

Comment gérer les comportements d'opposition et les crises de rage pendant le confinement ?



La désobéissance et l'opposition : qu'est-ce que c'est?

L'opposition est un moyen qu'a l'enfant pour apprendre et qui fait partie des phases clés de son développement. C'est aussi une manière pour lui de tester les limites ou de rechercher l'attention de ses parents.

Ces comportements risquent d'être fréquents et difficiles à gérer durant la période de confinement strict suite au COVID19. Votre enfant risque de se montrer plus opposant que d'habitude.

Ne vous inquiétez pas, ne vous sentez pas coupable. C'est aussi un processus habituel auquel chaque parent doit faire face.

10 stratégies pour prévenir les comportements d'opposition

1. Donnez des consignes simples et claires : 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 plait parle doucement » au lieu de « arrête de crier ».

2. Priorisez vos demandes : 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.

3. Anticipez vos demandes : 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 ».

4 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.

5. Renforcer la motivation de votre enfant : 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. Le respect de chaque consigne lui donne un point. Vous pouvez convenir qu'un certain nombre de points lui apporte une récompense, comme un moment convivial avec vous. Exemple au bout de 6 points (non limité dans le temps), vous jouez avec lui, à un jeu de société ou de construction etc.

Évitez les temps d'écran ou l'achats de cadeau, comme récompense.

6. Respectez le cadre tous les jours. Soyez cohérent 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 pour cette même activité.

7. Félicitez et encouragez les comportements positifs :

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.

8. Évitez de vous retrouver en opposition avec votre conjoint 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. Discuter si possible entre parents au préalable, par exemple le soir lorsque les enfants sont couchés, pour 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.

9. Utilisez l'humour. 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.

10. Évitez les paroles humiliantes et irrévocables :

c'est un point très important. Vous critiquez le comportement et non pas la personne, 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. Cela peut

même avoir pour conséquence de renforcer l'opposition (« Pourquoi devrais-je écouter alors que tout le monde me trouve nul ? »).

Que faire lorsque l'opposition est là ? Comment la gérer alors que je suis confiné(e) avec toute la famille ?

1. Établissez un contact oculaire : Si l'enfant vous désobéit, approchez-vous de lui, sans vouloir le menacer de votre présence physique. Il est important de se mettre à sa hauteur et d'établir un contact visuel. Vous pouvez aussi établir un contact physique comme lui tenir les mains si nécessaire. Une fois que vous avez son attention vous pouvez alors lui reformuler votre demande.

2. Réagissez de manière graduée en fonction de l'importance de la désobéissance : bien souvent, nous avons tendance à vouloir poser des limites fortes à nos enfants « *Tu seras privé de jeux vidéo pour toute une semaine* » « *Tu ne pourras plus appeler tes amis de toute la semaine* ». Evitez des sanctions que vous ne pourrez pas tenir. Si vous décidez d'imposer une sanction il faut qu'elle soit mesurée et réalisable. Dans le cas contraire votre enfant comprendra que vos punitions ne sont pas tenues et cela renforce l'idée d'impunité et le fait de pouvoir continuer les comportements non désirés. Restez ferme mais juste et privilégiez la récompense à la punition. En cas de colère vous pouvez proposer un temps calme (5 -10 minutes) pour qu'il se calme.

Si une crise de rage ou de colère survient, comment vais-je pouvoir la gérer durant la période de confinement ?

Le confinement va éprouver beaucoup plus la famille. Toute la famille est soumise à beaucoup de tension, à la gestion des frustrations. Il n'est donc pas impossible que votre enfant face à des situations de frustration (qui sont des facteurs de risque de déclenchements) puisse faire des crises de colère ou de rage en ce moment.

Il va donc falloir les gérer de la meilleure manière possible, afin de préserver l'harmonie familiale durant le confinement. ***Le message est « d'éviter les escalade » durant la crise, c'est à dire d'éviter de réagir comme un miroir face à votre enfant.***

Voici quelques stratégies comportementales à mettre en place si vous êtes dans cette situation.

1. Rester calme devant votre enfant qui vous insulte et vous frappe est loin d'être simple. Votre enfant va chercher à vous entraîner dans sa crise, en criant, en vous provoquant, en vous suivant dans la maison jusqu'à obtenir une réaction de votre part.

2. Appliquez un temps de retrait : limitez les interactions avec votre enfant en le mettant dans sa chambre ou dans une autre pièce, en l'accompagnant et en limitant les explications. En général, l'enfant vous suivra facilement si vous vous déplacez.

Vous pouvez entrer dans la pièce, vous asseoir sur une chaise et faire semblant de lire. Evitez de porter votre attention sur lui et de négocier avec lui. Restez calme. N'intervenez plus, à moins d'une mise en danger de l'enfant.

3. Pour que la crise ne se généralise à toute la famille, essayez de demander aux autres enfants d'aller dans leur chambre ou une autre pièce. Evitez de vous disputer entre adulte.

4. Si vous êtes deux adultes à la maison, pensez à vous relayer auprès de l'enfant en crise. Cela permet aussi de souffler.

5. Restez simple et limiter les explications. Ce n'est pas le moment d'interroger votre enfant sur ce qu'il ressent, ni de lui faire la morale. Votre enfant est débordé par ses émotions, il n'est pas accessible à la discussion. Plus vous le relancez, plus vous prolongez la crise.

6. Après la crise, reprenez la situation à froid avec votre enfant, une fois que vous et votre enfant serez dans un état émotionnel stable.

7. Évitez les punitions car l'enfant n'a pas assez de contrôle sur son comportement pour éviter les crises, la punition risque d'augmenter sa colère et baisser son estime de lui. **Privilégiez la réparation,** en permettant à votre enfant de réparer les dégâts matériels qu'il a causé durant la crise. **Donnez-lui des missions d'intérêt général,** comme mettre le couvert, ou passer l'aspirateur. **Accompagnez votre enfant pour les premières tâches.**

Est-ce que la colère que j'ai ressentie en tant que parent est normale ?

Vous avez peut-être ressenti de la colère contre votre enfant, de la culpabilité si vous avez perdu le contrôle de votre comportement pendant la crise, mais aussi de l'empathie pour votre enfant qui souffre, ou même un

sentiment de découragement dans votre rôle de parents. **Ces émotions peuvent aussi se superposer, il faut les accepter.**

Le confinement est **une période stressante pour toute la famille**, mais elle peut être un bon moment pour réaliser des activités en famille dont vous n'avez pas le temps en période scolaire. Vous pouvez faire un emploi du temps pour les temps dédiés aux devoirs/travail des parents et des temps pour les loisirs/activités en individuel et en famille.