

La perte de contrôle I

Contrôle et perte de contrôle

Résumé

Cet article ne traite pas de la nécessité d'avoir du contrôle sur son chien mais de la nécessité pour nos chiens d'avoir un minimum de contrôle sur leur environnement. Le contrôle c'est la possibilité de faire un choix, celui de subir ou non une situation, de se confronter ou de fuir. Nous verrons dans cet article en quoi parfois la simple illusion d'avoir du contrôle sur une situation peut permettre d'aider nos animaux à gérer une situation stressante. A contrario, nous verrons quels sont les conséquences parfois catastrophiques de ne pas avoir ce sentiment de contrôle ou pire : de le perdre. Cet article est complémentaire à ceux du medical training et du clicker training et essaie d'appuyer la nécessité d'effectuer une transition en faveur de ces approches dans nos méthodes d'éducation du chien.

Introduction

Imaginez-vous promener votre chien, à pied, en rase campagne. Au détour d'une petite route, votre ballade vous amène à devoir traverser une voie ferrée. Alors que vous êtes sur le passage à niveau, celui-ci s'active, s'allume, et émet son petit « ding-ding-ding » vous alertant qu'un train est en approche. A ce moment, si votre instinct de survie est un minimum développé, vous devriez vous éloigner tranquillement du passage à niveau et

poursuivre sereinement votre promenade. L'évènement ne devrait probablement pas plus vous marquer que ça.

Maintenant, imaginez-vous en voiture, toujours en rase campagne. Vous vous apprêtez de nouveau à traverser une voie ferrée et, alors que vous passez sur le passage à niveau, votre voiture cale. C'est à ce moment que le passage à niveau choisi pour s'allumer... Pour beaucoup de personnes, ne serait-ce que se représenter soi-même dans cette situation est

déjà anxiogène. Si cela vous arrivait réellement il est même probable que vous en parliez avec les personnes que vous croiserez plus tard dans la journée. Cet événement vous aura marqué bien davantage que le premier exemple.

Ce sentiment que vous avez ressenti, dans votre voiture, d'être « coincé » sur la voie ferrée, est ce qu'on appelle la perte de contrôle. Non seulement vous vous retrouvez dans une situation potentiellement dangereuse, mais en plus vous ne pouvez pas vous en échapper comme vous l'entendez.

Dans cet article nous allons voir en premier lieu ce qu'est le contrôle et pourquoi il est important pour une grande partie du règne animal. Nous verrons également en quoi la perte de contrôle est néfaste voir traumatisante pour l'individu qui la vit. Enfin, nous verrons que la perte de contrôle est vécue quotidiennement par nos chiens et peut expliquer beaucoup de réactions qu'ils adoptent lors de situations stressantes.

Importance du contrôle

On considère qu'un événement est contrôlable si la probabilité qu'il survienne dépend du comportement de l'animal^{1,2}. Dans le premier exemple donné, en introduction, vous disposiez d'un contrôle sur la probabilité de vous faire heurter par le train : vous pouviez marcher en vous éloignant de la voie ferrée. Cette capacité à vous échapper, à vous éloigner de cette situation stressante va vous permettre de réduire voir d'inhiber des réactions de stress (hurlements, panique). Vous pourrez ensuite très vite passer à autre chose.

Cette croyance, ce sentiment de pouvoir exercer un contrôle sur son environnement et en recevoir le résultat attendu sont essentiels pour le bien-être des individus^{3,4}. Certains auteurs estiment même que le sentiment, la motivation à agir en tant qu'agent indépendant et causant (responsable d'une conséquence) est un besoin physiologique fondamental⁵. Selon eux, le sentiment d'être acteur de son

environnement et pas simplement spectateur est mis au même niveau que la nécessité de se nourrir ou se reproduire.

1) Le garant de la survie

La vie est une succession de choix à faire. Ceux-ci peuvent être vitaux (est-ce que je m'écarte de la voie ferrée ou non ?), très importants (dans quelle université vais-je poursuivre mes études ?) ou anodins (quel film vais-je regarder ce soir ?). Que ces choix soient complexes et importants ou basiques et futiles, un choix est quelque chose de conscient qui exprime une préférence et permet de s'affirmer³. On possède un contrôle sur les choix que nous faisons. C'est consciemment et activement que nous choisissons notre option.

Que ce soit pour un humain ou un animal, le contrôle est le principal moteur qui nous permet de nous adapter et survivre². Un animal, pour survivre, doit avoir un minimum de contrôle sur ce qu'il mange, ce qui peut le manger ou avec qui il se reproduit⁴.

2) Une récompense intrinsèque

La nécessité d'avoir un contrôle même léger sur son environnement est présente à tous les niveaux de notre survie. On pense que le sentiment de contrôle est important non seulement au niveau psychologique mais également au niveau physiologique^{1,6-8}. La sensation de contrôle serait une récompense en elle-même.

Beaucoup d'animaux par exemple sembleraient préférer travailler pour obtenir une récompense que de l'obtenir gratuitement⁹. Ce phénomène, appelé *contrafreeloading* (pas d'équivalent en français à ma connaissance, désolé), a beaucoup perturbé en son temps car allant à l'encontre de tous les modèles de motivation et d'optimisation^{3,10}. Les modèles théoriques ainsi que les manœuvres expérimentales nous montraient alors que les animaux, entre deux solutions, choisissaient la plus simple. Par exemple, dans un labyrinthe, les rats choisissent la route la plus courte pour

se rendre à leur nourriture¹¹⁻¹³. C'est ce que l'on appelle la loi du moindre effort¹⁴ ou principe du maximum et du minimum¹⁵.

