



- 1- **Donner de l'attention positive** : Un enfant qui a besoin d'attention en trouvera peu importe la façon. Alors, il vaut mieux lui en donner de façon positive au moment qui vous convient avant qu'il le RÉCLAME. Il est fortement conseillé de passer au moins 10 minutes avec votre enfant, à tous les jours, seul à seul.
- 2- **Adopter un style d'éducation positif**. Miser sur la valorisation des BONS COUPS et sur le RENFORCEMENT POSITIF afin de donner envie à votre enfant de bien se comporter. Il faut que cela soit «payant» de respecter les règles.



3- **Offrir des récompenses relationnelles** le plus souvent possible (cuisiner avec maman, sport avec papa etc.) pour souligner une bonne conduite. Un tableau d'émulation ciblant un ou deux comportements souhaités peut aussi être utile à court terme à la maison, mais celui-ci doit absolument viser des récompenses, et non, la perte de privilèges.

4- **Prévoir des règles claires à la maison** : Il est primordial de clarifier vos attentes et votre enfant a besoin de connaître où se situent les limites. Les règles doivent être établies en consensus avec votre conjoint et assurez-vous qu'elles sont bien comprises et affichées, au besoin, dans la maison.

5- **Choisissez vos priorités d'intervention**. Miser sur les comportements opposants qui vous dérangent le plus en lien avec les valeurs que vous souhaitez davantage préconisées à la maison. Dites-vous que plus vous intervenez, moins vos interventions seront efficaces alors vaut mieux choisir les cibles prioritaires.

6- **Faire des demandes efficaces** : Faire une demande à l'enfant en s'assurant que l'enfant prête attention à ce qu'on lui dit. La consigne doit être brève, claire, affirmative et sur un ton calme. Donner une consigne à la fois et assurez-vous que l'enfant a bien compris en lui faisant répéter la demande. Il peut être aussi pertinent de laisser un délai à l'enfant pour se conformer à la consigne.

7- **Appliquer sans négocier les conséquences logiques** : Les conséquences doivent être proportionnelles au geste posé et en lien le plus possible avec le comportement.

Voici **quelques principes de base** dans l'octroi de conséquences :

- ❖ Opter pour des conséquences naturelles : Un enfant qui détruit un jouet ne doit pas s'attendre à voir celui-ci réparé ou bien il doit participer à sa réparation.
- ❖ Déterminer un geste de réparation (faire une tâche supplémentaire, une lettre d'excuse pour son frère)



- ❖ Éviter les doubles conséquences ou les conséquences trop sévères souvent impossible à maintenir ou octroyées sous le coup de la colère. Reconnaissez vos torts si vous vous êtes emportés ou donnés une conséquence disproportionnée.
- ❖ Faire participer l'enfant à la prise de décision (tu m'avertiras lorsque tu seras calme) afin que celui-ci apprenne à interioriser son contrôle interne.

**8-Offrir des faux choix :** Donner deux options à l'enfant : « soit tu prends ton bain maintenant et on joue 5 minutes ensemble ou bien tu étires le temps, mais tu iras faire dodo par la suite. À toi de choisir » !

**9-Cesser toute forme d'argumentation.** Il faut couper le plus possible le discours avec un enfant qui s'oppose. Vous pouvez utiliser un code tel que STOP ou tout simplement la méthode 1-2-3 où vous appliquez une conséquence si vous vous rendez jusqu'à 3. Aussi, vous pouvez utiliser la méthode du PERROQUET : Répéter la même consigne tant que l'enfant ne se conforme pas et éloignez-vous pour que l'enfant ne puisse pas argumenter. **0 ARGUMENTATION= 0 OPPOSITION !!**

**10-Demeurer neutre et le moins émotif possible :** Il est primordial de demeurer neutre lorsque vous intervenez avec votre enfant en utilisant un ton calme, mais ferme. Ignorer toutes les tentatives de provocation de votre enfant lorsqu'il vous dit que la conséquence ne le dérange pas. C'est FAUX ! Il tente de vous déstabiliser !!!

**11-Soyez constant:** Appliquer sans négocier la conséquence annoncée. Pensons au principe de gambling ou du billet de loterie. Même si vous avez peu de chance de remporter le gros lot, vous tentez tout de même votre chance. De la sorte, l'enfant se rappelle de «la fois » où vous avez cédé et qu'il a réussi à se «sauver» de la conséquence. Ainsi, si le comportement opposant permet parfois à l'enfant d'obtenir ce qu'il veut, il le reproduira jusqu'à l'effet souhaité.

**12- Donner un sens à l'opposition.** Tentez de comprendre pourquoi c'est «payant» pour lui de s'opposer. Chercher à mieux saisir les émotions derrière les comportements négatifs en étant à l'écoute de leurs besoins et en le questionnant sur son état émotif.



Par Vickie Bois, psychoéducatrice et fondatrice de SoyOnS le changement et coordonnatrice  
au Centre Bouche à Oreille

