

## La Thérapie Triple P – Guidance parentale Présentation et débat



Mardi 5 mai 2020 de 17h30 à 18h45



Débat animé par Delphine Corlay

Stratégie Nationale Autisme au sein des  
TND – Ministère du handicap



**Dr Alexandre Hubert,**  
pédopsychiatre

**Présente la Thérapie Triple P**



Avec la participation de  
Nathalie Franc du Comité scientifique



**Mme Sylvie Boronat, parent expert**  
Educatrice.

**Présente son expérience en**  
Guidance parentale



Frédérique Amsellem psychologue



Je m'inscris au zoom



JE REGARDE DEPUIS LA PAGE FACEBOOK LE LIVE

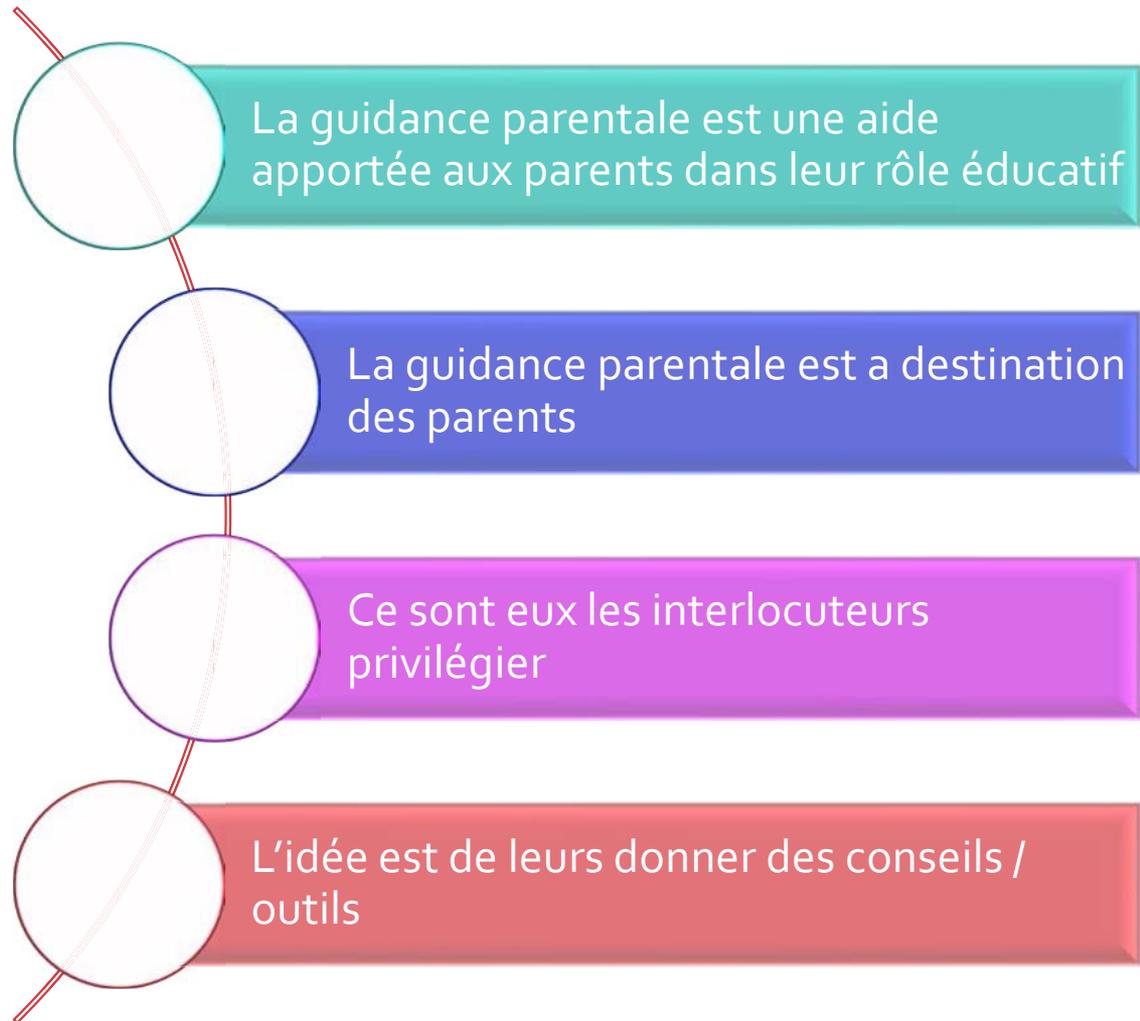




# Triple P : Positive Parenting Program

Dr Alexandre Hubert

# Guidance parentale c'est quoi?



# Par quels moyens ?



Ecoute



Conseils



Informations



Mise en évidence des compétences et des difficultés de l'enfant



Utilisation de stratégies éducatives

Pour qui ?

