

# Pour faire cesser un comportement

Extinction: lorsqu'on cesse systématiquement de donner un renforçateur pour un comportement préalablement renforcé

- L'extinction sert à diminuer la fréquence d'un comportement
- Il faut d'abord savoir pourquoi le comportement apparaît (lisez le document d'information – Les fonctions du comportement)

Exemple 1: Alice se met à pleurer chaque fois qu'elle voit un biscuit et qu'elle en veut un. Elle pleure, et on lui donne un biscuit



Pourquoi Alice pleure-t-elle? Parce que quand elle pleure, on la « récompense » en lui donnant le biscuit qu'elle veut.

Il faut se rappeler que l'extinction, c'est quand il y a retrait du renforcement. Si, avec Alice, on avait procédé à l'extinction, voici ce qui aurait pu se produire:



## La clé de l'extinction

La méthode d'extinction DOIT être utilisée de manière constante au fil du temps. Si les parents procèdent correctement à l'extinction, Alice ne pleurera plus pour avoir un biscuit parce que le biscuit ne renforcera plus son comportement (les pleurs). Si, par contre, les parents d'Alice lui donnent un biscuit de temps en temps lorsqu'elle pleure pour en avoir un, Alice ne comprendra pas ce qui se passe et continuera à manifester ce comportement.

***Nous aidons les enfants à être des enfants!***

## Importante mise en garde concernant l'extinction

À **court terme**, lorsqu'on procède à l'extinction, on observe un accroissement temporaire du comportement, puis une diminution. Il se produit ce qu'on nomme un **pic d'extinction**. Le comportement peut en effet augmenter en fréquence et en intensité avant de diminuer.

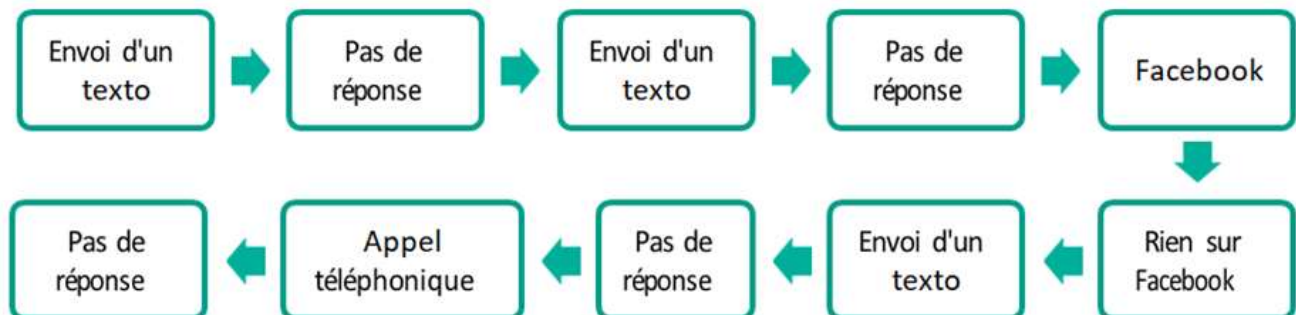
L'enfant ou le jeune ne sait pas pourquoi on ne lui donne plus ce qu'il est habitué à recevoir quand il se comporte de cette façon. Il pourra alors tenter par d'autres moyens d'obtenir ce qu'il veut (en frappant, criant ou hurlant).

Rappelez-vous une situation où votre comportement n'a pas mené au renforcement habituel. Supposons que vous avez une amie qui répond toujours à vos textos en quelques minutes. C'est normalement ce qu'elle fait quand vous lui écrivez :



Votre comportement (envoi d'un texto) est suivi habituellement d'un renforcement (vous obtenez une réponse).

