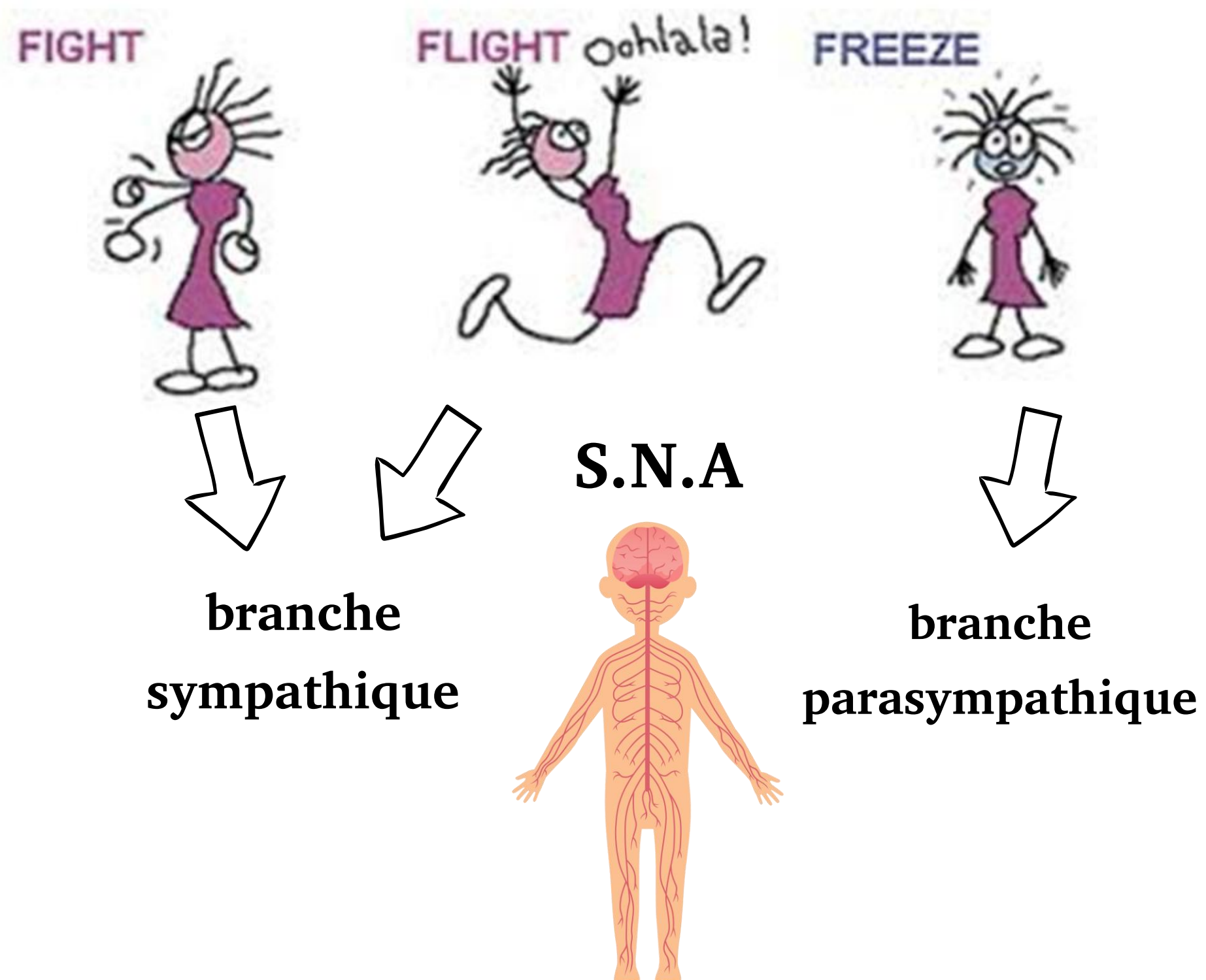
- Les plus fréquentes - **MAJORITAIRES**
- Axe H.P.A -> S.N.A -> Système limbique
- Engramme corporelle - mémoire implicite
- Structures sous-corticales Pas d'accès au cortex
 - Pas de voie d'accès par le langage
 - Pas Logique verbale



