

MPEA Peyre Plantade

« SOFA » Suggestions d'Outils aux FAMILLES

Copyright © Photo by Christian Fregnan on Unsplash et freepng.fr
Image par Stephany Bedolla, Iker-Free-Vector, Loveyouall, Waldrvano de Phxabay - Photo by Ivana Cajina on Unsplash et Photo by Kelly Sikkema on Unsplash Photo by Anna Kolosyuk on Unsplash

FICHE hebdomadaire N°9

Opposition : comment la réduire ?

Service de Médecine Psychologique pour Enfants et Adolescents Peyre Plantade
CHU MONTPELLIER sous la direction du Professeur Amaria Baghdadli, Chef de service



PARTIE 1- SUGGESTIONS PRATIQUES

L'OPPOSITION, UN PHÉNOMÈNE NORMAL DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

1# Vers l'âge de 2-3 ans l'enfant prend réellement conscience qu'il peut dire «NON» et que généralement on lui accorde plus d'attention que s'il répond « oui ». Ce « non » lui permet d'affirmer son individualité et de répondre à son désir d'autonomie. Une seconde période d'opposition apparaît à l'adolescence.

QUAND L'OPPOSITION DEVIENT TROUBLE ?

2# L'opposition devient un trouble lorsqu'elle s'éloigne de ce qui est attendu pour un enfant de son âge. Elle peut prendre plusieurs formes : l'enfant peut être dans l'**opposition active**, il va refuser tout ce que vous lui demandez, il va se mettre en colère, il va vous provoquer... ou bien être dans l'**opposition passive** en ne répondant pas à vos demandes.

MAÎTRISER SES ÉMOTIONS

3# En effet, quand l'enfant dit « non » à une demande que vous faites ou qu'il ne répond pas aux demandes répétées, vous pouvez

ressentir différentes émotions : de la colère, de l'agacement, du désarroi, ... C'est normal ! **Essayez de rester calme**, éviter de crier et de vous lancer dans un match de ping-pong où le ton ne fera que monter (« C'est moi qui commande ! », « Non c'est moi ! », « Fais-le tout de suite sinon tu es puni 1 mois de TV », ...). Vous allez dire des choses que vous allez regretter, lui aussi (voir fiche SOFA sur la colère).

COMMENT AGIR ?

4# Pour modifier les comportements de votre enfant, nous vous conseillons de modifier les vôtres. Lorsque votre enfant est en opposition en permanence ou quasiment, il est difficile de prêter attention aux moments où il vous écoute, il est difficile de faire attention aux moments positifs... Il est donc nécessaire de **porter une attention positive aux comportements adaptés** (voir « **renforcement positif** » et « **moment spécial** »).

Le deuxième conseil est de faire des **demandes claires et efficaces** comme décrites en page 3 de ce document.

Enfin, le troisième est d'apporter des **systèmes de renforcements** (voir tableaux de points).

Retenez bien que la réaction de l'adulte est déterminante par rapport au comportement de l'enfant.

C'est cette même réaction qui va faire que ce comportement va soit se reproduire, soit diminuer.

ex : si je demande une chose à mon enfant et qu'après quelques tentatives infructueuses, je décide de faire à sa place, il comprend qu'il peut ainsi ne pas réaliser l'activité.

PARTIE 2 - SUGGESTIONS D'OUTILS

Vous trouverez, ici, des exemples d'outils glanés sur le net pour vous permettre d'être rapidement opérationnels. Inutile de tout mettre en place si vous n'en voyez pas l'utilité. Si vous n'êtes pas équipé d'imprimante, nous avons opté pour des outils faciles à reproduire sur papier libre.

Proposez un choix (choix illusoire).

Une solution très simple qui permet bien souvent d'éviter un conflit. C'est le fait de proposer à l'enfant **le choix entre deux choses** que l'on souhaite qu'il fasse (*ex : « Tu préfères prendre ta douche avant ou après manger ? »*). Cela donne à l'enfant l'impression de pouvoir prendre des décisions et de répondre à son besoin d'individualité et d'autonomie.



Renforcement positif. Félicitez l'enfant lorsqu'il réalise un comportement adapté. En France, de par notre culture et notre éducation, nous sommes peu habitués à faire cela ... Nous avons plutôt tendance à pointer ce qui n'est pas bien fait. En faisant cela, vous aurez beaucoup plus de chance que le comportement adapté revienne plutôt que de pointer celui qui ne l'est pas.

Exemples de renforcement positif verbal
« bravo, génial, j'adore quand tu fais..., je suis très fier de toi »...

Exemples de renforcement positif verbal non verbal (main sur l'épaule, clin d'œil, pouce en l'air)...

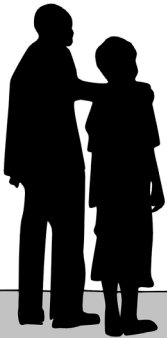


Moment spécial.

Dans les familles où l'enfant se montre très opposant, les rapports parents-enfants sont détériorés et les parents passent peu de temps (de qualité) avec leur enfant. **L'objectif est ici de restaurer une relation agréable** entre parent-enfant. Le moment spécial est un moment identifié dans la semaine (on le marque sur le planning, 20 minutes par semaine) avec l'enfant uniquement.

