

# OPPOSITION, REFUS, TRANSITIONS & ROUTINES

*Opposition et refus : comprendre le “non” et retrouver une coopération réaliste*

## À quoi sert cette fiche ?

Quand un enfant s'oppose, refuse ou “résiste”, ce n'est pas toujours de la provocation.

C'est souvent une façon de gérer :

- frustration
- fatigue
- sentiment d'impuissance
- transitions
- surcharge émotionnelle

Cette fiche vous aidera à :

- réduire les conflits inutiles
- poser un cadre stable
- améliorer la coopération sans menaces ni escalade

### Le “non” peut vouloir dire...

- « je suis fatigué »
- « je ne veux pas perdre le contrôle »
- « je ne comprends pas »
- « c'est trop difficile »
- « je veux continuer »
- « je n'ai pas la flexibilité pour changer »

👉 Le refus est souvent un **signal**, pas un défi.

### 4 points qui améliorent la coopération rapidement

#### A) Choisir les batailles

Tout ne peut pas être un combat.  
Priorisez : sécurité – respect – santé

#### B) Réduire les consignes

1 consigne à la fois  
courte  
concrète

#### C) Préparer les transitions

Annonce :  
5 minutes  
2 minutes  
action

#### D) Donner des choix encadrés

« Tu préfères mettre ton manteau toi-même ou je t'aide? »  
« Tu veux commencer par les chaussures ou le chandail? »



## LE MODÈLE CADRE + VALIDATION

### 1) Validation

« Je sais que tu voulais continuer. »

### 2) Limite

« C'est l'heure de partir. »

### 3) Choix

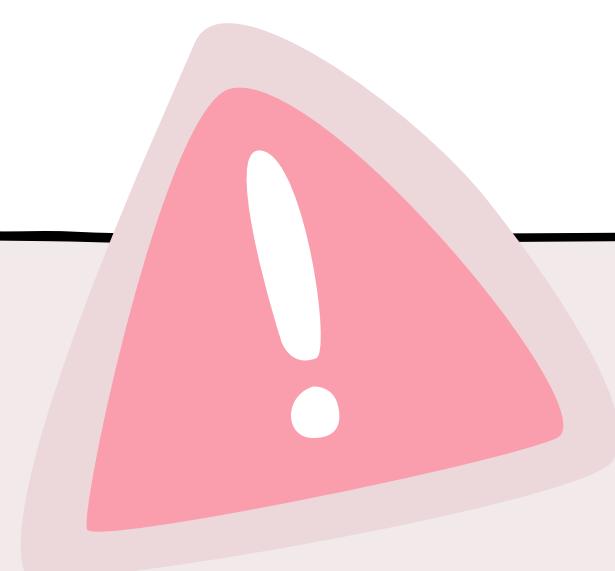
« Tu préfères marcher ou être porté? »

# OPPOSITION, REFUS, TRANSITIONS & ROUTINES

## Ce qui augmente l'opposition

Souvent sans que le parent le veuille :

- répétitions multiples
- menaces
- négociations longues
- demandes trop complexes
- manque de prévisibilité
- fatigue (chez l'enfant et le parent)



## Les routines : comment les rendre efficaces

Une routine fonctionne quand elle est :

- courte
- stable
- visuelle (au besoin)
- soutenue par une présence calme

Astuce importante  
La routine doit être :

- 80 % identique
- 20 % flexible  
(pour éviter la rigidité)

## Quand consulter ?

Si l'opposition :

- est quotidienne et intense
- crée des crises majeures
- empêche la vie familiale (école, devoirs, activités)
- s'accompagne d'anxiété ou d'impulsivité

Un accompagnement psychoéducatif permet :

- d'identifier les déclencheurs,
- de comprendre la fonction de l'opposition
- d'enseigner des stratégies plus efficaces pour l'enfant et les parents.

👉 [Prendre rendez-vous en psychoéducation](#)