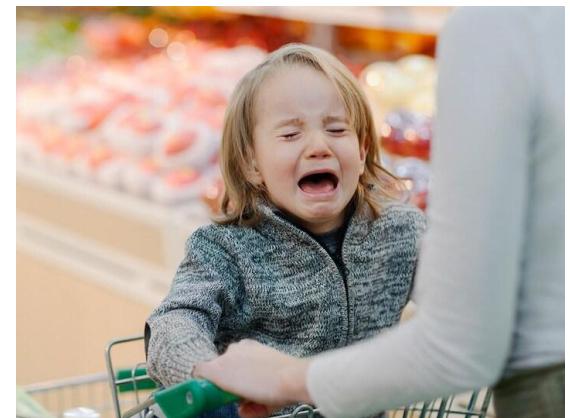


# Opposition, Impulsivité Gestion des émotions



# BRISE GLACE





# TDAH Estrie C'est :

- Rencontre individuelles
- Ateliers Psychoéducatifs (enfants, parents et adultes) \$
- Centre de documentation (livres à louer pour 10\$)
- Activités pour nos membres (Familial, ados et adultes)
- Camp de jour La Bougeotte (enfants de 7 à 11 ans) \$

Pour devenir membre c'est 25\$ pour les ados / adultes et 30\$ pour les familles par année

Pour les services identifiés avec un \$, des frais supplémentaires s'appliquent. Des rabais sont accessibles en fonction du revenu familial

# Plan de match de l'atelier

- Quelques notions sur le TDAH
- OMG une autre crise
- La gestion des émotions
- L'opposition un mal nécessaire



# Que veulent dire les lettres

**TDAH**



**T**alents multiples  
**D**on unique  
**A**touts bénéfiques  
**H**abiletés singulières



# Vrai ou Faux : Le TDAH est trouble héréditaire?

**VRAI** dans 70% à 80% des cas

Le TDAH est un problème neurologique qui entraîne des difficultés à contrôler et à freiner :



**Les idées (attention)**

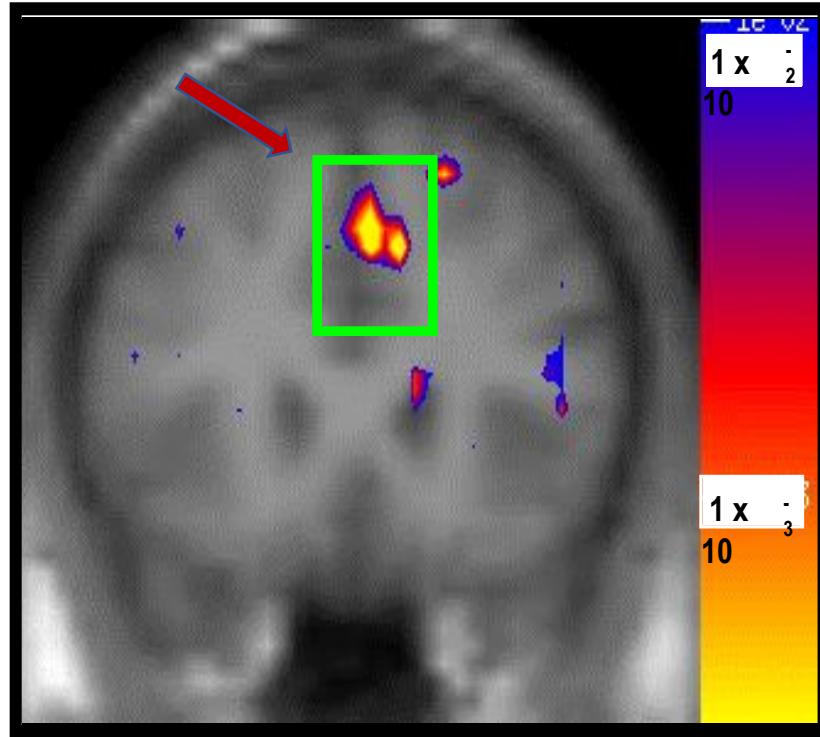
**Les gestes (hyperactivité) et  
les comportements (impulsivité)**



