



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

Il importe d'être attentifs et d'adapter nos attitudes en fonction de notre compréhension de ce qui se cache derrière des comportements d'allure opposants.

Les caractéristiques du trouble d'opposition avec provocation (TOP) regroupent un ensemble de comportements qui sont hors norme pour l'âge développemental du jeune, négativistes, hostiles ou provocateurs, persistants (pour une période d'au moins six (6) mois) durant lesquels sont présentes au moins quatre (4) des manifestations suivantes (ou plus) :



- Se met souvent en colère
- Conteste souvent ce que disent les adultes
- S'oppose souvent activement ou refuse de se plier aux demandes ou aux règles des adultes
- Embête souvent les autres délibérément
- Fait souvent porter à autrui la responsabilité de ses erreurs ou de sa mauvaise conduite
- Est souvent susceptible ou facilement agacé par les autres
- Est souvent fâché ou plein de ressentiment
- Se montre souvent méchant ou vindicatif

Un jeune peut s'opposer pour plusieurs raisons. Par exemple, l'enfant, comme l'adulte, peut adopter un comportement opposant pour rechercher de l'attention, refuser de faire une tâche car il n'en a pas envie ou encore se sentir angoissé ou incapable de faire face à la demande et l'exprimera « à sa façon ». Pour certains, l'anxiété ou une hypersensibilité aux transitions peut se traduire par une rigidité, une réaction de « braquage » ou de « crise » suite à une nouvelle consigne.



Il est souvent difficile de cerner ce qui se cache derrière le comportement d'allure oppositionnelle, particulièrement quand le jeune RÉAGIT FORTEMENT, ce qui peut provoquer chez l'autre des sentiments de colère ou d'impuissance associés à une réaction et des attitudes qui elles-mêmes peuvent attiser le conflit. Dans certains cas, les principes d'intervention classiques tel le conditionnement positif doivent être nuancés et adaptées en fonction de la problématique sous-jacente. Les stratégies proposées dans ce document concernent les jeunes avec TOP qui ne répondent pas aux stratégies classiques d'intervention.

Ce document fournit des informations générales concernant les manières de diminuer l'opposition et l'argumentation chez un jeune avec TOP ne répondant pas aux stratégies classiques. Il ne saurait se substituer à des rencontres de guidance parentales et se veut un rappel des habiletés parentales expliquées lors des rencontres de guidance. Si vous constatez une détérioration significative du comportement de votre enfant ou adolescent, il importe de cesser toutes interventions et de consulter rapidement un psychologue afin d'obtenir un avis professionnel plus approfondi pour mieux identifier les causes possibles.

Assumer le leadership parental, stimuler l'intellect, sans attiser le conflit!

Mon enfant/ado opposant impose ses choix de repas et voudrait gérer la maisonnée. Qu'est-ce que je fais ?

C'est le rôle des parents d'établir et de gérer l'organisation des routines, incluant les choix de menu, mais aussi d'intégrer les enfants à la participation active de la vie quotidienne dans la maison selon leur niveau de développement. Comme parent, c'est non seulement votre rôle de prendre ce type de décisions mais 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, qu'il respecte votre autorité parentale et qu'il vous respecte ...

Avez-vous entendu parler de la règle des **C** ?

Les parents ont tout avantage à instaurer un **Cadre Cohérent** comportant des **Consignes Claires**, avec **Consensus** sur les **Conséquences**, et à les appliquer avec **Calme** et surtout de façon **Constante**. 😊



Demander à un jeune opposant de choisir ce qu'il veut porter ou manger au repas favorise non seulement l'opposition mais risque, à la longue, d'engendrer de l'anxiété. **Vous êtes le parent.** C'est à vous de prendre la responsabilité de s'assurer que votre enfant soit vêtu selon la température prévue pour la journée et qu'il mange non seulement en fonction des aliments santé mais aussi en fonction de votre budget et des menus prévus pour la semaine...

Profitez des situations agréables et non conflictuelles pour 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 devient primordiale !**

Dans ces cas, vous devez développer le réflexe de restreindre la discussion à l'objet de litige car l'opposant est expert pour vous amener sur son terrain préféré ... l'argumentation !!!

Contre 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 telle ou telle chose...* »

S'il tente de négocier votre demande, offrez deux choix (égaux) qui VOUS conviennent (ex. « *Tu veux nettoyer ta chambre ou passer l'aspirateur ?* »)

S'il s'oppose face à un choix (exemple: quel vêtement porter) :

- Faites le DISQUE RAYÉ :
Exemple : « *Tu veux porter le gilet bleu ou ce gilet noir ?* » suivi de « *Tu veux porter le gilet bleu ou ce gilet noir ?* » ainsi de suite.
- Surtout, n'ajoutez aucun choix et n'acceptez aucun marchandage
Exemple : le jeune argumente pour mettre le gilet bleu avec un pantalon qui ne faisait pas partie des choix.