# Pour tout le monde!!!

- Ce programme a fait ses preuves chez les enfants ayant des troubles du comportement





# Objectif

Réduire la prévalence des problèmes comportementaux et émotionnels des enfants, en améliorant la compétence et la confiance des parents.

Un  
programme  
validé  
scientifique  
ment

- Triple P se base sur des évidences scientifiques, ce qui représente l'un des points-clé de son succès.
- Une recherche clinique rigoureuse, ainsi que des essais dans le domaine de la santé publique précèdent la parution de chacun des programmes.



Organisation  
mondiale de la Santé



*National Institute for  
Health and Clinical Excellence*

# Triple P dans le monde

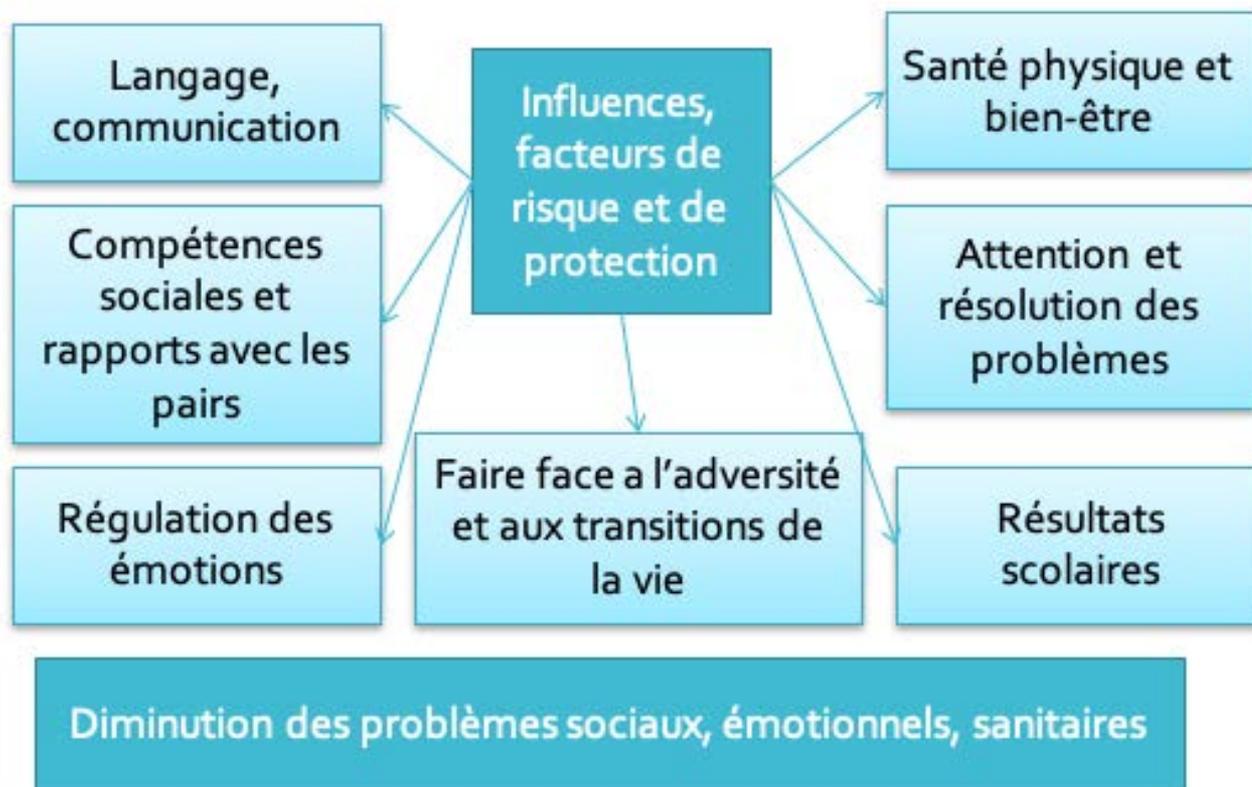
Plus de 25 pays  
19 langues,

55 000 porteurs de projet



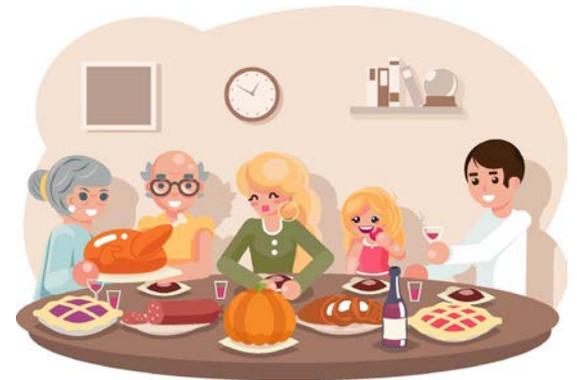


# Influence des parents : elle se manifeste partout



# Triple P

- Programme d'intervention précoce
- Axé sur la prévention
- But :
  - Favoriser les relations positives entre les parents et les enfants
  - Développer des stratégies pour faire face aux comportements problématiques