LES RÉACTIONS PHYSIQUES LIÉES AU STRESS & AUX ÉMOTIONS

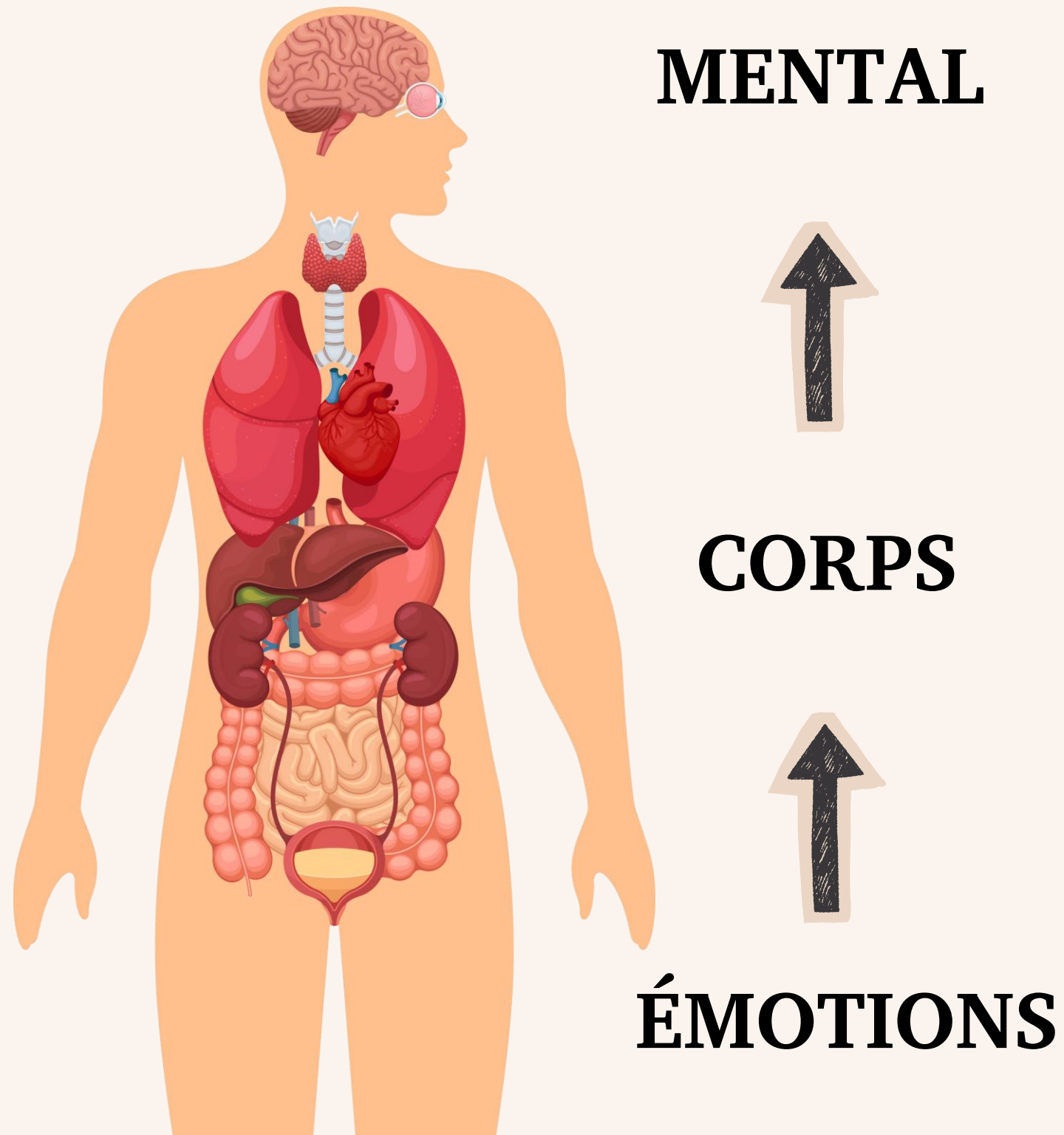
COMBAT VS FUITE VS FIGEMENT

- Capacités d'adaptation à l'agent S
- Médiées par le S.N.A
- Médiées par les émotions
 - Système amygdalo-hippocampique





LES SIGNAUX INCONSCIENTS PHYSIQUES LIÉS AU STRESS ET AUX ÉMOTIONS



LANGUE SOMATIQUE

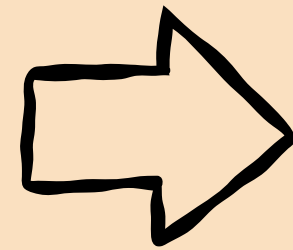
Selon les neurosciences affectives
(A.Damasio, J.Ledoux),

- 1e temps : Naissance émotions dans le corps.
 - Expression corporelle inconsciente
 - Lecture corporelle visible => Marqueurs somatiques
- 2e temps : Conscience émotionnelle des ressentis & pensées.
 - A ce stade, possibilité de verbaliser ce qui se passe.



LES MARQUEURS SOMATIQUES

QUAND LE CORPS GUIDE NOS DÉCISIONS ÉMOTIONNELLES



ACTIVER UN SOUVENIR ÉMOTIONNEL

1e temps : CORPS parle la langue somatique (IMPLICITE)

2e temps : ESPRIT parle la langue verbale (EXPLICITE)

CORPS : “1er Influenceur” sur décisions, comportements et perceptions.

A SAVOIR : Si Capacités ++ d'accueil & régulation signaux corporels

=> **Performance sur décisions + cohérentes à long terme.**

VARIABILITÉ INDIVIDUELLE

TOUS DIFFÉRENTS FACE AU STRESS



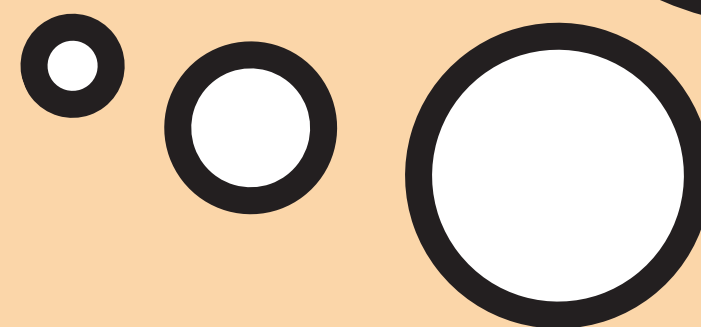
Sujet n.1
"Surprise Puis rigole"



Sujet n.2
"Crie Puis fuit"



II- LE STRESS HUMAIN DU POINT DE VUE DU CHIEN



« LE CHIEN SENT-IL NOTRE STRESS ? LA RÉPONSE PAR L'ODEUR »



Wilson, A. E. et al. (2022). "Dogs can smell human stress: evidence from sweat and breath samples."

DÉTAILS DE L'ÉTUDE

PROTOCOL :

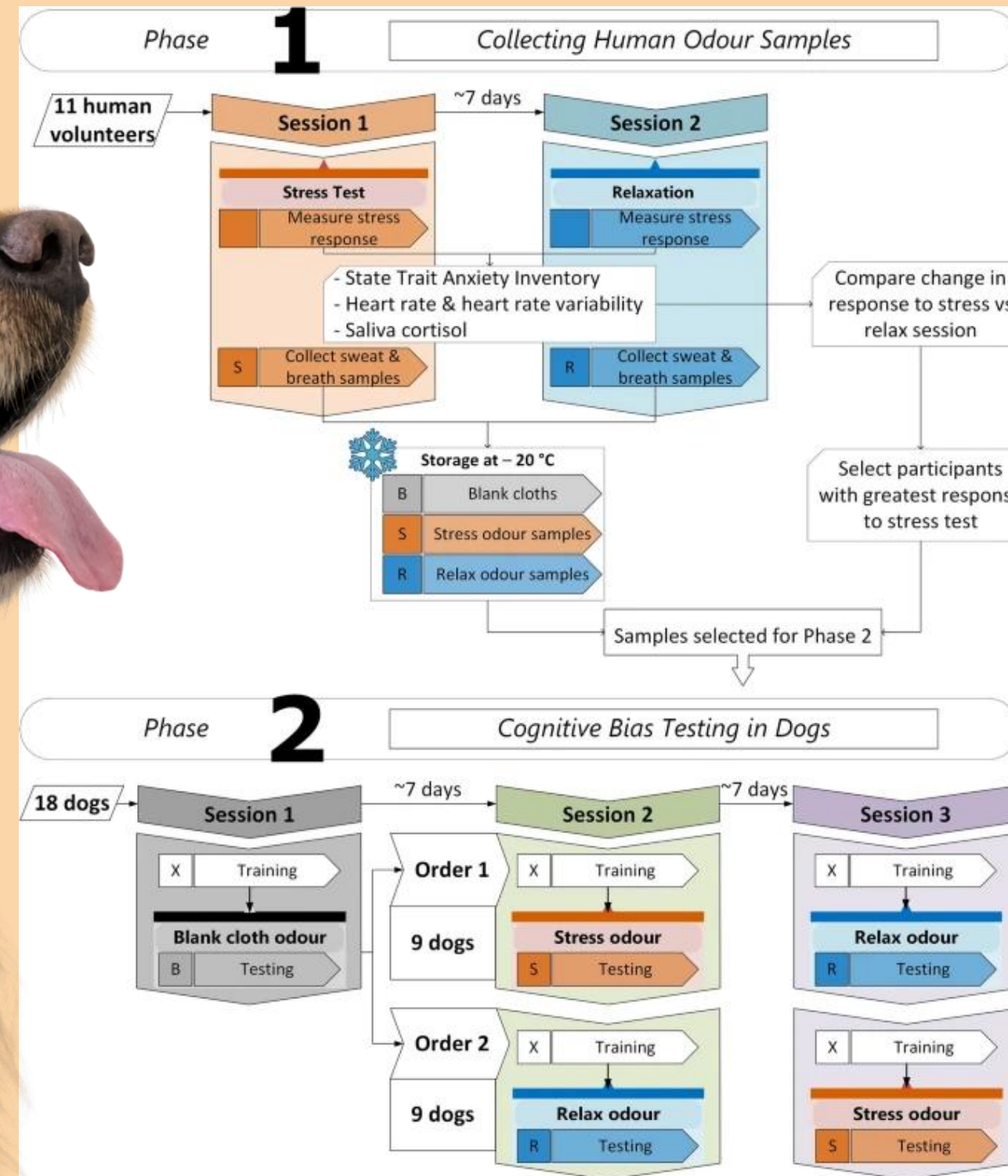
- 36 Personnes - 4 chiens entraînés
- 2 échantillons d'odeur (sueur & souffle)
- 2 états (neutre VS stress)