Le *contrafreeloading* est effectivement très répandu dans le monde animal, toutefois il diminue en fonction de la faim et de l'intensité de l'effort demandé¹⁰. C'est-à-dire que si notre animal est affamé ou si les conditions pour obtenir la récompense sont trop compliquées, la loi du moindre effort s'appliquera. Ces observations complémentaires ont permis d'avancer de nouvelles hypothèses. On pense aujourd'hui que si l'animal se permet de dépenser davantage d'énergie pour obtenir la même récompense c'est parce qu'en plus de la nourriture, il gagne de l'information sur la disponibilité en nourriture dans l'environnement. Ce qui serait également une récompense pour notre animal et un avantage dans son environnement. L'animal qui, lorsque les ressources étaient abondantes, a obtenu des informations sur les emplacements « cachés » de nourriture aura davantage de chances de survie en cas de disette¹⁰.

Cependant, d'autres expériences démontrent plus explicitement la motivation pour le contrôle.

Par exemple, la souris à pattes blanche (genre *Peromyscus*), présente une aversion naturelle pour la lumière. Au cours d'une étude, des chercheurs ont appris à ces souris qu'elles pouvaient éteindre une lumière artificielle en poussant un bouton. Après quelques séances d'entraînement, les souris avaient bien compris qu'en poussant leur bouton, elles éteignaient la lumière qui se rallumait à intervalles réguliers et évitaient donc cette situation désagréable. Dans une deuxième partie de l'expérience, les chercheurs ont inversé la règle du jeu chez ces mêmes souris : la lumière est éteinte sauf si vous touchez le bouton. Dans cette seconde expérience, les souris pressaient régulièrement le bouton et rallumaient la lumière. Elles allaient ainsi à l'encontre de leur aversion naturelle pour celle-ci. Cette expérience a permis de démontrer une préférence pour le

contrôle face à certaines aversions¹⁶. Dans de nombreux cas, les animaux préfèrent le contrôle plutôt que d'éviter une situation modérément désagréable.

Enfin, des expériences de biochimie ont pu démontrer que se retrouver dans une situation de choix où l'on possède un contrôle induit une activation des circuits neuronaux de récompense. C'est ce même circuit qui s'active lorsque l'on est heureux, que l'on mange du chocolat ou que l'on prend de la drogue. Ainsi même au niveau neurologique, le choix est une récompense en lui-même³.

3) Le contrôle pour diminuer le stress

Reprenons encore une fois notre exemple de la voie ferrée. Si votre réaction est moins forte lorsque vous êtes à pied que lorsque vous êtes en voiture, c'est grâce à la perception de contrôle que vous avez sur la situation. Vous savez pouvoir mettre une distance de sécurité avec le train qui arrive. Chez l'homme comme chez l'animal, avoir un sentiment de contrôle pendant un stress permet de limiter les réactions d'excitation, le relargage d'hormones du stress ou encore l'arrivée de comportements inadaptés comme la panique. Les animaux pourraient même dans certains cas s'immuniser au phénomène de résignation acquise (que nous verrons un peu plus tard) si la situation était précédemment sous leur contrôle^{4,17-19}.

En 1968, une expérience a montré que des rats qui pouvaient retarder l'arrivée de chocs électriques leur étant administrés présentaient moins de réactions physiologiques à ce stress que les animaux ne pouvant les éviter. Même si les animaux tests (avec contrôle sur les chocs) et les autres ont au bout du compte reçu le même nombre de chocs électriques, ceux du groupe test ont présentés moins d'ulcères gastriques et une perte de poids moindre que le second groupe (qui n'avait pas de contrôle...)²⁰.

Le contrôle peut également aider à améliorer les conditions de vie des animaux captifs. De nombreux événements que vivent ces animaux peuvent être désagréables : nettoyer la cage, procédures de laboratoire, manœuvres vétérinaires (piques). Le contrôle permet de réduire les réactions d'excitation, de stress et augmente la tolérance de l'animal à la douleur et aux bruits désagréables²¹. Ceci explique le succès grandissant des méthodes de medical training (voir article dédié sur CynOccitan²²).

Des bénéfices à la perception de contrôle existent même en l'absence de véritable contrôle sur des événements aversifs³. Des primates gardés dans un laboratoire de recherche ont ainsi pu montrer que lorsque les animaux avaient un contrôle sur leur disponibilité en nourriture, ils se montraient moins stressés dans les manipulations et expériences quotidiennes²³. Des résultats similaires ont même été observés avec un contrôle sur de la musique diffusée dans leur environnement⁷ !

4) Efficacités et capacités d'apprentissage

Dans la série d'articles sur les apprentissages²⁴⁻²⁶ nous avons vu que pour qu'une association se fasse dans le cadre d'un conditionnement, il fallait respecter la contiguïté temporelle. Il fallait que le renforçateur (renforcement ou punition) arrive le plus « proche possible » du comportement dans le temps. Cependant, à quoi est-ce que ça peut bien servir si l'animal n'a pas conscience que c'est lui, que c'est son comportement qui vient de déclencher l'arrivée de ce renforcement ou de cette punition ?

Ce phénomène a été mis en évidence dans les années 60 sous le nom de « control expectancies » (attentes de contrôles)^{27,28}. Cette notion nous fait sortir du simple contingentement, de la contiguïté pour y rajouter une notion de perception, de contrôle. Grossièrement, l'animal doit voir qu'il contrôle d'une façon ou d'une autre l'évènement afin qu'une association puisse se faire. Au contraire, si l'animal perçoit un renforçateur

(punition ou récompense) comme résultant de forces hors de son contrôle, il ne percevra pas ses efforts comme responsables de la conséquence. Il attribuera cela simplement à d'autres facteurs externes comme la bienveillance temporaire du maître ou de l'éducateur²⁹.

Dix ans plus tard c'est un autre phénomène qui est mis en avant : le concept de « self efficacy »³⁰ (auto-efficacité). Indépendamment du fait qu'un individu soit réellement capable ou non d'exécuter le comportement, son sentiment de pouvoir être acteur dans cette situation agira sur sa motivation et donc sur ses performances. Cette self efficacy peut être influencée par les états physiologiques et psychologiques de l'animal mais également par ses expériences passées. Prenons nous, humains standards, comme exemple. Lorsque l'on est fatigué ou déprimé ou triste, le moindre effort nous paraît insurmontable. Alors que l'on a le sentiment de pouvoir soulever des montagnes quand tout va bien.

Du point de vue de l'influence des expériences passées nous nous sommes tous déjà retrouvés à secouer une porte qui ne voulait pas s'ouvrir. Si nous essayons dans ces situations de pousser et tirer cette fichue porte dans tous les sens c'est parce que dans le passé nous avons déjà réussi à ouvrir une porte, et que nos efforts avaient alors été récompensés. Nous avons la conviction que nous pouvons ouvrir cette porte, que nous avons un contrôle dessus, et c'est au bout de longues secondes voire minutes pour les plus acharnés et motivés d'entre nous que nous accepterons notre échec (et que nous réaliserons que c'est la porte d'à côté qui est ouverte...).

Une expérience que j'ai pu moi-même mener lors de mes trois années à Budapest était de voir si les méthodes d'éducation des chiens influençaient leurs performances face à un problème où ils pouvaient gagner des récompenses alimentaires³¹. Il en était ressorti que les chiens habitués à travailler s'en sortaient mieux que des chiens de salon qui ne

faisaient rien de leurs journées. Les chiens habitués à travailler étaient habitués à être récompensés pour leurs efforts et s'acharnaient beaucoup plus sur l'appareil que je mettais à leur disposition. Ils avaient donc davantage de chances de réussir à résoudre le petit problème. Si un chien a des succès réguliers, il interprétera davantage les situations qui lui font face comme étant contrôlables et prévisibles^{29,31}. Certains pensent même que certaines procédures très formelles et carrées comme les entraînements d'obéissance générale pourraient immuniser un individu contre les effets négatifs d'évènements incontrôlables²⁹. En particulier si ces entraînements offrent une grande part de contrôle au chien comme une séance de travail au clicker.

Effets de la perte de contrôle

Si le besoin de contrôle a des bases biologiques fortes, ses effets et son intensité vont varier en fonction de l'individu et de son expérience. En revanche, tout ce qui altère la perception de contrôle chez un individu va être délétère pour son bien-être³. Nous avons vu que, dans la nature, la survie d'un individu dépend de sa capacité à contrôler son environnement, sur son approvisionnement en nourriture, en partenaires sociaux ou sur sa prise de distance avec une menace². Une fois en captivité, l'animal a inévitablement un contrôle réduit sur ces aspects⁶. Certains chercheurs pensent qu'il est possible que ceci fasse parti des éléments les plus stressants de la captivité^{32,33}. Toutefois, nous restons ici sur de la perte de contrôle sur des comportements et des situations naturelles. Qu'en est-il de la perte de contrôle ou du manque de contrôle sur des éléments hors de portée de la compréhension de l'animal? Qu'en est-il des examens vétérinaires, des bruits et évènements artificiels (moteurs, explosions)?

De nombreuses expériences ont pu démontrer que la perte de contrôle était un stress. En 1972³⁴ une équipe de chercheur a placé des rats dans une situation où ils recevaient des chocs

électriques. Un groupe de rats recevait un signal lumineux avant le choc et pouvait retarder celui-ci s'ils poussaient un levier. L'autre groupe de rats lui n'avait ni signal avertisseur ni levier. Le deuxième groupe montrait des signes de stress bien plus nombreux. Si vous souhaitez une source exhaustive je vous invite à lire l'article de synthèse écrit par Balcombe en 2004³⁵. Cet article synthétise 80 études sur le stress dû aux manipulations en laboratoire, causes et conséquences. Un bon nombre des causes de stress est dû à la perte de contrôle.

Nous allons voir ici une liste des impacts que peuvent avoir des situations hors du contrôle d'un individu sur cet individu. Vous verrez que ces effets peuvent avoir des conséquences désastreuses pouvant résulter en des comportements anormaux et un fonctionnement compromis de la physiologie de l'animal³. Gardez juste à l'esprit que la perte de contrôle semble être encore pire que ne jamais avoir eu de contrôle du tout⁴. Voici donc divers points impactés par la perte de contrôle.

1) Effets physiologiques

Lorsqu'un individu est en état de stress, il se passe une multitude de phénomènes physiologiques. La fonction du stress est de préparer l'organisme, de le mobiliser afin de faire face à une menace imminente. On a donc tous les systèmes du corps qui s'activent pour faire face : système digestif (qui se stoppe ou s'accélère selon les besoins en énergie), musculaire (préparation à fuir ou combattre), circulatoire (pour apporter de l'énergie aux différentes structures) et endocrinien c'est-à-dire le circuit hormonal. Je ne m'étendrais pas plus que cela sur le stress, ce sera sûrement le sujet de plusieurs autres articles.

Normalement, une fois la période de stress passée, tous les niveaux redescendent à leur seuil normal. Cependant lorsque le stress est chronique ; c'est-à-dire régulier, répété, maintenu ; des dysfonctionnements peuvent

apparaître sur le long terme. Si nous devons faire une analogie avec un moteur de voiture, être pied au plancher et monter dans les tours est très utile pour une forte accélération dans un dépassement. En revanche, si vous tentez de rouler en seconde à 70 kilomètres par heure sur une période de plusieurs minutes, vous risquez de casser le moteur, celui-ci n'étant pas fait pour soutenir un tel effort pendant aussi longtemps.

