

Les règles et l'opposition



Il est **normal qu'un enfant s'oppose ou argumente** face à certaines demandes .

C'est même sain, puisque c'est signe
qu'il **développe son sens critique et sa capacité d'affirmation.**

Toutefois, pour maintenir un climat familial agréable,
on souhaite que ce ne soit **pas trop fréquent ou intense.**

Marie-Claude Brochu, psychoéducatrice

Comment établir les règles



Choisir/prioriser 3 à 5 règles qui sont importantes pour vous et en lien avec vos valeurs.



Éviter d'avoir une longue liste d'interdits ou vouloir tout mener de front.

Quand tu as terminé de jouer avec tes jeux, je te demande de les ranger dans le bac.



Définir clairement les règles avec des **mots simples**, des **comportements observables** et une **"formulation positive"**

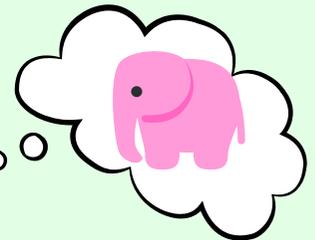
Je ne veux pas que tes jouets traînent partout, ça doit être propre.



Éviter d'utiliser des mots flous et une **"formulation négative"** (ne... pas)

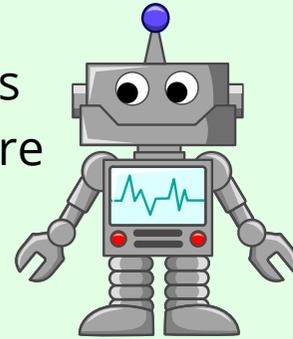
Le cerveau de l'enfant ne comprend pas bien la négation. Même en tant qu'adulte notre cerveau focus inconsciemment sur les mots prononcés.

Ne pense surtout pas à un éléphant rose!



Comment appliquer les règles (3C)

Constance: Appliquer toujours les mêmes règles et les mêmes interventions (ne fluctuent pas en fonction de notre humeur).



Cohérence: Faire ce que l'on dit et faire ce qu'on leur demande. Nos enfant nous observent et reproduisent nos comportements (nous sommes des modèles pour eux).

Par exemple: Si on demande à l'enfant de mettre ses vêtements dans le panier de lavage lorsqu'il se change, mais que nous laissons les nôtres trainer par terre dans notre chambre, l'enfant risque de ne pas comprendre l'importance de notre demande et/ou de s'y opposer.

Être Conséquent: Si l'enfant transgresse une règle, la conséquence doit être en lien avec le comportement inadéquat.



Par exemple: Si un enfant en colère lance son assiette par terre, au lieu lui dire qu'il ne pourra pas jouer à ses jeux vidéos ce soir là, il serait plus judicieux de lui demander de ramasser son dégât, laver le plancher et les éclaboussures causées par son geste.

✓ Se mettre **à la hauteur de l'enfant** et favoriser un **contact visuel**, lorsque possible et lui répéter notre demande avec un **ton neutre, mais ferme**.

✗ Éviter de parler trop fort ou se fâcher, cela induit une réaction de stress chez l'enfant. À ce moment, son attention est dirigée à 80% sur votre non verbal (visage fâché, gestes, etc.) et seulement à 20% sur ce que vous tentez de lui dire.

Technique 1,2,3

✓ 1er avertissement - Répéter notre demande clairement: «Je te demande de...»
2e - annoncer la conséquence logique: «Je te demande de... Sinon tu choisis de...»
3e - Appliquer la conséquence

✗ Éviter de menacer de donner une conséquence à plusieurs reprises, sans mettre en action ce qui est annoncé.

Ignorance intentionnelle

✓ Ignorer les comportements (bénins) visant à obtenir votre attention de manière négative. (Ex: se fouiller dans le nez en vous regardant) pour qu'ils s'arrêtent d'eux-mêmes.

✗ Éviter d'utiliser cette technique quand l'enfant adopte un comportement dangereux (ex: frapper) ou innacceptable (ex: grave manque de respect) qui demanderait une intervention immédiate.

Stratégies si l'enfant refuse ou s'oppose



Technique du disque rayé

✓ Lorsque l'enfant argumente ou tente de négocier, répéter notre demande toujours de la même manière, sur un ton calme.

✗ Éviter d'entrer dans l'argumentation ou la négociation

Valider l'émotion

✓ Nommer à l'enfant: «Je comprends que ça ne te tente pas/ que tu es fatigué, mais je te demande quand même de... parce que ...»

Retrait

✓ Demander à l'enfant envahi par ses émotions de se retirer dans un coin calme/apaisant, choisi avec lui auparavant (max 2 à 5 minutes). Il ne s'agit pas d'une punition, mais d'un temps de retour au calme pour réfléchir au choix qu'il souhaite faire. On coupe la communication, tout en restant à proximité. Lorsque l'enfant est calme, on revient avec lui sur les solutions.

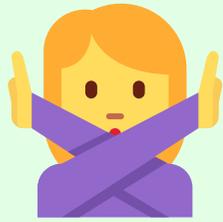
Remplacer les SI par des QUAND

✓ Au lieu de dire: «Si tu ne fais pas tes devoirs, tu ne pourras pas écouter la TV»
Dire: «Quand tu auras fait tes devoirs, tu pourras écouter l'émission de ton choix.»

Cela est perçu moins comme une menace et laisse place à l'espoir de quelque chose d'agréable ensuite, donc favorise la collaboration de l'enfant.

Si l'enfant refuse ou s'oppose toujours

malgré les stratégies précédentes



Il est important d'aller explorer au delà de l'opposition car aucun enfant ne s'oppose simplement pour nous mettre en colère.

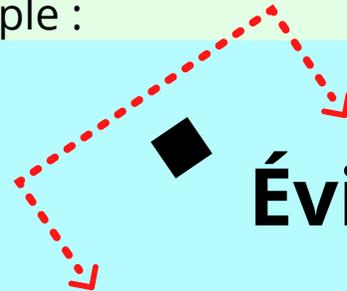
Il faut chercher à trouver la fonction du comportement, c'est-à-dire, à comprendre pourquoi l'enfant s'oppose ou à quel besoin cette opposition permet de répondre,

Par exemple :



Obtenir

- L'attention de l'adulte
- Du pouvoir ou du contrôle



Éviter

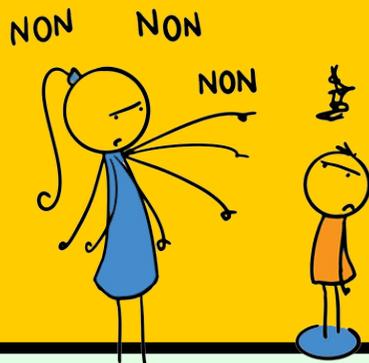
- Quelque chose qui lui fait peur/ le rend anxieux
- Une situation désagréable (Ex: trop de stimuli)
- De «perdre la face» devant des amis

Nous pouvons ensuite aider l'enfant à répondre à ce besoin autrement et de manière plus adéquate qu'en s'opposant.

N'hésitez pas à demander de l'aide d'un professionnel qui pourra vous guider pour bien cibler la fonction du comportement (qui n'est pas toujours évidente) et vous guider dans les interventions les plus efficaces.

ATTENTION...

Vaut mieux éviter de tomber dans une spirale de réprimandes et de conséquences



On peut aussi voir cela comme un **compte de banque**: chaque conséquence/réprimande équivaut à un retrait et chaque félicitations ou moment positif à un dépôt.

L'important n'est pas de ne jamais faire de retrait, mais bien que le solde soit toujours positif



Un enfant cherche à se nourrir de ce qu'on lui offre.

Si on lui offre un buffet d'attention négative, il recherchera notre attention de manière négative.

Par contre, si on lui offre un buffet d'attention positive, en soulignant toutes les occasions où il adopte les bons comportements, c'est de ça qu'il cherche à se nourrir.



Marie-Claude Brochu, psychoéducatrice