



STRATÉGIES POUR RÉDUIRE L'OPPOSITION ET ENCOURAGER L'AUTONOMIE

1. PRÉPARER LE TERRAIN

- Prenez le temps de vous arrêter et de vous faire un plan de match.
- Réfléchissez à comment vous voulez que ça se passe.
- Créez des routines prévisibles et soyez constant à les maintenir.
- Allez-y une étape à la fois.
- Ajustez vos attentes pour permettre à tout le monde de vivre des réussites.
- Prenez le temps d'ajuster votre état pour être calme.

2. PRÉPARER VOTRE ENFANT

- Informez votre enfant de ce que vous prévoyez faire pour qu'il sache à quoi s'attendre.
- Annoncez les transitions à l'avance et laissez un peu de temps pour lui permettre de se préparer mentalement.
- Donnez des consignes claires et simples.

3. RENDRE LA TÂCHE MOTIVANTE

- Ajoutez un élément amusant ou stimulant.
- Inspirez-vous de qui motive déjà votre enfant, ce qu'il aime et ce qui l'intéresse.
- Offrez un choix dans la façon de faire (le fameux faux choix).
- Expliquez pourquoi vous lui demandez de faire cela et ce qu'il y gagnera.
- Utilisez des repères visuels comme une routine visuelle ou une minuterie.

4. GÉRER LES RÉSISTANCES

- Restez calme et évitez les escalades.
- Observez ce qui fonctionne et ajustez vos interventions.
- Soyez flexible, mais constant.
- Ajustez vos attentes tout en maintenant une certaine cohérence.

STRATÉGIES POUR RÉDUIRE L'OPPOSITION ET ENCOURAGER L'AUTONOMIE (SUITE)

5. SOUTENIR L'AUTONOMIE

- Soyez présent auprès de votre enfant. Montrez-lui que vous êtes là pour l'aider.
 - Guidez-le sans tout faire à sa place. Montrez les étapes et encouragez-le à essayer seul.
 - Valorisez ses efforts, même petits.
 - N'hésitez pas à l'aider quand il n'est pas dans de bonnes dispositions.
 - Rappelez-vous qu'il n'y a pas que le résultat qui compte. Les efforts aussi sont importants.
 - Adaptez le niveau de défi. Au besoin, divisez la tâche en étapes plus simples.
-

6. AJUSTER ET PERSÉVÉRER

- Prenez soin de vous. Accordez-vous du temps pour recharger votre batterie.
 - Acceptez les hauts et les bas.
 - Cherchez du soutien. Échangez avec d'autres parents ou consultez une ergothérapeute pour vous aider.
-

7. AYEZ CONFIANCE

- C'est normal de douter.
- C'est normal d'essayer des choses et de ne pas réussir comme on le voudrait.
- C'est normal qu'il y ait des jours où ça va mieux que d'autres.
- Les progrès vont venir, ce n'est qu'une question de temps.
- Peu importe les défis de votre enfant, il a le potentiel de devenir un adulte heureux.

Pour aller plus loin



INFOLETTRE



SITE INTERNET



YOUTUBE



FACEBOOK

www.laboussolefamiliale.com

ergo@boussolefamiliale.com