

# LA MÉTHODE TELLINGTON TTOUCH® BIEN PLUS QUE DE SIMPLES MASSAGES !

Plus communément appelée **TTouch®** dans notre région, la méthode **Tellington TTouch®** se fait depuis quelques années une place grandissante dans le monde de la cynologie suisse. Cette nouvelle façon d'aborder le chien, dont l'objectif principal est avant tout d'apprendre à le comprendre, a déjà séduit beaucoup de personnes prenant part aux divers cours ou entretiens privés, dispensés par des moniteurs diplômés (Practitioner), habilités à transmettre cette méthode.

Déjà très pratiquée depuis des années en Allemagne, au Canada, en Belgique, ou encore en France, la méthode **Tellington TTouch®** a été créée et développée aux Etats-Unis, il y a 30 ans. L'initiatrice de cette magnifique et nouvelle façon de comprendre le chien n'est autre que **Mme Linda Tellington-Jones**. Linda est née au Canada et vit aujourd'hui sur l'île d'Hawaii. Depuis sa naissance, elle voue un intérêt sans limite pour le monde animal et s'intéresse plus particulièrement aux nouvelles méthodes d'entraînement pour les chevaux. Adolescente, Linda cumule les exploits et les réalisations dans le milieu équestre.

En 1975, elle participe à une formation donnée par le Dr. Moshe Feldenkrais (physicien israélien). Bien que l'approche du Dr. Feldenkrais ait été développée pour la réorganisation du système nerveux humain, Linda s'inspire de sa philosophie qui stipule que : « **En utilisant de façon non-agressive des manipulations et des mouvements inhabituels, nous permettons l'éveil de nouveaux neurones dans le cerveau et l'activation de nouvelles liaisons nerveuses. Une seule expérience suffit au système nerveux pour apprendre lorsqu'on bouge le corps de façon inhabituelle et non menaçante** ». La façon de faire du Dr. Feldenkrais consiste à utiliser les centres nerveux et les cellules nerveuses restées en « réserve » lors de notre développement. La méthode Feldenkrais aide à prendre conscience de notre corps et à bouger d'une autre manière, offrant ainsi à notre système nerveux, la possibilité d'enregistrer de nouvelles capacités. Cette prise de conscience corporelle aide - à travers les mouvements, la sensibilité, le toucher et la pensée - à obtenir un bon équilibre général et influence positivement le comportement. Linda reste fascinée par cette révélation et se met à étudier aux côtés du Dr. Feldenkrais durant quatre ans. Elle découvre que le caractère d'un animal, sa bonne volonté et sa capacité d'apprentissage peuvent être influencés par des manipulations corporelles.

Dans le même temps, **Mme Linda Tellington-Jones** s'inspire de la théorie du Dr. Charles Sherrington, qui a démontré que : « **chaque cellule saine possède sa propre intelligence et connaît sa fonction, tout en étant reliée aux autres cellules.** » Linda tombe sous le charme de cette théorie sur l'intelligence des cellules, car pour elle, si l'information d'un contact inhabituel permet aux cellules d'effacer un souvenir traumatique ou physique et qu'elle est transmise de cellule en cellule jusqu'au cerveau, c'est qu'il y a bel et bien une nouvelle manière d'aborder les traumatismes, qu'ils soient physiques, psychiques ou émotionnels !

Linda décide donc de rassembler, de développer et d'appliquer ces deux théories sur les chevaux. Au début, il ne s'agit que de mouvements inhabituels dans l'espace et avec les mains. De cette période de la vie de Linda va naître **TTEAM®: Tellington Touch Equine Awareness Method**. Avec le temps, Linda va faire évoluer sa nouvelle façon de faire et quelques années plus tard, elle intègre des « Touchers circulaires ». Elle constate immédiatement que le cerveau enregistre mieux ces rotations inhabituelles et ouvre de nouveaux horizons au sujet.

De nos jours, après des années de développement, la méthode **Tellington TTouch®** agit positivement sur l'équilibre physique, émotionnel et mental du chien et de ce fait, favorise sa mise en confiance. Elle consiste en 3 éléments :

- ☆ **Le TTouch® (Travail corporel) qui se fait avec les mains (palpations spécifiques) sur l'ensemble ou à des endroits bien précis du corps de l'animal.**
- ☆ **Les Outils TTouch®, à savoir du matériel propre à la méthode incluant notamment des Harnais TTouch® offrant deux points de contact sur le corps du chien, ainsi que des Techniques spécifiques pour améliorer la marche en laisse. Sans oublier la mise de Bandages et de T-shirts, qui aident le sujet à avoir une meilleure perception de son corps.**
- ☆ **Des Exercices de conduite (Parcours de confiance) effectués lentement à travers un labyrinthe et d'autres obstacles, dans le but d'augmenter la concentration et améliorer la coordination.**

Le **Tellington TTouch®-Training** est utilisé avec beaucoup de succès pour calmer les animaux (orages et feux d'artifice), apaiser les douleurs et diminuer la peur, le stress, l'agressivité et les tensions. Il améliore les prestations à l'entraînement ou en compétition, et rend possible une nouvelle forme de communication et de compréhension en approfondissant la relation entre l'homme et son chien. Il est utilisé tant par des propriétaires d'animaux, que des vétérinaires, des éleveurs, et des équipes professionnelles. Il est pratiqué chez des particuliers, sur des terrains d'entraînements, dans des hôpitaux, des zoos et des refuges.

Par cet article, nous souhaitons remercier la Société Genevoise de Protection des Animaux (SGPA), et plus particulièrement **Mme Claude Gay-Balmaz**, directrice, qui, par sa collaboration et sa confiance, a grandement participé au développement de la méthode **Tellington TTouch®** dans le canton de Genève et ses environs. En effet, depuis 4 ans, **Cédric Sugnaux**, aujourd'hui **Practitioner Tellington TTouch® I**, a pu venir librement s'entraîner durant sa formation, et ainsi affiner sa pratique et parfaire sa technique sur les animaux du refuge. Il en va de même pour **Lisa Leicht, Practitioner Tellington**

**TTouch® II**, laquelle à chacune de ses venues depuis Berne, pour donner des cours de deux jours (groupe) en Suisse Romande, ne manque jamais de faire un petit passage à Bernex pour rendre visite à la SPA et aider les animaux présents. Sans oublier que lors desdits cours (dès le niveau 2) nous avons à chaque fois la possibilité d'emmener les participants au Refuge, afin de travailler sur des chiens inconnus et amener un soupçon de bien-être à ces derniers.

Le temps a fait apparaître une magnifique collaboration, étant donné que Julie Locatelli, employée de la SGPA, et Sandrine Blessing, éducatrice canine à la SGPA ont également été séduites par notre méthode et sont venues suivre plusieurs cours à nos côtés. De ce fait, aujourd'hui, le **Tellington TTouch®** est régulièrement utilisé pour amener un peu de joie de vivre et de calme aux pensionnaires du Refuge.

Voici l'avis de Julie sur cette nouvelle approche :

### **Julie Locatelli (SGPA), 3 cours (week-end)**

#### ***Selon vous, qu'est-ce que la méthode Tellington TTouch® apporte de nouveau dans le travail avec les chiens et autres animaux ?***

*« Elle apprend à approcher l'animal d'une façon douce et nous encourage à plus l'observer. Cela amène une meilleure compréhension et permet de mieux le faire progresser en s'adaptant à son rythme, au fil des exercices. »*

#### ***Est-elle accessible à tous et facilement assimilable ?***

*« Oui, la méthode Tellington TTouch® est accessible et assimilable facilement du fait que l'aspect théorique est suivi immédiatement de sa mise en pratique, sur nos propres chiens. »*

#### ***Qu'est-ce que la méthode Tellington TTouch® vous a apporté au niveau de votre travail journalier avec les chiens et les autres animaux ?***

*« Cette méthode m'a permis de développer une technique d'approche plus douce des animaux. Moins stressé, l'animal est plus rapidement en confiance pour sa prise en charge à la SGPA. »*

#### ***Qu'est-ce que la méthode Tellington TTouch® vous a personnellement et humainement apporté ?***

*« Ce cours m'a apporté une meilleure capacité d'observation de l'animal, de mieux le comprendre dans son environnement et de le voir évoluer au fil des différents exercices. »*

Cédric SUGNAUX

Praticien Tellington TTouch® I

### **RENSEIGNEMENTS & ENTRETIENS PRIVÉS GENÈVE ET ENVIRONS**

#### **Lisa LEICHT**

Praticien Tellington TTouch® II

Haspelgasse 26, 3006 Bern

Tél : 079 356 57 21

[lisa@lisaleicht.ch](mailto:lisa@lisaleicht.ch)

[www.lisaleicht.ch](http://www.lisaleicht.ch)

#### **Cédric SUGNAUX**

Praticien Tellington TTouch® I

1219 Châtelaine

Tél : 078 602 03 08

[gordons@infomaniak.ch](mailto:gordons@infomaniak.ch)

[www.vivezenosmose.ch](http://www.vivezenosmose.ch)



**Tellington TTouch®**

**LE TELLINGTON TTOUCH® EST UNE MÉTHODE COMPLÉMENTAIRE  
QUI NE REMPLACE PAS LA VISITE CHEZ LE VÉTÉRINAIRE**