# Les programmes de parentalité permettent :



## Pour l'enfant

Réduction  
comportement  
perturbateur

Réduction anxiété

Réduction abus des  
substances

Réduction  
comportement  
délinquant

## Pour les parents

Réduction dépression

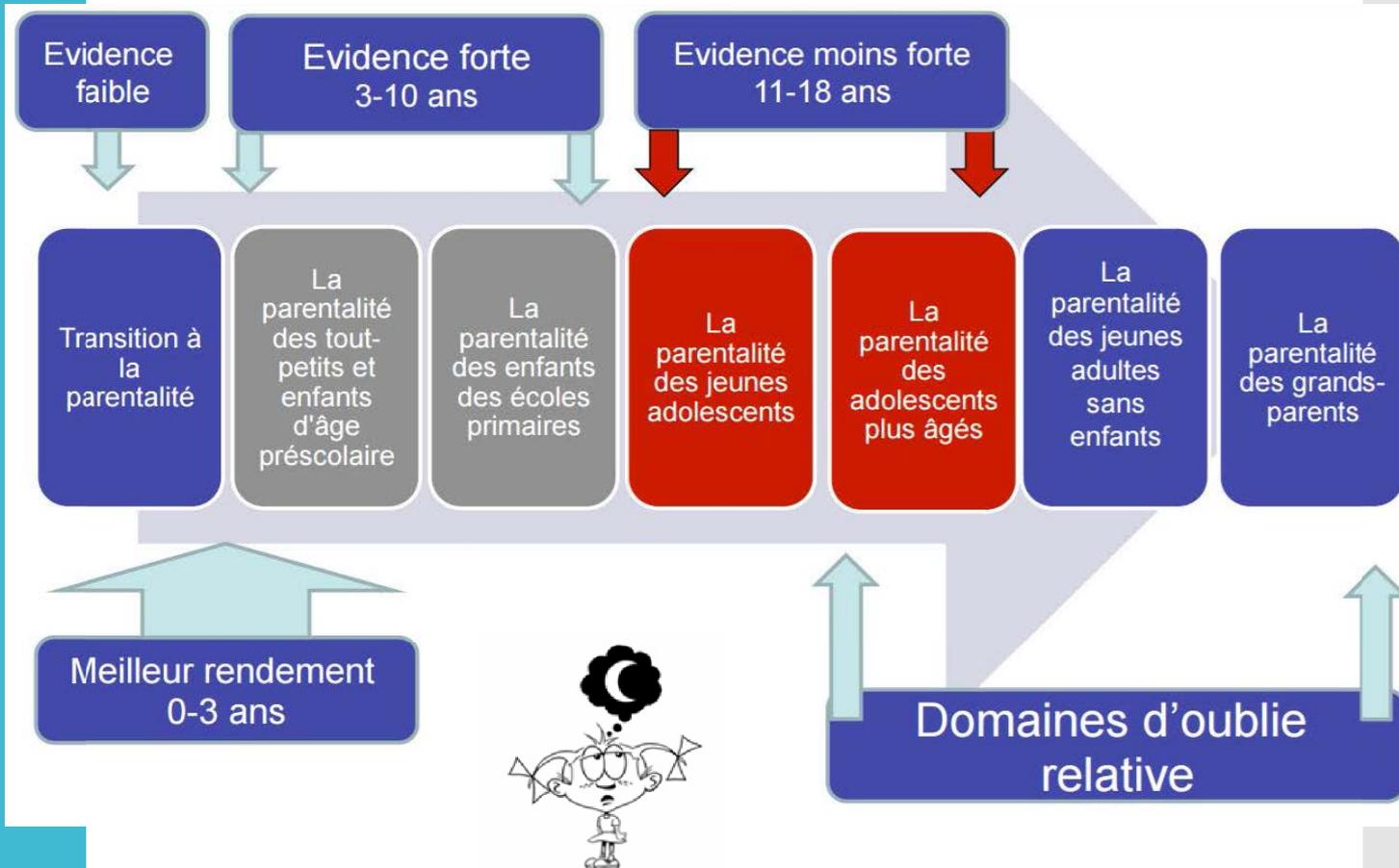
Réduction stress

Moins de conflit dans  
couple

Meilleure vie  
professionnel

Meilleure situation  
familiale

# Impact du programme triple P



# Les 5 principes de la parentalité positive



Créer un milieu familial stable, harmonieux et propice au soutien



Créer un environnement positif et stimulant, propice à l'apprentissage



Avoir recours à une discipline positive (on prend des décisions et on s'y tient)



Avoir des attentes réalistes



Prendre soin de soi en tant que parent

## En pratique les préambules :



Jouer avec son enfant - Passer du temps de qualité avec lui



En jouant avec son enfant on instaure un moment privilégié



Un moment positif



On casse la boucle : pas sage -> crie -> épuisement



On renforce pour parent et enfant un moment agréables

# Les objectifs de Triple P



Encourager les parents en renforçant leurs confiance dans leurs compétences connaissances



Promouvoir le développement des enfants dans un environnement non-violent, protecteur et stimulant



Promouvoir le développement, la croissance, la santé et les compétences sociales des enfants et adolescents

# Les objectifs de Triple P



DIMINUER L'INCIDENCE DES MAUVAIS TRAITEMENTS DES ENFANTS, DES MALADIES MENTALES, DES PROBLÈMES COMPORTEMENTAUX ET DE LA DÉLINQUANCE



