

**10 STRATÉGIES POUR PRÉVENIR LES COMPORTEMENTS D'OPPOSITION**  
**SYNTHÈSE DES ARTICLES PUBLIÉS SUR LE SITE INOVAND / HOPITAL DEBRE**

<p>1. <b>Donnez des consignes simples et claires</b> : il est important de donner des règles simples et claires afin que votre enfant puisse les comprendre. Il est préférable de donner une seule consigne à la fois. Ces consignes doivent être formulées de manière positive et respectueuse par exemple « s'il te plaît parle doucement » au lieu de « arrête de crier ».</p>	<p>2. <b>Priorisez vos demandes</b> : choisissez des règles qui sont vraiment nécessaires pour la bonne dynamique familiale. Soyez pragmatiques et mettez en place des règles réalisables en fonction de l'âge de votre enfant.</p>	<p>3. <b>Accompagnez l'enfant</b> : restez quelques secondes à côté de votre enfant après la consigne : après avoir donné une consigne restez à côté de l'enfant et surveillez qu'il fasse ce qu'on lui a demandé, de manière à ce que vous vous assuriez qu'il a compris la consigne, vous pouvez aussi l'aider au début.</p>	<p>4. <b>Anticipez les demandes</b> : par exemple vous pouvez dire à votre enfant « dans cinq minutes ce sera le temps du dîner » ou « quand tu auras fini de lire la page il faudra prendre ton bain ».</p>	<p>5. <b>Respectez le cadre tous les jours</b> – Ne vous contredisez pas avec ce que vous avez dit la veille : l'enfant ne comprendra pas si vous le grondez pour une activité si la veille vous n'avez pas réagi.</p>
<p>6. <b>Évitez les paroles humiliantes</b> : c'est un point très important. Ne critiquez pas la personne mais son comportement, par exemple « je n'aime pas quand tu ne manges pas proprement ». Cela permet aussi à l'enfant de comprendre ce qu'il n'a pas bien fait et doit améliorer. Toutes les paroles qui pourraient humilier ou dénigrer votre enfant ( «t'es un nul» ou «t'es vraiment un idiot») sont à bannir. Cela renforce la mauvaise image de soi qu'a l'enfant dans ces situations d'opposition et pourrait même renforcer l'opposition ( «Pourquoi devrais-je écouter alors que tout le monde me trouve nul ?»).</p>	<p>7. <b>Félicitez et encouragez les comportements positifs</b> : si votre enfant respecte les règles : félicitez-le. C'est la meilleure manière pour maintenir ce bon comportement. Au fur et à mesure, les consignes seront respectées systématiquement et elles deviendront une routine.</p>	<p>8. <b>Renforcer la motivation de votre enfant</b> : si quelques consignes s'avèrent difficiles à réaliser par votre enfant, vous pouvez établir un tableau à points avec 2-3 consignes à respecter par jour.</p>	<p>9. <b>Évitez de vous retrouver en opposition avec votre conjoint</b> lorsque vous établissez les règles de vie de la maison : il est important d'essayer d'anticiper au maximum les règles éducatives que vous voulez mettre en place à la maison. Il faut en discuter si possible entre parents au préalable, par exemple le soir lorsque les enfants sont couchés, et vous mettre d'accord. Il y a souvent un parent plus strict et un parent plus « cool ». Essayez de faire un entre deux, faites confiance à l'autre. Si cela ne fonctionne pas, alors il n'est jamais trop tard pour changer les consignes.</p>	<p>10. <b>Utilisez l'humour</b> – Favorisez la désescalade - évitez la confrontation trop directe. L'humour permet souvent de casser la dynamique d'opposition de votre enfant, vous pouvez aussi proposer une autre activité. Sa rigidité le conduit souvent à s'opposer à vous. En faisant de l'humour ou en changeant de sujet ou d'activité, il acceptera un peu plus vos stratégies.</p>