La perte de contrôle est un stress et on y retrouve donc des symptômes similaires si appliqué de façon aiguë ou chronique : augmentation du rythme cardiaque^{3,35}, augmentation de la pression sanguine³⁵, augmentation de la production d'hormones du stress^{3,35} (les taux peuvent même doubler et les perturbations peuvent se retrouver plus de 30 minutes après la perte de contrôle), augmentation des récepteurs à ces mêmes hormones³⁶, ulcères gastriques³.

Ces effets physiologiques ont de nombreuses conséquences comportementales.

2) Impacts comportementaux

Nous avons vu précédemment que le contrôle pouvait être considéré comme un besoin fondamental pour les animaux comme pour nous. Ceux qui ne pensent pas contrôler leur environnement peuvent chercher à gagner du contrôle quitte à adopter des comportements inadaptés³⁷. Ce serait encore pire pour des situations où l'individu avait un contrôle et qu'il lui a été retiré. Le stimulus est alors perçu comme encore plus désagréable qu'il ne l'était et cela va se traduire par une attention réduite sur le reste de l'environnement et un plus grand effort encore pour regagner du contrôle³⁸. Prenons l'exemple d'un enfant qui a appris à manger seul. Si un adulte essaie de contrôler à nouveau son alimentation, il va résister³⁹. On estime que la perte de contrôle et les efforts fournis pour en regagner pourraient être au cœur de nombreux troubles d'anxiété, de troubles de l'humeur ainsi que de l'utilisation de drogues chez l'homme³⁷.

Afin de faire un lien entre effets physiologiques et comportement, faisons un petit détour dans le monde merveilleux de la neurologie. N'ayez pas peur, on reste en surface.

Face à une menace, une véritable cascade biochimique se déclenche pour être prêt à réagir. Cette cascade implique notamment une zone du tronc cérébral qui s'appelle le *Locus Coeruleus*⁴⁰ (Fig.1). Cette zone produit de la Noradrénaline : une hormone et un neurotransmetteur très important lié en particulier à la production d'adrénaline. L'adrénaline étant une sorte d'hyper stimulant naturel, sa production permet à l'individu de mobiliser son corps pour générer des réponses adaptées comme la fuite ou l'évitement.

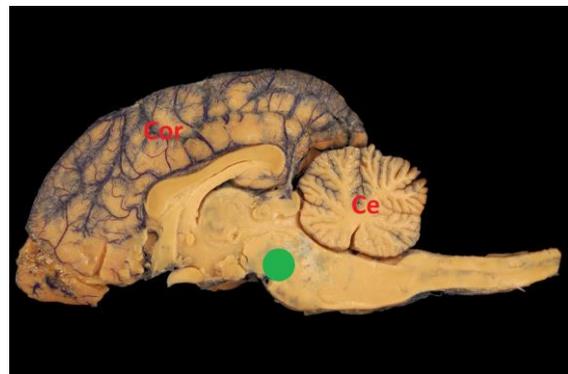


Fig.1 : Coupe longitudinale d'un cerveau de chien. Le point vert indique l'emplacement du *Locus Coeruleus* dans la zone du tronc cérébral appelé le Pont. **Ce** : cervelet ; **Cor** : Neocortex.

Lorsqu'un animal se trouve régulièrement exposé à ce type de stress, la production de noradrénaline augmente pendant un temps puis fini par diminuer. Au bout d'un moment, le corps ne fournit plus à notre individu les ressources nécessaires pour fuir. Cette adaptation physiologique explique pourquoi nous pouvons voir des chiens plaqués au sol en guise de punition par des éducateurs canins et qui semblent se calmer après un gros pic d'excitation voir d'agressivité. A ce moment

les chiens sont tout sauf calmes, c'est simplement leur corps qui s'adapte, qui s'habitue. Je vous renvoie à mon troisième article sur les apprentissages pour voir les avantages mais surtout les inconvénients du phénomène d'habituation...

Toutefois, le corps est une machine formidable, qui s'adapte en permanence. Lors d'un stress chronique, vu que beaucoup de noradrénaline est produite à répétition, les récepteurs à cette molécule vont être de plus en plus nombreux et sensibles afin de gérer cette surproduction. L'organisme étant de plus en plus réceptif, même des productions faibles de noradrénaline donneront des réponses comportementales et physiologiques dignes de fortes productions ! Les animaux soumis à ce genre de procédés montrent donc des comportements d'hyper vigilance, d'irritabilité augmentée ainsi qu'une plus grande réactivité³⁶. Ils peuvent également montrer une forme de névrose bien particulière que l'on appelle la résignation acquise.

3) La résignation acquise

Une névrose peut se définir comme une faible capacité à s'adapter à son environnement, une habitude ou une compulsion émotionnelle qui empêche un individu de développer certains comportements plus riches ou adaptés. Chez l'humain on peut y retrouver certaines phobies, anxietés, dépressions ou troubles obsessionnels compulsifs.

Les névroses peuvent se développer dans des situations où la capacité de l'animal pour prédire ou contrôler son environnement est affectée à différents niveaux et de façon indépendante de ce qui se passe réellement⁴¹. Elles peuvent évoluer vers un cas particulier où l'animal adopte un comportement passif, un sentiment d'impuissance généralisée que l'on appelle la résignation acquise⁴².

C'est sur le chien que ce syndrome a été mis en évidence par les travaux de l'équipe de Seligman^{42,43}. Les animaux étaient placés un à

un dans une salle avec un sol électrifié et y recevaient régulièrement des chocs électriques. Après un certain nombre de répétitions, ils étaient placés dans un environnement similaire mais seulement la moitié de la salle était électrifiée. Les chiens pouvaient donc échapper à cette situation désagréable. Cependant, les chiens restaient immobiles et « semblaient abandonner et accepter passivement la situation ».