AUGMENTER LES COMPÉTENCES, LES CONNAISSANCES ET L'AUTO-EFFICACITÉ DES PARENTS DANS L'ÉDUCATION DE LEURS ENFANTS

# L'approche est positive



On félicite l'enfant sur ce qui est réussi et on encourage ce qui ne l'est pas encore atteint



Le parent est directement acteur : il choisi parmi les outils proposés ceux qu'il souhaite utiliser...



Ce n'est pas le programme qui choisi la marche a suivre mais le parent (ceci renforce l'autonomie et la compétence du parent))

# Préférences des parents: mode d'accès (Metzler, Sanders et al, 2012)



Programme TV	73%
Internet	61%
Matériel écrit	56%
Livre de travail	46%
Atelier de parentalité	46%
Centre de ressources	39%
Travail en groupe (quelques semaines)	27%
Consultation d'un thérapeute	21%
Visite à domicile	17%

Triple P en  
ligne, c'est  
quoi?



**BONJOUR FREDERIQUE  
VOUS VOULEZ RESTER CALME ET  
POSITIF, ET AIDER VOTRE FAMILLE À  
FAIRE FACE AUX DÉFIS DU COVID-19 ?  
REGARDEZ LE MODULE SPÉCIAL QUE  
NOUS VENONS DE CRÉER POUR VOUS,  
AVEC DE NOMBREUSES STRATÉGIES ET  
DES CONSEILS PRATIQUES.**

**REGARDER LE MODULE SPÉCIAL** ➤

**COMMENCEZ TRIPLE P EN LIGNE EN  
SÉLECTIONNANT JUSQU'À TROIS  
SUJETS SUR LESQUELS VOUS VOULEZ  
VOUS CONCENTRER PENDANT VOTRE  
COURS.**

**SÉLECTIONNEZ VOS SUJETS** ➤

# Triple P en ligne, c'est quoi?



## SÉLECTIONNEZ VOS SUJETS 0/3

### Liste de problèmes courants rencontrés par les parents

- Désobéissance (l'enfant n'écoute pas, ne suit pas les directives)
- Crises (colère, bouderies)
- Disputes, agressivité (coups, morsures)
- Pleurnicheries (l'enfant se plaint, répond)
- L'enfant interrompt, réclame de l'attention
- Problèmes aux heures de repas



TABLEAU DE BORD

RESSOURCES

Q&R

CAHIER D'EXERCICES

SUCCÈS

MES FAVORIS

FICHES CONSEILS

COVID-19

PROGRESSION DE MON NIVEAU DE CONFIANCE

Crises (colère, bouderies)



FICHES CONSEILS CORRESPONDANT AUX PROBLÈMES i

Les crises de colère

ENCOURAGER LE COMPORTEMENT QUI VOUS PLAÎT

MODULE 1

## PRATIQUES PARENTALES POSITIVES : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Thème : Pratiques parentales positives : de quoi s'agit-il ?

CONTINUER VOTRE COURS



# Triple P en ligne, c'est quoi?

## Gérer le stress

Le rôle de parent est chargé et exigeant, et il est normal pour un parent de se sentir stressé de temps à autre. Cependant, si les parents ressentent souvent un niveau élevé de stress, ils peuvent trouver difficile de faire face au comportement de leurs enfants en gardant leur calme et être moins susceptibles de passer du temps avec leurs enfants. Les enfants ont plus de chance de grandir heureux et d'apprendre ce que l'on attend d'eux lorsque leurs parents restent calmes et appliquent de façon constante les stratégies relatives aux pratiques parentales positives. Bien qu'il soit impossible de rester calme et de se montrer constant en tout temps, il existe des mesures que les parents peuvent prendre pour les aider à faire face aux exigences quotidiennes liées à leur rôle de parent. La présente feuille de conseils vous propose quelques suggestions qui vous aident à gérer le stress vécu au quotidien afin que vous puissiez agir de manière calme et constante avec vos enfants.

### QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress est une réaction naturelle à une menace ou à un défi; c'est la manière dont votre corps et votre esprit vous préparent à faire de votre mieux. Une personne qui se sent stressée peut avoir le corps tendu et être préoccupé par beaucoup de choses. Tout le monde ressent du stress tous les jours : cela aide à créer l'énergie nécessaire pour nous permettre de nous acquitter de nos tâches. Le stress peut être utile lorsqu'il n'est ressenti que de temps à autre et qu'il est modéré. Le stress n'est pas utile si vous le ressentez tout le temps. Plus vous vous sentez stressé, plus il est difficile de faire face aux situations qui se présentent. Le stress peut également générer des sentiments comme la colère, la frustration, l'irritabilité, l'anxiété, la fatigue, le désespoir et la dépression.

### QU'EST-CE QUI CAUSE LE STRESS ?

Être parent est une tâche difficile. Il semble avoir tellement de choses à faire. Vous devez jongler pour concilier les exigences de vos enfants, de votre partenaire, de votre ménage, de vos amis et de votre famille, ainsi que de votre travail. Il n'est guère étonnant que les parents se sentent parfois stressés. Une grande partie du stress lié au rôle de parent découle de vos attentes à l'égard de vous-même. Les parents peuvent se créer beaucoup de stress inutile lorsque leurs attentes sont trop élevées. Il n'est pas raisonnable de s'attendre à ce que la maison soit toujours propre, que vos enfants se comportent toujours comme des anges, que vous arriviez toujours à l'heure et que vous puissiez toujours dire *Oui* lorsqu'on vous demande de l'aide.

Le stress peut également être causé par la manière dont vous envisagez les choses. La façon dont vous voyez et dont vous voyez ce qui vous entoure peut influencer la manière dont vous vous sentez. Les façons nouvelles de penser qui augmentent votre niveau de stress comprennent le fait de s'attendre au pire, d'exagérer les éléments négatifs et d'ignorer les éléments positifs, de vous blâmer vous-même ou de penser que vous devez ou devriez faire quelque

chose. Par exemple, imaginez que votre enfant vient de renverser son verre de lait sur la table pendant le petit déjeuner. Si vous pensez que vous êtes un mauvais parent parce que vous ne pouvez même pas montrer à votre enfant à tenir un verre correctement, si vous pensez que votre enfant a un problème parce qu'il renverse des choses, ou encore si vous imaginez que votre partenaire va arriver et vous crier après parce que vous ne parvenez pas à contrôler les enfants, vous risquez de vous sentir stressé. Toutes ces pensées font en sorte que le problème semble pire qu'il ne l'est réellement. À l'opposé, si vous réfléchissez de façon plus réaliste en vous disant que votre enfant est jeune, qu'il apprend encore à boire dans un verre et qu'il est probable que des accidents se produisent, vous risquez moins de vous sentir stressé.

