



Le secret étonnant qui se dissimule derrière la résistance et l'opposition des enfants

par Dr. Deborah MacNamara

Pourquoi les jeunes enfants s'enferment-ils et s'opposent-ils à la moindre allusion qui sous-entend qu'ils doivent s'habiller ou se changer ? Pourquoi les enfants d'âge scolaire résistent-ils aux consignes et aux attentes lorsqu'ils doivent faire leurs devoirs ? Comment se fait-il que certains adolescents protestent et repoussent leurs parents suite à l'instauration de règlements et de restrictions relatives à l'utilisation de la technologie ? À priori, ces scénarios ne semblent pas reliés... hormis, leur capacité de susciter la frustration et la persistance des parents. Néanmoins, ils partagent tous des origines similaires.

Les enfants naissent avec un instinct de résistance et d'opposition, et une tendance à faire le contraire de ce qui leur est demandé. D'ailleurs, les parents et les enseignants en sont pleinement conscients. Toutefois, un fait surprenant est que la résistance peut provenir de l'instinct de contrevolonté qui est inhérente à tout être humain.

Le terme « contrevolonté » a été inventé, en allemand, par Otto Rank, un psychanalyste viennois et un élève de Freud. Ce concept a été développé par le docteur Gordon Neufeld, et ce, en tenant compte des perspectives propres à l'attachement et au développement.

La contrevolonté consiste en l'instinct de résister, de contester et de s'opposer, et ce, quand un individu se sent contrôlé ou opprimé. Vous pouvez la sentir émerger en vous lorsque l'on vous dicte ce que vous devez penser, faire ou sentir. La contrevolonté n'est pas une erreur ou un défaut de la nature humaine et, en tant qu'instinct, elle remplit une fonction essentielle. Cependant, la problématique rencontrée par les parents réside dans le fait que l'immaturation rend l'enfant susceptible aux manifestations qui entraînent de la rébellion.

La contrevolonté est une réponse innée qui est destinée à protéger un individu au moment où il se sent contraint, ou confronté à des séparations. Les enfants ont été conçus pour être dirigés par des personnes auxquelles ils éprouvent un attachement. Ainsi, ils sont enclins à contester les demandes émises par les personnes auxquelles ils ne sont pas liés. Si un étranger dit à un enfant ce qu'il doit faire, il est fort probable que cet enfant s'opposera aux directives formulées par celui-ci. En réalité, un inconnu n'est pas censé « ordonner » un enfant. Ce phénomène s'avère bénéfique puisqu'il contribue à préserver le rôle naturel que le parent occupe dans la vie de son enfant, soit celui de lui prodiguer des soins.

Or, pourquoi les enfants s'opposent-ils aux parents auxquels ils sont attachés ? La réponse se trouve dans le fait que nos « devoirs » sont devenus plus importants que les « volontés » de l'enfant. En d'autres termes, leur instinct de résistance est devenu plus éminent que leur désir de suivre. Ce processus pourrait être une résultante du niveau de contrôle ou de pression qu'ils subissent, de la profondeur de leur attachement à un parent ou de leur degré d'immaturation. La résistance d'un enfant ne signifie pas que nous devons abandonner notre vision, mais cela implique que nous devons trouver un moyen de maintenir notre relation tout en naviguant au cœur de l'impasse de la contrevolonté.

L'instinct de contrevolonté est fondamental pour tracer le chemin qui permettra d'atteindre un fonctionnement individuel, et de développer un sens de l'identité qui est caractéristique à chaque personne. Afin de découvrir qui vous êtes, vous ne devez pas hésiter à imposer un moratoire sur les opinions, les intentions, les désirs et les souhaits d'autrui. Lorsque les voix des autres individus deviennent plus fortes que la vôtre, l'instinct de contrevolonté contribuera à créer de l'espace par le biais de la résistance, et ce, de manière à vous permettre d'élaborer votre perspective personnelle. Bien qu'il soit difficile pour les parents de se heurter à la résistance de leur enfant, il ne faut pas oublier que cette résistance joue un rôle significatif au niveau développemental, et ce, en permettant à l'enfant de cultiver ses propres idées et de forger ses opinions.

Les réactions de contrevolonté des enfants ne se limitent pas au foyer, et elles peuvent survenir avec d'autres adultes, tels des enseignants. Il est important de souligner que pour apprendre de son instituteur, un enfant plus jeune et immature doit être enclin à collaborer avec celui-ci. En outre, il convient de mentionner que l'attachement permet d'éveiller l'enfant à une influence réelle et durable, et que le recours à la coercition, au chantage, aux menaces, aux récompenses ou aux punitions n'est pas une solution viable.

Des actes de résistance et de désobéissance peuvent sembler d'autant plus surprenants si un parent a le sentiment qu'il est davantage responsable de guider un enfant et d'en prendre soin. Pour les parents, il est parfois difficile de ne pas réagir, hors de leur propre instinct de contrevolonté, quand leurs enfants se sont réfugiés dans un état de résistance.

Un fait indéniable est que plus vous forcez un enfant résistant, plus il va se rebeller et s'opposer davantage. Ceci peut susciter une escalade de tensions et de conflits qui mineront votre relation. Ironiquement, cette mesure est précisément ce qu'il faut pour atténuer la résistance qui prévaut en tout premier lieu. Par ailleurs, des luttes incessantes peuvent engendrer l'insécurité et l'anxiété des enfants et, pour cette raison, avoir un impact préjudiciable sur leur développement.

Le défi consiste à ne pas prendre la résistance personnellement et même de l'anticiper. Néanmoins, il est primordial de rester dans la position de pourvoyeur de soins et de diriger l'enfant au cœur de la tempête de contrevolonté. Certaines des stratégies ci-dessous exigent de la maturité de la part des parents ainsi que la capacité d'avoir une vue d'ensemble. Il ne faut pas oublier que c'est la relation qui ouvre le cœur de l'enfant à notre influence et qu'elle crée les conditions qui sont propices à son développement.

Alors, que faire lorsque votre jeune enfant refuse de s'habiller, de faire ses devoirs ou d'obéir aux restrictions qui ont été établies quant à l'utilisation de technologies ?

1. Il faut miser sur la relation en premier lieu.

Ce qui rend un enfant susceptible de suivre un parent, c'est le lien qui existe entre eux. Avant de le diriger, nous devons garder à l'esprit qu'il est nécessaire d'entrer en relation avec lui en l'approvoisant. Plus particulièrement, en attirant son regard, en lui souriant, en nous concentrant sur ce qu'il fait, et ceci, avant de lui énoncer nos demandes. De plus, si nous devons parler avec l'enfant de situations qui ne conviennent pas, telles le temps consacré aux devoirs, il serait préférable de l'approvoiser à priori, et ce, afin de le rendre susceptible à notre influence.

2. Il faut éviter d'avoir recours à la coercition lorsque vous les dirigez.

Il arrive parfois que lorsque nous formulons des demandes à nos enfants, nous parlons de manière contraignante, et ce, dans le but de neutraliser leur résistance avant qu'elle ne survienne. Des expressions telles que « Tu dois... » ou « Il faut... » ou « Tu as besoin de... » ont toutes pour effet d'éveiller l'instinct de contrevolonté. Par ailleurs, les conséquences sont communément employées pour inciter l'enfant à se conformer à des affirmations telles que « Tu dois le faire, ou sinon ». En fait, ces dernières ne font qu'exacerber la résistance de l'enfant.

3. Faites une pause, esquiviez, et réexaminez la situation quand vous serez dans un meilleur état d'esprit.

Si vous êtes piégé dans une lutte de contrevolonté avec un enfant, il est préférable de prendre une pause stratégique afin d'éviter de nuire à la relation et d'utiliser la force pour que l'enfant se plie à vos demandes. De plus, il est important de conserver une position alpha dans ces circonstances. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Je vais t'accorder du temps pour y réfléchir et je reviendrai pour en discuter » ou « J'ai décidé que ce n'est pas le moment propice pour aborder cette question ».

4. Faire de la place pour leurs suggestions et leurs initiatives.

Si un enfant est en âge de s'habiller ou de faire ses devoirs, il est possible qu'il soit temps de lui déléguer la responsabilité de ces tâches. S'il ne veut qu'en faire à sa tête, et combler ses désirs ainsi que ses envies, il peut s'avérer judicieux, en guise de stratégie, de lui accorder un peu d'espace et de lui confier des tâches qui sont adaptées à son âge. Toutefois, le genre d'activités que vous ne souhaiteriez pas lui confier engloberait tous les aspects qui sont relatifs à sa prise en charge, tels que la nourriture ou les personnes qu'il désire côtoyer.

5. De présenter des excuses et des réparations si cela s'avère nécessaire.

Si nos réactions en lien avec la contrevolonté d'un enfant ont créé de la distance dans une relation, il peut être nécessaire d'allouer du temps et de revenir vers l'enfant pour réparer la situation. Il arrive parfois qu'il suffise de présenter ses excuses et de préciser que vous auriez aimé que la discussion se déroule mieux.

Quoique nos enfants puissent proclamer : « Tu n'es pas mon patron », nous ne devons pas le prendre à cœur ou réagir en conséquence. Nous devons simplement les conduire au milieu de la tempête de la contrevolonté, en sachant que nous sommes leur meilleure chance et qu'ils devraient se sentir en sécurité sous notre responsabilité. Nos enfants sont libres d'avoir leurs propres idées, mais cela ne veut pas dire qu'ils obtiendront toujours ce qu'ils veulent. Un jour, l'enfant deviendra « son propre patron », mais avant que notre travail soit achevé, nous devons lui laisser de la place pour qu'il déploie ses ailes, et ce, sans toutefois renoncer à nos responsabilités en tant que de donneur de soins.

Afin d'obtenir plus de précisions sur la manière d'aborder la question de la contrevolonté auprès des enfants, veuillez consulter le cours « **Comprendre la contrevolonté** » par le biais de l'Institut Neufeld, et lisez le chapitre 9 du livre «*Jouer, grandir, s'épanouir : Le rôle de l'attachement dans le développement de l'enfant*».

© Tous droits réservés Dre Deborah MacNamara

Dre Deborah MacNamara est conseillère clinique et éducatrice, membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, auteure de ***Grandir, jouer, s'épanouir***, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familiales.

Elle a plus de 25 ans d'expérience auprès des enfants, des adolescents et des adultes. Elle parle régulièrement du développement des enfants et des adolescents aux parents, aux services de garde, aux éducateurs et aux professionnels en santé mentale. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org.