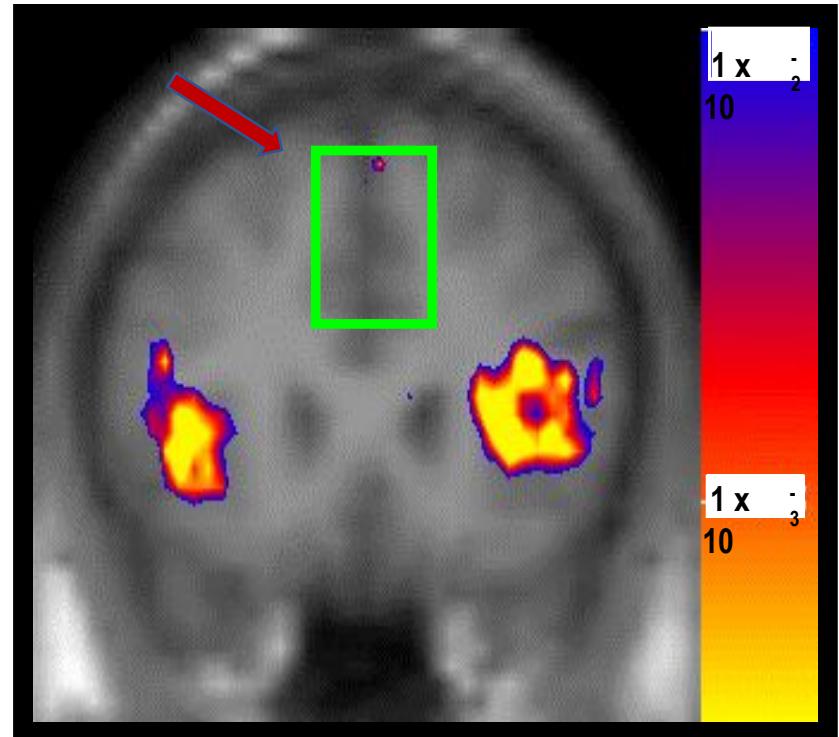
# Ce que la science nous apprend sur le TDAH