### QUEL EST L'EFFET DU STRESS SUR LES PRATIQUES PARENTALES ?

La façon dont nous nous sentons a un effet sur la façon dont nous nous entendons



avec les autres, y compris avec nos enfants. Lorsque les parents sont stressés, il y a moins de chances qu'ils se montrent calmes et constants avec leurs enfants. Lorsque leur niveau d'énergie et leur concentration sont touchés négativement, il est possible que les parents passent moins de temps avec leurs enfants, qu'ils les supervisent moins ou qu'ils se montrent irritables et impatientes. Les parents stressés peuvent exploser au sujet de petites choses que font leurs enfants qui ne leur causeraient normalement aucun souci. S'ils se mettent en colère, ils sont plus susceptibles de critiquer leur enfant et ils risquent de perdre le contrôle et de le blesser.

Lorsqu'ils sont stressés, certains parents peuvent être très conscients de ce que fait leur enfant, mais le stress peut modifier leur perspective sur son comportement. Ils peuvent considérer les comportements normaux des enfants comme mauvais ou croire que les accidents ont été causés intentionnellement. Certains parents peuvent ressentir tellement d'irritation qu'ils veulent tout simplement que leurs enfants s'en aillent, peu importe la manière dont ces derniers se conduisent. Parfois, les parents se sentent si fatigués et épuisés qu'ils n'arrivent pas à féliciter ou à récompenser les bons comportements de leur enfant ou à imposer une routine disciplinaire, même lorsqu'elle est nécessaire.

### COMMENT RECONNAÎTRE LE STRESS

Plusieurs signes peuvent vous indiquer que vous commencez à être stressé. Notamment :

- une raideur ou une tension musculaire;
- des maux de tête;
- des sentiments d'irritation ou de colère;
- des perturbations du sommeil;
- de la fatigue;
- des problèmes de concentration;
- se sentir accablé ou incapable de faire face à tout;
- des dérangements d'estomac ou de la diarrhée;

- des réactions cutanées telles que des irritations ou des boutons;
- des infections ou des virus à répétition.

### COMMENT RÉDUIRE LE STRESS

#### ▼ Envisagez d'apporter certains changements à votre mode de vie

Le stress peut être une indication que vous essayez d'en faire trop. Si c'est le cas, il vous faudra peut-être apporter certains changements à votre mode de vie. Essayez de réduire les exigences sur vous en diminuant votre charge de travail, en partageant les responsabilités des tâches ménagères et des enfants, en disant poliment *Non* lorsqu'on vous demande d'en faire trop, et en obtenant l'appui de vos amis et des membres de votre famille. Si le comportement de votre enfant vous préoccupe, demandez de l'aide concernant le problème plutôt que de le laisser persister. Maintenez un mode de vie sain en ayant une alimentation équilibrée et en faisant régulièrement de l'exercice (au moins 20 minutes, trois fois par semaine). Cela peut aider à éviter les sautes d'humeur ou les variations du niveau d'énergie. Essayez chaque jour de faire au moins une demi-heure peut faire toute la différence. Cela peut être difficile lorsque les enfants sont présents, mais essayez quand même.

### COMMENT GÉRER LE STRESS AU QUOTIDIEN

#### ▼ Remarquez la tension

Lorsque vous vous sentez stressé, vos muscles deviennent raides et tendus et il devient plus difficile d'accorder toute votre attention à ce que vous êtes censé faire. Essayez de remarquer où votre corps devient tendu. Est-ce dans les épaules, le cou, la mâchoire, ou d'autres parties du corps? Dès que vous remarquez de la tension dans votre corps, faites quelque chose pour vous en débarrasser. Vous constaterez qu'il est plus facile de gérer le stress dès ses premières manifestations.

#### ▼ Apprenez à vous détendre

Comme la tension musculaire est un signe de stress, les techniques de relaxation qui réduisent la tension physique sont efficaces parce qu'elles interrompent le cycle du stress. