

Le quotidien en  
structure d'accueil

# Quand un enfant dit « non » à tout

Mardi 3 février 2026

## Opposition ou affirmation de soi ? Comment accompagner sans s'épuiser

Il y a des périodes où l'on a l'impression que le mot préféré de l'enfant est « non ». Non pour s'habiller. Non pour manger. Non pour venir. Non pour partir. Et côté adulte, une question revient sans cesse : « Il me provoque ? Il s'oppose ? Ou est-ce que je m'y prends mal ? »

Et si ce « non » n'était pas un problème à corriger... mais un message à décoder ?



### Le « non » : un passage clé du développement

Dire « non », ce n'est pas forcément refuser l'adulte. C'est souvent se découvrir soi-même.

Vers 18 mois - 3 ans (et parfois bien au-delà), l'enfant traverse une étape essentielle :

- il se différencie de l'adulte,
- il prend conscience qu'il est une personne à part entière,
- il teste son pouvoir d'agir sur le monde.

Le « non » devient alors un outil. Un outil pour dire :

- « J'existe »
- « J'ai une volonté »
- « Je peux choisir »

Ce n'est pas de la provocation. C'est de la construction identitaire.

### Opposition ou affirmation de soi ?

Tout ne se vaut pas, et tout ne s'interprète pas de la même manière.

👉 L'opposition est souvent une réponse à une contrainte vécue comme trop forte, trop rapide ou incomprise.

👉 L'affirmation de soi, elle, est une tentative de l'enfant pour :

- exercer son autonomie,
- vérifier qu'il a une place,
- expérimenter la limite.

Un même « non » peut donc cacher :

- de la fatigue,
- un trop-plein émotionnel,
- un besoin de contrôle,
- ou simplement l'envie de faire par soi-même.

D'où l'importance de ne pas réagir automatiquement.

« Un enfant a besoin de rencontrer une résistance au monde extérieur pour se sentir réel. »

*D.W. Winnicott*

### Ce qui épuise les adultes (et c'est bien normal)

Ce n'est pas le « non » en soi. C'est :

- la répétition,
- le sentiment de lutte permanente,
- l'impression de perdre la main,
- la peur de « céder ».

Beaucoup de professionnels (et de parents) me disent :

« Si je le laisse dire non, il va tout diriger. »

En réalité, poser un cadre sécurisant n'empêche pas l'autonomie. Au contraire.



### Changer de posture : moins de rapport de force, plus d'accompagnement

Quelques pistes concrètes pour accompagner sans s'épuiser 👉

#### 1. Accueillir l'intention avant le comportement

Avant de répondre au refus, demandons-nous : « Qu'est-ce qu'il essaie de me dire ? »

Mettre des mots aide souvent à apaiser :

- « Tu n'as pas envie maintenant. »
- « Tu aurais voulu choisir autrement. »

L'enfant se sent entendu, même si le cadre reste le même.

#### 2. Offrir de vrais choix

« Tu veux mettre ton manteau maintenant ou après les chaussures ? »

Le cadre est posé (on sort), mais l'enfant a un espace de décision.

Attention aux faux choix qui alimentent la frustration : « Tu viens changer ta couche ? »  
« Non » → comment faire si le change est nécessaire ?

#### 3. Dire non... sans entrer en guerre

L'adulte a le droit de dire non. Mais sans menace, ni rapport de force.

Un non clair, posé, constant est souvent plus sécurisant qu'un long discours.

#### 4. Accepter que tout ne soit pas fluide

L'autonomie, ça tâtonne. Ça déborde. Ça prend du temps.

Et c'est normal.

Chercher le zéro conflit, c'est souvent s'épuiser. Chercher le sens, c'est déjà beaucoup.

Formations disponibles et sur-mesure sur  
[www.mgformations.fr](http://www.mgformations.fr)