

## DES FLEURS, DE LA MUSIQUE DOUCE ET D'AUTRES CONSEILS POUR AIDER CHACUN, ANIMAL ET HUMAIN, A RESTER ZEN DURANT LE CONFINEMENT, ENSEMBLES...



### UN FOND SONORE...

Plusieurs études ont déjà montré que les chiens et les chats réagissaient à la musique. Ainsi, le directeur de la RSCPA aux Etats-Unis (équivalent de la SPA française) a montré que la musique classique, diffusée dans certains refuges, calmait les animaux tout comme les visiteurs. D'après le docteur vétérinaire Gilbert Zakine « Des musiques douces et répétitives peuvent détendre les animaux ». Elle aurait notamment pour conséquence de diminuer la tension artérielle et le stress.

Prenez le temps, chaque jour de vous asseoir au côté de votre fidèle compagnon et laissez vous aller ensemble à une musique douce et calme. Un moment de détente pour chacun et surtout, un moment partagé à deux.

Si votre animal perçoit votre inquiétude, rappelez vous qu'il sait parfaitement lire votre respiration, votre rythme cardiaque, vos odeurs ou vos émotions. Si vous êtes mal face à la situation anxiogène actuelle, prenez le temps de partager des moments de calme et d'échange de câlins avec votre animal, en laissant s'écouler une musique douce et apaisante en fond musical.

Voici quelques liens de musiques spécialement composées pour détendre et apaiser vos animaux et partager ces moments avec eux. C'est l'occasion de renforcer ce lien unique...

> <https://www.youtube.com/watch?v=JY9iPDN54X8>

> <https://www.youtube.com/watch?v=EsP-Vz1dzTo>

> <https://www.youtube.com/watch?v=oIMiZA1PGKE>

> <https://www.youtube.com/watch?v=oIMiZA1PGKE>

> <https://www.youtube.com/watch?v=oIMiZA1PGKE>



### DES FLEURS...

> Si votre anxiété est ressentie par votre animal, et lorsque vous êtes en état de stress, pensez à donner à votre chien ou votre chat, sur un tout petit peu de nourriture qu'il apprécie, 2/3 gouttes d'**élixir de secours** (rescue), toutes les 10, 20 ou 30 mn, jusqu'à ce qu'il retrouve son calme.

> Pour les animaux d'un caractère habituellement très anxieux et sensible, inquiets pour leur environnement, **Aspen** et **Red chestnut** les aideront à retrouver un sentiment de sécurité intérieure pour le premier, et une capacité à réguler leur inquiétude pour leur référent humain, pour le second.

> Afin de les aider à vivre les changements d'habitudes liés au confinement, **Walnut** sera indiqué.

> Pour les aider à se protéger de votre propre état émotionnel, surtout si celui ci est porteur de

peurs et d'anxiété, **Achillée rose** (DEVA) sera une aide précieuse.

> Si l'environnement familial est très négatif et empreint de disputes engendrées par cette situation, **Achillée blanche** et **Menthe pouliot** (DEVA) l'aidera à avoir une meilleure adaptabilité environnementale.

> Pour toutes les situations de peurs identifiables, pensez à **Mimulus**, et **Rock rose** si l'animal est pris de peurs paniques.

Mettez 2 gouttes de la/les fleurs choisie/s dans un flacon compte goutte, avec 30 ml d'eau de source, et donnez 4 gouttes 4 fois par jour de ce mélange à votre chien ou votre chat sur quelques croquettes ou une friandise.

Enfin n'oubliez pas que votre état émotionnel imprègne de plein fouet votre animal, donc pour la gestion de vos propres émotions, je vous renvoie à la publications de la page facebook de [Les Harmoniques LYON](#)



### **ET DES CONSEILS ...**

>> C'est écrit noir sur blanc sur le site du gouvernement : vous pouvez sortir votre chien pour « lui permettre de satisfaire ses besoins ou pour un rendez-vous vétérinaire ».

Votre chien n'est donc pas condamné à tourner en rond dans votre salon et à faire ses besoins dans votre couloir.

Néanmoins, il faudra vous munir de l'attestation remplie et signée, disponible sur:

[https://www.gouvernement.fr/.../attestation\\_de\\_deplacement\\_de...](https://www.gouvernement.fr/.../attestation_de_deplacement_de...)

(Source: Claude Lefevre, Chien Vie et Santé <https://www.chienvieetsante.com/articles/ET> )

>> Profitez de ce temps pour jouer, partager, échanger et câliner vos compagnons.

Plein de conseils de jeux sur la page facebook [Fleurs de Bach et bien être animal](#)

>> Pour ceux qui sont initiés au reiki, pratiquez quotidiennement aux côtés de votre animal.

Programmez des envois pour le meilleur de la santé et de la protection de (nom de votre animal) avec les symboles R pour le degré 1 ou SHK+R +CKR pour le degré 2. Faire des envois à distance réguliers : "j'envoie l'énergie du reiki pour la santé, la joie et la paix dans le monde, ainsi qu' à notre Terre-Mère Gaïa". (Source: [Centre de Formation en Soins énergétiques Reiki "O'Mikao"](#))

>> "Le confinement peut être une occasion de vous rapprocher de votre chien, de lui apprendre des comportements que vous avez toujours voulu lui apprendre sans en avoir le temps.

Si vous avez un chien agressif ou peureux, c'est exactement le moment IDÉAL pour travailler.

Il n'y a pas grand monde dans les rues (logiquement quasiment personne) donc votre chien ne rencontrera pas beaucoup de déclencheurs et surtout, vous pourrez les identifier de loin.

Munissez-vous de friandises et chaque fois que votre chien voit une personne ou un chien au loin

qui ne lui revient pas, récompensez-le !

Si vous avez un chiot, c'est également le moment de le socialiser comme il faut.

Vous pouvez enfin sortir sans avoir une meute de gens qui viennent le caresser parce qu'il est trop mignon, donc pas de risque de sensibilisation. Pas de scooters fous qui font un bruit insupportable et peu ou pas de voitures qui peuvent lui faire un petit choc si l'éleveur était en pleine campagne. Vous aurez également le temps d'aller à son rythme et ceux qui ont déjà eu un chiot savent à quel point les balades pour faire 1 mètre durent une éternité!

Petit warning : vous allez rester minimum 15 jours non stop à la maison avec vos boules de poils, pensez à l'après confinement, quand tout redeviendra comme avant et que votre chien se retrouvera à nouveau seul..."

(Source: Margaux de PRIMITIF ADDICT <https://www.youtube.com/user/PrimitifAddict>)

### ET N'OUBLIEZ PAS ...

Toutes les expériences sont là pour nous faire grandir et évoluer...

Et les animaux nous aident et nous accompagnent dans cette évolution.

Remercions-les...

