

GUIDE PRATIQUE

La structure pas-à-pas pour féliciter efficacement ton enfant opposant, multiplier ses bons comportements et faire grandir sa confiance en lui.



9

C'est le nombre de **reproches** qu'un enfant reçoit en moyenne **par jour** contre seulement 1 compliment

Toi aussi tu as remarqué que lorsque nos enfants se comportent correctement, on a tendance à trouver ça "normal" et à ne pas le remarquer ? Alors qu'on réagit au quart de tour dès qu'ils se comportent "mal".

C'est un piège redoutable car plus tu donnes de l'attention négative à ton enfant, plus il comprend que mal se comporter est le meilleur moyen d'avoir ton attention.

Sur le long terme, cela peut aussi **impacter son estime et sa confiance en lui**

et il risque plus tard

d'avoir besoin de l'approbation d'une personne extérieure pour savoir si ce qu'il fait est "bien", si les décisions qu'il prend sont "bonnes"

de se sentir "nul", "pas capable"

de se dire des phrases du genre "de toute façon je fais jamais rien de bien" et donc de devenir allergique à faire le moindre effort.

Introduction



Si ton enfant est opposant - voire diagnostiqué avec un TOP -, tu as certainement dû entendre parler du “renforcement positif”

C’est cette stratégie éducative qui consiste à féliciter les bons comportements pour augmenter les chances qu’il se reproduise.

Sur le papier, le principe est génial car **mettre l’accent sur ses efforts est l’un des leviers les plus puissants pour contrer les résistances.**

Sur le plan neurologique, la valorisation active le système de récompense et libère de la dopamine ce qui **l’encourage à persévérer dans la bonne direction.**

Surtout que les enfants ont ce besoin inné d’être en lien et de faire plaisir à leurs parents.

**Donc crois-moi,
plus tu donneras de l’attention positive,
plus ton enfant fera des efforts et montrera le
meilleur de lui-même.**



Pourquoi cela ne fonctionne pas toujours ?

Pourtant, ce que je constate c'est que dans la pratique cette stratégie perd souvent de son efficacité à cause de **4 erreurs courantes** :

Les parents félicitent leurs enfants :

Avec exagération

1 Les compliments surjoués (« Wouah ! Bravo ! C'est extraordinaire ! ») sonnent faux et ton enfant perçoit à 10 km le manque d'authenticité, ce qui annule l'impact du message.

Sans précision

2 Les retours trop vagues (« C'est bien, tu es sage »). Le cerveau de ton enfant ne comprend pas précisément quel geste ou quelle attitude il doit reproduire.

Sans intention

3 Oublier d'associer le comportement à une compétence ou à une force interne ou à l'impact sur le quotidien.

De façon irrégulière

4 Un compliment isolé ne suffit pas à modifier une habitude. Pour transformer une dynamique, la régularité et le volume d'interactions positives sont essentiels. Et clairement moins de 10 fois par jour n'aura aucun impact durable.

L'outil de transformation

Pour déclencher une vraie transformation, oublie les félicitations automatiques et adopte **un outil structuré** :

la Valorisation Descriptive Intentionnelle

Le concept est simple :

1. **Observer minutieusement** les attitudes positives de ton enfant face aux règles de la maison.
2. **Lui renvoyer un feedback factuel**, précis et authentique, sans exagération

Je t'explique la méthode pas-à-pas



Étape 1 Définir l'intention

On ne valorise pas au hasard. Ton intervention doit être **stratégique** et **cibler précisément les compétences** que tu souhaites **voir grandir chez ton enfant** pour réduire l'opposition.

Ce que je recommande aux mamans que j'accompagne qui ont des enfants très opposants, très résistants à l'autorité, c'est de cibler en priorité ces 5 qualités pour les voir se développer :

LE CONTRÔLE OU LA MAÎTRISE DE SOI

(lorsqu'il parvient à contenir sa frustration face à un refus).

LA PATIENCE

(lorsqu'il accepte d'attendre un court instant).

L'ADAPTABILITÉ

(lorsqu'il accueille un changement de programme sans crise).

LA COOPÉRATION

(lorsqu'il fait un pas vers ta demande).

LE RESPECT

(lorsqu'il s'adresse à toi ou à un des membres de la famille sur un ton adapté).

Etape 2 Observer activement

Pour que ça fonctionne, ça va te demander de changer de perspective et arrêter de braquer tes projecteurs uniquement sur les crises et les provocations.

Ta mission ? **Scruter ce qui se passe bien**, ou du moins juste un peu mieux que d'habitude.

On va pas se mentir : ce n'est pas inné. Je sais bien qu'avec la fatigue de la journée, on a plutôt envie de se focaliser sur tout ce qu'il reste à gérer. Du coup, les efforts discrets de ton enfant deviennent invisibles.

