

TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – www.tdah-partout-pareil.info – info@tdah-partout-pareil.info

LE TOP - TROUBLE DE L'OPPOSITION AVEC PROVOCATION

Partie 2 : Comment en sortir ?

Comment retourner dans la spirale positive ?

L'opposition est un mode de communication indirecte pour obtenir des bénéfices immédiats (éviter des corvées, continuer à jouer...) mais aussi pour affirmer sa personnalité et son désir d'indépendance. Il faut donc aider l'enfant à voir à plus long terme, l'aider à comprendre les effets positifs de l'obéissance, à avoir une vue plus lointaine (chambre rangée beaucoup plus agréable et cela permet aussi de retrouver ses affaires).

Il ne faut surtout pas se montrer intransigeant, du genre :

- « Je n'accepte pas qu'on remette en cause mes principes »,
- « Je n'accepte aucun dialogue ».

Ceci ne fait que nourrir le conflit et faire qu'il soit permanent. La conséquence sur l'enfant ? Soit il deviendra un adulte cédant à la moindre pression, soit la situation se dégradera de plus en plus.

Eduquer, c'est donner des stratégies efficaces pour faire face aux difficultés, apprendre à l'enfant à s'adapter, pas imposer l'opinion de l'adulte. Il faut arrêter de vouloir ou de croire à l'enfant parfait ou aux parents parfaits : tous, nous rencontrons ou rencontrerons des difficultés. La différence entre nous, c'est que certains refusent totalement d'en parler...

Il est important de s'accorder avec le conjoint pour opérer un changement en commun. Si les parents sont séparés, ça peut être plus difficile, mais parfois on peut gagner l'autre parent à la cause - si ce n'est immédiatement, après, en voyant les changements opérés par l'enfant...

Pour arrêter le processus d'opposition, il faut peu à peu ne plus réagir au comportement indésirable ; celui-ci diminuera progressivement et finira par s'éteindre.

Au début, l'enfant peut être déstabilisé par ce changement et enchaîner colères sur colères car il est surpris que l'on ne cède plus et cherche donc les limites de la nouvelle réaction de ses parents. Il peut même aller encore plus loin qu'avant mais si ses parents restent de marbre, il s'arrêtera.

Cependant, après cette phase, il faut aussi lui apprendre comment se comporter correctement. A chaque fois qu'il a le comportement attendu, il faut le féliciter et le récompenser. Quand le comportement négatif réapparaît, il ne faut surtout pas en faire un drame mais se rappeler que ça ne peut que se faire peu à peu : on ne corrige pas un mauvais pli du jour au lendemain. Il faut toujours accentuer sur le positif et permettre à l'enfant d'effacer le négatif en n'appuyant pas sur celui-ci. On peut même dire à l'enfant « tu sais que ce n'est pas comme ça qu'il fallait réagir, mais je comprends que ça t'arrive encore, on fera mieux la prochaine fois, et je vais t'y aider ».

Tout ce qui valorise est de la plus grande efficacité. Donner des compliments est d'une importance capitale : cela exprime notre joie et notre satisfaction et cela valorise l'enfant et le rassure sur ses compétences. Lui qui a eu tant de remarques négatives jusque-là a d'autant plus besoin d'entendre qu'on est content. Il faut lui montrer que l'on voit ses progrès : cela l'encourage à continuer et nos échanges avec lui deviennent des conversations positives (bien loin des remontrances ou disputes perpétuelles). C'est aussi une façon de dire à l'enfant ce qui nous fait plaisir, en quoi sa nouvelle attitude nous fait du bien et ça le motive à continuer d'agir ainsi. De plus, cela montre à l'enfant qu'utiliser le langage est plus productif.

On tombe en effet bien trop souvent dans le piège de dire ce qui ne va pas et ne rien dire quand ça va, et c'est tout le contraire de ce qu'il faut faire : il faut féliciter pour ce qui est fait, même si c'est normal (au début, on va même en rajouter, en faire de grosses couches pour le pousser à aller dans cette voie) afin de montrer que c'est moins bien quand ce n'est pas fait (et là, il s'en rend compte de lui-même, on n'a plus besoin de le lui dire).

Il faut aussi parler en s'impliquant, en exprimant nos sentiments : utiliser le « je », pas le « tu ». « Je suis heureuse que tu aies rangé ta chambre », pas « c'est bien que tu aies rangé ta chambre ». Il faut dire ce que l'on ressent vraiment, ne pas utiliser la démagogie.

Quand il y a besoin de faire une remarque

Bien sûr, notre enfant ne deviendra pas un ange... il reste un enfant en apprentissage de la vie et il y aura forcément des moments où il faut lui rappeler les règles de vie, de conduite, des moments où il s'emportera à nouveau, désobéira... comme tous les autres enfants... Que faire, alors ?

- En parler immédiatement et dire sa déception : « je suis déçue, tu m'avais promis que... ». Il est important d'exprimer son malaise au fur et à mesure, pour ne pas entrer dans l'agressivité ou la rancune (ne pas accumuler).
 - Mais on n'émet pas de jugement de valeur sur la personne ou ses actes : on dit son mécontentement sans remettre en cause la personnalité de l'enfant ni tous les efforts fournis jusque-là.
 - Quand il y a à émettre des remarques, on ne fait qu'une seule critique à la fois : on ne règle pas les comptes d'un seul coup, on le dit au coup par coup (d'où l'intérêt de le faire au fur et à mesure), sinon l'enfant est noyé par les demandes, et ne répond plus à aucune d'entre elles.
1. A tout changement, on félicite,
 2. Si l'enfant émet des excuses mais ne change pas, on peut décider d'assouplir : ce qu'on lui demande est peut-être trop difficile pour lui : dans ce cas, on le lui dit et on explique pourquoi on change la demande. Cependant, il ne s'agit pas de lui permettre de profiter de la situation : on reconsidère les conditions mais on lui fait remarquer à chaque fois qu'il déroge à la règle, pour qu'il veille à améliorer son comportement.
 3. Si l'enfant ignore la critique : on donne un avertissement et on finit par donner une sanction.

Les pièges à éviter

- Tomber dans la critique personnalisée : « tu es fainéant ». C'est un jugement définitif fondé sur un fait pourtant ponctuel. C'est lui dire que l'on ne croit pas en lui et qu'il est capable de changer. C'est l'inciter à toujours se comporter ainsi car ça sera sa façon de s'opposer.
- Donner des critiques généralisées : « tu ne fais jamais... ». Cela veut dire qu'on ne croit pas à un changement possible et c'est créer une discussion sans fin car l'enfant cherchera à démontrer en quoi on a tort, énumérer les fois où il a fait ce qu'on lui demandait... c'est aussi banaliser les occasions où il obéit et le décourager à recommencer (« de toute façon, on ne le remarque pas ou on compte que quand ce n'est pas fait »).

Valoriser et stimuler

Comme on l'a vu, il faut encourager les comportements positifs. Outre les compliments, la valorisation verbale, on peut utiliser des outils, comme le jeu des jetons ou les tableaux de comportement.

Le principe est celui de marquer dans les activités quotidiennes les bons comportements, de les récompenser, soit par des jetons ou par des points qui amènent à des récompenses. On trouve beaucoup de conseils et d'exemples de tableaux sur internet.

Pour bien amener l'enfant à rentrer dans le jeu, il faut commencer par les choses les plus légères, les plus faciles pour lui et quand elles sont bien acquises, aller ensuite dans le plus conflictuel. Il ne faut pas en mettre trop à la fois non plus (selon l'âge de l'enfant on commencera à 3 ou 4 et on n'ira jamais plus loin que 6 ou 7).

Quels objectifs peut-on mettre ?

- Faire son lit,
- Faire ses devoirs de telle heure à telle heure, ou avant telle heure (lui laisser la possibilité de choisir quand est la meilleure façon de le faire intégrer au processus – dans les horaires possibles, bien sûr),
- Faire répéter les demandes 3 fois maximum,
- Se laver les dents à tel moment...

Tout ce qui est à améliorer peut être intégré au tableau, que ce soit des efforts physiques ou sur l'organisation de la journée et/ou des efforts sur le comportement.

Un point = un commentaire positif et on montre son contentement. Si les objectifs ne sont pas atteints, on laisse la case vide (il sait ce que ça veut dire, pas besoin d'en discuter, on n'appuie pas sur ce qui n'est pas réussi).

On peut aussi rajouter une case « divers » pour les choses qui ont été bien faites et qui n'étaient pas prévues : on valorise encore plus l'enfant, et cela lui montre qu'il sait prendre de bonnes initiatives.

On fait ensuite le bilan, une fois par semaine et lors de celui-ci, on ne commente que les bons points. Chaque point a une valeur, mais on peut aussi inclure des niveaux de prix gagnés.

Quelles récompenses donner ?

- Obtenir des points TV ou jeux vidéo : choisir le programme, avoir un peu plus de temps,
- Choisir une sortie familiale,
- Gagner du temps rien que pour soi avec papa ou maman...

On choisira surtout des récompenses de valeur, pas des gains d'argent ou des cadeaux forcément onéreux...

