

Notre expérience de



(Tellington Touch)

Par Wellington, Isabelle & Engel

<http://www.dog-educ.com/>



Les 6 & 7 novembre 2010, Engel, Wellington & moi-même avons suivi un stage de Tellington Touch, du nom de sa créatrice, Mme Linda Tellington-Jones, animé par Lisa Leicht¹ et organisé chez Animalin²

Il s'agit d'une méthode holistique (fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel) complémentaire des autres thérapies qu'on peut mettre en place.

La méthode TTouch se compose de 3 éléments :

- Le travail sur le corps de l'animal (on agit sur le système nerveux et non les muscles, par une série de touchés)
- Les outils tels que harnais, bande, laisse d'équilibre
- Le travail au sol (parcours de confiance)

Le principe est d'établir ou rétablir l'équilibre de l'animal, sa confiance. Je parle ici d'animal car la méthode du TTouch s'applique à tout être vivant (y compris l'humain).

Concernant le chien, il convient de connaître et savoir reconnaître les signaux d'apaisement³ afin de correctement mettre le chien en confiance, de lui prodiguer un sentiment de sécurité et de soi-même, se mettre en sécurité en laissant suffisamment d'espace au chien.

Nous avons tout d'abord travaillé sur l'approche du chien : vous le savez sans doute, elle doit être respectueuse et en adoptant certains des signaux d'apaisement du chien, on facilite cette approche : une approche arrondie et non directe, sans fixer le chien du regard, une main tendue vers lui sans obligation de contact puis un contact avec le dos de la main, moins envahissant que la main ouverte et ce toujours dans un objectif de sentiment de sécurité.

¹ praticienne de niveau 3 basée en Suisse, <http://www.lisaleicht.ch/>

² Catherine Collignon, <http://www.animalin.net/>

³ « Les signaux d'apaisement : Les bases de la communication canine » de Turid Rugaas ISBN 978-2952809535 Les éditions du Génie Canin (1 janvier 2010)

Le premier élément TTouch que nous avons mis en place est la laisse d'équilibre : le but est de limiter voire annuler les tensions qui peuvent être mises sur le cou du chien. Nous avons fait l'exercice sur nous-même : contracter les muscles du cou n'aide pas réellement à la décontraction et au sentiment de sécurité ! Quant à être guidé par un seul point, on est nettement moins à l'aise qu'avec 2 points de contact.



Figure 1 - Lisa guide Catherine avec un seul point de contact... Désagréable



Figure 2 - Lisa guide Catherine avec 2 points de contact... Sécurisant

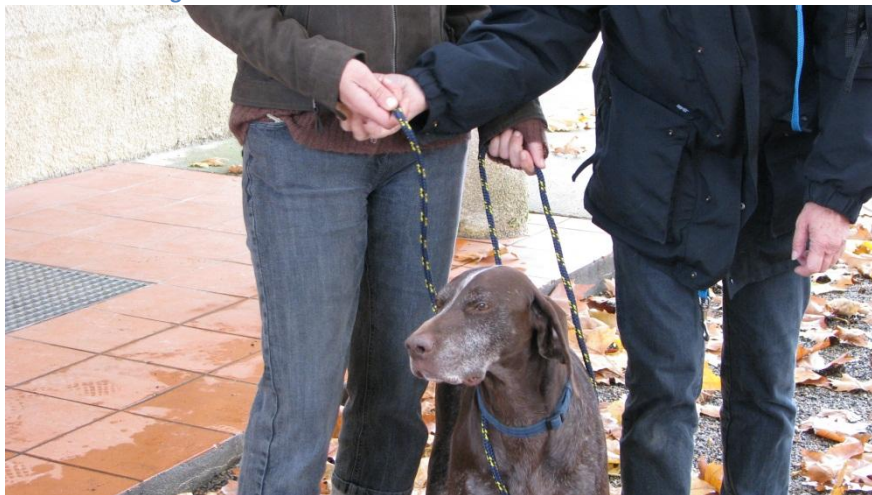


Figure 3 - la laisse d'équilibre sur le chien permet de recréer ces 2 points de contact

La première phase du travail passe par une observation du chien : une fois la laisse d'équilibre mise, on fait marcher le chien, on regarde comment il pose le poids de son corps pour identifier les déséquilibres. On regarde ensuite si on peut toucher le chien, s'il y a des parties plus chaudes ou plus froides, des zones où l'implantation ou la qualité du poil sont différentes : on observe (sans interpréter, juste pour noter les différences et les effets).