BUT : Vérifier si capacité olfactive discrimination stress humain par indices biologiques.

CONCLUSION :

- 94% chiens réussite discrimination neutre VS stress
- Stress change odeur corporelle
- Chien perçoit cette variation

« NOTRE STRESS CHANGE T'IL LA FAÇON DONT LE CHIEN PERÇOIT LE MONDE ? »



DÉTAILS DE L'ÉTUDE

PROTOCOLE :

- 50 CHIENS - Personnes inconnues
- Odeurs stressantes VS relaxantes
- Test biais cognitif
 - Gamelle endroit ambigu
 - Calcul temps approche

BUT : Evaluer si odeur du stress humain influence humeur & perception risque chez chien.

CONCLUSION :

- Chiens exposés au stress humain
 - + lent approche gamelle
 - + prudent / + pessimiste
- Stress transmis par olfaction (même sans contact visuel)

Parr-Cortés, M. et al. (2024). "Dogs respond to human stress odours by altering judgement bias and learning performance." Scientific Reports



« LES CHIENS SENTENT-ILS SI NOUS AVONS PEUR OU SI NOUS SOMMES JOYEUX ? »



D'Aniello, B. et al. (2018). "Interspecies transmission of emotional information via chemosignals: from humans to dogs."

DÉTAILS DE L'ÉTUDE

PROTOCOLE :

- 40 CHIENS
- 3 types odeurs humaines (aisselle)
 - Joie - Peur - Neutre
- Chien dans salle (propriétaire + inconnu)

BUT : Evaluer si discrimination émotions humaines par l'olfaction + influence sur comportement social du chien.

CONCLUSION :

- Odeur PEUR
 - + signaux stress / + proche proprio
 - + évitement personne inconnue
- Odeur JOIE
 - + détendu / + curieux
- Perception & intégration des émotions humaines via les chemosignaux.

EN CONCLUSION

MARQUEURS SOMATIQUES : Influenceurs + + +

CHIEN : Lecteur hypersensible d'humains

- olfactif : Hormones - stress;
- auditif : variations voix;
- visuel et postural;
- émotionnel.



LE STRESS HUMAIN DU POINT DE VUE DU CHIEN



ROLES DE L'HUMAIN → Relation interspécifique

- Influencer la sérénité du chien;
- Guider les réponses de l'animal;
- Garantir la stabilité dans la dyade;
- Soutenir l'animal.



III- COMMENT INFLUER SUR NOTRE ÉTAT DE STRESS POUR AIDER NOS CHIENS ?

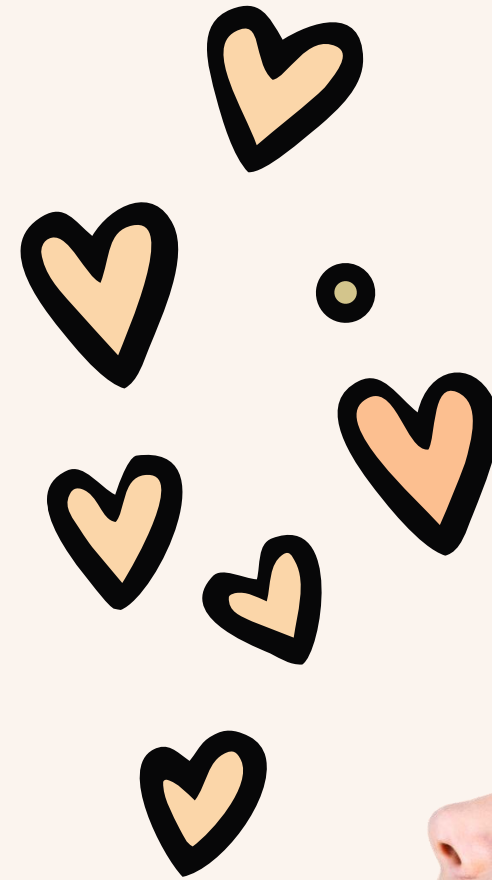




QUELQUES PISTES DE TRAVAIL ...

**ÉMOTIONS
& PENSÉES**

**TENSIONS
CORPORELLES**



**SÉCURITÉ
INTÉRIEURE**

**CLARTÉ
MENTALE**



PRÉSENTATION DE TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES DE RÉGULATION DU STRESS & DES ÉMOTIONS





LA SOPHROLOGIE

Création de cette pratique dans les années 1960 par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre.



En Respirant



En Mouvement



En Imagination

Couplage de 3 techniques complémentaires :

- La respiration consciente
- Les exercices dynamiques (le mouvement)
- Les visualisations positives

Champs d'actions :

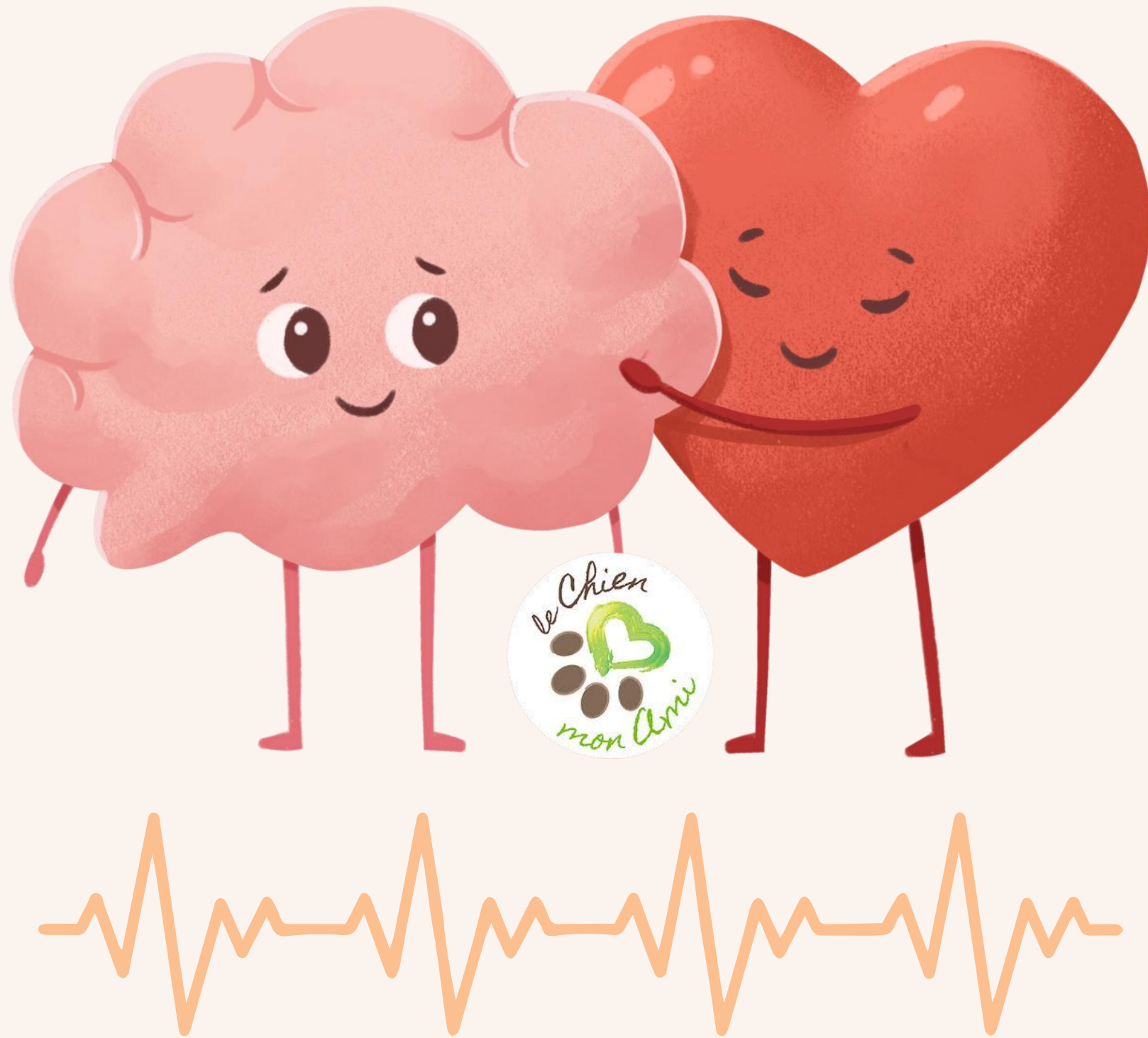
- Régul. SNA - Baisse stress / anxiété
- Détente corporelle
- Augmentation Concentration - clarté mentale
- Libération tensions physiques & émotionnelles
- Evolution conscience de soi & attention au présent
- Renfort vitalité et cohérence "corps-esprit"
- Création mémoire positive du corps
- Reprogrammation positive du cerveau
- Augmentation Confiance & préparation mentale
- Augm. Emotions positives / Résilience / neuroplasticité

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Sophrologie :

- Prise en charge des troubles liés au stress respiratoire (asthme, hyperventilation, anxiété somatique) : Efficacy of sophrology in the management of asthma in children: a randomized controlled trial - Romieu et al., 2018 – Pediatric Pulmonology
- Efficacité des exercices dynamiques pour réduire le stress et l’anxiété de manière non médicamenteuse : Effectiveness of dynamic relaxation (Sophrology method) for reducing anxiety in primary care patients: a randomized controlled study - Esteban, M. et al., 2020 – Actas Españolas de Psiquiatría
- Récupération et régulation corporelle après effort physique : Effets d’un programme de relaxation et de respiration consciente sur la récupération post-effort et la perception corporelle chez des étudiants en STAPS - Chastres, M. et al., 2017 – Science & Sports.
- Interoception (écoute des sensations internes) et capacité à habiter le corps dans l’instant présent : Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention (Norman A. Farb, Zindel V. Segal & Adam Anderson, Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2013
- Visualisation & respiration consciente sur la mémoire procédurale : Neural systems supporting interoceptive awareness — H. D. Critchley, S. Wiens, P. Rotshtein, A. Öhman, R. J. Dolan. Nature Neuroscience, 2004,
- Reduction du stress & anxiété : Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: How Breath-Control Can Change Your Life — A. Zaccaro, A. Piarulli, M. Laurino, E. Garbella, D. Menicucci, B. Neri, A. Gemignani. Frontiers in Human Neuroscience, 2018,
- Respiration consciente sur émotions / stress : The Effect of Slow-Paced Breathing on Cardiovascular and Emotion Function: A Meta-Analysis and Review — (2023) Mindfulness.
- Visualisation & réalité – Mêmes circuits neuronaux impliqués : The effects of mental imagery on sport performance: a meta-analysis — C. Guillot & C. Collet (2008), Neuroscience & Biobehavioral Reviews.
- Motivation et la perception d’auto-efficacité : Vasquez N.A. & Buehler R. (2007) - Seeing future success: Does imagery perspective influence achievement motivation? Personality and Social Psychology
- Renforcer les émotions positives et la résilience : “Positive Thinking About Future Goals Protects Against the Development of Depressive Symptoms.” - Speer, M.E., Bhanji, J.P., & Delgado, M.R. Revue : Emotion, 2014,

LA COHERENCE CARDIAQUE



Cohérence → Résonance → Variabilité

C : Equilibre du système (cardio-respiratoire & cerveau)

R : Vibration naturelle (Hz)

V : Capacité d'adaptation (VFC)

Exemples de champs d'actions :

- Stress et anxiété
- Humeur et émotions
- Sommeil
- Concentration & clarté mentale
- Soutien du cœur et santé cardiovasculaire
- Résilience

Cohérence cardiaque :

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Amélioration émotionnelle (stress, anxiété, humeur) : Lehrer et al., 2020 — méta-analyse. Heart Rate Variability Biofeedback Improves Emotional and Physical Health and Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis.
- Réduction significative de l'anxiété et du stress : Goessl, Curtiss & Hofmann, 2017 — méta-analyse (Psychological Medicine) - The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: a meta-analysis.
- Régulation émotionnelle : Brinkmann et al., 2020 — essai contrôlé (Frontiers in Psychology). Comparing Effectiveness of HRV-Biofeedback and Mindfulness for Workplace Stress.
- Synchronisation « respiration-cœur » & soutien régulation émotionnelle : Laborde et al., 2022 — revue/position paper (Psychophysiology) - Psychophysiological effects of slow-paced breathing at six cycles per minute
- Baisse de la réactivité au stress : Sherlin, L., Muench, F., & Wyckoff, S. (2010). Respiratory Sinus Arrhythmia Feedback in a Stressed Population Exposed to a Brief Stressor Demonstrated by Quantitative EEG and sLORETA. Applied Psychophysiology & Biofeedback
- Augmentation coordination de régions cérébrales liées à l'émotion et réduction des affects négatifs : Nashiro, K., et al. (2023). Increasing coordination and responsivity of emotion-related brain regions with a heart rate variability biofeedback randomized trial. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience.
- Bénéfices sur attention/inhibition/mémoire de travail, surtout chez publics vulnérables : Tinello, D., et al. (2022). Does Heart Rate Variability Biofeedback Enhance Executive Functions Across the Lifespan? A Systematic Review. Journal of Cognitive Enhancement.
- Amélioration de la régulation émotionnelle : Wearne, T. A., et al. (2021). Regulating emotion following severe traumatic brain injury: efficacy of repeated HRV biofeedback. Frontiers in Neuroscience / PubMed record.
- Effets immédiats (réduction anxiété/activation) après une séance : Blaser, B. L., et al. (2023). The effect of a single-session HRV biofeedback on stress/anxiety. Frontiers in Psychology.
- Meilleures performances attentionnelles et cognitives : Prinsloo, G. E., Rauch, H. G. L., Lambert, M. I., Muench, F., Noakes, T. D., & Derman, W. E. (2013). The effect of short duration heart rate variability (HRV) biofeedback on cognitive performance during laboratory induced cognitive stress - Applied Psychophysiology and Biofeedback,
- Soutien du cœur et de la santé cardiovasculaire : Lehrer, P. M., Kaur, K., Sharma, A., Shah, K., Huseby, R., Bhavsar, J., Zhang, Y. (2021) - Cardiac-Respiratory Biofeedback Improves Baroreflex Function in Healthy and Hypertensive Individuals. American Journal of Cardiology,
- Renforcement global de la résilience : McCraty, R., & Childre, D. (2017). Psychophysiological Coherence: A Biological Marker of Stress Recovery, Emotional Stability, and Resilience. Frontiers in Public Health



L'HYPNOSE & AUTO-HYPNOSE

Etat naturel, temps suspendu

“Micro-hypnose spontanée quotidienne”



“Conscience ordinaire → Conscience hypnotique”

Mécanismes principaux :

- Focalisation de l'attention
- Dissociation “Corps & esprit”
- Suggestions par langage métaphorique (inconscient)

Exemples de champs d'actions :

- Modulation des douleurs émotionnelles & physiques
- Peurs, anxiété & du stress
- Humeur & indices immunitaires.
- Modulation des réactions comportementales
- Régulation des états intérieurs (sécurité, stabilité)

Auto-hypnose : Autonomisation de la pratique.

(Actions sur connaissance de soi, sommeil, relations à l'autre, reprogrammation schémas mentaux, santé ...)

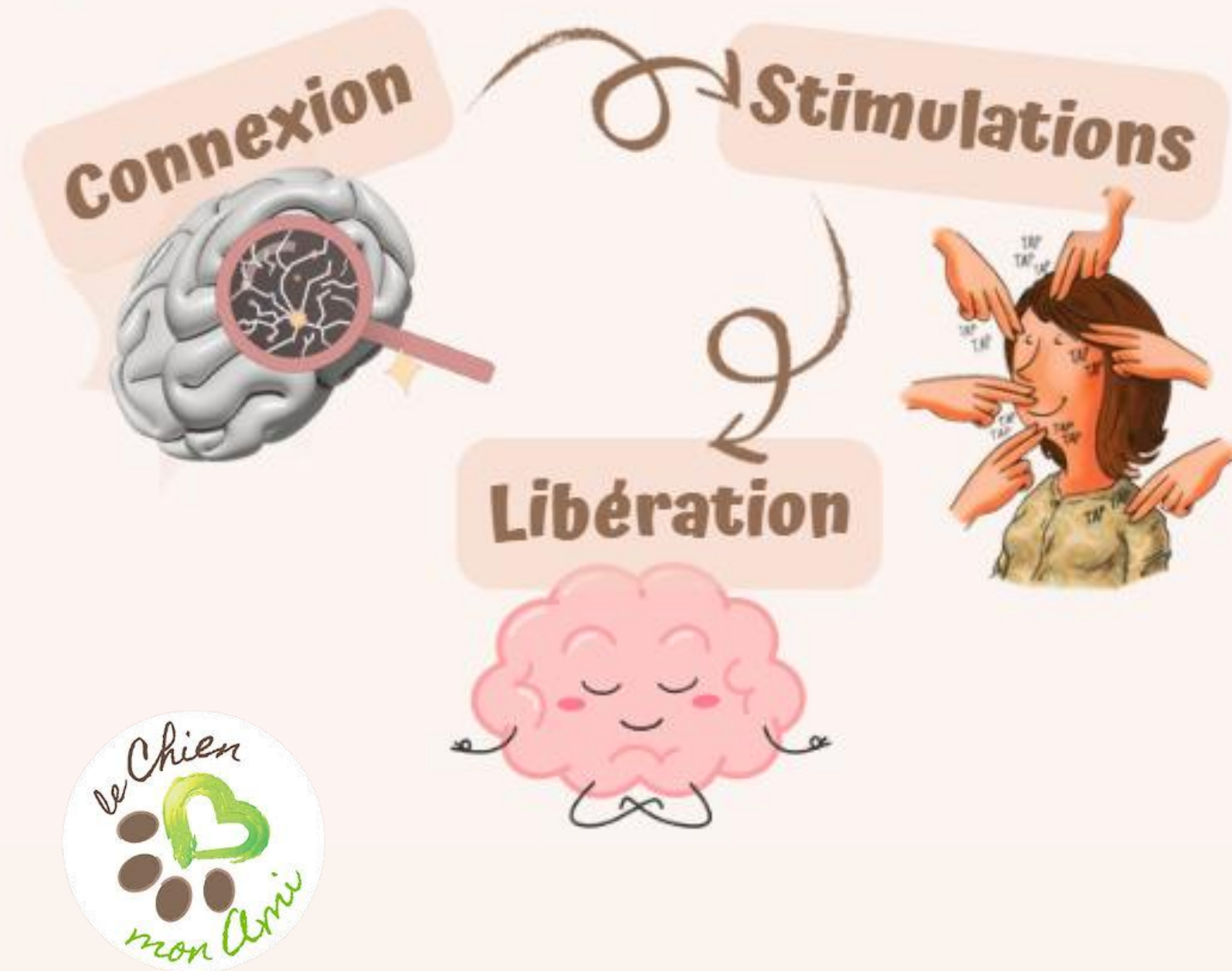
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Hypnose - Autohypnose :