C'est l'enfant qui choisit l'activité (celle-ci doit être accessible et réalisable (*ex : jouer à un jeu de société, faire une promenade à vélo, ...*)). Le moment venu, on va chercher l'enfant et on mentionne à l'enfant que c'est le moment spécial.

Demandes claires et efficaces. Parfois, il suffit de modifier sa manière de formuler une demande à l'enfant pour qu'il y réponde positivement.



1. Soyez sûr(e) de votre intention : ne donnez pas une consigne dont vous ne souhaitez pas la pleine réalisation surtout lorsque l'opposition est fréquente.

2. Avant de donner votre consigne, **assurez-vous que votre enfant est attentif** (appelez-le par son prénom, mettez-vous à sa hauteur, demandez-lui de vous regarder, vous pouvez mettre une main sur son épaule). S'il est occupé à jouer demandez lui de mettre « sur pause » son activité le temps de la consigne et sa réalisation.

3. Votre consigne doit être :

Courte, délivrée sur ton affirmatif et positif et précise.

Ne présentez pas la consigne comme une question ou comme une faveur. L'enfant doit comprendre clairement ce que vous voulez qu'il fasse et quand. « *Tu peux jouer jusqu'à l'heure du repas/ ou que le timer® sonne.* » *Évitez les consignes imprécises du type : « Tu peux jouer à la console mais pas trop longtemps. »*

4. Donnez UNE consigne à la fois. Évitez donc des consignes de ce type : « *Fais ton lit, habille-toi, vient déjeuner et brosse tes dents avant d'aller à l'école* ».

Si la demande est longue ou complexe, vous pouvez séquencer les différentes tâches en étapes et lui en donner une à chaque fois ou en créant un **planning visuel**.

5. Vous pouvez demander à l'enfant de répéter la consigne quand vous n'êtes pas sûr(e) que votre enfant a bien entendu ou bien compris la demande.

6. Donnez un avertissement si, après le temps convenu, l'enfant ne répond pas à la consigne..

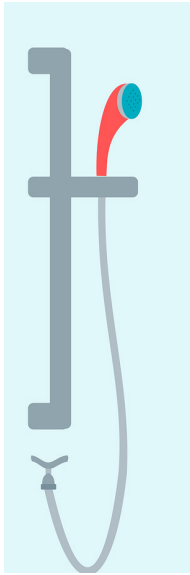


7. Dès la consigne donnée, si votre enfant commence à obéir, félicitez-le tout de suite et encouragez-le à continuer !

Vous pouvez ensuite quitter la pièce pour un moment si vous avez besoin mais soyez sûr(e) de revenir souvent pour continuer à le féliciter.

Tableau à points : Il s'agit d'un outil très utile pour susciter une plus grande motivation chez votre enfant (notamment lorsque les renforcements ne sont pas suffisants).

COMPORTEMENTS CIBLÉS	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
TOTAL DES POINTS								



Le principe est de **récompenser l'enfant lorsqu'il aura accompli un ou plusieurs objectifs souhaités**. En effet, les êtres humains sont sensibles aux récompenses, on en a tous besoin pour nous motiver ; à l'âge adulte la récompense quand on travail c'est le salaire, les compliments des collègues ou du responsable. Pour plus d'efficacité, **impliquez votre enfant dans le choix du ou des objectifs** à atteindre ainsi que dans le choix des récompenses.

Définissez des objectifs précis, atteignables et réalisables par l'enfant. (ex : se brosser les dents la première demande, mettre le linge sale dans le panier après sa douche, se mettre au devoir après le goûter...). Les objectifs ne doivent pas être trop difficiles pour que l'enfant puisse être en réussite.



3 CONSEILS PRATIQUES

Limitez à 3 objectifs maximum (un c'est déjà bien).

Pensez à **formuler les objectifs de manière positive**.

Définissez **pour chaque objectif le nombre de points à gagner** et le **type de récompense** associé [ex : temps de d'écrans (TV, console), faire une sortie vélo, inviter un copain, aller à la piscine, ...].

POINTS IMPORTANTS

Ne retirez pas de jetons pour des comportements non adaptés ;

Seuls les parents inscrivent les points sur le tableau (pas l'enfant) ;

Ne donnez pas les points, avant que votre enfant ait fait ce que vous lui avez demandé mais seulement ensuite.

N'attendez pas pour récompenser ! Plus la récompense est proche du comportement demandé plus elle aura d'effet

(ex : éviter de promettre une sortie dans un parc d'attraction à Noël alors qu'on est en début d'année).

Réactualisez les listes des récompenses et des tâches chaque mois pour que l'enfant reste motivé.



POUR ALLER + LOIN

Des **programmes** destinés aux parents existent (ex : programme BARKLEY, Programme d'ETP « Mieux vivre avec un TDAH ») et abordent ces notions de manière plus détaillée. **Renseignez-vous auprès de votre consultant pour éventuellement en bénéficier.**

Suggestions d'ouvrages

- Gérer un enfant difficile au quotidien de Deanna Canonge et Michel Lecendreau ;

- Mon enfant s'oppose. Que dire ? Que faire ? de Dr Gisèle George.