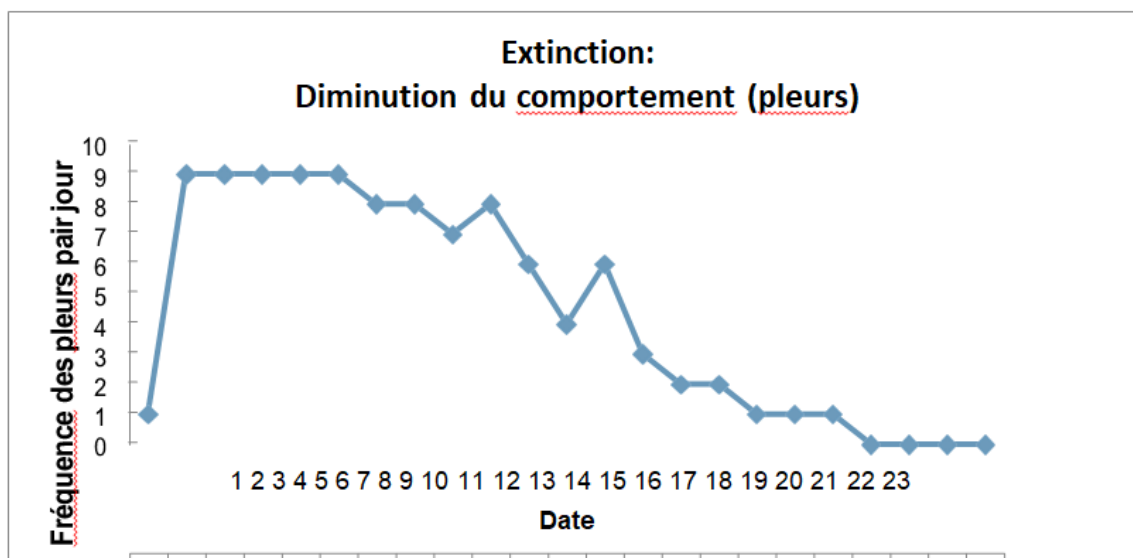
Supposons maintenant que vous lui envoyez un texto pour lui demander si elle veut aller prendre un café avec vous. Vous n'avez pas de nouvelles. Vous lui envoyez un autre texto. Vous n'obtenez toujours pas de réponse. Vous consultez Facebook pour voir si elle est en ligne ou si elle a indiqué sur son fil qu'elle allait à un rendez-vous important. Vous ne trouvez rien qui vous renseigne. Vous lui envoyez un autre texto. Vous n'obtenez toujours pas de réponse et vous commencez à vous inquiéter. Vous décidez de l'appeler (\*soupir\*, parler au téléphone!). Pas de réponse. Vingt minutes plus tard, votre amie vous rappelle pour vous dire qu'elle était au volant et qu'elle ne pouvait pas répondre à vos messages. Ce qui est arrivé :



Puisque vous n'avez pas obtenu le résultat habituel (renforcement) lors de l'envoi du texto à votre amie, vous avez posé **PLUSIEURS** autres actions (comportements). **Étant donné que votre amie répond toujours rapidement à vos textos, ce qui renforce votre comportement, le fait de ne pas obtenir de réponse vous a conduit à un pic d'extinction.** Vous avez alors augmenté la fréquence de vos textos et posé des actions que normalement vous n'auriez pas faites (consulter Facebook, téléphoner, envoyer un texto à un autre ami).

Si vous aviez envoyé un texto à une amie qui prend toujours beaucoup de temps à répondre, il est peu probable que vous auriez entrepris toutes ces autres actions pour communiquer avec elle. La raison pour laquelle vous avez fait tout cela, c'est parce que votre comportement est renforcé par la réponse rapide de votre amie.

Le graphique ci-dessous illustre le pic d'extinction potentiel d'Alice:



## Extinction ou ignorance

La technique d'extinction diffère de celle de l'ignorance.

- L'extinction désigne le non-renforcement intentionnel d'un comportement
  - Il faut connaître le facteur qui renforce le comportement
- L'ignorance désigne le fait de ne pas donner d'attention à l'enfant ou au jeune qui a un comportement que vous n'aimez pas ou qui cherche à obtenir votre attention de manière inappropriée
  - La fréquence diminuera seulement si le comportement de l'enfant ou du jeune ne vise qu'à attirer votre attention
  - Par exemple, si un enfant ou un jeune se mord le bras parce qu'il ressent le besoin de mordre, l'ignorer ne permettra pas de diminuer la fréquence du comportement

## Erreurs communes

- Ne pas trouver **pourquoi** le comportement se produisait ou se produit (ne pas comprendre la fonction du comportement)
- Ne pas se préparer à l'augmentation temporaire du comportement
- Céder à l'enfant lors d'un pic d'extinction
- Ne pas être cohérent
- Utiliser la stratégie de l'extinction quand il y a risque de blessures ou si l'augmentation du comportement peut nuire à la personne
- Renforcer le comportement par inadvertance
- Renforcer un comportement moins souhaitable

Les services et les mesures de soutien sont offerts en partenariat avec:

