

GUIDE 03 • COMPRENDRE ET ÉDUIQUER

Excité, stressé ou fatigué ?

Une grille d'observation pour éviter les conclusions trop rapides.

EN 30 SECONDES

- 1 Agité ne veut pas toujours dire « a besoin de se dépenser ».
- 2 Le temps qu'il met à se calmer est ta meilleure mesure.
- 3 Change une seule chose à la fois et compare sur plusieurs jours.

LA BONNE QUESTION

Un chien très actif n'a pas toujours besoin de « se dépenser davantage ». Parfois, simplifier et favoriser la récupération est plus utile.

1 Le problème, sans raccourci

Courir partout, sauter, mordiller, haleter, ne plus répondre ou ne pas réussir à se poser ne racontent pas toujours la même histoire.

Le but n'est pas de diagnostiquer une émotion à distance. Il est de regarder le contexte, la récupération et les changements dans le temps.

AVANT DE CONCLURE, REGARDE

- Combien de temps le chien met à retrouver un comportement plus calme.
- Ce qui s'est accumulé dans la journée : sorties, visiteurs, jeux, transports, rencontres.
- La qualité et la quantité approximative du repos.
- Sa capacité à manger, renifler, dormir ou se détourner de ce qui l'agite.
- Les différences selon l'heure, le lieu et les jours.

2 Plusieurs explications possibles

Le même comportement visible peut avoir des fonctions différentes. Le but n'est pas de coller une étiquette au chien, mais de choisir l'hypothèse la plus utile à tester.

SI TU OBSERVES

Montée rapide après le jeu ou l'arrivée de visiteurs.

COMMENCE PAR VÉRIFIER

Excitation liée à l'événement, puis capacité de récupération à mesurer.

SI TU OBSERVES

Agitation surtout après une journée très remplie.

COMMENCE PAR VÉRIFIER

Accumulation de stimulation et récupération insuffisante possibles.

SI TU OBSERVES

Évitement, vigilance, tentative de fuite.

COMMENCE PAR VÉRIFIER

Inquiétude ou peur possibles. Réduire la pression.

SI TU OBSERVES

Agitation avec un changement physique inhabituel.

COMMENCE PAR VÉRIFIER

Douleur ou problème médical à exclure.

SI TU OBSERVES

Difficulté chronique à dormir ou à redescendre.

COMMENCE PAR VÉRIFIER

Le quotidien et l'environnement méritent une analyse plus globale.

Les signes comportementaux se recouvrent. Ce guide sert à organiser tes observations, pas à déterminer une émotion avec certitude.

3 Les premières actions utiles

Baisser la difficulté

Éloigne-toi de ce qui agite ton chien, raccourcis la séance ou choisis un endroit plus facile.

Créer de vraies transitions

Après une activité intense, propose du calme, du reniflage libre, une mastication adaptée ou du repos, selon le chien.

Observer la récupération

Le temps nécessaire pour redevenir disponible est une donnée plus utile que l'étiquette « hyperactif ».

Comparer les journées

Une semaine de notes simples permet souvent de voir si certaines routines aggravent ou améliorent la situation.

4 Une progression simple

Cherche à réduire les accumulations plutôt qu'à tester toujours plus d'activités.

- Choisir un comportement précis à observer, par exemple l'agitation du soir.
- Noter les événements des heures précédentes.
- Modifier une seule variable : durée, environnement, repos ou intensité.
- Comparer la récupération sur plusieurs jours.
- Garder ce qui améliore durablement la situation.

5 Ton observation sur 7 jours

Le tableau n'a pas besoin d'être parfait. Il doit simplement rendre les journées comparables. Imprime cette page ou recopie le tableau dans un carnet.

JOUR	ÉVÉNEMENTS MARQUANTS	REPOS / RÉCUPÉRATION	COMPORTEMENT OBSERVÉ
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

6 Erreurs fréquentes et signaux d'alerte

- ✗ Étiqueter immédiatement le chien comme hyperactif.
- ✗ Ajouter toujours plus d'exercice sans regarder la récupération.
- ✗ Confondre obéissance et capacité émotionnelle du moment.
- ✗ Changer plusieurs choses à la fois et ne plus savoir ce qui aide.
- ✗ Ignorer un changement soudain parce qu'il ressemble à un problème d'éducation.

QUAND CE GUIDE NE SUFFIT PLUS

- ! Changement brutal de comportement ou de sommeil.
- ! Douleur, boiterie, raideur, gêne au toucher.
- ! Halètement inhabituel au repos, perte d'appétit ou baisse d'activité.
- ! Panique, détresse persistante ou impossibilité de récupérer.
- ! Agressivité nouvelle ou comportement dangereux.

En cas de changement brutal ou inhabituel, de douleur suspectée, de détresse importante, de risque de morsure ou de mise en danger, commence par sécuriser la situation et demande l'avis d'un vétérinaire ou d'un professionnel qualifié du comportement.

✓ Teste-toi

1 Un chien agité a toujours besoin de se dépenser plus.

Faux : parfois, il a surtout besoin de récupérer.

2 Le temps qu'il met à se calmer est une donnée utile.

Vrai : la récupération en dit long sur ce que la journée lui a demandé.

3 Un seul comportement suffit pour savoir ce qu'un chien ressent.

Faux : les signes se recouvrent. On regarde le contexte et on compare.

Sources

- AVSAB, Position Statement on Humane Dog Training (2021) : <https://avsab.org/wp-content/uploads/2021/08/AVSAB-Humane-Dog-Training-Position-Statement-2021.pdf>
- Dogs Trust, Helping dogs cope with fear and big emotions : <https://www.dogstrust.org.uk/dog-advice/understanding-your-dog/signs-your-dog-may-be-stressed>

Guide mis à jour le 23 septembre 2026. Il donne une première orientation et ne remplace ni un diagnostic vétérinaire ni un accompagnement individualisé.

Et après ?

Chaque semaine, la lettre d'Asgard & Brienne raconte une situation réelle et te donne une chose à observer chez ton chien. Inscription gratuite sur asgardbrienne.com, rubrique « La lettre ». Tu as rempli un tableau ? Réponds à la lettre avec tes observations.

Instagram, YouTube, Threads : [@asgard_brienne](https://www.instagram.com/asgard_brienne) • TikTok : [@asgardbrienne](https://www.tiktok.com/@asgardbrienne)