



## À LIRE

**Les b.a.-ba de la méthode**  
Un ouvrage clair et bien illustré qui explique comment pratiquer soi-même le TTouch, ce guide fourmille également de conseils et d'explications pour résoudre différents problèmes de comportements de votre chien.  
> **La Méthode Tellington TTouch**, Editions du Génie Canin, env. 38 fr. [www.editionsdugeniecanin.fr](http://www.editionsdugeniecanin.fr)



## MATÉRIEL

**Aides techniques** Bandages élastiques, harnais, T-shirts, la méthode Tellington TTouch utilise divers accessoires en plus du toucher. L'utilisation d'une laisse passée sous une patte du chien et dans son collier, empêchera par exemple l'animal de tirer comme un forcené. On peut trouver différents accessoires sur le site: [www.animalinboutique.fr](http://www.animalinboutique.fr)



## COURS

**Pour apprendre à pratiquer** Lisa Tellington-Jones a organisé une journée de démonstration exceptionnelle en Suisse (photos). Pour tous ceux qui l'ont manquée, et qui sont désireux d'apprendre les b.a.-ba de la méthode, Lisa Leicht, praticienne TTouch, organise une série de cours entre Lausanne et Neuchâtel, ces prochains mois. Dates précises et renseignements sur son site: [www.lisaleicht.ch](http://www.lisaleicht.ch)

# LE TTOUCH, ÇA ÉQUILIBRE

La méthode de Linda Tellington agit sur les problèmes de comportement, de santé, ainsi que la douleur et la cicatrisation.

**CHIENS** Une Canadienne règle les problèmes d'agressivité du bout des doigts. Sa méthode fait fureur.

«**U**n chien agressif est, en général, un chien peu sûr de lui!» Autrement dit, en déséquilibre. Et c'est là-dessus que Linda Tellington-Jones, une Canadienne, travaille, avec une méthode qu'elle a elle-même créée, et qui consiste à effectuer des petits mouvements circulaires sur l'animal: le Tellington TTouch.

### La méthode agit sur le système nerveux

Aussi bien destinée à régler des problèmes de comportements (agressivité, peur de l'orage, hyperactivité) que des soucis de santé (pour calmer la douleur, stimuler la cicatrisation ou encore amé-

liorer des troubles de l'estomac), la pratique fait fureur outre-Atlantique, mais aussi chez nous. Forte du succès de sa méthode, Linda Tellington-Jones vient de sortir son premier livre en français. L'occasion de faire une halte en Suisse, le temps d'une démonstration à la Société vaudoise de protection pour les animaux (SVPA). Avec des participants enthousiastes, telle que Françoise: «J'ai un chien très stressé qui aboie sans cesse pour tout et n'importe quoi. Grâce au TTouch, il a pris confiance et est devenu beaucoup plus calme.»

Concrètement, la méthode de la Canadienne agit sur le système nerveux de l'animal, ainsi que sur son équilibre mental et sensoriel, via diverses pressions des mains sur l'ensemble du corps. Elle implique également divers moyens techniques tels que la pause de bandes élastiques ou divers exercices à travers des obstacles.

### Appréhender les choses différemment

Des recherches scientifiques ont notamment pu démontrer que les mouvements sphériques des TTouch stimulent l'activité cellulaire ainsi que les deux hémisphères du cerveau d'une manière très spécifique, apportant au chien mieux-être et prise de conscience de son corps. Un dernier point qui joue un rôle fondamental, comme l'explique Lisa Leicht, praticienne TTouch. «Lorsqu'on a très peur, par exemple, on n'est plus capable de sentir son propre corps. On est focalisé sur ses émotions. En revanche, lorsque l'on reprend conscience de son image corporelle, et qu'on est de nouveau bien présent, on peut appréhender les choses de manière différente.» Bref, à tester sur chiens, chats et même humains.

● PASCALE BIERI



## À TABLE AVEC MELINA

C'est déjà Noël ou presque.

**FÊTES** A moins d'habiter tout au sommet d'une montagne, il ne vous aura pas échappé que Noël approche. D'ailleurs les grandes surfaces se chargent depuis trois semaines déjà de vous le rappeler... Et cette année, comme chaque année, on se l'est promis, on sera OR-GA-NI-SÉS!

Et pour le repas de Noël au moins, les éditeurs nous aident avec quelques livres pour préparer un Noël gourmand.

**Pour une bûche maison qui en jette, moderne ou plus classique, on optera pour l'encourageant «Cette année, je fais la bûche»** (Albums Larousse). Chez le même éditeur, «Recettes de Réveillon», qui mélange classiques de Noël et recettes plus exotiques. Si on aime déguster avec les yeux autant qu'avec les papilles, on misera sur le dernier-né des Editions Elle à Table, «Fêtes plaisirs», dont les photos sont toujours splendides. Dernier titre (pour aujourd'hui) «L'art de recevoir à la française», écrit en collaboration avec l'Institut Bocuse, explique tout, tout, tout sur l'accueil, de la cuisine au service du vin en passant par la table. De quoi épater belle-maman!



Photos: Elle à Table

## SALADE DE LANGOUSTE TIÈDE

15 minutes

### INGRÉDIENTS

**Pour 6 personnes**  
3 queues de langoustes surgelées  
3 avocats  
2 petits oignons rouges  
500 g de jeunes pousses de salade lavée (épinard, roquette...)  
1 gousse d'ail  
1 petit piment

le jus de 2 citrons verts  
le jus de 1 orange  
Huile de sésame  
Poivre du moulin



### PRÉPARATION

**1.** La veille, mettre les queues de langoustes à décongeler. Le lendemain, les décortiquer, couper la chair en morceaux et les faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre à feu doux pendant 10 minutes.  
**2.** Ajouter l'ail et le piment hachés en fin de cuisson, puis retirer du

feu, verser les jus de citron et d'orange et transvaser la préparation dans un saladier.  
**3.** Assaisonner avec 6 cs d'huile de sésame, ajouter les avocats et les oignons coupés en dés, puis la salade. Bien mélanger et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

➔ VISITEZ LE BLOG DE MELINA

[www.lematin.ch/melina](http://www.lematin.ch/melina)

Jean-Luc Barmaverain



## À LIRE

Partir en vacances à la campagne pour retrouver ses copains chats, quel bonheur pour le chat Hypocrite. Au programme: chasse à la souris, bagarres viriles et papotages entre filles. Une petite BD efficace qui sonne tellement vrai!

«Les vacances du chat Hypocrite», Editions Larousse, env. 10 fr.