Le TDAH affecte certaines fonctions cognitives et le traitement de l'information

**NEUROTIPIQUE**



**TDAH**

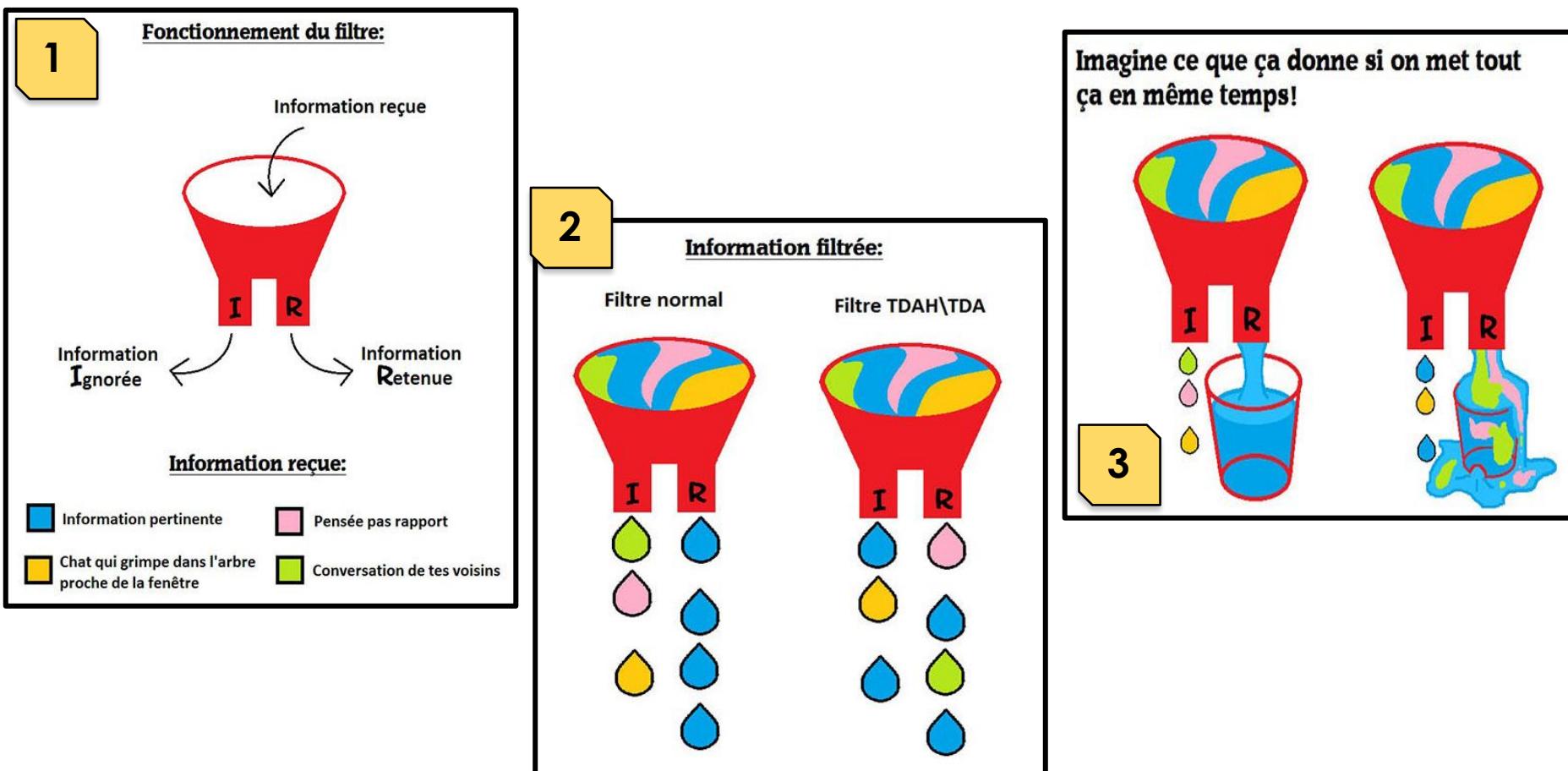


# Impacts sur les fonctions exécutives

- L'organisation, la planification, la mémoire de travail
- Régulation de l'attention (inhiber ou initier)
- Le jugement, l'autocontrôle, la gestion des émotions
- Capacité à initier et à maintenir l'effort
- Régulations des actions (inhiber ou initier)

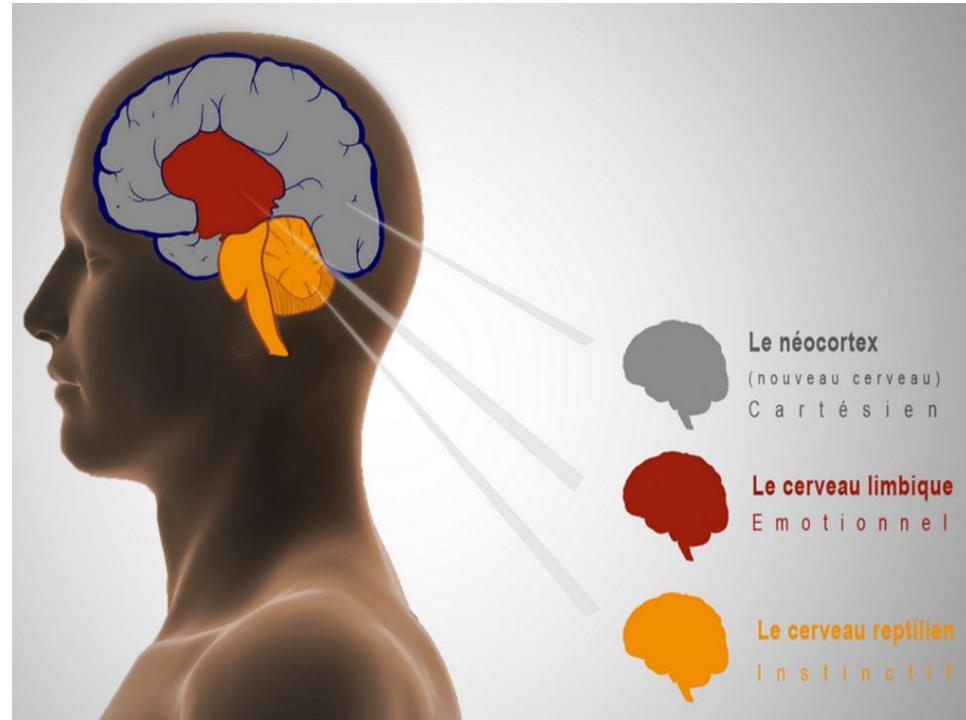


# La rétention de l'information pour les personnes vivant avec un TDAH



# Gestion des émotions et TDAH

- Atteintes se situent dans le lobe frontal donc au niveau du néocortex
- Néocortex ou notre cerveau rationnel est notre frein interne. Il se développe en dernier
- Rien à voir avec l'intelligence mais il faut savoir que les enfants ayant un TDAH peuvent avoir jusqu'à 2 ans de retard de développement au niveau de la maturité de leur cerveau



# Gestion des émotions et TDAH

Pour tout le monde, plus une émotion est intense, moins le cerveau rationnel s'active



Sachant que :

Les personnes ayant un TDAH sont de nature sensible à la critique, aux injustices et sont moins tolérants aux frustrations

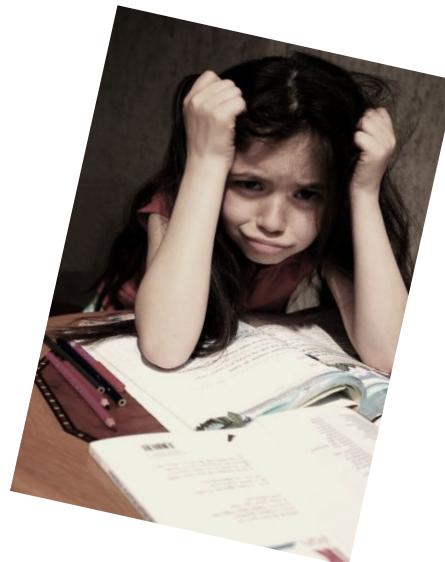
Qu'elles présentent une moins bonne maîtrise de soi et qu'il arrive que leur estime soit plus faible

