

# LE TROUBLE D'OPPOSITION AVEC PROVOCATION

Comprendre et désamorcer les crises.

## CE QU'IL SE PASSE

Son cerveau a du mal à réfléchir avant d'agir.

Son cerveau a du mal à anticiper.

Son cerveau perçoit un danger partout.

## COMMENT ÇA SE TRADUIT

Cris, pleurs, colère, l'enfant jette ses affaires, tape, casse.

L'enfant ne se rend pas compte que son action peut blesser / abîmer, ignore les règles sociales.

Crises de colère, opposition, évitement, sentiment de persécution, fortes réactions.

## COMMENT AGIR

Choix limités

Outils sensoriels

Conséquence logique plutôt que punition.

Jeux de rôles.

Valider les émotions

Offrir un espace sécurisant.

## BON À SAVOIR

Ces comportements ne résultent pas d'un manque d'éducation ou de volonté, ce sont des réactions de survie d'un cerveau en détresse. **Ils ne sont pas contre vous.**

Notre rôle est de comprendre que son cerveau fonctionne différemment, d'adapter nos approches et de soutenir (l'enfant et nous-mêmes, avec un espace sécurisant et la validation des émotions). Personne ne peut gérer seul un enfant avec un TOP.

**Demander de l'aide est normal et nécessaire.**

Avec une prise en charge adaptée et un environnement bienveillant, **les crises s'espacent** et la coopération augmente.

# STRATÉGIES POUR DÉSAMORCER LES CRISES

## CHOIX LIMITÉS

Donne un sentiment de contrôle au cerveau de l'enfant.

**Tu préfères  
faire ça avant  
ou après la  
récréation ?**

**Tu commences  
par le calcul ou  
l'histoire ?**

## JEUX DE RÔLES

Permet à l'enfant de s'entraîner à avoir des réponses adaptées dans un cadre sécurisant.

Avant une situation difficile (changement de routine, etc) ou après une crise : créer une situation, jouer les deux rôles tour à tour et trouver des réponses ensemble.

## VALIDATION DES ÉMOTIONS

Renforce le lien avec l'enfant et apaise l'amygdale. En validant son émotion, il aura moins peur d'elle la fois d'après et petit à petit cela désamorcera les crises.

4 étapes : nommer l'émotion, montrer de l'empathie, offrir un choix, attendre que l'enfant se calme pour en discuter.

**"Je vois que tu es très en colère. C'est normal, c'est difficile d'arrêter quelque chose qu'on aime faire. Tu veux utiliser un objet sensoriel ou aller dans le coin calme ?"**

## OUTILS SENSORIELS

Apaise le système nerveux, occupe les mains, réduit l'anxiété en offrant une sortie sécurisée à l'énergie et au stress.

**Balle anti stress, élastique, bâton à tordre, tout type de fidget toy.**

## CONSÉQUENCES LOGIQUES

Apprend la responsabilité sans déclencher l'opposition, respecte l'enfant et montre le lien entre son action et le résultat.

4 étapes : on décrit le comportement, on explique le résultat, on propose une réparation, on offre une alternative pour la prochaine fois.

**"tu as jeté ton crayon, tu le ramasses et tu le reposes sur la table. La prochaine fois, tu peux me le donner si tu es énervé."**

**"Tu as dépassé une limite et tapé X. X a eu mal. Qu'est-ce que tu peux faire pour réparer ? Un dessin ? La prochaine fois tu vas taper le coussin dans le coin calme"**