

# La Pression

La pression utilisée pour le TToucher Tellington est échelonnée de un à neuf. Nous considérons la « pression un » comme étant la mesure étalon. Pour avoir un sens de ce qu'est une « pression un », appuyez votre pouce sur votre joue et, utilisant le bout de votre majeur, poussez la peau de votre paupière en un cercle et un quart. Utilisez le minimum de pression nécessaire pour entraîner la peau, c'est-à-dire un petit peu plus que si vous caressiez la paupière. Répétez les cercles sur la partie charnue de votre avant-bras en utilisant la même pression. Vous pourrez noter une très légère dépression dans la peau, c'est ce que nous appelons : « pression un ».

Pour sentir une « pression trois », retournez à votre paupière et faites plusieurs petits cercles aussi fermement que vous pouvez le supporter tout en demeurant confortable et en sécurité. Répétez encore une fois les cercles sur votre avant-bras.

Remarquez que la dépression demeure très légère quoiqu'un peu plus marquée que la précédente, c'est une « pression trois ». Passez de un à trois à quelques reprises, sur votre avant-bras et sur votre paupière pour noter la différence dans la sensation.

Doublez la profondeur de la dépression obtenue avec une « pression 3 » et vous avez une « pression six ». Avec les chats et les chiens, nous utilisons rarement une pression plus grande que « pression six ». Occasionnellement, il arrive avec les chevaux et les humains que nous allions jusqu'à une « pression 9 ». Lorsque nous utilisons une « pression 9 », nous plions nos phalanges de façon telle, que nos ongles sont pointés vers le muscle (voir L'Ours et Le Tigre), puis nous appliquons l'équivalent de trois fois la « pression 3 ».

Cette position est plus confortable pour la personne qui applique le TToucher ainsi que pour l'animal ou la personne qui le reçoit, de plus, elle crée une connexion plus profonde qu'une simple augmentation de la pression avec les coussinets.

Essayez différentes pressions jusqu'à ce que vous trouviez celle qui convient à l'animal avec lequel vous travaillez. Les animaux de petite taille nécessitent des pressions plus légères. Les animaux de grande taille ou plus lourdement musclés répondent parfois mieux à des pressions plus élevées, mais ce n'est pas toujours le cas. Si votre animal est en proie à une douleur ou une inflammation, il vous faudra peut-être commencer avec une pression 2 ou 3.

En devenant plus familier avec les différents TTouchers, vous choisirez instinctivement celui qui est le plus approprié. Si votre compagnon semble inconfortable avec un certain TToucher, essayez-en un autre. Vous découvrirez, après un peu de pratique, que vous bénéficiez autant de cette expérience que vos animaux.

