

Le trouble oppositionnel avec provocation ou par réaction ?

Emmanuelle Pelletier, M.Ps., L.Psych.

Psychologue scolaire

Octobre 2004

Trouble oppositionnel avec provocation ou par réaction ?

La personne oppositionnelle se conduit de la façon suivante :

1. Elle a des sautes d'humeur;
2. Elle argumente;
3. Elle défie ou refuse de suivre les demandes et les règles;
4. Elle irrite délibérément les autres;
5. Elle blâme les autres pour ses erreurs et ses mauvais comportements;
6. Elle est facilement irritée par les autres;
7. Elle se fâche facilement et éprouve du ressentiment;
8. Elle est rancunière et vindicative.

La personne oppositionnelle agit ainsi car elle peut éprouver des difficultés au niveau de ses fonctions exécutives. Les fonctions exécutives servent à la gestion de la personne. Elles ont pour rôle de formuler des buts, de planifier et d'organiser ses idées pour résoudre des problèmes, de prévoir, d'agir avec flexibilité et de contrôler ses impulsions et ses émotions.

La personne oppositionnelle lorsqu'elle est confrontée à une limite imposée par son environnement ne dispose donc pas toujours des habiletés voulues pour faire face à la frustration engendrée. Son inflexibilité fait qu'elle ne peut pas voir les choses autrement que de sa façon, qu'elle a peu d'habiletés pour se placer à la place des autres et tenir compte de leurs sentiments. Ceci peut entraîner chez-elle le sentiment d'être attaquée par les autres. Ses difficultés de planification et d'organisation de ses idées pour résoudre ses problèmes ainsi que son impulsivité l'empêchent de voir les solutions. Elle peut donc exploser, faire des crises de colère et tenter de manipuler les personnes qui imposent des limites pour les éviter. Elle peut devenir tellement hors d'elle qu'elle va dire des choses qu'elle ne pense pas vraiment (qu'elle nous hait, qu'elle va se tuer, qu'elle veut mourir, qu'on ne l'aime pas, des mots vulgaires et des blasphèmes).

La personne oppositionnelle peut chercher à monter les personnes les unes contre les autres encore une fois pour éviter les limites. Cependant, il faut aussi comprendre qu'elle se sent véritablement attaquée et elle en convainc les autres. Enfin,

comme elle se sent facilement attaquée par les autres, elle préfère parfois attaquer la première.

Ces habiletés de flexibilité, de tolérance de la frustration, de gestion de problèmes, de contrôle des émotions peuvent ne pas être encore développées chez la personne (elles se développent jusqu'à 18 ans) ou elles peuvent être développées mais la personne est incapable de s'en servir lorsque c'est le temps. Voilà pourquoi on dit souvent suite aux sessions individuelles que la personne possède les connaissances mais qu'elle n'arrive pas à s'en servir lorsque c'est le temps.

Le trouble oppositionnel se présente rarement seul chez une personne. Il s'accompagne souvent du déficit de l'attention avec hyperactivité, de troubles anxieux (tels que l'obsession-compulsion), de dépression, du trouble bi-polaire, de troubles d'apprentissage et/ou du syndrome de Tourette. Il peut aussi dégénérer avec les années en trouble de la conduite.

Comment agir avec une personne oppositionnelle ?

1. Il faut absolument que toutes les personnes qui interviennent avec la personne comprennent qu'elle ne cherche pas à gagner

sur nous mais plutôt à gagner du temps pour éviter les limites qui la frustreront car elle n'a pas la flexibilité voulue pour s'y conformer.

2. Essayer de lui montrer qui mène aggraver la situation car cela nous donne le rôle d'adversaire.
3. Agir de façon inflexible aggraver la situation.
4. Il faut absolument faire comprendre à la personne que nous sommes de son côté, que nous ne sommes pas contre elle et que nous la comprenons.
5. Il faut anticiper les problèmes.
6. Les personnes qui sont impliquées avec elle doivent se tenir ensemble et ne pas se laisser monter les unes contre les autres. Il ne faut jamais croire ce que la personne nous dit des autres car elle ne nous rapporte que son sentiment d'être attaqué. C'est pourquoi, les différentes personnes doivent se parler souvent et directement sans passer par la personne oppositionnelle.

7. Il faut faire savoir à la personne que les autres intervenants connaissent et ont les mêmes règles.
8. La personne oppositionnelle ne doit pas être présente lors des conférences de cas la concernant.
9. Les règles doivent être claires et constantes car la personne vous rappellera la règle de la semaine dernière si elle a changé.
10. Il ne faut pas argumenter avec la personne, lui donner plutôt des choix qui sont tous acceptables et ainsi éviter la confrontation.
11. On peut tenter de la distraire pour qu'elle oublie le problème qui se présente. On peut aussi tenter d'ignorer le problème. Cependant, il faut se tenir prêts à intervenir car si elle n'arrive pas à passer par-dessus la frustration, elle aura besoin d'un adulte cohérent pour l'aider.
12. On peut utiliser la persuasion logique mais de façon très empathique.

