

Vieillir sereinement, ou comment la voie lactée s'est reflétée dans les yeux de Golfy

Lisa Leicht, instructrice Tellington TTouch pour chiens et autres animaux de compagnie

Hier soir, j'ai plongé mon regard dans les yeux de mon vieux chien...

Aimez-vous les chiens âgés? Moi, j'aime beaucoup les seniors avec leurs faces expressives, leurs yeux qui clignent d'un air sage, leur démarche parfois un peu raide et leur appétit sans borne. J'admire également leur joie de vivre intacte malgré les années qui passent et l'élan vital avec lequel ils abordent le quotidien.



Seulement voilà, quand j'ai décelé il y a deux ans les premiers signes de perte de l'ouïe chez ma chienne Golfy, âgée alors de 14 ans, j'ai d'abord été prise de panique: que va-t-il se passer si elle n'entend plus? Et le jour où ses yeux se voileront, que vais-je faire? Comment gérer les restrictions qui découleront d'une mobilité restreinte? Je suis beaucoup en déplacement, je pratique la randonnée et la voile, je donne des cours; alors que se passera-t-il si elle ne peut plus ou ne veut plus me suivre dans mes activités?

Et le jour où elle partira, que vais-je devenir? Comment accepter le vide, la solitude?

Les mots magiques

Amour, bienveillance, connaissances, TTouch et méditation – voilà pour moi les mots magiques pour partager la vie d'un chien âgé.

L'amour nous donne la force de dépasser les limites que nous imposent nos craintes. La bienveillance et les connaissances nous aident à prendre conscience de ces limites, afin de les repousser ou de les surpasser grâce au TTouch et à la méditation.

Quand tout devient calme, ou les restrictions induites par la perte de l'ouïe

Commençons par la baisse de l'ouïe: heureusement, depuis des années, nous associons des gestes de la main aux signaux acoustiques. Il n'a donc pas été difficile de continuer à communiquer avec Golfy grâce à des signaux intelligibles. Même si dans l'intervalle, elle est devenue sourde, je prononce toujours les ordres à voix haute. L'image qui se forme dans mon esprit au même moment y gagne en clarté. C'est important pour que mon intention s'exprime sans ambiguïté dans mon langage corporel et mes mimiques faciales. Chez les chiens, la surdité se traduit aussi souvent par une certaine insécurité émotionnelle et mentale. Les TTouch aident le chien à adapter son comportement aux modifications de la perception sensorielle et contribuent à dénouer les tensions corporelles. Golfy appréciait notamment les TTouch sur les oreilles, les TTouch de la Panthère Nébuleuse sur l'encolure et la croupe, ainsi que les TTouch Troïka sur les flancs.

La perte de l'ouïe entraîne une perte de contrôle. Pendant cette période, Golfy recherchait davantage le contact corporel et ne me quittait pas des yeux. Elle réagissait plus fort que d'habitude aux stimuli optiques: les flashes et les phares de voiture la rendaient très agitée et désorientée. Le Thundershirt et beaucoup de petites séances de TTouch m'aidaient à l'apaiser dans une certaine mesure; pour le reste, j'ai dû faire preuve de patience et pratiquer la cohérence cardiaque.

Les limites de la conduite en laisse

J'ai commencé à éprouver les limites de la conduite en laisse: parce qu'ils veulent nous voir, les chiens âgés «traînent» souvent derrière nous – pas vraiment ma conception d'une balade avec mon chien. J'essaie d'adapter ma vitesse et motive ma chienne à changer souvent de rythme par mon langage corporel. J'intègre aussi de petits exercices

dans nos balades, qui lui valent des récompenses gourmandes. Je travaille souvent en laisse dans le labyrinthe en entraînant la conduite de chaque côté, avec des signaux très légers.

Les balades sans laisse sont l'occasion de pratiquer des jeux de contact et des exercices d'attention – un vrai plaisir dans les espaces sans circulation. Par exemple, j'essaie de rappeler Golfy avec des applaudissements appuyés et un saut en l'air quand elle se trouve à la limite de la distance où elle peut encore me percevoir, ce qui ne manque pas de surprendre les autres propriétaires de chien, perplexes devant mes prestations acrobatiques.

Quand tout devient sombre, ou les restrictions induites par la perte de la vue

Depuis quelques semaines, les yeux de Golfy deviennent opaques. Hier, elle a foncé pour la première fois dans une porte fermée, deux fois de suite – cela m'a beaucoup attristée. Désormais, ma présence et mon tact sont nécessaires pour guider Golfy précisément et préserver son autonomie au maximum. Le Thundershirt, beaucoup de contact corporel et les TTouch favorisent la proprioception et le sentiment de sécurité.

Les limites de la relation avec les autres maîtres et leurs chiens

Convaincre les autres propriétaires de garder leurs chiens à une distance respectable, même quand ceux-ci sont «super gentils» et veulent «seulement jouer», n'est pas chose facile. Comme ma Golfy est restée très souple et se déplace sans difficulté, son âge et ses handicaps ne sont visibles au premier coup d'œil. Dernièrement, elle s'est faite violemment bousculée par deux jeunes chiens fougueux et non maîtrisés par leur maître. Pour moi, cela implique qu'à l'avenir, je la porterai en cas de rencontre afin de la protéger, mais surtout que je devrai être encore plus attentive et anticipatrice en balade.

Dépasser les limites

Nous avons beaucoup de chance que le vieillissement de Golfy ne soit pas plus dramatique. Cette évolution lente nous permet de prendre conscience de chaque nouvelle petite restriction et d'en tenir compte dans notre vie quotidienne. Je ne pratique plus la voile pour le moment, mais Golfy continue de m'accompagner dans toutes mes activités en prenant les mesures qui s'imposent. Pendant mes cours par exemple, Golfy passe son temps dans la voiture, aménagée pour l'occasion avec une bouillote et un panier isolé, où Golfy se couche avec un petit manteau tricoté à la main sur le dos. Quand elle est prise d'angoisses, je la prends dans mes bras et lui fais des TTouch jusqu'à ce qu'elle se calme et réclame une récompense. Quand c'est moi qui angoisse, je me concentre sur mon inspiration/expiration (So'ham) ou je fais un Heart Hug, qui apaise mes pensées et me recentre sur moi-même. Je vis l'instant PRÉSENT et me réjouis de chaque moment passé avec ma chienne (qui vit toujours l'instant PRÉSENT). J'ai commencé à nous accorder davantage de temps libre pour être juste ENSEMBLE: elle pose sa tête sur ma jambe pour y dormir en toute confiance, tandis que j'écoute ses petits ronflements, toute heureuse. Je ressens également un fort sentiment de reconnaissance pour tout ce que nous avons vécu ensemble et pour ce que j'ai eu l'occasion de donner et d'apprendre. Quand nous sommes habités par la bienveillance et la reconnaissance, nous ne connaissons ni limites ni séparation. Hier soir, j'ai plongé mon regard dans les yeux de ma vieille Golfy et j'y ai vu se refléter la voie lactée.

© Lisa Leicht, www.lisaleicht.ch

février 2012