



Interventions qui aident à prévenir et à mieux gérer le Trouble de l'opposition (TOP)

Informations générales concernant les manières de diminuer l'opposition et l'argumentation :

Stimuler l'intellect ou nourrir le TOP ?

- Dans les situations agréables, vous pouvez discuter et nourrir les réflexions de votre enfant ou adolescent « opposant » ;
- Toutefois, dès que vous devez affirmer votre autorité parentale et que votre enfant/ado s'oppose en argumentant, **l'économie de mots est primordiale !**
- Vous devez développer le réflexe de restreindre la discussion à l'objet de litige car l'opposant est expert pour vous amenez sur son terrain préféré ... l'argumentation !!!

Et les félicitations ?

Une première erreur est généralement commise avec les enfants/ado opposants : Trop féliciter !!!

- En effet, féliciter un enfant/ado opposant a malheureusement souvent pour effet d'engendrer un comportement opposant ou une mauvaise attitude dans les minutes ou les heures qui suivent les félicitations ;
- La raison en est relativement simple à concevoir : l'opposant, en acceptant les félicitations, se sent ensuite « obligé » de bien se comporter et il déteste sentir qu'il devient conciliant ☺ ;
- De plus, il importe de ne jamais féliciter un enfant/ado opposant pour un bon comportement en présence des autres (sinon risque de soulever l'opposition) ;
- On **peut et on doit** souligner un bon comportement ou une bonne attitude mais **jamais** au moment même où cela se passe ;
- Il est toujours mieux de féliciter **brèvement** un enfant/ado opposant, **en ne le regardant pas dans les yeux** (moins confrontant pour l'enfant/ado opposant) et en **faisant autre chose** ;
- Cela déstabilise l'enfant/ado opposant et diminue les réactions d'opposition ;
- Exemple : L'enfant opposant vient de mettre son assiette dans le lave-vaisselle sans que vous ne lui ayez demandé. Il vous faut alors vous affaîrez à une autre tâche (ex. plier les vêtements) et dire, sans regarder votre enfant : « *J'ai bien aimé tout à l'heure que tu mettes ton assiette dans le lave-vaisselle* ». Et, il



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de
Johanne Perreault, D. Psy. Révision mai 2013.

*Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage
non commercial seulement.*

- vous faut enchaîner rapidement sur autre chose : « *Est-ce que tu as vu ma liste d'épicerie ?* » ;
- Vous constaterez que votre enfant/ado opposant aura davantage tendance à réagir positivement à ce type d'intervention car il aura moins l'impression de devenir conciliant ;
 - Graduellement, votre enfant/ado constatera qu'il n'obtient pas votre attention pour ses comportements opposants mais plutôt pour ses comportements positifs ;

Une deuxième erreur est fréquemment commise avec les enfants opposants... Celle de ne pas lui accorder d'attention lorsqu'il est tranquille et adopte un comportement agréable !

- Quand l'enfant/ado opposant est tranquille et agréable (ex. assis tranquille devant la télévision et à son ordinateur), c'est alors le temps pour lui accorder de l'attention positive ;
- Il convient alors de le rejoindre, mine de rien, de porter attention ou de vous intéresser à son émission ou son jeu vidéo et de le féliciter brièvement ;
- Surtout, il vous faut éviter les phrases du style : *Si tu étais toujours tranquille comme maintenant, cela irait tellement mieux dans la maison...*
- Prenez l'habitude de donner de l'attention positive (caresse, bec, clin d'œil) quand votre enfant/ado opposant est tranquille et fait autre chose ;

Moi, quand j'étais jeune, j'étais timide et je ne m'affirmais pas beaucoup. Mon enfant/ado opposant veut décider. Qu'est-ce que je fais ?

- Ne pas demander à un enfant opposant de choisir ce qu'il veut porter ou manger au déjeuner ;
- Cela favorise non seulement l'opposition mais risque, à la longue, d'engendrer de l'anxiété ;
- Vous êtes le parent. C'est donc à vous de prendre la responsabilité de vêtir votre enfant selon la température prévue pour la journée ;
- C'est aussi à vous de savoir ce qu'il doit manger non seulement en fonction des aliments santé mais aussi en fonction de votre budget et des menus prévus pour la semaine ;
- De plus, il vous faut assumer qu'en tant que parent, c'est non seulement votre rôle de prendre ce types de décisions mais que c'est aussi votre responsabilité d'agir en tant qu'adulte responsable face à votre enfant opposant si vous souhaitez qu'il sache qu'il peut vous faire confiance et surtout qu'il respecte votre autorité parentale et qu'il vous respecte ...



