



# Gérer le trouble oppositionnel de l'enfant



Petit aide-mémoire à l'usage des parents

<b>1. DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT</b>	<b>2</b>
<b>2. COMPRENDRE LE TROUBLE</b>	<b>3</b>
1.1. L'ORIGINE DU TROUBLE	3
1.2. LES FACTEURS DE MAINTIEN DU TROUBLE	4
<b>3. GEREZ LES RENFORÇATEURS ATTENTIONNELS</b>	<b>6</b>
<b>4. PRATIQUEZ LA DESESCALADE</b>	<b>7</b>
<b>5. COMMUNIQUEZ POSEMENT</b>	<b>8</b>
<b>6. ASSUMEZ VOTRE ROLE : POSER DES LIMITES</b>	<b>9</b>
<b>7. APPRENEZ-LUI A RESOUDRE LES CONFLITS</b>	<b>10</b>

Si ces conseils ne vous suffisent pas, envisagez un accompagnement professionnel : renseignez-vous sur les services de **guidance parentale** en visioconférence de l'Institut Pi-Psy.



## 1. Diagnostic et traitement

Seuls des professionnels qualifiés en santé mentale (psychiatre, psychologue) peuvent poser des diagnostics de trouble oppositionnel avec provocation (TOP). Le traitement le mieux validé pour ce trouble est la thérapie cognitivo-comportementale, complétée par des ateliers de guidance parentale. Généralement, la prescription de médicaments n'est pas indiquée, à moins que l'enfant ne souffre d'autres troubles, comme le TDAH, le stress post traumatique ou la dépression.

### Critères du trouble (DSM 5)

Ensemble de comportements négativistes, hostiles ou provocateurs, persistant pendant au moins 6 mois durant lesquels sont présentes 4 des manifestations suivantes<sup>1</sup> :

#### *Humeur irritable/fâchée*

1. Se met souvent en colère,
2. Est souvent susceptible ou facilement agacé par les autres,
3. Est souvent fâché et plein de ressentiment,

#### *Comportement opposant/provoquant*

4. Contesté souvent ce que disent les figures d'autorité, les adultes,
5. S'oppose souvent activement ou refuse de se plier aux demandes ou règles des adultes,
6. Embête souvent les autres délibérément,
7. Fait souvent porter sur autrui la responsabilité de ses erreurs ou de sa mauvaise conduite,

#### *Caractère vindicatif*

8. A été méchant ou vindicatif au moins deux fois au cours de 6 derniers mois.

On observe une altération significative du fonctionnement social, scolaire ou professionnel. De plus, ces comportements s'observent en dehors d'un trouble psychotique, d'un trouble de l'humeur ou en dehors d'usage de substance. Le TOP peut coexister avec un Trouble des Conduites et de Personnalité antisociale.

<sup>1</sup> Un critère est rempli s'il est observé de façon **bien plus accentuée que chez un enfant du même âge et de niveau de développement comparable**. En particulier, pour les enfants avant 5 ans, les colères peuvent survenir toutes les semaines sans que cela soit considéré comme un symptôme de TOP, sauf si celles-ci surviennent tous les jours depuis plus de 6 mois et entraîne une gêne significative



## 2. Comprendre le trouble

### 1.1. L'origine du trouble

Mieux comprendre ce qui se cache derrière des comportements d'opposition aide à mieux y réagir. Dans l'enfance, un trouble d'opposition / provocation apparaît habituellement pour une ou plusieurs des raisons suivantes:

- 🌱 L'enfant a appris que l'opposition fonctionne pour lui (exemple: il reçoit davantage d'attention lorsqu'il s'oppose que lorsqu'il se conforme, ou encore il sait que s'il s'oppose il a des chances d'avoir gain de cause).
- 🌱 L'enfant et ses parents n'ont pas réussi à établir un lien de confiance mutuelle.
- 🌱 L'enfant ne se sent pas reconnu par ses parents dans ses besoins, dans son individualité et dans sa recherche d'autonomie.