On peut comprendre que la panne se transforme parfois en



# Ce qui peut causer les crises

- Manque de sommeil
- Anxiété
- Besoins non comblés
- Activité trop difficile ou moins bien adapté pour l'enfant
- Moment de la journée
- Surcharge émotive pour l'enfant
- Évènement perturbateur
- Tempérament de l'enfant



# Lien entre impulsivité/opposition et TDAH

**Les neurotransmetteurs y sont pour beaucoup**

- ✓ Dopamine = Contrôle moteur;  
Initié une tâche
  - ✓ Noradrénaline = Troubles de  
l'humeur; Jugement; Excitation  
physique ou mentale
  - ✓ Sérotonine = Agressivité;  
Opposition

Chacun des neurotransmetteurs a aussi un impact sur :

  - L'Attention
  - Les Émotions
  - L'Impulsivité
  - Le Sommeil



# Prévenir l'impulsivité

Soyez prévisibles, c'est sécurisant (routine illustrée)

Annoncer les transitions à venir (Time Timer)

Anticiper les situations critiques (dodo, bain, transitions, activités spéciales)

Retirer l'enfant sans montrer d'énervement

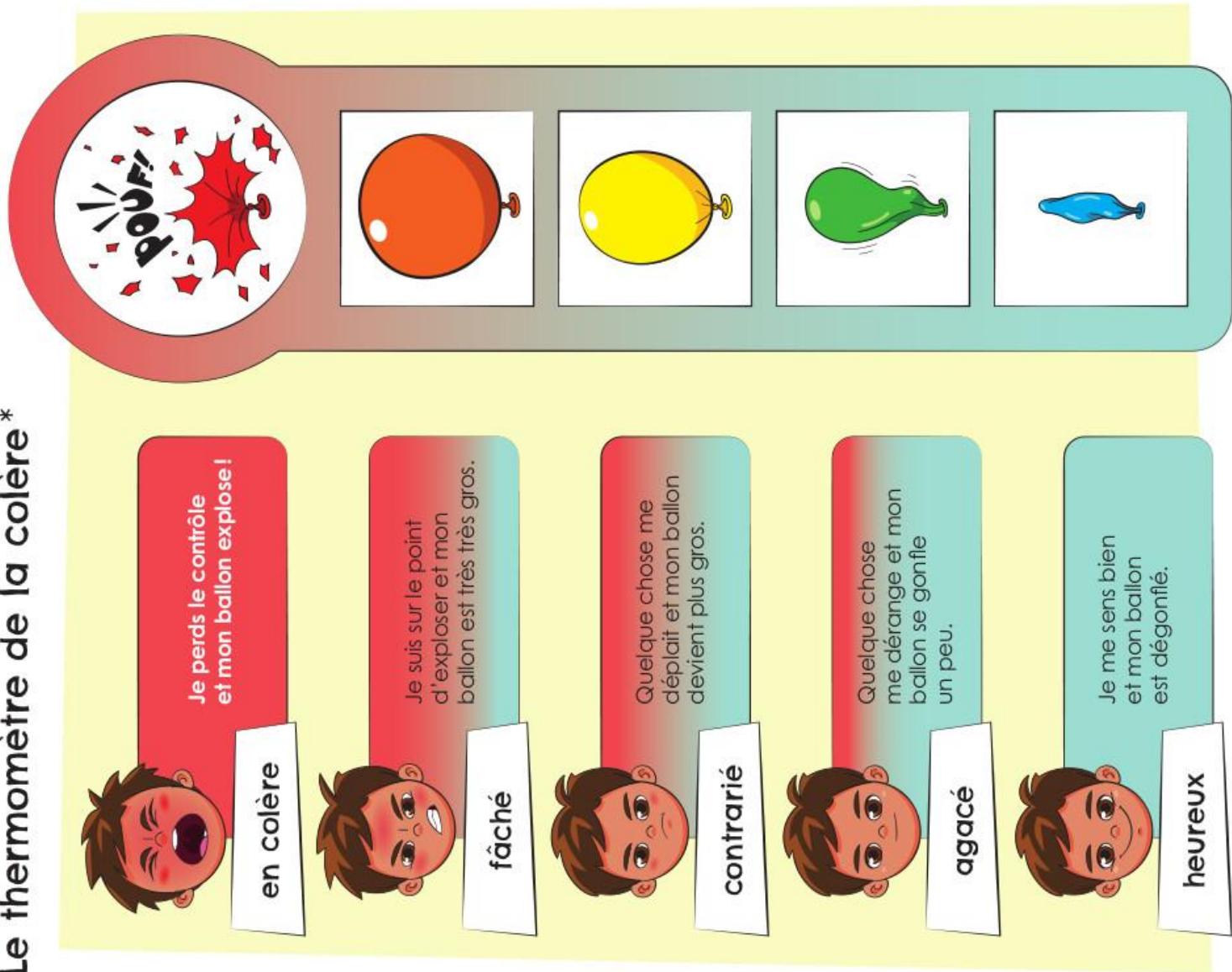
Identifier la situation qui a fait réagir

Développer le vocabulaire émotionnel de votre enfant

Mettre en place une boîte de retour au calme



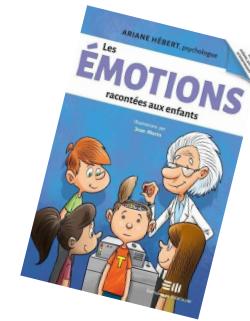
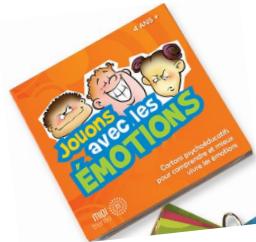
## Le thermomètre de la colère\*



\*Une idée originale  
de Simon Michaud

# Trucs pour la gestion des émotions

- Développer le langage émotionnelle : livres, cartons des émotions



- Fabriquer une boîte de retour au calme / prévoir un coin d'apaisement pour l'enfant



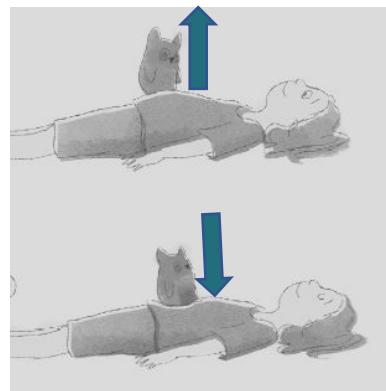
Gestion des émotions

- Applications pour la gestion des émotions

# Trucs pour la gestion des émotions

Favoriser l'apprentissage de techniques pour se calmer :

- Contractions musculaires
- Étirements
- Respiration profonde
- Faire la tortue (le nuage)
- Faire la poupée de chiffon
- Se retirer
- Penser à autre chose
- Boîte de retour au calme



# Les objets sensoriels

- Panoplies d'objets
- Multiples usages et bienfaits
- Propre à chacun
- Possibilité d'en fabriquer



# Mon enfant s'oppose #%&/\*

C'est signe qu'il va bien !!

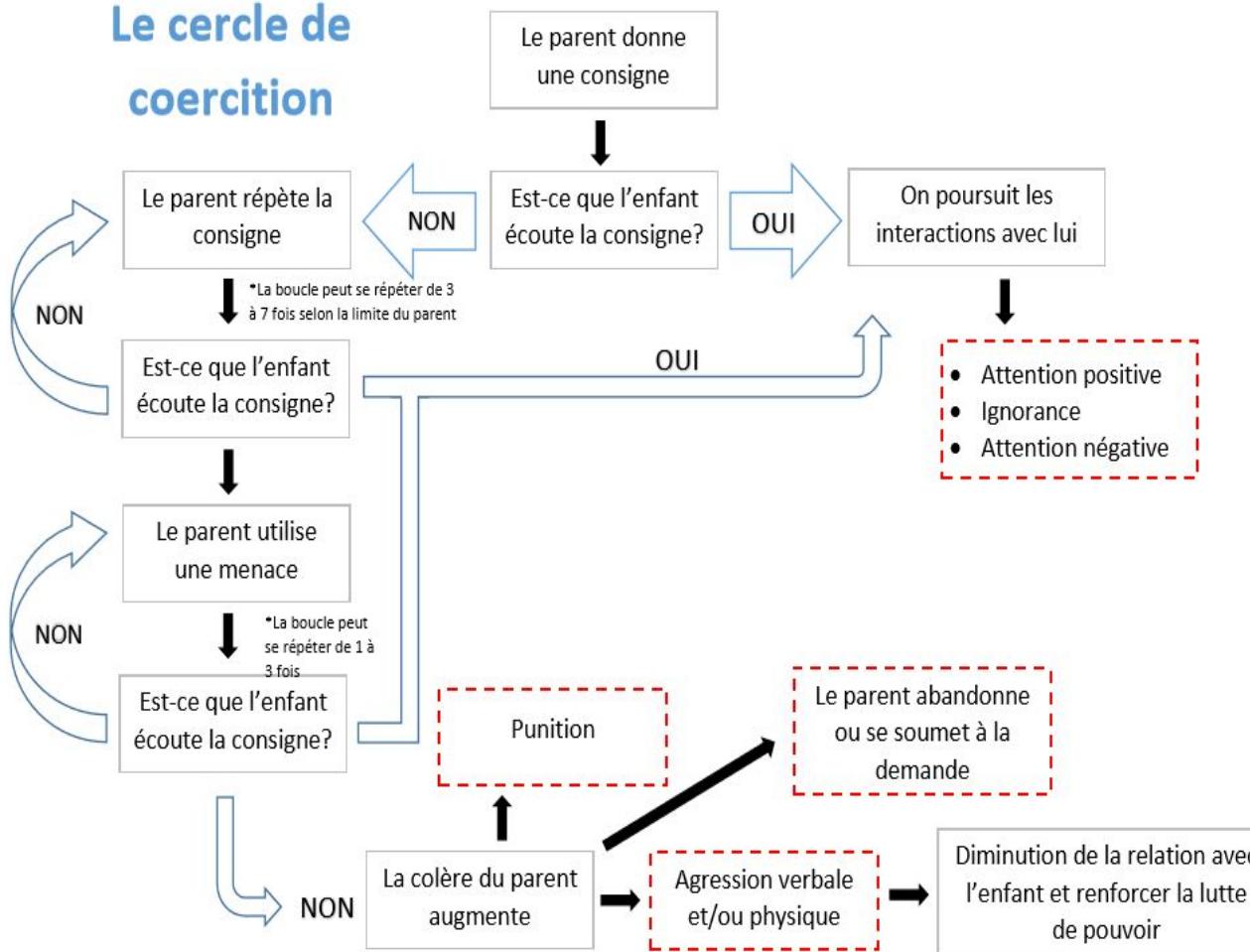
L'opposition est normale. Tous les enfants utiliseront l'opposition à un moment, soit pour mieux s'adapter à une nouvelle période de leur vie ou soit pour développer leur autonomie. L'opposition est donc nécessaire pour le bon développement de votre enfant. Aussi curieux que cela puisse avoir l'air, lorsque votre enfant s'oppose, c'est qu'il va bien.



L'aide spécifique pour l'opposition s'avère nécessaire quand le contact affectif avec l'enfant devient presque impossible ou lorsque celui-ci manifeste un détachement ou un plaisir vis-à-vis le malheur des autres.

# CYCLE DE L'OPPOSITION

## Le cercle de coercition



**Étape 1 :** Le parent formule une demande ou refuse à l'enfant quelque chose qu'il désire. L'enfant s'oppose. Le parent explique, réexplique, reformule et réexplique sa décision.

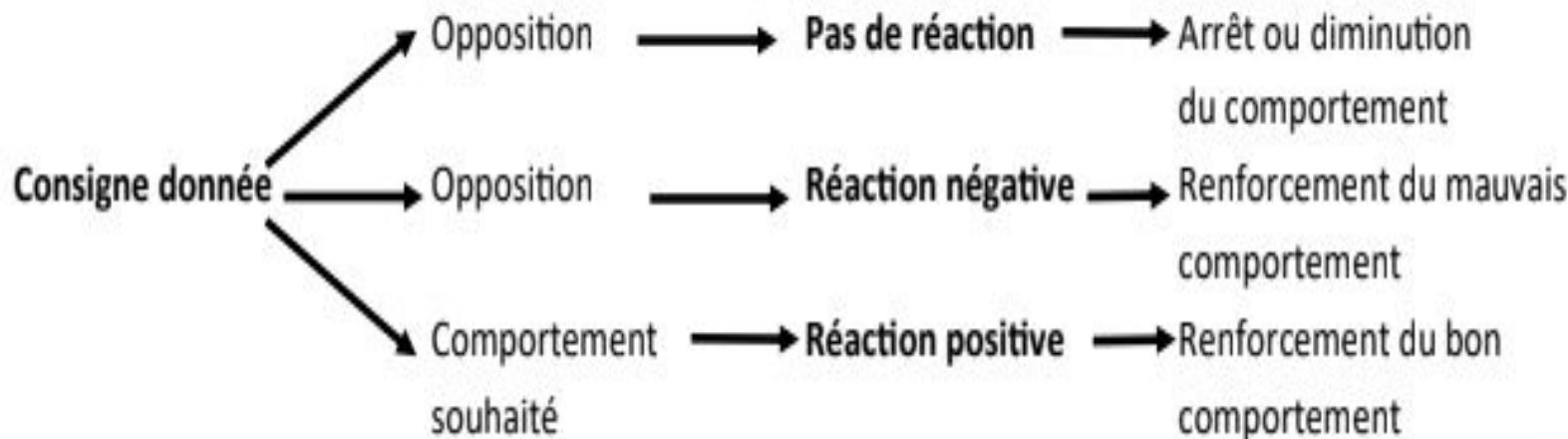
**Étape 2 :** Après avoir argumenté, répété, répété, le parent menace d'une punition ou de la perte d'un privilège. L'enfant n'argumente plus sur la consigne de départ, mais argumente sur la punition.