13. Utiliser la technique du sandwich pour communiquer avec elle.
14. Tenir compte de ses autres troubles et tenter de la soulager (comme l'anxiété et les troubles d'apprentissage par exemple),
15. Il faut avoir un plan d'action : Il faut cibler les comportements les plus dérangeants, ceux qui seront intolérables et ceux que l'on pourra ignorer (on ne leur dit pas ce qu'on va ignorer). Il faut ensuite choisir un mode d'avertissement (ex. 1-2-3 magie). Lorsque le plan est en marche, il faut sortir rapidement les renforcements positifs et les conséquences après les comportements.
16. Il ne faut pas montrer ses émotions car la personne peut se sentir attaquée.
17. Il faut encourager la personne à se retirer d'un endroit d'une manière décidée d'avance si elle sent qu'elle va faire une crise de colère.

18. Si la personne a tendance à faire régulièrement des crises de colère, il faut intervenir de façon à lui enseigner des habiletés de résolution de problèmes qui entraîneront une meilleure flexibilité et une meilleure tolérance à la frustration.

a) Si on reconnaît les signes de la crise, tout de suite assurer à la personne que nous la comprenons et que nous sommes de son côté. L'empathie peut lui permettre de demeurer cohérente.

b) Si la raison pourquoi vous lui donnez une limite en est une de sécurité, le lui expliquer et si elle fait une crise, vous n'auriez pas pu faire mieux car la sécurité passe avant tout.

c) Si la situation est un détail, ne rien dire et la laisser faire.

d) Si la situation ne menace pas sa sécurité mais est tout de même assez importante, lui expliquer de façon très gentille que vous comprenez que la situation ne fait pas son affaire et qu'elle ne fait pas la vôtre. Lui demander si elle veut que vous l'aidiez à trouver une solution qui serait bonne pour les deux.

e) Si elle veut, lui dire clairement les données du problème et lui demander si elle a des idées de solution. Si elle n'a pas d'idée, vous pouvez lui en donner mais vous devez vous assurer que vos idées sont aussi bonnes pour elle et pour vous. N'en profitez pas pour donner une solution qui fait votre affaire sans tenir compte de ses désirs.

f) Surveillez les signes de crise pendant la discussion et la rassurer que nous sommes de son côté tout en demeurant calme.

Ce que les parents peuvent faire pour aider :

1. Expliquer à la personne qu'elle se frustre facilement, que cela l'empêche de penser clairement et que les adultes peuvent l'aider à rester calme et penser plus clairement.
2. Supporter l'école.
3. Anticiper les problèmes.

4. Rencontrer l'enseignant immédiatement s'il y a un problème.
Par exemple, si les devoirs sont des sujets de crises, prendre une entente avec l'enseignant pour commencer avec les devoirs les plus importants et arrêter après un temps limite.
5. Construire sur le positif, féliciter et donner du renforcement positif quand la personne est flexible et coopérative.
6. Prendre un temps d'arrêt lorsque nos gestes enveniment le conflit. Il faut aussi supporter la personne qui décide de prendre un temps d'arrêt pour se retirer plutôt que de se chicaner.
7. Éviter de penser que, si on ne punit pas la personne pour prendre le temps de faire la résolution de problèmes, cela atteint notre autorité sur elle.
8. Prendre les comportements incohérents pour ce qu'ils sont, ne pas s'arrêter aux mots dits mais à leur signification « je ne suis pas capable de penser rationnellement devant ce problème ».
9. S'assurer que la personne dort suffisamment.

10. Pour aider la personne à mieux exprimer verbalement sa frustration, faire un retour à tous les soirs sur ce qui l'a rendue contente, triste et frustrée. Si elle ne trouve pas de situations, le parent en suggère.

11. Si la personne est prise dans une fausse pensée comme « je suis stupide », lui donner constamment des preuves du contraire et la raisonner.

Habiletés que la personne oppositionnelle devra apprendre avec de l'aide :

1. Se retirer avant d'exploser.

2. Trouver des moyens personnels de se calmer soi-même.

3. Identifier ses signaux d'anxiété et en parler.

4. Identifier ses signaux de frustrations et les décrire.

5. Demander de l'aide pour trouver des solutions.

6. Nommer ses émotions et en parler au lieu de réagir.

7. Faire du sport et des activités de détente.

En résumé :

1. Comprendre la personne.

2. Réduire les demandes en plaçant des priorités.

3. Identifier les situations qui entraînent des crises.

4. Reconnaître les signaux annonciateurs d'une crise et réagir rapidement.

5. L'incohérence est de l'incohérence.

6. Comprendre que comme adulte on peut aggraver la situation.

7. Les explications pour aider la personne doivent être simples.

8. Les attentes doivent être réalistes.

Les adultes peuvent mieux apprendre que la personne comment réagir.

Références :

American Psychiatric Association (1994) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV).

Jim Chadler, pédopsychiatre, Yarmouth, Nouvelle-Écosse,
www.klis.com/chandler

Greene, Ross W. (2001) The Explosive Child, Quill.