



Les hormones du bonheur

Les hormones du bonheur sont au nombre de 4, mais j'ai décidé de retirer l'endorphine de cette liste, car elle est liée à la douleur et ne me paraît donc pas adéquate dans le travail de flair. Concentrons-nous sur les 3 autres, qui ont elles un impact direct sur nos compagnons lorsqu'ils utilisent leur nez.

Dopamine – la joie de trouver ce qu'on cherche

La libération de la dopamine chez le chien, comme chez d'autres animaux, est associée à la motivation, à la récompense, et à la régulation des humeurs. Dans le contexte du nosework (ou détection canine sportive), la dopamine joue un rôle crucial. Voici comment cela fonctionne :

1. **Stimulation olfactive** : L'odorat est l'un des sens les plus développés chez le chien. La capacité à détecter et à suivre des odeurs est intrinsèquement liée à la survie et à la procréation dans l'évolution canine. Lorsqu'un chien détecte une odeur, cela active les régions du cerveau associées à la curiosité et à la recherche.
2. **Récompense anticipée** : Lorsque le chien est entraîné à chercher une odeur spécifique dans le cadre du nosework, il apprend à associer cette odeur à une récompense potentielle (comme une friandise ou des félicitations). Cette anticipation de la récompense déclenche la libération de dopamine, motivant le chien à rechercher activement la source de l'odeur.
3. **Réussite de la tâche** : Une fois que le chien a localisé et signalé la source de l'odeur, il reçoit généralement une récompense. Cette réalisation est également associée à une libération de dopamine, renforçant le comportement de recherche et de détection.
4. **Apprentissage et renforcement positif** : L'utilisation répétée de récompenses pendant l'entraînement crée un circuit de renforcement positif dans le cerveau du chien. Chaque fois qu'il réussit à trouver l'odeur cible, son cerveau libère de la dopamine, renforçant le comportement désiré et incitant le chien à répéter l'action à l'avenir.

En résumé, le nosework tire parti des instincts naturels du chien et des mécanismes de renforcement du cerveau pour encourager le chien à localiser des odeurs spécifiques. La dopamine joue un rôle central dans ce processus, car elle est étroitement liée à la sensation de récompense, à la motivation et au renforcement des comportements.

Ocytocine – la sécurité liée au groupe

L'ocytocine, souvent qualifiée d'"hormone de l'amour" ou "hormone de l'attachement", est associée aux liens sociaux, à l'attachement maternel, à la reproduction et à la confiance. Elle est produite dans l'hypothalamus et libérée par l'hypophyse postérieure. Chez le chien, l'ocytocine joue un rôle dans la formation des liens sociaux, notamment avec les humains.

Concernant le nosework (détection canine sportive) en particulier, bien qu'il n'y ait pas d'études spécifiques démontrant directement la libération d'ocytocine lors de cette pratique, on peut spéculer sur la base des situations où l'ocytocine est généralement libérée chez le chien :

1. **Interaction positive avec le maître** : Les moments de louange, de récompense et d'affection entre le chien et son maître après une détection réussie pourraient entraîner la libération d'ocytocine. Des études ont montré que les interactions positives entre les chiens et les humains peuvent augmenter les niveaux d'ocytocine chez les deux espèces.
2. **Réussite de la tâche** : L'accomplissement d'une tâche avec succès, comme la localisation d'une odeur lors du nosework, pourrait être associé à un sentiment de satisfaction ou de plaisir pour le chien, ce qui pourrait stimuler la libération d'ocytocine.
3. **Socialisation et jeu** : Le nosework est souvent pratiqué dans des groupes ou des classes, où plusieurs chiens et humains interagissent. Les interactions sociales, en général, peuvent favoriser la libération d'ocytocine.
4. **Stimulation mentale et physique** : Le défi mental et physique de la recherche d'odeurs et la concentration nécessaire pour le nosework pourraient également contribuer indirectement à la libération d'ocytocine, notamment en renforçant le lien entre le chien et son environnement ou son maître.

Sérotonine – la sécurité liée à la prédominance sociale

La sérotonine est un neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur, de l'appétit, du sommeil, et de certaines fonctions cognitives. Elle est souvent associée à la sensation de bien-être et de bonheur. Chez le chien, comme chez l'homme, la sérotonine joue un rôle dans la régulation de l'humeur et du comportement.

En ce qui concerne le nosework (détection canine sportive), voici comment la sérotonine pourrait être impliquée :

1. **Stimulation mentale** : La recherche et la détection d'odeurs offrent une stimulation mentale pour le chien. Cette stimulation peut contribuer à une augmentation des niveaux de sérotonine, car l'activité mentale et l'exercice peuvent favoriser la libération de ce neurotransmetteur.
2. **Satisfaction et accomplissement** : Réussir une tâche ou un défi, comme trouver une odeur cachée, peut entraîner une sensation de satisfaction pour le chien. Cette sensation de réussite pourrait stimuler la libération de sérotonine, contribuant à une sensation de bien-être.
3. **Interactions sociales** : Le nosework est souvent une activité partagée entre le chien et son maître, renforçant leur lien. Les interactions sociales positives peuvent contribuer à une augmentation des niveaux de sérotonine.
4. **Exercice physique** : Bien que le nosework soit principalement une activité mentale, il implique également de l'exercice physique pour le chien, qui explore un environnement à la recherche d'odeurs. L'exercice physique est connu pour stimuler la libération de sérotonine.
5. **Réduction du stress** : Le nosework peut offrir une distraction ou un soulagement du stress pour certains chiens, en les concentrant sur une tâche spécifique. La réduction du stress et de l'anxiété peut contribuer à une augmentation des niveaux de sérotonine.