Après avoir subi ce stress violent et incontrôlable, les chiens ont développé un pessimisme global, ils ont eu le sentiment que quels que soient leurs choix, leurs options, ceux-ci seront toujours inutiles et inefficaces⁴⁴. En état de résignation acquise, l'animal semble « possédé » par des anticipations négatives qui lui font penser que quoi qu'il fasse, cela n'aura aucune conséquence sur sa situation. On peut alors voir se développer chez l'individu des troubles obsessionnels compulsifs donnant une illusion de contrôle au chien⁴⁴. On y retrouve des léchages pouvant mener à des automutilations, des destructions, des aboiements intempestifs etc. De façon plus subtile on peut retrouver une apathie générale, une réduction des démonstrations émotionnelles et motivationnelles ainsi que des diminutions dans les capacités d'apprentissage^{43,45}.

4) Déficit d'apprentissages

Ces conséquences sur les apprentissages ne sont pas surprenantes. Nous avons pu voir précédemment que le concept de self-efficacy était primordial dans le cadre d'un apprentissage. La perte de contrôle, notamment à travers le phénomène de résignation acquise, anéanti totalement la self-efficacy.

Lors de protocoles répliquant l'expérience de Seligman^{42,43,45,46}, les chiens victimes de résignation acquise ont le plus souvent été incapables par la suite d'apprendre de nouveau des tâches d'évitement. C'est le propre des névroses d'ailleurs d'être particulièrement retorses aux procédures standard

d'apprentissage²⁹. Dans ces expériences, il a fallu forcer physiquement les chiens à effectuer l'action d'évitement 20 à 50 fois (sauter par-dessus une barrière) pour finalement avoir de nouveau un apprentissage ! Un nombre extrêmement élevé pour des tâches aussi simples.

Ceci vaut pour des stimulations aversives reçues sans contrôle mais il est intéressant de noter que des retards dans les apprentissages peuvent aussi être perçus sur des stimulations agréables reçues sans contrôle également. Ce phénomène est appelé fainéantise acquise et a été également mis en évidence par Seligman⁴⁶. Ce coup-ci, il a utilisé des rats qui devaient apprendre à pousser un levier. Un groupe de rats était récompensé lorsqu'il poussait le levier. L'autre groupe était récompensé aléatoirement. Si vous avez lu mon article sur les apprentissages traitant de la contiguïté temporelle²⁵, vous ne serez pas surpris d'apprendre que les rats récompensés de façon non contiguë avec leurs actions n'ont pas appris la tâche. En revanche, ce que Seligman et d'autres par la suite ont découvert, c'est que ce manque de contrôle sur des conséquences agréables agira également plus tard sur les autres apprentissages. Même dans le cas d'apprentissage d'évitement de stimulations aversives^{47,48}, ces animaux pour qui tout tombait toujours tout cuit se montraient moins performants.

Ces différentes études nous montrent que la perte de contrôle ou simplement la perte du sentiment de contrôle sur des événements a des effets délétères. Que cela soit basé sur des conséquences aversives ou agréables, on risque de réduire l'initiative de l'animal à être opérant, acteur de son environnement. Ainsi on retarde les apprentissages associatifs. Si une morale est à tirer de cette section c'est que si le fait de trop faciliter l'arrivée de récompenses (alimentaires, câlins ou jeux) peut rendre votre un chien un peu feignant, les punitions surtout peuvent avoir des effets catastrophiques.

Les punitions sont, bien plus souvent que les récompenses, imprédictibles et incompréhensibles, hors de tout contrôle de la part du chien. Dans les exemples les plus connus : le chien battu lorsque ses maîtres rentrent chez eux et constatent dégâts ou de la malpropreté, les coups et sermons quand il ne revient pas au rappel, les clôtures électriques enterrées sans aucun repère visuel pour le chien et bien d'autres. Les chiens subissent alors passivement ces punitions comme des événements inéluctables sans pour autant apprendre²⁹.

Chez le chien de famille

Nos chiens sont particulièrement exposés à la perte de contrôle. L'administration des soins médicaux est sûrement ce qui parlera au plus grand nombre. Peu de chiens aiment aller chez le vétérinaire, certains tremblent, d'autres hurlent et beaucoup tireront sur la laisse en mode « ça va mieux, viens on s'en va ». Beaucoup de gens ayant des chiens pour le moins « caractériels » s'étonnent de voir leur fauve étrangement calme lors des examens vétérinaires alors qu'ils étaient incontrôlables jusqu'à arriver dans la salle d'attente.

Dans la grande majorité des cas une séance chez le vétérinaire est quelque chose de désagréable au minimum voir particulièrement douloureux. Pour peu que le chien bouge un peu, le vétérinaire demandera au maître de tenir son chien. S'il bouge trop, il demandera de l'aide à un ou plusieurs assistants. Enfin, si l'animal montre des signes d'agressivité, il sera muselé. La perte de contrôle est totale dans ce cas. Un chien difficile qui se montre calme chez le vétérinaire est presque tout le temps en état de résignation acquise. Malheureusement il n'y a pour l'instant, à ma connaissance, aucune étude portant sur l'impact à long terme de ce stress très violent que subissent nos chiens plus ou moins régulièrement.

Passons maintenant sur d'autres exemples de perte de contrôle peut-être un peu plus subtils.

La mise en laisse pour commencer. Quotidienne et obligatoire pour un chien citadin, la laisse provoque une perte de contrôle sur la possibilité d'évitement ou de fuite. Lorsqu'un chien a peur, sa réaction normale est la fuite, impossible en laisse. Le chien doit alors partir sur d'autres comportements qui pourraient être des alternatives acceptables : tirer sur la laisse, se cacher, s'immobiliser ou éventuellement attaquer ce qui lui semble être une menace. Si vous fréquentez ou avez fréquenté une structure d'éducation canine, vous avez probablement entendu la maxime « laisse tendue, chien tendu ». Tout simplement, plus la laisse est tendue moins le chien a de contrôle sur son environnement, et plus il ressent cette contrainte. Le chien est alors beaucoup plus en alerte, prêt à réagir à la moindre menace qu'elle soit réelle comme un agresseur, ou non comme un enfant qui court à côté du chien. C'est également pour éviter ce stress que les éducateurs vont vous conseiller lors de la mise en contact de deux chiens qui ne se connaissent pas de le faire avec les animaux détachés. Quitte à les museler si l'on a un doute sur les intentions de l'un ou de l'autre.

Continuons ensuite avec la solitude et l'isolement social en règles générales. On sait depuis 1965 que l'isolement social et la privation sensorielle sont des événements extrêmement stressant pour nos chiens⁴⁹. Le chien est une espèce sociale, vivre en groupe est sans aucun doute considéré comme un besoin vital par la plupart de nos toutous. Je reviendrai dessus dans un prochain article mais avoir un chien qui reste de longues heures seul chez lui est un phénomène très récent dans l'histoire que nous partageons avec nos poilus depuis des millénaires. Si être seul est donc en soi stressant, on peut y ajouter encore une fois la notion de perte de contrôle. Un chien enfermé de longues heures dans une maison est non seulement seul mais perd également la possibilité de rejoindre ses maîtres. Je voudrais aussi pointer du doigt une pratique courante aux Etats Unis et grandissante en France :

enfermer son chien dans une caisse de transport pour les nuits ou les moments où il reste seul. L'arrêté du 25 octobre 1982 relatif à l'élevage, à la garde et à la détention des animaux stipule qu'un enclos doit faire au moins une surface de 5 mètres carrés. S'il s'agit de la réglementation pour les chenils et autres structures où les chiens peuvent passer plusieurs jours enfermés, une cage de 1 mètre carré est de toutes façon trop petite pour y passer plusieurs heures de façon régulière. Rester seul fait partie des apprentissages de base pour la vie d'un chien moderne, il faut y consacrer du temps. De simples exercices avec une illusion de contrôle peuvent grandement aider le chien.

Enfin, parlons un peu des méthodes d'éducation canine. Nous avons déjà vu que des punitions violentes hors de contrôle du chien pouvaient déclencher différentes réactions et conséquences à court ou à long terme suite aux effets de la perte de contrôle. De longues heures d'isolement régulier ainsi que des raclées mémorables peuvent déclencher des troubles liés à la résignation acquise mais également au syndrome de stress post traumatique⁴⁴ (que nous verrons dans le tout prochain article). Petit rappel sur ces symptômes : plus grande irritabilité, réactivité, vigilance anxieuse, réactions de peur irrationnelles, comportements impulsifs et explosifs, hypo ou hyperactivité, rejet et éloignement social, déficit dans les apprentissages.

Je tiens à parler dans ce paragraphe du fameux « roulé alpha ». Cette pratique consiste à plaquer son chien au sol, sur le dos, et à le maintenir dans cette position jusqu'à ce qu'il se « calme ». Les raisons avancées par les défenseurs de cette pratique sont variées : se placer en tant que « dominant », en tant que « chef de meute », apprendre les « auto-contrôles », etc. Afin d'illustrer à quel point cette pratique est répandue, je ne résiste pas à l'envie de vous citer un paragraphe issu d'une fiche à l'attention des propriétaires de chiens.

Fiche parue en 2010 chez Zoopsy⁵⁰, une association française de vétérinaires comportementalistes particulièrement représentée dans la profession (prêtez attention aux passages que j'ai mis en gras) :

*Lorsque le chien commence à s'exciter trop fort dans le jeu, ou à mordre trop fort, avant de ressentir de la douleur, poussez un cri retentissant « aïe » ou « non », qui doit bloquer le chiot, basculez le sur le dos. Maintenez le fermement avec souplesse, sans parler, ni le regarder. **Ne tenez pas compte de ses cris éventuels, immobilisez le jusqu'à ce qu'il se détende** (voire s'endorme...), puis retirez vos mains, sans le stimuler, et cessez toute interaction pendant 5 minutes. Cette méthode **doit-être effectuée au départ 20 fois par jour, par chaque membre de la famille. Plus la détente est obtenue rapidement, moins on a besoin de le faire**, l'ordre sec « non ! » assurant progressivement le rôle de signal d'arrêt (parfois même le chiot se couche spontanément en l'entendant).*

J'espère qu'en arrivant sur la fin de cet article, cette courte citation vous aura au moins exaspéré sinon horrifié. Le pire étant que l'auteur décrit tout à fait les symptômes de la résignation acquise (mis en gras par mes soins) et les considère comme normaux et souhaitables... Immobiliser physiquement son chien, le plaquer au sol, sur le dos ou non, est un acte extrêmement violent et potentiellement traumatisant pour le chien. Outre la douleur potentiellement ressentie dépendant du ratio de poids entre le chien et le maître, la perte de contrôle est absolue dans cette situation. On a toutes les chances de faire tourner l'acte à la catastrophe sur le moment et les conséquences seront désastreuses si ce mode opératoire est appliqué de façon chronique.

Si je cite ce passage ce n'est pas pour décrédibiliser l'association Zoopsy. Ce que je tiens à montrer en prenant ce petit morceau

d'une des nombreuses fiches de Zoopsy c'est que même des vétérinaires, professionnels encadrés et respectés, avec une formation scientifique, peuvent parfois propager des inepties. Inepties pouvant même être à ce niveau comparées à de la maltraitance lourde ! On réalise alors à quel point il est dans nos habitudes d'utiliser des traitements abusifs sur nos chiens.

Conclusion

A travers cet article, je tenais à vous expliquer l'importance du contrôle et surtout de la perte de contrôle dans de multiples facettes de la vie d'un chien. Certains, après cette lecture, comprennent peut-être davantage pourquoi leur chien s'éclate autant lors de sessions de travail lorsque l'initiative lui est laissée comme lors de séances au clicker⁵¹. Certains réalisent peut-être ce que le medical training pourrait apporter à leur chien dans les soins du quotidien et les examens vétérinaires. Certains enfin ont peut-être une nouvelle piste pour expliquer un trouble du comportement persistant chez leur animal de compagnie.

Pour ces derniers ne sombrez pas dans la déprime à la suite de cet article. Malgré les traitements les plus abusifs, beaucoup de chiens se montrent excessivement résistants aux effets de la perte de contrôle et n'en montrent pas de séquelles à long terme⁵². Si la résignation acquise et le syndrome de stress post traumatique entre autres névroses sont des cas particulièrement résistants aux protocoles d'apprentissages normaux²⁹, résistants ne veut pas forcément dire incassables.

Ces troubles trouvant leur origine dans une forte « incontrôlabilité » et imprédictibilité des événements, il faudra donc favoriser des techniques de travail mettant en avant prédictibilité et contrôle. Un chien présentant ces troubles devra être rééduqué selon des méthodes basées sur la récompense et l'affection²⁹. L'approche du clicker training sera à privilégier même si dans certains cas de chiens profondément affectés, le simple bruit

du cliquer peut déclencher une réaction de peur.

Cet article est à joindre à un second qui traitera de la prédictibilité, de la capacité à prévoir ce qui va arriver. Contrôle et prédictibilité se ressemblent, se mélangent mais sont différents^{1,4} car le contrôle permet d'agir sur la

prédictibilité. On sait que si on agit dans tel ou tel cas, une conséquence arrivera, sera retardée ou n'arrivera pas. Nous verrons alors que, si l'on peut penser qu'un environnement totalement sous contrôle et prédictible à 100% soit un gage de bien-être, la réalité est, comme toujours, un peu plus compliquée que ça.

Article écrit par Maxime Lullier, éducateur canin SIRET n° 751751199-00017. Cet article est libre à la diffusion et à la citation. Si vous souhaitez le partager en partie ou dans sa totalité, merci de citer mon nom ainsi que l'adresse de mon site internet : www.cynoccitan.com

Références bibliographiques

1. Overmier, J. B., Patterson, J. & Wielkiewicz, R. M. in *Coping and Health*. Plenum Press (eds. Levine, S. & Ursin, H.) **33**, 1–38 (Plenum Press, 1980).
2. Sambrook, T. D. & Buchanan-Smith, H. M. Control and complexity in novel object enrichment. *Anim. Welf.* **6**, 207–216 (1997).
3. Leotti, L. A., Ivengar, S. S. & Ochsner, K. N. Born to Choose: The Origins and Value of the Need for Control. *trends Cogn. Sci.* **14**, 457–463 (2010).
4. Bassett, L. & Buchanan-Smith, H. M. Effects of predictability on the welfare of captive animals. *Appl. Anim. Behav. Sci.* **102**, 223–245 (2007).
5. Ryan, R. M. & Deci, E. L. Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *J. Pers.* **74**, 1557–1585 (2006).
6. Chamove, A. S. & Anderson, J. R. in *Housing, Care and Psychological Wellbeing of Captive and Laboratory Primates* (ed. Segal, E. F.) 183–199 (Noyes Publications, 1989).
7. Hanson, J., Larson, M. & Snowden, C. The Effects of Control over High Intensity Noise on Plasma Cortisol Levels in Rhesus Monkeys. *Behav. Biol.* **16**, 333–340 (1976).
8. Mineka, S., Gunnar, M. & Champoux, M. Control and early socioemotional development: Infant rhesus monkeys reared in controllable versus uncontrollable environments. *Child Dev.* **57**, 1241–1256 (1986).
9. Cuq, C. & Gallo, A. Le phénomène de la préférence pour une nourriture gratuite (ou contrafreeloading). *Annee. Psychol.* **87**, 93–108 (1987).
10. Mills, D. *The encyclopedia of applied animal behaviour and welfare*. SciencesNew York (2010).
11. DeCamp, J. E. Relative distance as a factor in the white rat's selection of a path. *Psychobiology* **2**, 245–253 (1920).
12. Sams, C. F. & Tolman, E. C. Time discrimination in white rats. *J. Comp. Psychol.* **5**, 255–263 (1925).

13. Yoshioka, J. G. Weber's law in the discrimination of maze distance by the white rat. *Univ. Calif. Publ. Psychol.* **4**, 155–184 (1929).
14. Keller, F. S. & Schoenfeld, W. N. *Principle of psychology*. (Appleton Century Crofts, 1950).
15. Gengerelli, J. A. Principle of Maxima and Minima in animal learning. *J. Comp. Physiol. Psychol.* (1930).
16. Lee Kavanau, J. Compulsory Regime and Control of Environment in Animal Behavior I. Wheel-Running. *Behaviour* **20**, 251–280 (1963).
17. Mineka, S. & Hendersen, R. W. Controllability and predictability in acquired motivation. *Annu. Rev. Psychol.* **36**, 495–529 (1985).
18. Bandura, A., Taylor, C. B., Williams, S. L., Mefford, I. N. & Barchas, J. D. Catecholamine secretion as a function of perceived coping self-efficacy. *J. Consult. Clin. Psychol.* **53**, 406–414 (1985).
19. Maier, S. F., Laudenslager, M. L. & Ryan, S. M. in *Affect, conditioning, and cognition: Essays on the determinants of behavior* (eds. Brush, F. R. & Overmier, J. B.) 183–201 (Erlbaum, 1985).
20. Weiss, J. M. Effects of coping responses on stress. *J. Comp. Physiol. Psychol.* **65**, 251–260 (1968).
21. Thompson, S. Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. *Psychol. Bull.* **90**, 89–101 (1981).
22. Lullier, M. Le medical training. *CynOccitan* (2015). at <<http://www.cynoccitan.com/educateur-canin-montpellier/article/9-le-medical-training>>
23. Line, S. W., Markowitz, H., Morgan, K. N. & Strong, S. in *Through the Looking Glass: Issues of Psychological Well-Being in Captive Nonhuman Primates* (eds. Nowak, M. A. & Petto, A. J.) 161–179 (American Psychological Association, 1991).
24. Lullier, M. Les apprentissages I : définition et apprentissages associatifs. *CynOccitan* (2015). at <<http://www.cynoccitan.com/educateur-canin-montpellier/article/6-les-apprentissages-i-definition-et-apprentissages-associatifs>>
25. Lullier, M. Les apprentissages II : Acquisition et extinction de comportements appris. *CynOccitan* (2015). at <<http://www.cynoccitan.com/educateur-canin-montpellier/article/8-les-apprentissages-ii-acquisition-et-extinction-de-comportements-appris>>
26. Lullier, M. Les apprentissages III : habituation, sensibilisation, généralisation et discrimination. *CynOccitan* (2015). at <<http://www.cynoccitan.com/educateur-canin-montpellier/article/10-les-apprentissages-iii-habituacion-sensibilisation-generalisation-et-discrimination>>
27. Rotter, J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *J. Consult. Clin. Psychol.* **43**, 56–67 (1975).
28. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychol. Monogr. Gen. Appl.* **80**, 1–28 (1966).
29. Lindsay, S. R. *Handbook of applied dog behavior and training volume one: adaptation and learning*. (Blackwell Publishing, 2000).
30. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychol. Rev.* **84**, 192–215 (1977).

31. Lullier, M. & Miklósi, Á. Bringing your dog to dogschool might not make him smarter, but might make him more stubborn. *J. Vet. Behav. Clin. Appl. Res.* **7**, 11 (2012).
32. Morgan, K. N. & Tromborg, C. T. Sources of stress in captivity. *Appl. Anim. Behav. Sci.* **102**, 262–302 (2007).
33. Markowitz, H. *Behavioral Enrichment in the Zoo*. (Van Nostrand Reinhold, 1982).
34. Weiss, J. M. Psychological factors in stress and disease. *Sci. Am.* **226** (6), 104–113 (1972).
35. Balcombe, J. P., Barnard, N. D. & Sandusky, C. Laboratory Routines Cause Animal Stress. *J. Am. Assoc. Lab. Anim. Sci.* **43**, 42–51 (2004).
36. Schwarz, E. & Perry, B. The post-traumatic response in children and adolescents. *Psychiatr. Clin. North Am.* **17**, 311–326 (1994).
37. Shapiro, D. H., Schwartz, C. E. & Astin, J. a. Controlling ourselves, controlling our world. Psychology's role in understanding positive and negative consequences of seeking and gaining control. *Am. Psychol.* **51**, 1213–1230 (1996).
38. Crombez, G., Eccleston, C., De Vlieger, P., Van Damme, S. & De Clercq, A. Is it better to have controlled and lost than never to have controlled at all? An experimental investigation of control over pain. *Pain* **137**, 631–639 (2008).
39. Kochanska, G. & Aksan, N. Development of mutual responsiveness between parents and their young children. *Child Dev.* **75**, 1657–1676 (2004).
40. Levine, E. S., Joseph Litto, W. & Jacobs, B. L. Activity of cat locus coeruleus noradrenergic neurons during the defense reaction. *Brain Res.* **531**, 189–195 (1990).
41. Mineka, S. & Kihlstrom, J. F. Unpredictable and uncontrollable events: a new perspective on experimental neurosis. *J. Abnorm. Psychol.* **87**, 256–271 (1978).
42. Seligman, M. E., Maier, S. F. & Geer, J. H. Alleviation of learned helplessness in the dog. *J. Abnorm. Psychol.* **73**, 256–262 (1968).
43. Seligman, M. E. & Maier, S. F. Failure to escape traumatic shock. *J. Exp. Psychol.* **74**, 1–9 (1967).
44. Lindsay, S. R. *Handbook of applied behavior and training. Volume two: etiology and assessment of behavior problems*. (Blackwell Publishing Professional, 2001).
45. Maier, S. F., Seligman, M. E. P. & Solomon, R. L. in *Punishment and aversive behavior* (eds. Campbell, C. B. . & Church, R. M.) 299–342 (Appleton Century Crofts, 1969).
46. Seligman, M. E. P. Helplessness: On depression, development, and death. *A Ser. books Psychol.* 250–xv, 250 (1975).
47. Wheatley, K. L., Welker, R. L. & Miles, R. C. Acquisition of Barpressing In Rats Following Experience With Response-independent Food. *Anim. Learn. & Behav.* **5**, 236–242 (1977).
48. Sonoda, A., Okayasu, T. & Hirai, H. Loss of Controllability in Appetitive Situations Interferes with Subsequent Learning in Aversive Situations. *Anim. Learn. Behav.* **19**, 270–275 (1991).
49. Scott, J. P. & Fuller, J. L. *Genetics and the social behaviour of the dog*. (University of Chicago Press, 1965).
50. Zoopsy. Acquisition des auto contrôles avant 3 mois. *Zoopsy* (2010). at <<http://www.zoopsy.com/public/fiches/auto-controles.pdf>>

51. Lullier, M. Le clicker training. *CynOccitan* (2014). at <<http://www.cynoccitan.com/educateur-canin-montpellier/article/4-le-clicker-training>>
52. Fisher, A. E. The effects of early differential treatment on the social and exploratory behavior of puppies [Unpublished doctoral dissertation]. (University Park : Penn State University, 1955).