

GUIDE 06 • SANTÉ, SÉCURITÉ, VIE À LA MAISON

Mon chien ne supporte pas de rester seul

Observer les absences, distinguer les difficultés et savoir quand demander de l'aide.

EN 30 SECONDES

- 1 Filme une absence avant de conclure.
- 2 Ne punis jamais au retour.
- 3 Progresse sous le seuil de détresse et demande de l'aide pour les cas sévères.

LA BONNE QUESTION

Une caméra est souvent plus informative qu'un retour à la maison devant un coussin détruit. Ce qui compte, c'est ce que le chien fait pendant ton absence.

1 Le problème, sans raccourci

Destruction, vocalises ou agitation en ton absence peuvent avoir plusieurs explications. Chez certains chiens, la solitude provoque une véritable détresse.

Avant de conclure, filme quelques absences courtes et regarde ce qui se passe réellement.

AVANT DE CONCLURE, REGARDE

- Quand les signes commencent : avant le départ, juste après, ou plus tard.
- Vocalises, halètement, allers-retours répétés, salivation, destruction, éliminations.
- Sa capacité, ou non, à manger une friandise laissée en ton absence.
- Ses réactions aux bruits extérieurs.
- Les différences selon la durée, l'heure et le type de départ.

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

Destruction surtout près des portes ou des fenêtres.

COMMENCE PAR VÉRIFIER

Détresse liée au départ possible, mais le contexte doit être analysé.

SI TU OBSERVES

Aboie à certains bruits puis se rendort.

COMMENCE PAR VÉRIFIER

Réaction à l'environnement possible, plutôt qu'une détresse continue.

SI TU OBSERVES

Ne touche pas à la nourriture et halète vite.

COMMENCE PAR VÉRIFIER

Niveau de stress potentiellement élevé.

SI TU OBSERVES

S'occupe, puis détruit après longtemps.

COMMENCE PAR VÉRIFIER

Ennui ou durée inadaptée possibles, parmi d'autres hypothèses.

SI TU OBSERVES

Le problème apparaît soudainement.

COMMENCE PAR VÉRIFIER

Changement de routine, santé ou événement récent à examiner.

La vidéo permet d'observer, pas de poser seul un diagnostic. Les problèmes de séparation peuvent nécessiter un plan individualisé avec le vétérinaire et un professionnel du comportement.

3 Les premières actions utiles

Filmer de courtes absences

Regarde le début, l'évolution et la récupération au lieu de te fier uniquement aux dégâts.

Ne pas punir au retour

Le chien ne relie pas une punition tardive à ce qu'il a fait plus tôt, et cela peut ajouter du stress.

Travailler sous le seuil de détresse

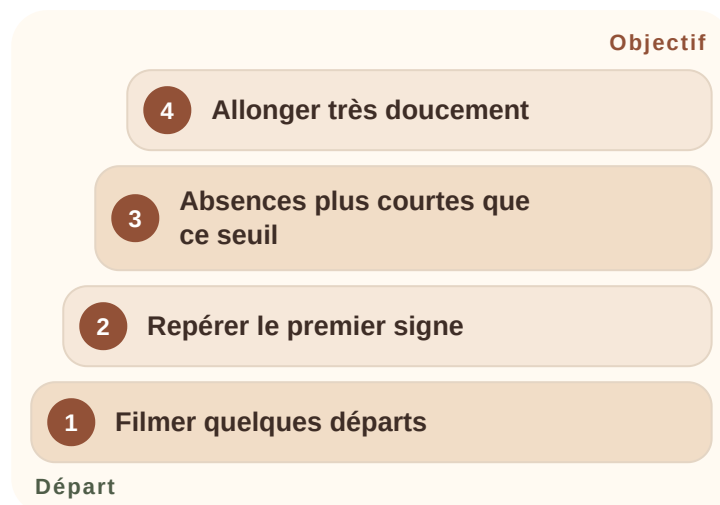
Pour un chien réellement anxieux, des absences qui provoquent une détresse intense ne sont pas un bon entraînement.

Prévoir une solution de gestion

Famille, pet-sitter ou organisation temporaire évitent de répéter des épisodes difficiles pendant le travail de fond.

4 Une progression simple

Pour les cas légers, commence très petit. Pour une détresse marquée, demande un plan professionnel avant d'allonger les absences.



Monte une marche à la fois. Au moindre échec répété, redescends d'une marche.

- Observer quelques départs courts avec une caméra.
- Repérer le premier moment où apparaissent les signes.
- Travailler des absences plus courtes que ce seuil, quand c'est approprié.
- Allonger très progressivement, sans chercher un record.
- Réévaluer si les signes augmentent au lieu de diminuer.

5 Ton observation sur 7 jours

Le temps jusqu'au premier signe est souvent plus utile que la durée totale de l'absence. Imprime cette page ou recopie le tableau dans un carnet.

JOUR	DURÉE PRÉVUE	PREMIER SIGNE OBSERVÉ	RÉCUPÉRATION / COMMENTAIRE
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

6 Erreurs fréquentes et signaux d'alerte

- ✗ Laisser le chien « pleurer jusqu'à ce qu'il s'habitue » malgré une détresse intense.
- ✗ Punir les dégâts ou les éliminations au retour.
- ✗ Allonger la durée trop vite.
- ✗ Supposer que tout vient de l'ennui.
- ✗ Tester plusieurs longues absences « pour voir s'il progresse ».
- ✗ Ignorer un problème médical ou un changement récent.

QUAND CE GUIDE NE SUFFIT PLUS

- ! Panique, tentative de fuite ou auto-blessure.
- ! Salivation massive, vomissements ou détresse physique.
- ! Destruction qui met le chien en danger.
- ! Problème sévère dès les premières secondes ou minutes.
- ! Changement brutal chez un chien jusque-là à l'aise.

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 qui détruit en ton absence s'ennuie forcément.

Faux : ennui, bruits extérieurs ou vraie détresse : la caméra aide à distinguer.

2 Punir les dégâts au retour lui apprend à ne plus recommencer.

Faux : il ne relie pas la punition à ce qu'il a fait plus tôt.

3 Le temps avant le premier signe de stress est une bonne mesure.

Vrai : c'est ce repère qui guide la progression.

Sources

- RSPCA, Separation anxiety in dogs : <https://www.rspca.org.uk/adviceandwelfare/pets/dogs/behaviour/separationrelatedbehaviour>
- Dogs Trust, Separation anxiety in dogs: signs, causes and how to help : <https://www.dogstrust.org.uk/dog-advice/training/unwanted-behaviours/separation-anxiety>
- AVSAB, Position Statement on Humane Dog Training (2021) : <https://avsab.org/wp-content/uploads/2021/08/AVSAB-Humane-Dog-Training-Position-Statement-2021.pdf>

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)