Lorsqu'on travaille en TTouch, il faut s'efforcer de rester neutre, de ne pas interpréter : de sentir et observer. C'est de l'intention qu'on va mettre dans ses gestes que l'effet va en grande partie venir. C'est la raison pour laquelle il faut s'efforcer d'être soi-même calme & centré et ne pas penser aux problèmes du chien.

Depuis 1976, de nombreuses études scientifiques ont été menées⁴ et ont permis de démontrer les bienfaits de cette méthode, notamment sur la réduction du niveau de stress. De ma propre (toute petite) expérience, je peux dire que cette pratique n'est pas apaisante que pour l'animal : elle l'est aussi pour celui qui prodigue le TTouch.



Figure 4 - Python TTouch sur l'humain



Figure 5 - Python TTouch sur le chien

Nous avons ensuite travaillé sur les différents touchés auxquels Mme Tellington a donné des noms d'animaux ou des noms imagés : « la marche de Noé », « le léopard nuageux », « le python », « le raton laveur », « la vache lécheuse », ...

Là encore, nous avons testé sur nous avant de nous exercer sur nos animaux.

Les mouvements doivent être clairs, souples, fluides et réalisés avec confiance : ils permettent alors de sécuriser l'animal (ou l'humain)

Ces mouvements doivent être réalisés en s'adaptant à chaque chien : plus rapides sur un chien peu habitué et vif, ils seront plus lents sur un chien posé. Toujours dans le respect, il convient de réaliser des activités sur des « Moments plus que minutes », comme nous l'a dit Lisa : privilégier la qualité à la durée et renouveler les exercices plusieurs fois dans la semaine plutôt que sur une seule séance trop longue.

Le second outil que nous avons utilisé est le parcours de confiance : réalisé doucement, avec ou sans accessoire comme les bandes, permet d'aider le chien à prendre conscience de son corps, de ses appuis. Il est composé d'un labyrinthe, d'une étoile, de slalom, d'une planche, d'une échelle, ... Bref d'ateliers que le chien n'a pas forcément l'habitude de réaliser mais qui obligent à la concentration et à la mobilisation du corps dans son ensemble. Que ce soit pour le travail au sol ou les bandes, l'idée est de créer une sensation inhabituelle (mais non désagréable) qui permet la prise de conscience. Le travail lent permettant au cerveau d'enregistrer ces nouvelles données sensorielles et de les intégrer.

⁴ Source : <http://www.ttouch.com/researchStudies.shtml>



Figure 6 - Lisa pose une bande sur Engel (notez la position de son arrière train)



Figure 7 - en marchant, Engel sollicite d'avantage son arrière train

La bande permet notamment d'annuler les effets compensatoires que le corps se crée naturellement et inconsciemment en cas de déséquilibre : travailler avec une bande permet parfois d'accentuer et donc identifier certaines faiblesses.

Elle permet également de renforcer le sentiment de sécurité (elle est notamment utilisée en cas d'orages ou autre pour les chiens sensibles)

Nous avons donc réalisé le parcours de confiance avec ou sans bande (pour le chien & l'humain) et noté les différences.

Pour Wellington par exemple, avec la bande, il faisait plus attention à ses pattes arrières (au naturel, il est plutôt du style « déménageur » - si ça passe devant, ça passera derrière...) et regardait plus ce qui se passait autour de lui que de garder en permanence son regard sur moi (il était suffisamment sécurisé pour ne pas chercher en permanence mon appui)



Figure 8 - Oreille TTouch sur Wellington

On pourrait encore écrire longtemps sur le TTouch !..

J'ai découvert là une approche différente, respectueuse et basée sur un échange sincère qui permet de remettre en cause sa connaissance de notre compagnon : je vis avec Engel depuis 5 ans, 7 ans pour Wellington... Et pourtant, j'ai appris de nombreuses choses sur eux en 2 jours, que je compte bien essayer d'approfondir !