**Étape 3 :** La tension monte chez l'enfant et chez le parent. Ce dernier prend alors une décision punitive envers l'enfant. L'enfant explose et fait une crise (agression), ce qui envenime encore davantage la situation.

# Comment intervenir

**Soyez neutre.** Bien que l'opposition peut engendrer de la frustration, il ne faut pas réagir. En utilisant la conséquence neutre, vous montrez à l'enfant que son opposition ne vous déstabilisera pas. N'obtenant pas de réponse de votre part, les comportements diminueront progressivement, car ceux-ci ne produiront plus aucun effet sur l'entourage.

**Voici un schéma pour vous aider à comprendre:**



# STRATÉGIES GÉNÉRALES



1 2 3



# L'attention positive



En plus d'améliorer les relations familiales et l'estime de soi de l'enfant, l'attention positive qu'on lui porte lorsqu'il adopte un comportement approprié favorise le réapparition dudit comportement.

L'attention positive est un puissant renforçateur  
de comportement...



# Bien définir le CADRE

Règles



Limites



Selon les 5 C :

Claires  
Concrètes  
Constantes  
Cohérentes  
Conséquentes

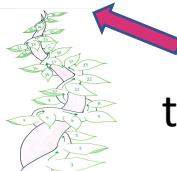
# Le système de motivation

JOUR	Matin	Midi	Souper	Soirée

Chaque fois que la consigne est réussie, tu as le droit à un



Chaque te fait grimper sur une feuille



Rendu au sommet

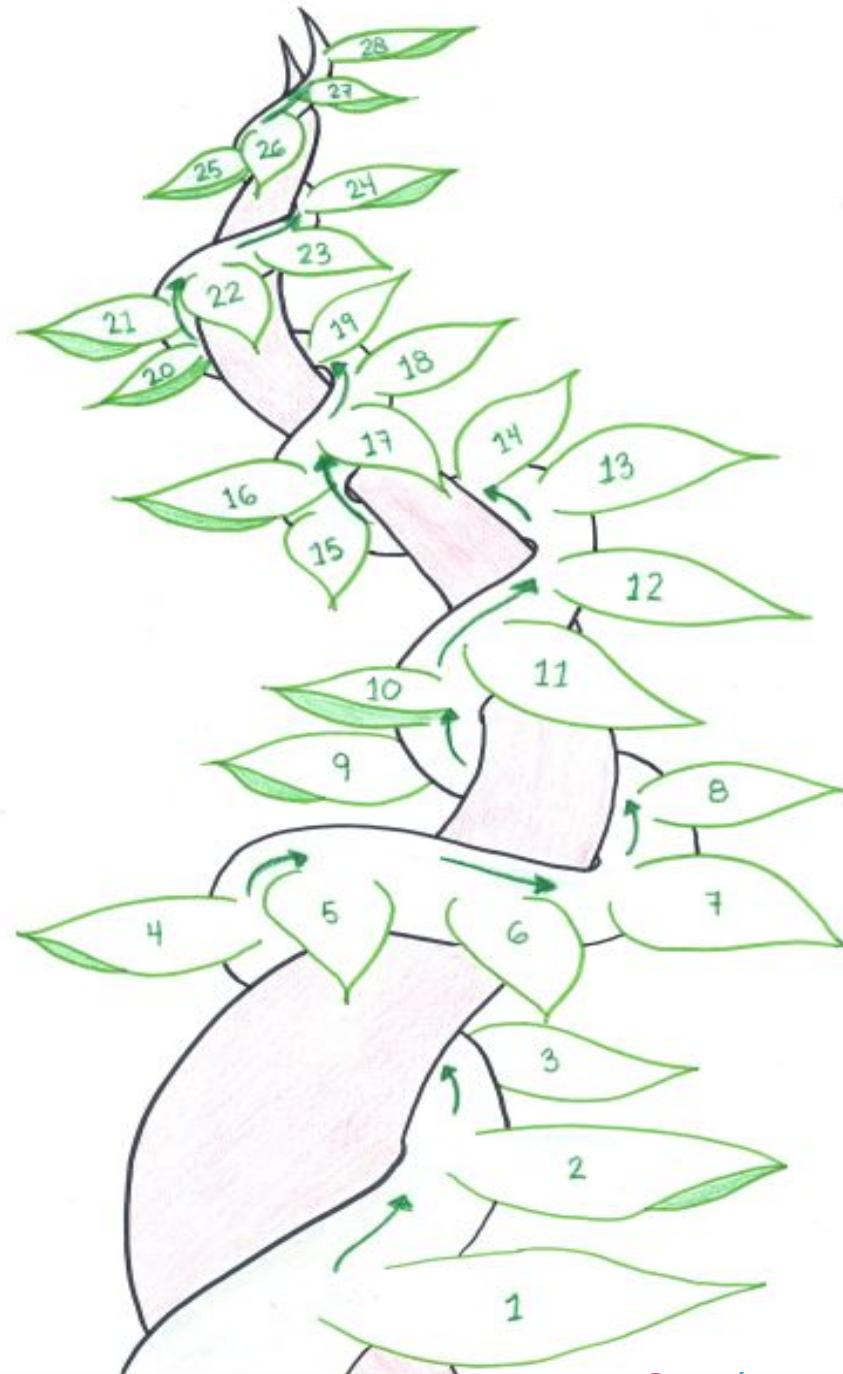
tu as un privilège



# Le système de motivation

## Exemples de privilèges :

- Se coucher 10 minutes plus tard
- Choisir le menu du vendredi soir
- Avoir une collation spéciale
- Inviter un ami à faire dodo
- Faire une activité seule avec mon parent
- Avoir droit à 2 histoires le soir
- Manger des crêpes un matin d'école
- Recevoir un massage de maman ou papa
- Prendre un bain moussant à la chandelle

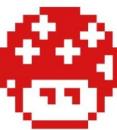




## SYSTÈME DE RÉCOMPENSE



## SYSTÈME DE RÉCOMPENSE



# Le système de motivation

1. 3 choses à la fois : une qui va bien, une presque réussie et une plus difficile à atteindre
2. Formuler les consignes de façon positive
3. Au début les priviléges sont donnés rapidement
4. Graduellement on augmente les défis et on espace la gratification
5. Doit être visuel
6. Pour certains enfants, un système de jetons à accumuler fonctionnera mieux qu'un simple repère visuel
7. Avec les jetons, il est possible d'en accumuler plusieurs pour avoir accès à un plus grand privilège ou une récompense matériel
8. Pour les plus vieux, « monnayer » du temps d'écran est une idée qui fonctionne

# On se pratique !!

1. C'est important que tu ranges ta chambre
2. Ne crie pas
3. Ne coure pas avec la visite et les amis
4. Arrête de te lever durant les repas
5. Peux-tu lâcher ton écran et venir mettre la table?