Fais la **démarche active de l'observer** car c'est cet effort d'attention qui va te permettre de **remarquer ses progrès** et de mettre les mots dessus au bon moment.

Étape 3 Donner du feedback précis

Je te donne ma recette magique :

commence ta phrase par "j'ai remarqué que" ou "j'ai vu que"
+
**décris précisément l'action et le comportement qui t'ont plu
par une phrase simple et factuelle**

C'est indispensable car si tu ne verbalises pas précisément ce qu'il vient de faire, comment peut-il savoir que tu as remarqué son effort ?

Par exemple : "J'ai remarqué que tu as éteint la console dès que le minuteur a sonné sans que j'ai besoin de te le dire"

Encore une fois, c'est inutile de rajouter des « bravo » ou « c'est bien ».

Parce qu'en vrai, il n'y a rien d'extraordinaire à ça : ce sont des règles de vie que tu attends de lui au quotidien.

Etape 4

Ancrer la compétence et l'impact

Pour finaliser ta démarche, associe cette action à une qualité précise (autonomie, respect, adaptabilité)
Tu peux aussi partager, si tu le souhaites, l'impact positif de son attitude sur le climat de la maison.

Si on reprend l'exemple : « J'ai remarqué que tu as éteint la console dès que le minuteur a sonné sans que j'ai besoin de te le demander. Tu as fait preuve d'autonomie. Je te remercie, cela nous permet de passer à table dans le calme. »

Grâce à cette manière de formuler les choses simple et précise, ton enfant intègre **une nouvelle perception de lui-même** : il se découvre capable d'autonomie et de coopération.

C'est comme ça que l'on transforme durablement la posture d'un enfant opposant.

Exemples prêts à l'emploi

1. Les écrans

« J'ai remarqué que tu as éteint la console dès que le minuteur a sonné, sans négocier. Tu as été autonome ! »

2. Le refus d'un achat en magasin

« Tu as reposé ce jouet quand je t'ai dit non, sans t'énerver. Tu as su garder ton calme, ça nous permet de finir les courses tranquillement. »

3. Le changement de programme

« Tu as accepté de rentrer du parc parce qu'il commençait à pleuvoir, sans protester. Tu as montré une belle flexibilité. »

4. Attendre son tour

« J'ai remarqué que tu as attendu la fin de mon appel pour me parler, sans me couper la parole. Tu as été vraiment patient, merci de m'avoir laissé terminer. »

5. Le départ à la douche

« J'ai vu que tu es parti vers la salle de bain dès que je te l'ai demandé. Tu as été très coopératif et la soirée est agréable pour tout le monde. »

6. Exprimer un désaccord

« Tu as utilisé un ton de voix calme pour expliquer à ton frère que tu n'étais pas d'accord. C'est une vraie marque de respect, et ça donne envie de t'écouter. »

7. Le moment des devoirs

« J'ai remarqué que tu as ouvert tes cahiers tout de suite, même si tu n'avais pas envie de travailler. Tu as choisi de coopérer malgré tout. »

8. Le départ à l'école

« J'ai vu que tu as mis tes chaussures dès que je t'ai dit qu'on devait partir. Tu t'es adapté super vite, ça nous a permis d'être à l'heure à l'école. »

9. À table

« Tu as goûté une bouchée du plat sans râler, même si ce n'est pas ton repas préféré. Tu as été très respectueux des règles de la table. »

10. Le partage ou conflit de jouets

« J'ai remarqué que tu as laissé le jouet à ton frère sans crier. Tu as fait preuve de générosité. »

Conclusion

Tu as désormais entre les mains la structure exacte de la VDI pour booster la confiance de ton enfant opposant et multiplier ses bons comportements et c'est ENORME ! Tu peux te féliciter d'avoir fait ce pas.

En utilisant quotidiennement la VDI, tu vas permettre à tes enfants :

- ✓ de mieux comprendre ce qui est valorisé et ce qu'ils peuvent reproduire
- ✓ de renforcer leur confiance en eux
- ✓ de se définir comme une personne capable de "bien" faire les choses

et ça ça remplit leurs petits coeurs et cerise sur le gâteau :

ça les encourage et leur donne envie de recommencer !

Attends, mais on ne se connaît pas encore ? Enchantée, moi, c'est Steph

En tant qu'ex-enfant opposante et ado "rebelle", je sais exactement ce qu'a dans le cœur un enfant qui provoque des conflits 🤔

Devenue coach parentale et maman de 2 filles, comme la vie est bien faite **j'ai goûté à mon tour aux joies de l'opposition avec mon aînée.**

Aujourd'hui, je transmets aux mamans des stratégies concrètes pour retrouver une maison où elles sont écoutées naturellement — sans avoir à crier, punir ni menacer.

REJOINS-MOI SUR INSTAGRAM 