- Hypno-suggestions modifient l'« affect douloureux » via le cortex cingulaire antérieur → démonstration d'un levier top-down sur émotion/douleur : Rainville P. et al. (1997). "Pain Affect Encoded in Human Anterior Cingulate But Not Somatosensory Cortex." Science.
- Chirurgie plastique, l'hypnose ↓ anxiété/douleur et besoins médicamenteux pendant l'acte : Faymonville M-E. et al. (1995). "Hypnosis as Adjunct Therapy in Conscious Sedation for Plastic Surgery." Regional Anesthesia.
- En chirurgie plastique, l'hypnose ↓ anxiété/douleur et besoins médicamenteux pendant l'acte
- L'hypnose ↓ significativement l'anxiété (encore plus lorsqu'elle est combinée à d'autres approches) - Meta-analyse : Valentine K.E. et al. (2019). "The Efficacy of Hypnosis as a Treatment for Anxiety: A Meta-Analysis." Int. J. Clin. Exp. Hypnosis.
- Effets favorables sur stress et coping (selon protocoles). Revue systématique d'ECR sur le stress perçu Fisch S., Brinkhaus B., Teut M. (2017). "Hypnosis in Patients with Perceived Stress – A Systematic Review."
- Auto-hypnose en période d'examens : amélioration humeur/santé et indices immunitaires → réduction du stress académique. Gruzelier J. et al. (2001). "Self-hypnosis and exam stress: Comparing immune- and relaxation-related imagery for influences on immunity, health and mood." Contemporary Hypnosis.
- IRMf : sous hypnose, ↓ dACC (sur-contrôle/alarme), ↑ connectivité DLPFC–insula (contrôle somatique/émotionnel), ↓ couplage avec le DMN. Mécanismes de régulation. Jiang H. et al. (2017). "Brain Activity and Functional Connectivity Associated with Hypnosis." Cerebral Cortex.
- Hauts "hypnotisables" : connectivité DLPFC–dACC accrue au repos → substrat neuro de la modulation top-down utile à la régulation émotionnelle. Hoeft F. et al. (2012). "Functional Brain Basis of Hypnotizability." Arch. Gen. Psychiatry.
- Données psycho-physio : ↓ réponses sympathiques, ↑ tonus parasympathique → signature physiologique d'apaisement/stress ↓. Fernandez A. et al. (2021). "Impact of Hypnosis on Psychophysiological Measures." Am. J. Clin. Hypnosis.
- Auto-hypnose assistée (VR) pendant gestes endovasculaires : ↓ douleur et anxiété procédurale (stress aigu). Gullo G. et al. (2023). "Virtually Augmented Self-Hypnosis in Peripheral Vascular Interventions." Cardiovasc. Intervent. Radiol.
- Effets positifs cliniquement significatifs ; forts effets dans douleur/procédures, bénéfices transverses sur états émotionnels. Meta-analyse large : Rosendahl J. et al. (2024). "Meta-analytic Evidence on the Efficacy of Hypnosis for Mental and Somatic Disorders." Frontiers in Psychology.

“ETF TAPPING”

Créée par Gary Craig
dans les années 1990.



Technique de libération des blocages émotionnels

Exemples de champs d’actions :

- Stress, anxiété, émotions négatives.
- Traumatismes (ex : PTSD), phobies, croyances limitantes.
- Douleurs physiques, tensions, ou symptômes psychosomatiques
- Bien-être global, écoute de soi

Méthodologie :

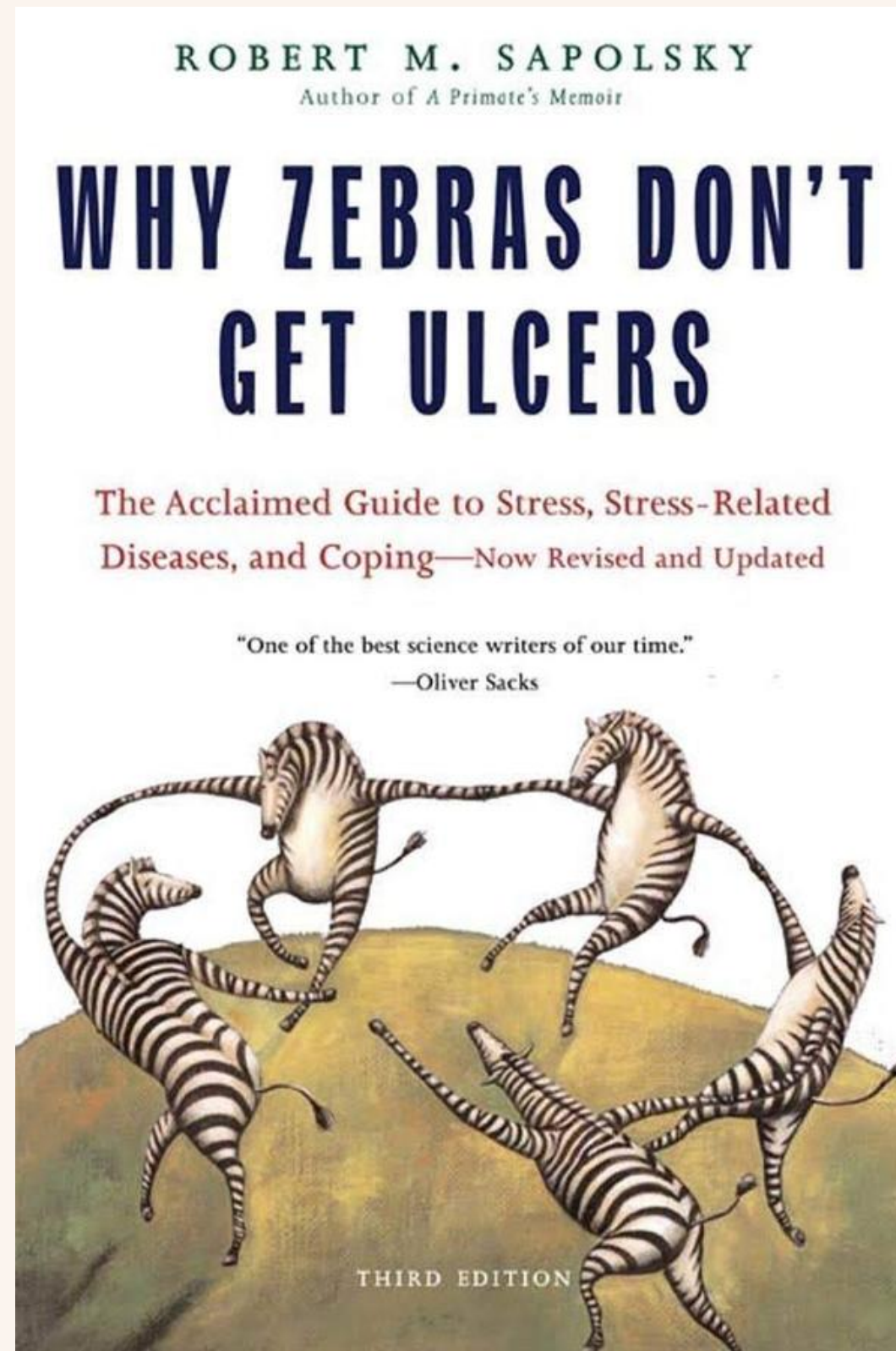
- Identification du problème
- Evaluation intensité (/10)
- Phrase d’installation - Amorce tapping point karaté
- Rondes de tapping sur autres points
- Réévaluation intensité - Stop ou encore