1. À tous les soirs, X range tes jouets dans le coffre
2. Parle à voix basse en tout temps
3. Marche à l'intérieur de la maison
4. Reste assis sur ta chaise durant les repas
5. Étienne ferme l'ordinateur et regarde-moi. (quand vous avez l'attention)  
Viens mettre la table STP



# Choisir son intervention



## Identifier l'origine des comportements d'opposition

Vous devez tenter de remarquer à quels moments ou quels évènements font ressortir davantage les comportements d'opposition.

### Quelques questions à se poser :

- Quel est le contexte?
- Qu'est-ce que l'enfant est en train faire?
- L'enfant est-il en forme?
- Est-il en mesure d'exprimer ses émotions?
- Quel est le niveau d'intensité du comportement?

## Pour une intervention gagnante, vous devez choisir où, quand et comment faire cette intervention

Ce comportement demande-t-il :

- Une conséquence?
- Une mise en retrait?
- Une discussion?
- Un renforcement positif?
- Un besoin d'être rassuré, consolé, guidé?



# Distinguer le TOP des comportements d'opposition

Selon le DSM V, un **Trouble Oppositionnel avec Provocation** **TOP** se caractérise entre autres par :

- Une humeur colérique/irritable
- Un comportement querelleur/provocateur
- Un esprit vindicatif



<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=rivalite-disputes-freres-soeurs>

<https://unautrebloguedemaman.com/lopposition chez-les-enfants-comprendre-pour-mieux-intervenir/>

<https://www.cliniquetandem.ca/ressources/mieux-comprendre/trouble-opposition/>

<https://aqnp.ca/documentation/developpemental/le-trouble-dopposition-provocation/>

# Distinguer le TOP des comportements d'opposition

Pour les enfants au prise avec un TOP :

- Les comportements d'opposition entraînent une altération cliniquement significative du fonctionnement social, scolaire et familial
- L'intensité et la fréquence des comportements d'opposition dépassent ce que l'on observe chez des enfants d'âge, de genre et de culture comparables
- Les comportements d'opposition peuvent coexister avec d'autres problématiques tel que le TDAH ou le SGL



# En résumé

- La gestion des crises dépend du contexte et de l'âge de l'enfant
- Notre réaction comme parent peut faire une différence
- Bienveillance mais aussi constance et encadrement sont de mises
- Bien comprendre le développement de l'enfant fait partie intégrante du processus (développement du néocortex)
- Chaque jour vous faites de votre mieux, demander de l'aide est humain

# Merci de votre attention!

- Questions?
- Commentaires?
- Vous désirez nous rencontrer?



**819-565-7131 poste 4**

Sans frais : 1-866-924-3482

**intervenant5@tdahestrie.org**  
**www.tdahestrie.org**