

ÉDUCATION POSITIVE · CHIEN AGRESSIF & RÉACTIF

TOME 3



LA JUSTE DISTANCE

Comprendre, apaiser et rééduquer un chien agressif ou réactif.

LA MASTER CLASS COMPLÈTE

100+ DESSINS · 21 FICHES · PLAN DE 12 SEMAINES

COLLECTION ASH, LE CHIEN ZEN

LA JUSTE DISTANCE

*Comprendre, apaiser et rééduquer un chien
agressif ou réactif. La master class complète.*

COLLECTION ASH, LE CHIEN ZEN · TOME 3
OCTOBRE 2026

SOMMAIRE

Avant de commencer	6
Urgence : les 72 premières heures	12
Trouve ta réponse en 1 minute	16
Douze vérités qu'on ne te dit pas	19

PARTIE 1 · COMPRENDRE TON CHIEN

01 Réactif ou agressif : de quoi parle-t-on?	23
02 Pourquoi ton chien explose	33
03 Lire ce que ton chien te dit	46
04 Quel genre de chien réactif est le tien?	58
05 D'où vient le problème?	68
06 Dix idées reçues à oublier	77

PARTIE 2 · LES BASES AVANT DE COMMENCER

07 Éviter l'accident : la sécurité d'abord	89
08 Et si c'était la douleur?	100
09 Faire baisser le stress au quotidien	110
10 Une maison plus calme : fenêtre, sonnette, portail	119

PARTIE 3 · LA MÉTHODE, PAS À PAS

11 Comment ton chien apprend (et pourquoi punir ne marche pas)	130
12 Les 10 exercices de base	138
13 Trouver la bonne distance	151
14 Lui apprendre à aimer ce qui lui fait peur	159
15 Le laisser choisir, et lui apprendre à se détendre	171
16 Des balades sans drame	181
17 Croiser les autres chiens	191
18 Visiteurs, enfants, inconnus et vétérinaire	201
19 Quand il défend sa gamelle, ses jouets ou le canapé	210
20 Si ton chien a déjà mordu	218

PARTIE 4 · SELON L'ÂGE, L'HISTOIRE ET LA RACE

21	Chiot, ado, chien âgé : ce qui change	229
22	Le chien adopté (refuge, SPA)	237
23	Race, Staffy et chiens catégorisés	246

PARTIE 5 · TENIR DANS LA DURÉE

24	Se faire aider : par qui?	255
25	Rechutes et progrès : garder le cap	264
26	Le plan de 12 semaines, semaine par semaine	272
	Voiture, immeuble, vacances, pension	280

PARTIE 6 · LES FICHES PRATIQUES

	Les 21 fiches à imprimer	285
	Questions fréquentes	306
	Lexique : les mots expliqués simplement	311
	Pour aller plus loin	315
	Dans la même collection	319

02

POURQUOI TON CHIEN EXPLOSE

« Il ne t'écoute pas ? Il ne peut pas. C'est très différent. »



À LA FIN DE CE CHAPITRE

Comprendre ce qui se passe dans le corps et la tête de ton chien quand il explose : l'alarme, la distance où il bascule (le seuil), le « seuil » de stress qui déborde, et le temps qu'il lui faut pour redescendre.

LECTURE · 28 MIN

A la maison, il connaît «assis», «pas bouger», «donne la patte», «viens». Dans le parc, au bout de la rue, devant un autre chien, il ne connaît plus rien. Tu lui parles, tu répètes, tu hausses le ton, tu agites la friandise : il ne te voit plus. Tu te dis qu'il est têtue, qu'il te teste, qu'il choisit de ne pas t'écouter.

Il n'a pas choisi. Pour comprendre pourquoi, il faut regarder ce qui se passe, à l'intérieur de lui, dans les deux secondes qui suivent l'arrivée du déclencheur.

L'ESSENTIEL EN 30 SECONDES

- Au-dessus de son **seuil**, il ne peut plus t'écouter : ce n'est pas de la désobéissance, c'est de la biologie.
- Chaque explosion **renforce la suivante** : il aboie, l'autre s'éloigne, ça «marche».
- Le **seau de stress** explique les «mauvais jours» : on vide le seau avant de travailler.

Un système d'alarme plus rapide que la pensée

Chez les mammifères, dont le chien, le cerveau possède un circuit de détection des menaces qui travaille **avant** que la partie «réfléchie» ait eu le temps de juger. Dès qu'un stimulus évoque un danger, ou une frustration intense, ce circuit déclenche en cascade :

- une décharge d'**adrénaline** (en quelques secondes) : le cœur s'accélère, la respiration aussi, les muscles se chargent, les pupilles se dilatent, la digestion se met en pause ;
- puis une montée de **cortisol**, plus lente, qui maintient l'organisme en état d'alerte pendant un moment.