Format de base : Autonomisation dans la mise en application. Pratique de la procédure de paix personnelle

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Diminution significative des symptômes de stress post-traumatique et d'anxiété, maintien des effets à 3 mois - Church, D., et al. (2012). "Psychological symptom change in veterans after six sessions of Emotional Freedom Techniques: An observational study." PTSD, veterans, stress, anxiété. Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment
- Marqueurs biologiques du stress - réduction hormonale après EFT - Church, D., Yount, G., Brooks, A. J. (2012). "The effect of Emotional Freedom Techniques (EFT) on stress biochemistry: A randomized controlled trial." Journal of Nervous and Mental Disease,
- Revue majeure montrant une réduction nette de l'anxiété - Clond, M. (2016). "Emotional Freedom Techniques for anxiety: A systematic review with meta-analysis."- Journal of Nervous and Mental Disease,
- Étude pivot sur dépression et EFT. Taille d'effet moyenne $d = 1.31$, comparable aux antidépresseurs de première ligne ; gains maintenus au suivi - Nelms, J., & Castel, D. (2016). "A systematic review and meta-analysis of randomized and nonrandomized trials of Emotional Freedom Techniques (EFT) for the treatment of depression."- The Journal of Science and Healing
- Réduction significative de l'anxiété d'expression orale - anxiété de performance : Sebastian, B., et al. (2017). "Efficacy of Emotional Freedom Techniques in reducing public speaking anxiety among college students: A randomized controlled trial." Journal : Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment,
- Réduction significative des envies alimentaires et de la détresse émotionnelle - régulation émotionnelle et comportementale; EFT $\approx$ TCC en efficacité - Stapleton, P., Sheldon, T., Porter, B., Whitty, J. (2019). "Randomized clinical trial examining Emotional Freedom Techniques and cognitive behavioral therapy for food cravings." Journal : Obesity, 27(4), 687–694.
- Baisse du cortisol, du rythme cardiaque, de la pression artérielle et des symptômes psychologiques. Church, D., Sparks, T., Clond, M. (2016). "Psychological and physiological symptoms reduced after a day of Emotional Freedom Techniques (EFT): A randomized controlled trial." Journal of Nervous and Mental Disease, 204(10), 757–765.
- Améliorations significatives de la santé physiologique globale - Appui objectif aux mécanismes corps-esprit. Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K., Church, D. (2019). "Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) improves multiple physiological markers of health." - Journal of Evidence-Based Integrative Medicine, 24, 1-12.
- Effets sur le syndrome de stress post-traumatique : Nelms, J., & Castel, D. (2023). "Clinical EFT as an evidence-based practice for post-traumatic stress disorder: An updated systematic review and meta-analysis." Journal : Frontiers in Psychology, 14, 1195286.
- Douleurs chroniques - Réduction significative de la douleur et de l'interférence fonctionnelle : Church, D., & Stapleton, P. (2024). "Efficacy of online and in-person Clinical EFT for chronic pain: A randomized controlled trial." Journal : European Journal of Pain, 28(3), 541–552.

AUTRES TECHNIQUES CORPORELLES



Méthode TRE :

- Mouvements & étirements spé. bas du corps.
- Libération des tensions & traumatismes
- Soulage l'engramme corporelle
 - Baisse expression somatique / fatigue physique
- Lutte/fuite → Récupération / Equilibre.

Automassages :

- Impact sur tonus vagal
- Impact sur Variabilité Fréquence Cardiaque
- Retour au calme & détente

Temps de récupération par la voie du silence :

- Silence corporel : Ex. repos de la langue → Tonus vagal.
- Silence attentionnel : Activation mode par défaut par vagabondage mental → Pause Cortex P-F.
- Silence visuel : Technique de Palming → Evacuation des déchets organiques cérébraux - Système glymphatique.



IV- CHAMPS D'APPLICATION DES TECHNIQUES ANTI-STRESS À LA RELATION “HUMAIN-CHIEN”





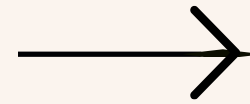
EXEMPLES DE CHAMPS D'APPLICATION

OBJECTIF PRINCIPAL // PETPARENT

EFFETS RECHERCHÉS S/ CHIEN

1

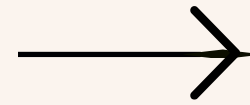
Réguler le stress et les émotions du propriétaire



Réduction des signaux de tension perçus par le chien
(voix, tonus, odeurs) → apaisement global du duo

2

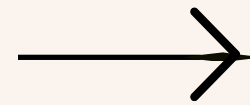
Restaurer la sécurité intérieure &
la stabilité émotionnelle de l'humain



Réduction des comportements de fuite, peur, aboiements,
hypervigilance, agression ...

3

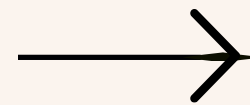
Travailler sur les émotions secondaires
(honte, frustration, culpabilité)



Recul émotionnel, stabilité comportementale, relation apaisée

4

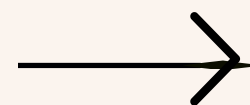
Développer la cohérence psychocorporelle



Communication non verbale claire et congruente → le chien
reçoit des signaux lisibles, se synchronise naturellement

5

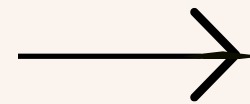
Préparer ou accompagner un évènement stressant
(rééducation, adoption, maladie, concours)



Interaction vécue sans tension humaine
→ le chien reste disponible à l'apprentissage

6

Consolider la résilience après un évènement difficile
(agression, accident, peur, deuil)



Rétablir une continuité affective apaisée,
Retour à la confiance et à la stabilité du duo



CAS PRATIQUES

Cas pratique n.1 - Homme 30ans & Golden Retriever 6 ans



Profil & émotions d'Eden :