Attention à rester calme et éviter le piège d'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 faire perdre vos moyens et votre patience... Soyez fin psychologue en BAISSANT LE TON.

- Pensez à faire le DISQUE RAYÉ, tout en gardant votre calme et un ton bas. Voyez jusqu'à combien de fois vous pourrez vous rendre (5 ?, 10 ? 20 fois ?)

Lors d'une transition (comme pour aller se coucher ou pour partir pour l'école par exemple) :

- Usez de dépersonnalisation (Exemples : Dire : « *Il est l'heure* » et montrer l'heure. Dire « *C'est la règle* » et montrer la règle écrite).
- Refaites le disque rayé si l'opposition ou l'argumentation continue.
- Responsabilisez (Exemple : Dire « Je n'ai pas le choix de faire mon rôle de parent car tu as choisis de faire cela... »).
- Optez pour l'ignorance intentionnelle. Il faut parfois ignorer un comportement et tenter d'attirer l'attention sur une autre chose.
- Choisissez vos mots et évitez 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* ».

Montrez l'exemple ! Enseignez à votre enfant une manière efficace de résoudre les conflits en adoptant les stratégies suivantes :

1. Se parler (à haute voix si nécessaire)
2. Se calmer
3. Respirer
4. Formuler ses attentes sans excès émotionnels (exemple : « *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* »)
5. Quitter, mine de rien, la pièce ou changer de sujet si la situation devient trop tendue peut être très efficace



Accorder une attention positive aux comportements agréables!

Accordez-vous plus d'attention à votre jeune opposant lors des situations de conflits que lorsqu'il est tranquille et adopte un comportement agréable ?

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. Surprenez-le ... à bien se comporter !

Exemple : Quand votre enfant/ado opposant est tranquille et agréable (ex. assis devant la télévision ou à son ordinateur), c'est 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 souligner votre appréciation d'un comportement ou d'une bonne réaction survenue antérieurement.

Évitez les «phrases éteignoirs» lorsque l'enfant ou l'adolescent agit correctement et se retenir de dire des formules du style : « *Tu vois, si tu faisais toujours tout de suite ce que je te demande, cela irait bien mieux dans la maison* » ...

Féliciter différemment!

Quand nous abordons lors de séances de guidance parentale la question de « doser différemment les félicitations » chez un jeune avec TOP, il est possible qu'à première vue, cette approche apparaisse contre-intuitive. ATTENTION : **il ne s'agit pas d'éviter** de féliciter le jeune mais bien de favoriser, chez les parents, l'habileté à formuler des rétroactions positives et à fournir des renforcements positifs qui sont davantage susceptibles de diminuer les comportements opposants.

Si vous constatez que votre enfant/ado adopte des comportements opposants ou une mauvaise attitude dans les minutes ou les heures qui suivent les félicitations, questionnez-vous si les hypothèses suivantes s'appliquent :

- ✓ Les félicitations sont-elles teintées de reproches?

Exemple :

« *Bravo! Tu as super bien fait cela! Ce serait bien que cela arrive plus souvent! Tu vois, tout le monde est content quand tu restes calme!* »

Pourrait être remplacé par : « *Bravo! Tu as super bien fait cela!* »



- ✓ Les félicitations entraînent-elles une impression de devoir «se conformer» ensuite?

Nous **pouvons** et **devons** souligner un bon comportement ou une bonne attitude! Il est cependant plus efficace de féliciter un enfant/ado opposant pour un bon comportement en tenant compte que, pour certains jeunes avec TOP, en « acceptant les félicitations », ils se sentent ensuite « obligés » de bien se comporter alors qu'ils détestent le sentiment de se sentir devenir conciliants ou d'être perçus par autrui comme conciliants...

Voici quelques conseils :

- Féliciter **discrètement**, en privé et non en présence des autres.
- Féliciter avec un léger **délai** plutôt que directement au moment même où cela se passe.
- Féliciter **brèvement**, en **faisant autre chose, sans regarder directement dans les yeux** (moins confrontant pour l'enfant/ado opposant);
- Surprenez-le !!

Exemple : Le jeune opposant vient de mettre son assiette dans le lave-vaisselle sans que vous ne lui ayez demandé 😊

Suggestion : Pendant que vous faites une autre tâche (ex. plier des vêtements) vous lui soulignez votre appréciation, sans le regarder directement dans les yeux en lui disant : « *J'ai bien aimé tout à l'heure que tu mettes ton assiette dans le lave-vaisselle* ». Ensuite, vous enchaînez rapidement sur un autre sujet comme: « *Est-ce que tu as vu ma liste d'épicerie?* ».

Vous constaterez que votre enfant/ado opposant aura progressivement 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.

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. Ainsi, l'enfant/ado opposant fera l'association qu'il n'obtient pas d'attention en argumentant ou en s'opposant. On souhaite ultimement que l'enfant ou ado TOP apprenne à **discuter sans se disputer !!**