Si l'enfant veut quelque chose qu'on ne veut pas lui permettre, il faut lui expliquer pourquoi et lui proposer autre chose.

Si on propose de l'argent, c'est quand il a déjà l'habitude d'avoir de l'argent de poche, afin qu'il ait le sentiment de l'avoir gagné, mais que ceci n'est pas un dû.

Chaque semaine, on peut proposer un nouveau talent et aller en grandissant dans la quantité ou la qualité, progressivement, selon les efforts déjà obtenus. Par exemple, on ne va pas lui demander de ranger tout d'un coup sa chambre en entier alors que c'est un gros problème pour lui : on va d'abord demander à ce que le lit soit fait, puis le bureau, puis tel coin, etc.

Il faut toujours faire le point de façon positive (tu n'as pas de points bleus parce que... » et non pas « tu as vu tout ce rouge ? »).

On ne supprime jamais une récompense méritée : l'objectif est atteint, on ne revient pas dessus. Si le problème est à nouveau survenu ou apparu dans un autre domaine, on laisse la case vide dans la rubrique « divers » mais on accorde toujours les points gagnés.

Les frères et sœurs, même s'ils n'ont pas de TOP, peuvent aussi avoir leur tableau ou participer : on va faire selon leurs besoins à eux (par exemple, ne plus se disputer...).

On n'avance jamais une récompense : elle est acquise uniquement quand tous les points requis sont obtenus.

On ne menace pas non plus de donner des points rouges : on valorise ! Le parent doit continuer à toujours rester neutre face à la provocation et ne pas provoquer lui-même.

Quand un point est acquis, qu'il est devenu une habitude, un automatisme et qu'on l'enlève du tableau, on félicite toujours sur celui-ci.

Au fur et à mesure du temps, le jeu de l'opposition s'oublie, s'efface. Le dialogue s'est instauré, le climat s'est apaisé : on peut alors discuter de ce qui pose problème au fur et à mesure et des souffrances éventuelles qu'il engendre.

Quand il y a urgence

L'enfant n'arrive pas à se maîtriser...

- On lui demande de sortir de la pièce pour se calmer (avec un avertissement préalable), mais sans crier et rapidement. On adapte à l'âge (1 minute par année et jamais plus de 15 minutes). On ne chronomètre que quand il a arrêté son comportement méritant le retrait. S'il est impossible de le faire changer de pièce, on lui demande de s'asseoir, tout simplement, pas dans un coin où il se sentira humilié mais sur une chaise, le canapé, par terre s'il le veut, mais cela doit être compris comme un moyen de transition pour s'apaiser, pas pris pour un acte d'humiliation.
- On l'avertit des conséquences de ses actes et on met toujours en application la punition promise.
- On n'entre pas dans le conflit.

- On peut tolérer une certaine dose d'opposition (il ne faut pas écouter les mots dits, mais chercher quel est son but en les disant : tester les limites ?).
- On explique sa position et on ne n'y déroge pas.
- On accepte que l'enfant manifeste sa frustration (on lui demande juste d'en modifier la forme) et que chacun puisse exprimer ses sentiments.
- On n'abuse pas de punitions (pas de surdosage).
- On arrête de croire que nous sommes les seuls parents à connaître des difficultés avec ses enfants et on cherche à savoir quelles méthodes ont fonctionné chez les autres.
- On admet que c'est une façon pour l'enfant de se construire, s'autonomiser et que notre rôle est de lui montrer comment le faire de façon qui lui soit bénéfique.

Quelques idées pratiques

L'enfant a parfois vraiment besoin de sortir sa colère, son trop plein d'émotions, et il faut alors l'aider à le faire sainement. Voici quelques idées piochées ou expérimentées... et je suis sûre que vous trouverez les vôtres :

- Lui permettre de crier dans un coussin,
- Taper sur un punching-ball,
- Sauter sur un trampoline,
- Aller courir (dans un endroit sécurisé et maîtrisable).

Parfois, un simple câlin suffira, surtout quand l'enfant est petit : le prendre dans ses bras peut vraiment être un moyen de décompression immédiate ; l'enfant se sent en sécurité et sait que nous lui maintenons toute notre affection. Mais certains enfants, quand ils sont en colère ne veulent pas qu'on les touche, ni même les approche. L'urgence est de couper l'opposition, de ne pas faire monter plus en pression, on attendra l'accalmie pour régler la situation complexe.

Voici des petits jeux qui permettent de faire tomber la pression, tout en libérant la colère :

- Jouer aux monstres, en se courant après,
- S'amuser à crier le plus fort possible (si c'est possible là où on est),
- Chanter à tue-tête,
- Faire une bataille de coussins,
- Faire des sortes de « prises de judo » : on se met en face à face, on s'attrape et on se fait tomber sur le lit ou le canapé, sur un tapis : en quelques secondes, fous rires garantis !

L'humour permet de décanter pas mal de situations... et couper l'opposition aussi. Bien sûr, ce ne sera pas faisable tout de suite, mais quand les choses seront devenues plus légères, vous vous en sentirez capables. Vous pouvez par exemple couper net une future crise en lui disant, sur un ton léger : « bon, tu arrêtes ton opposition, là, mm ? ». Plus vous vous sentirez à l'aise, et plus tôt vous saurez vous servir de ce superbe moyen pour couper les situations à risque... et donner une ambiance bien plus sympathique à la maison.

Vous pouvez aussi dire la même phrase sur un ton plus ferme : l'enfant comprend ainsi qu'on ne rentre pas dans son jeu et ça le coupe. Il sait qu'aller plus loin ne le mènera à rien. Surtout, faites-vous confiance, vous connaissez votre enfant et une fois que vous aurez trouvé comment sortir de la spirale infernale, vous trouverez peu à peu ce qui vous correspond, à vous et à votre famille.

Et puis, vous n'êtes pas seuls, n'hésitez pas à demander un coup de main, une consultation ou une prise en charge si vous en ressentez le besoin. Il y a des professionnels qui sont vraiment là pour vous aider !

Les aides possibles

Le TOP est difficile à vivre, il crée beaucoup de tensions et demande beaucoup de soi. Parfois, il faut admettre qu'on a besoin d'aide :

- Pour continuer à aller de l'avant,
- Pour nous aider à avoir un regard extérieur, qui nous permettra de voir la situation sous un angle nouveau,
- Pour aller mieux nous-mêmes.

Qui peut-on consulter ?

Le psychiatre ou pédopsychiatre

Ils connaissent le fonctionnement mental de tout individu sur les plans psychologique, neurologique et biologique. Ce sont des médecins spécialisés, qui ont fait des études de médecine générale, complétées par des formations en psychothérapie et sur les troubles des enfants et adolescents pour les pédopsychiatres. Leur formation comprend :

- La définition des difficultés,
- Le développement psychomoteur,
- Les antécédents psychopathologiques familiaux,
- Les examens complémentaires à réaliser.

Cependant, dans le cas des troubles tels que le TDAH ou le TOP, il est très sage de chercher à savoir si le médecin que l'on pense aller voir est formé sur ce sujet, ou y est sensible. On peut pour cela se renseigner auprès des associations spécialisées sur le sujet, de personnes qui connaissent le même genre de difficultés que nous et si on n'en connaît pas dans son entourage, il y existe des forums ou groupes d'entraide très actifs entre parents sur tous ces sujets (notre association est là pour ça).

Le psychologue

Un psychologue fait 5 années de psychologie après le bac. Il y acquiert la connaissance des activités mentales et des comportements en fonction de l'environnement.

Par exemple, certains facteurs altèrent le fonctionnement intellectuel :

- L'anxiété,
- L'opposition,
- La tristesse,
- Le manque de confiance en soi,
- La peur de l'échec.

En quoi le psychologue peut nous aider ? L'opposition est essentiellement due à une impossibilité de communication et de gérer ses émotions. Il faut donc :

- Repérer dans quelle situation de la vie quotidienne l'enfant s'oppose,
- Mesurer l'intensité du refus,
- Connaître la fréquence des crises,
- Préciser les paramètres en fonction desquels elles varient.

En discuter avec l'enfant peut lui faire prendre conscience du problème et rénover le dialogue.

Changer de discours est aussi nécessaire : passer du coercitif au coopératif (comment pouvons-nous résoudre ensemble la situation ?).

Le psychologue peut, par son regard neutre et extérieur, nous aider à faire tout ça.

L'orthophoniste

10 à 30% des enfants opposants à l'âge de la primaire présentent un trouble dys (dyslexie, dysorthographe, dysgraphie, etc...), et d'autant plus s'il y a une hyperactivité associée ou un TDAH.

Le psychomotricien

Grâce à sa formation, ce thérapeute aide l'enfant à travailler sur la motricité mais aussi sur les fonctions psychiques.

Par différents tests, il compare comment l'enfant intègre et contrôle les mouvements de son corps, quelles sont ses capacités attentionnelles, comment il se repère dans le temps et l'espace, quel est le degré de son impulsivité et il travaille sur tout ça :

- Il apprend à l'enfant à contrôler son corps (certains enfants peuvent être agités, tendus et nerveux par manque de coordination motrice),
- Mais aussi à contrôler son impulsivité et son agressivité,
- Il l'aide à augmenter ses capacités attentionnelles,
- A se repérer dans le temps et l'espace,
- A mieux gérer ses émotions, accepter l'échec.

La Thérapie Cognitivo Comportementale (TCC)

C'est une thérapie qui intervient sur les modes de pensée et de comportement.

Les buts de la thérapie sont :

- Diminuer la tension familiale,
- Révéler les causes profondes du problème,
- Aider l'enfant à prendre conscience de ses difficultés,
- Apprendre à gérer les situations autrement que par l'opposition ou le conflit familial,
- Repérer la solution ayant le maximum d'avantages et le minimum d'inconvénients,
- Réfléchir avant d'agir,
- Adopter de nouvelles stratégies pour faire face aux situations.

La méthode BARKLEY

Ce sont des groupes qui permettent aux parents d'acquérir de nouvelles méthodes pour gérer un enfant difficile. On y retrouve beaucoup de conseils retracés ci-dessus. C'est une méthode très reconnue dans l'aide à la prise en charge des enfants difficiles, qu'ils soient TDAH, TOP ou à problèmes de comportement.

Les groupes d'habiletés sociales

Dans le même type que la méthode BARKLEY, mais destinés à l'enfant lui-même, ces groupes permettent à l'enfant de savoir comment se comporter et comment décrypter les attitudes des autres.

D'autres aides ou points à travailler :

L'affirmation de soi

Parfois, l'enfant est tellement convaincu que l'autre a forcément une opinion négative de lui qu'il s'oppose à lui et déclenche l'agressivité de l'autre (ce qui le conforte encore plus dans son idée : « je suis un bon à rien », « on ne peut pas m'aimer »).

Il faut donc :

- L'aider à reconnaître son trouble,
- A mesurer les conséquences de ses actes sur les autres,
- Identifier l'erreur de son raisonnement,
- Lui apprendre à communiquer différemment.

Gérer son stress

Apprendre à le gérer ou en sortir, par

- La psychothérapie,
- La relaxation,
- Le sport,
- L'arrêt du tabac ou la diminution de café qui stimulent la production d'adrénaline.

La médication

Pour les enfants TDAH : le méthylphénidate (connu sous le nom de Ritaline, Quasym, Concerta ou Médikinet en France) stimule la dopamine, ce qui permet d'augmenter l'attention et diminuer l'impulsivité. Ce médicament est prescrit depuis longtemps et on en connaît très bien les avantages comme les inconvénients grâce aux très nombreuses études menées dans le monde entier.

Il permet notamment :

- De réfléchir avant d'agir,
- D'aller au bout de la tâche,
- D'améliorer les relations sociales,
- Augmenter l'estime de soi de l'enfant,
- L'aider à revenir dans une situation positive.

L'enfant reste le même, avec son caractère, mais il est moins impétueux dans ses réactions et il est plus facile de discuter avec lui.

Comme c'est un médicament absorbé très rapidement, il n'y a pas d'accoutumance. D'ailleurs, il ne dure que quelques heures dans la journée (selon la version donnée) mais permet cependant une vraie amélioration dans la vie de l'enfant comme de sa famille.

Le sport

Il libère l'énergie et les tensions accumulées par les contraintes quotidiennes.

Et l'école ?

Il est essentiel que le thérapeute qui suit l'enfant vienne expliquer à l'enseignant le TOP. Cet échange permettra aussi d'échanger sur les difficultés que celui-ci pose à l'école et de décider de mesures à prendre ainsi que de donner des conseils pour gérer les conflits.

Il faut donner des objectifs simples et à moyen terme, établir des priorités.

Bibliographie

Livres

- « Mon enfant s'oppose », du Dr Gisèle GEORGE, pédopsychiatre.
- « Aide-mémoire du TDAH » du Dr François BANGE : le chapitre 20 parle du Trouble de l'opposition et du trouble des conduites.

Vidéos

- [Trouble oppositionnel avec provocation et TDAH](#) – Dr Jean-Baptiste ALEXANIAN
- [Trouble oppositionnel avec provocation et Trouble anxieux](#) – Dr Jean-Baptiste ALEXANIAN
- [6 conseils pour réduire les comportements d'opposition chez l'enfant](#) – Ariane DUBE SIROIS

Formations

- [TDAH et comportements d'opposition](#)
- [Opposition chez l'enfant : apprendre à sortir du ring](#)

Pour obtenir plus d'informations sur le TDAH et l'association internationale TDAH Partout Pareil :

Site internet : www.tdah-partout-pareil.info

Email : info@tdah-partout-pareil.info

Page Facebook : www.facebook.com/tdah.partout.pareil