Concernant l'opposition et l'argumentation :

- Si votre enfant/ado argumente, s'oppose ou refuse la perte de privilège ou d'accomplir une tâche que vous lui demandez :
- Affirmer doucement : *C'est mon rôle de parent, je n'ai pas le choix de faire ou dire tel ou telle chose...* ;
- S'il tente de négocier votre demande : Offrir deux choix (égaux) qui **VOUS** conviennent (ex. *Tu veux nettoyer ta chambre ou passes l'aspirateur ?*) ;

Si opposition : Face à un choix (ex : quel vêtement porter) :

- Faire le **DISQUE RAYÉ** : tu veux porter le gilet bleu ou ce gilet noir ? Tu veux porter le gilet bleu ou ce gilet noir ? etc...
- Surtout, n'ajouter aucun choix et n'accepter aucun marchandage (ex. Je vais mettre le gilet
- bleu avec un pantalon qui ne faisait pas partie des choix) ;
- Ne jamais entrer dans la discussion ou l'argumentation ;
- Si votre enfant ou adolescent hausse le ton (ce qu'il fera évidemment... 😊), ne vous laissez
- pas prendre au piège car cette stratégie vise à vous perdre vos moyens et votre patience...
- Soyez fin psychologue et **BAISSANT LE TON** ;
- **S'il le faut, faites le DISQUE RAYÉ, en BAISSANT LE TON** ;
- Voyez jusqu'à combien de fois vous pourrez vous rendre (5 ?, 10 ? 20 fois ?) ;
- Amusez-vous !
- Il est fort à parier que vous constaterez que vous demeurez en contrôle, que votre corps demeure détendu et qu'un certain fou rire s'empare de vous en constatant que votre enfant ou adolescent opposant est en train de découvrir un adversaire de taille : **un parent constant, cohérent et capable d'assumer son rôle de parent !**
- Vous montrerez ainsi **l'exemple et faisant la démonstration qu'il n'est pas nécessaire de se fâcher et d'argumenter pour obtenir quelque chose** ;

Lors d'une transition (ex : pour aller se coucher, pour partir pour l'école) :

- User de dépersonnalisation (ex. Il est l'heure et on montre l'heure. C'est la règle et on montre la règle écrite) ;
- Refaire le disque rayé si l'opposition ou l'argumentation continue ;
- Responsabiliser (Ex. Je n'ai pas le choix de faire mon rôle de parent car tu as choisis de faire cela...)
- Opter pour l'ignorance intentionnelle. Il faut parfois ignorer un comportement et tenter d'attirer l'attention sur une autre chose ;



- Choisir ses mots et éviter des accusations du style : ***Je ne veux pas te parler car tu es méchant avec moi.***
- Il faut plutôt dire : ***Ton comportement ou les paroles que tu viens de me dire sont inacceptables ;***

- Montrer l'exemple et enseigner à son enfant une manière efficace de résoudre les conflits :
 1. se parler (à haute voix si nécessaire)
 2. se calmer
 3. respirer

- Formuler ses attentes sans excès émotionnels (ex. ***Tes paroles sont inacceptables. Je vais donc te demander de prendre quelques minutes pour te calmer et je ferai de même. Ensuite, on reprendra la discussion et tu seras alors en mesure de t'excuser gentiment et on pourra reprendre notre conversation***) ;
- Quitter, mine de rien, la pièce ou changer de sujet si la situation devient trop tendue peut être très efficace ;
- Ainsi, l'enfant/ado opposant fera l'association qu'il n'obtient pas d'attention en argumentant ou en s'opposant ;
- Évitez les « phrases éteignoirs » lorsque l'enfant ou l'adolescent agit correctement et se retenir de dire des formules du style : Ex. « ***Tu vois, si tu faisais toujours tout de suite ce que je te demande, cela irait bien mieux dans la maison...*** »