- Hyper-sensible aux émotions humaines
- Synchronisation émotionnelle :
 - Se ferme si humain stressé se ferme
 - se réouvre quand il va mieux

Difficultés concernant la chienne :

- Balades très compliquées
- Hypervigilance ++
- Excitation / réactivité congénères
- Tensions croissantes humain ↔ chien

Réactions & ressentis humains Avant l'accompagnement :

- Perte de connexion - Dégradation du lien
- Stress mutuel en cercle vicieux - Balades vécues comme une corvée
- Colère, frustration, culpabilité, Énervement, impulsivité, Perte de contrôle (Cris, tension, gestes brusques)

Cas pratique n.1 - Homme 30ans & Golden Retriever 6 ans



Aujourd'hui - Après accompagnement (6 séances) :

- Auto-régulation avant interaction
- Posture calme, voix douce
- 90% des balades apaisées : Chienne plus posée, moins réactive
- 10% (zones sensibles) : retour calme bcp plus rapide -
- Fin de l'évitement → balades partout
- Lien affectif renforcé
- Relation améliorée ++
 - Plus de confiance - Plus d'attention vers l'humain
 - Interactions douces & sécurisantes
 - Balades = Retour plaisir partagé

Conseils aux propriétaires :

- S'auto-observer : « Dans quel état suis-je ? »
- Se réguler avant d'agir
- Ralentir & s'apporter de la compassion
- Accepter le processus d'évolution (pas à pas)
- Engagement personnel → résultats durables



Apports des techniques :

- Sécurité intérieure retrouvée
- Respiration / sophrologie / EFT → calme activable
- Meilleure lecture du chien
- Leadership plus sécurisée
- Cercle vertueux humain ↔ chien

Cas pratique n.2 - Moi & Craquotte 12ans



Profil & émotions de Craquotte :

- Hypersensible & Réactive ++ (tous types d'émotions)
- Nervosité ++ / excitation rapide
- Peurs multiples (urbain, humains, chiens non "sécures")
- Stéréotypies (éternuements, tournis)



Difficultés rencontrées

- Sociabilité limitée
- Panique sans consentement
- Débordements : aboiements, excitation
- Maladie chronique → stress de compassion



Réactions & ressentis humains Avant pratique méthodes anti-stress :

- Frustration & sentiment d'impuissance - Syndrome du sauveur
- Peur du jugement - Évitement des situations sociales
- Tension corporelle - Paradoxe (calme ton sec ou désabusé soupir) / irritabilité
- Maladie chronique → stress de compassion / Stress ↔ stress du chien

Cas pratique n.2 - Moi & Craquotte 12ans



Aujourd'hui - Avec routine de régulation :

- Pour moi :
 - Attitude zen & posée
 - Détachement du regard des autres
 - Auto-régulation avant interaction
 - Acceptation / présence / ouverture
 - Fin de l'hyper-empathie toxique
 - Complicité apaisée - Moins d'asservissement
- Pour Craquotte :
 - Moins de sollicitations- Chienne plus autonome
 - Lien plus sain & équilibré
 - Plus tolérante - Moins Comp.agression congénères

Conseils aux propriétaires :

- Toujours partir de soi : “Comment je vais, moi ?” - S'accueillir sans jugement
- Ajuster son état → effet systémique
- Le travail sur soi transforme la relation au chien... et à soi-même





**CHAMPS D'APPLICATION
DES TECHNIQUES ANTI-STRESS
AUX PROFESSIONNELS DU MONDE ANIMALIER**

CHAMPS D'APPLICATION DES TECHNIQUES ANTI-STRESS AUX PROFESSIONNELS DU MONDE ANIMALIER

Prévention du stress compassionnel, relationnel et entrepreneurial

émotionnelle

Cognitive

Physique



Relationnelle

Financière





EXEMPLES DE CHAMPS D'APPLICATION

OBJECTIF PRINCIPAL

BÉNÉFICES OBSERVÉS

1

Prévenir le stress compassionnel
après une charge émotionnelle forte
(animal souffrant, client en pleurs, euthanasie)

Diminution des marqueurs de stress,
relâchement musculaire et mental

2

Restaurer la stabilité émotionnelle avant
une nouvelle consultation ou séance

Ancrage, recentrage et disponibilité relationnelle

3

Gérer les interactions difficiles avec les propriétaires
(tensions, jugements, impatience, culpabilité)

Maintien d'une posture empathique
mais ferme, communication apaisée

4

Prévenir le stress entrepreneurial
(charge mentale, instabilité financière, isolement)

Clarification mentale, recul,
meilleure gestion du temps et de l'énergie

5

Maintenir un champ relationnel sécure dans les
structures collectives (SPA, clinique, assoc.)

Baisse de la tension d'équipe, meilleure coopération,
contagion émotionnelle positive

V- PRISE EN CHARGE & MODÈLES D'ACCOMPAGNEMENT

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL
“Présentiel ou Visio”



ACCOMPAGNEMENT DE GROUPE
“Ateliers & Conférences”



PRISE EN CHARGE & MODÈLES D'ACCOMPAGNEMENT



ACCEPTER SON ANIMAL TEL QU'IL EST

“Pack 5 séances”

- ✓ Comprendre le concept d'affinités
- ✓ Libérer les préjugés & les croyances
- ✓ Activer sa capacité à prendre du recul
- ✓ Accroître sa résilience & son empathie
- ✓ Ancrer ses ressentis positifs envers son animal



GARDER SON CALME FACE À UN ANIMAL RÉACTIF

“Pack 5 séances”

- ✓ Comprendre ses émotions & activer ses ressources
- ✓ Libérer ses tensions & ses ressentis négatifs
- ✓ Instaurer un état positif & régulateur
- ✓ Déployer sa sérénité intérieure
- ✓ Ancrer sa capacité à réguler ses émotions

Atelier pratique

 3h

S'apaiser
pour mieux connecter
avec son chien



On découvre

Des outils respiratoires, corporels et attentionnels simples pour retrouver du calme rapidement, mieux se connaître et se connecter plus clairement à son chien.

En résumé

On apprend

À se détendre et à être présent à soi pour limiter l'influence du stress, sécuriser les moments clés et faciliter les apprentissages & les réactions du chien.

On repart

Avec un manuel pratique pour s'entraîner à la maison et utiliser les exercices au quotidien, afin d'ancrer les acquis et obtenir des résultats durables.



Site internet : valeriecantaloube.com



TRAVAIL PLURIDISCIPLINAIRE



INITIATIVE COLLABORATIVE POUR PROFESSIONNELS

Invitation à des réunions “Créons du lien”

--- Moments d'écoute & partage ---

Si intéressé.e, me contacter par mail : contact@valeriecantaloube.com



Merci de votre attention!

Rejoignez-nous

Adhérez: www.lechienmonami.fr