Une fois le trouble instauré, l'enfant a acquis une forme de dégoût pour l'autorité – on peut parler de *conditionnement aversif* à l'autorité. Confronté à des situations où s'expriment des notions de devoir, de règles ou de contrainte, il se sent viscéralement mal. En fait, ces situations lui donnent envie d'adopter des comportements de fuite ou de provocation. Intérieurement, il ressent de la révolte, du dégoût et de la peur. Il devient alors incapable de penser rationnellement, et se sent progressivement débordé. C'est pour gérer ces émotions qui le débordent qu'il va adopter un comportement inadapté d'opposition. En grandissant, il risque d'intégrer progressivement ce comportement à son identité, et croire qu'il ne peut se sentir bien qu'en étant perpétuellement en révolte.



L'enfant oppositionnel a acquis une forme de dégoût pour l'autorité – on peut parler de *conditionnement aversif* à l'autorité.



## 1.2. Les facteurs de maintien du trouble

Lorsque l'enfant s'oppose, l'adulte peut réagir de deux façon différentes :

- 🌿 Il peut imposer fermement des limites à l'enfant. Cette façon d'agir permet d'inculquer le respect des limites à l'enfant, mais crée un conditionnement aversif à l'autorité (l'enfant se sent brimé et développe du ressentiment). Cette réaction est à privilégier lorsque l'enfant transgresse une interdiction fondamentale (par exemple frapper des personnes ou détruire des objets) ou bien se met en danger.
- 🌿 Il peut laisser l'enfant avoir ce qu'il veut. Dans ce cas, l'enfant va davantage apprécier l'adulte (comme un « grand copain »), mais apprend aussi que s'opposer lui donne le pouvoir – cette forme d'éducation conduit au phénomène de l'enfant roi (l'enfant adopte des comportements de domination avec les représentants de l'autorité). Cette réaction est à privilégier lorsque l'enfant est incapable de réguler l'émotion pour des raisons neurodéveloppementales – par exemple, il est normal de donner un biberon à un bébé, même si le comportement « pleurer » n'est pas agréable pour l'adulte. Un enfant présentant une neurodivergence (par exemple un trouble de l'attention ou un trouble du spectre autistique) va donc avoir dans certains cas besoin d'une adaptation plus souple des règles.



Bien que naturelles, ces deux réactions sont quoi qu'il en soit mal adaptées : elles conduisent toutes les deux à maintenir et renforcer l'opposition ! Mais alors, comment réagir de façon à éteindre l'opposition ? Les enfants ont besoin de limites, et dans le cas d'enfants oppositionnels ces limites doivent être transmises de façon à la fois ferme et respectueuse, sans braquer l'enfant... C'est donc un travail d'équilibriste ! Il existe cependant une troisième façon de réagir à l'opposition : la méthode va consister à servir de « cerveau accessoire » à son enfant.



Servir de « cerveau accessoire », c'est soutenir l'enfant dans sa capacité à réguler ses émotions, et à se projeter dans l'avenir.

En effet, le développement du cerveau se termine à 25 ans, en particulier le cortex préfrontal se développe tardivement. Or, le cortex préfrontal joue un rôle fondamental dans la planification (prendre en compte le futur) et dans la régulation des émotions (arriver à se calmer). Ce qui signifie que les enfants sont généralement moins capables de gérer leur frustration que les adultes, et anticipent mal les conséquences de leurs actes. Les enfants neurodivergents, les jeunes enfants avant 7 ans et les adolescents sont tout particulièrement en difficulté : les neurodivergents parce que leur cerveau ne se développe pas comme celui d'un enfant neurotypique, les plus jeunes parce que leur cerveau est immature, les adolescents parce que leur cerveau subit une mutation profonde pendant la puberté. Ces enfants peuvent facilement se retrouver en grande difficulté pour se projeter dans l'avenir, et pour faire face à leurs émotions.

Comment servir de « cerveau accessoire » à son enfant ? Il s'agit de soutenir d'une part ses efforts (en les récompensant et en les facilitant) et d'autre part de l'aider à se projeter dans l'avenir en établissant un système de règles en avance, et en l'aidant à imaginer les conséquences de ses actions. Les conseils développés ci-après pourront vous aider à mettre en place cette approche.



### 3. Gérez les renforçateurs attentionnels

Accordez une attention positive aux comportements adaptés. Accordez-vous plus d'attention à votre jeune opposant lors des situations de conflits que lorsqu'il est tranquille et adopte un comportement agréable ? Saviez-vous par exemple que vous mettre à crier, c'est une façon de donner de l'attention à son enfant ? Prenez l'habitude de donner de l'attention positive (caresse, bisous, félicitations) quand votre enfant opposant est sage, ou encore sans raison, juste pour qu'il se sente bien. Par exemple, quand votre enfant effectue une activité calmement, rejoignez-le pour lui accorder de l'attention positive. Jouez avec lui, essayez d'entrer dans son univers.

Si la « réserve attentionnelle » de votre enfant est vide, pensez à faire le plein !



Prenez l'habitude de récompenser progressivement l'acquisition des bons comportements. Lorsque l'enfant apprend un nouveau comportement, félicitez-le même s'il a « à moitié bien fait ». En effet, l'enfant risque de baisser les bras s'il n'est pas suffisamment encouragé, ou d'avoir l'impression que ses efforts ne sont pas reconnus. Une fois le comportement acquis, ne le félicitez plus que lorsqu'il le réalise vraiment bien. On appelle cela « façonner » un comportement.

Si vous constatez que votre enfant adopte des comportements oppositionnels dans les heures qui suivent les félicitations, il est probable que votre façon de le récompenser soit inadaptée :

- 🌱 Les félicitations sont-elles des semi-reproches ? Par exemple : « Merci d'avoir débarrassé la table ! Ce serait bien que tu le fasses plus souvent ! » pourrait être remplacé par : « Merci d'avoir débarrassé la table ! »

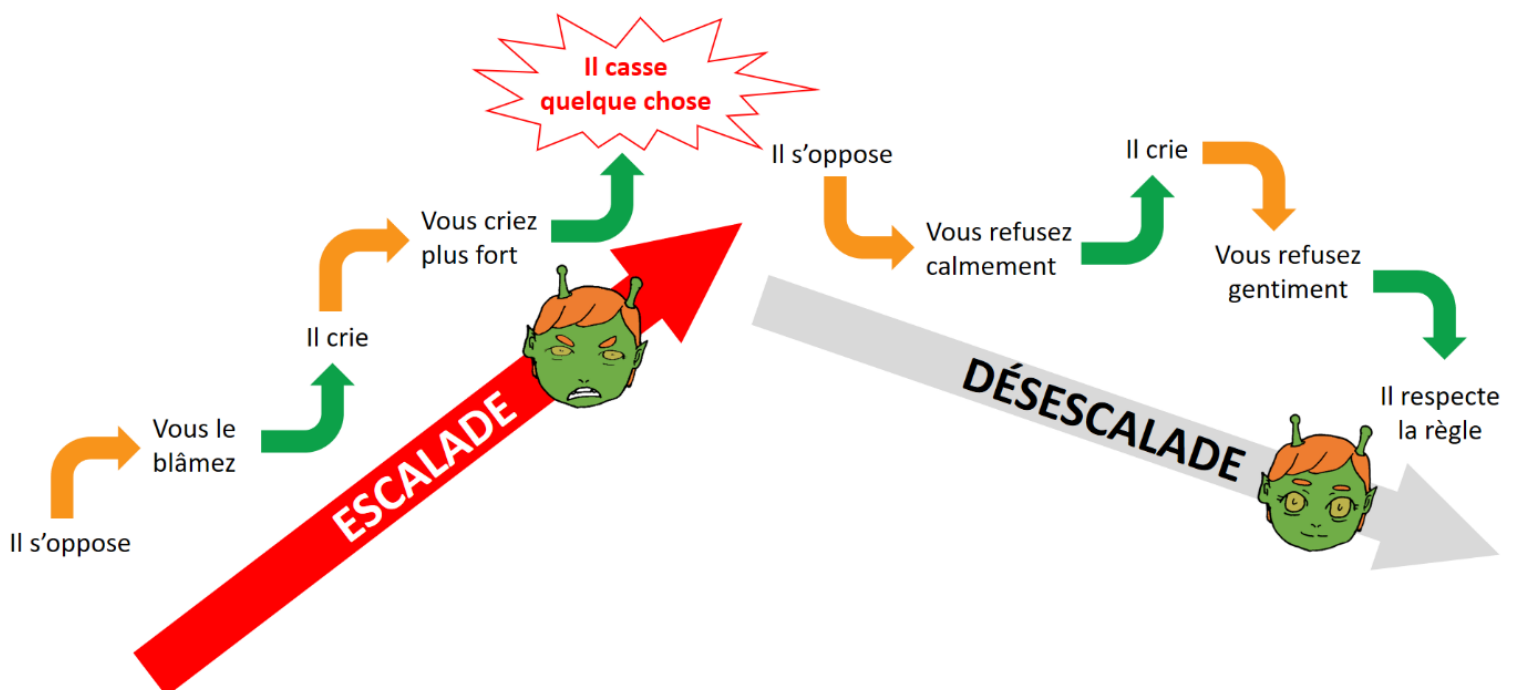


- Les félicitations sont-elles exprimées sur un ton adapté ? Par exemple la phrase « Tu sais, ça me fait plaisir quand tu es sage » a un sens très différent lorsqu'elle est exprimée chaleureusement ou au contraire sur un ton méprisant, froid ou triste.

## 4. Pratiquez la désescalade

Quand votre enfant hausse le ton, ne vous laissez pas prendre au piège d'une escalade de la colère : en perdant vos moyens, vous renforcez le phénomène d'opposition. En effet, d'une part vous donnez de l'attention à votre enfant, et d'autre part vous lui démontrez qu'il dispose du pouvoir d'affecter vos émotions et ainsi de vous punir symboliquement.

Au contraire, **désescaladez : plus il s'énerve, plus vous restez calme**. Ne soyez pas froid ni distant, juste calme et posé. Baissez le ton, parlez **chaleureusement**, et répétez simplement votre position. Inutile de vous creuser les méninges pour argumenter, contentez-vous de répéter la même phrase : c'est la technique du *disque rayé*. Vous pouvez vous entraîner à pratiquer cette technique devant la glace, ou en faisant des jeux de rôle avec votre conjoint ou avec des amis.





## Le disque rayé

S'il vous tient tête, ne vous énervez pas. A la place, redites simplement ce que vous venez de dire : on appelle cela la technique du disque rayé.

Par exemple :

- Parent (calmement mais fermement) : « c'est l'heure d'aller à l'école »
- Enfant (ton provocateur) : « mais j'ai pas fini de faire mon dessin, et puis d'abord j'ai pas envie, l'école c'est nul ! »
- Parent (calmement mais fermement) : « je t'ai dit que c'est l'heure d'aller à l'école »

## 5. Communiquez posément

De façon générale, évitez de blâmer sa personnalité avec des phrases telles que « J'en ai marre de toi, tu es un sale mioche ». Dites plutôt : « Je ne suis pas d'accord avec ce comportement ». Un message fondamental doit être passé à l'enfant : c'est son comportement qui pose problème, pas sa personne. Critiquer le comportement déclenche en effet beaucoup moins d'opposition que critiquer le comportement :

- 🌱 Si vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas, dites-lui simplement « Je ne suis pas sûr que tu m'aies entendu » et demandez-lui simplement de vous répéter ce que vous venez de lui dire.
- 🌱 Lors d'une transition (comme pour aller se brosser les dents ou pour partir pour l'école par exemple), au lieu de dire « tu es trop lent, dépêche-toi », dites plutôt « Il est l'heure » et montrez l'horloge.
- 🌱 Lorsque l'enfant transgresse une règle, ne lui dites pas « tu vas arrêter tout de suite espèce de garnement », rappelez-lui simplement la règle : « la règle c'est ... », quitte à la répéter plusieurs fois.





## 6. Assumez votre rôle : poser des limites

« *Mon enfant voudrait faire la loi dans la famille. Comment réagir ?* »

Fixer des limites ne signifie pas crier sur son enfant sans explication, mais bien au contraire définir clairement ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas, en gardant son calme. Autrement dit, pour transmettre des limites claires, **il faut tout d'abord que vous soyez vous-même au clair avec ce que vous souhaitez établir comme règles**. Prendre le temps d'y réfléchir, ne pas vous précipiter pour sévir, sont de bonnes habitudes. Plutôt que de réagir sur un coup de tête en perdant vos moyens, vous pouvez par exemple dire à votre enfant « ton comportement est inacceptable, il y aura des conséquences ». Puis prendre 48 heures pour réfléchir aux dites conséquences.

### Règle des C

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

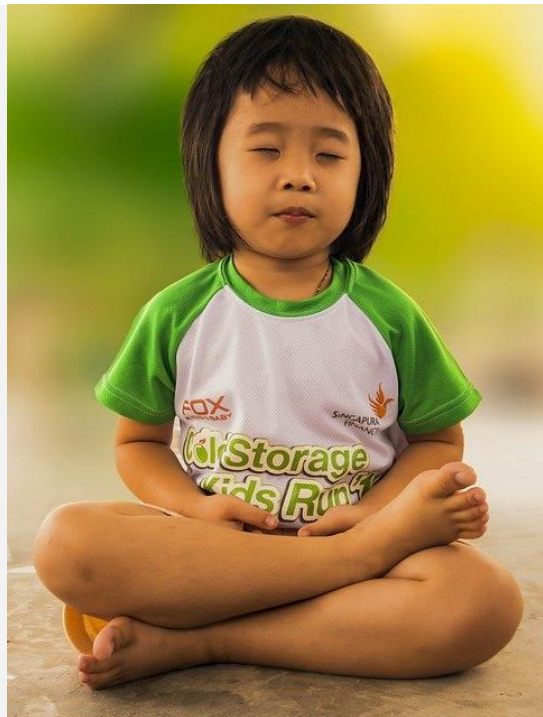
Le cortex préfrontal, la partie du cerveau qui est impliquée dans la planification, finit de se développer à 25 ans ! De plus, il faut de l'expérience pour intégrer les conventions sociales et décrypter le fonctionnement du monde moderne. **C'est pour ces raisons que les parents sont responsables et décident, et non les enfants**. C'est donc aussi votre rôle de jouer les gendarmes – même si ce n'est pas la partie la plus sympathique de la parentalité. Cela signifie que votre enfant à besoin d'apprendre où sont les limites, et donc que vous les lui expliquiez (avec calme et fermeté). Par conséquent, quand votre enfant vous dit que vous êtes un horrible tortionnaire parce que vous lui fixez des limites, inutile de vous énerver ou de l'accuser d'être insolent. **Contentez-vous de lui dire « c'est mon rôle de parent, je te fixe des limites parce que je t'aime »**.



## 7. Apprenez-lui à résoudre les conflits

Enseignez à votre enfant une manière efficace de résoudre les conflits. Vous pouvez lui transmettre les comportements adaptés en les démontrant vous-même. Servez de modèle à votre enfant en adoptant les stratégies suivantes :

1. Dire simplement « je ne suis pas d'accord ».
2. Se calmer, quitte à quitter le dialogue. Quitter la pièce ou changer de sujet si la situation devient trop tendue peut être très efficace, il convient juste de dire « j'ai besoin de me calmer, je reviens. Je t'invite à en faire autant » et de quitter la pièce.
3. Respirer, se poser, faire un peu d'introspection et identifier ce qui ne va pas. Si c'est difficile pour vous de réguler vos émotions, envisagez un entraînement à la gestion du stress (par exemple, la pratique de la méditation de pleine conscience, de la relaxation progressive de Jacobson, de l'autohypnose ou du training autogène de Schultz) ou de vous faire aider par un praticien en thérapie cognitivo comportementale.
4. Une fois calmé, reprendre la discussion, avec une communication posée.



Vous voulez un  
enfant calme ?

Montrez l'exemple :  
soyez un parent  
calme, en toutes  
circonstances.