



## Bon à savoir

Tous les enfants traversent une période normale, et même souhaitable, vers 2 ou 3 ans, durant la quelle ils tiennent tête à leurs parents dans le but d'acquérir de l'autonomie et de s'affirmer.

Lorsque la désobéissance de l'enfant est presque constante, on parle alors de trouble d'opposition avec provocation touchant de 3 à 5 % des enfants.

Lorsqu'un enfant a un trouble d'opposition, une lutte de pouvoir peut s'installer et les parents peuvent se sentir dépassés. Ils ont l'impression que c'est l'enfant qui décide. Ce trouble de comportement tend même à s'aggraver si rien n'est fait et peut nuire au fonctionnement de l'enfant.



## Les messages derrière l'enfant qui s'oppose

- Je veux me venger;
- Je veux te faire payer ton déplaisir ou ton refus;
- Je cherche à provoquer;
- Je vis du stress ou de l'anxiété;
- J'ai de la difficulté à m'attacher;
- Mon environnement est hostile (violence, instabilité).



## Les causes du trouble de l'opposition:

- ❖ Un problème neurologique;
- ❖ Un mauvais lien parent-enfant;
- ❖ Une discipline inappropriée;
- ❖ Une situation difficile (une séparation, un deuil, un déménagement ou l'arrivée d'un autre enfant);
- ❖ Certains traits de personnalité.

## Attitudes et comportement

Un enfant qui souffre d'un trouble d'opposition peut présenter les comportements suivants :

- Refuser systématiquement de se plier à vos demandes ou à celles d'une autre figure d'autorité;
- Tenir tête constamment et se moquer des conséquences ou des punitions;
- Réagir par des crises de larmes importantes;
- Réagir avec une certaine violence (lance ou brise des objets, crache, etc.);
- Provoquer souvent. Par exemple, utiliser des gros mots pour vous faire réagir ou briser volontairement une règle pour provoquer votre réaction et votre colère;
- Faire des crises qui augmentent en fréquence et en intensité;
- Présenter des comportements opposants au-delà de la période normale de 3 à 4 ans. Après l'âge de 5 ans, s'oppose toujours avec autant d'ardeur.

Un événement vécu difficilement par l'enfant peut aggraver la période d'opposition normale et se transformer en trouble d'opposition.



## Résultats des analyses

### Si cela...

- Fait partie de son développement ou de sa personnalité, je l'accompagne par le biais des interventions aidantes suggérées ci-dessous.

### Si cela...

- Est, selon vous, d'ordre neurologique, référez-vous à un spécialiste pour cibler des interventions plus adaptées.



## Interventions aidantes:

- ❖ **Renforcer le lien positif** entre vous et votre enfant. Réserver des moments à votre horaire pour les consacrer juste à votre enfant;
- ❖ Appliquer les principes de **discipline positive**. Établissez des limites claires et positives;
- ❖ **Évitez l'argumentation**. Plus vous répétez et prolongez vos explications, plus votre enfant aura l'occasion de s'opposer à vos demandes;
- ❖ **Gardez le contrôle**. N'attendez pas de perdre patience avant de formuler votre demande;
- ❖ Si votre enfant est en crise, lui **assigner un endroit pour se calmer**. N'interagissez pas avec lui avant le retour au calme. **Si la situation vous dépasse, sortez de la pièce et respirez**;
- ❖ Privilégiez le **renforcement positif**. Soulignez ses bons coups, encouragez-le souvent et dites lui combien vous êtes fier de lui. Donner lui de l'attention quand tout va bien;
- ❖ Préparez un **tableau de motivation**. Ciblez 3 ou 4 comportements concrets à améliorer que vous récompensez d'un collant ou d'un jeton.



## Clin d'œil

« Ça me rend heureux (se) de te voir jouer tranquillement!..»

À imprimer et  
mettre sur le frigo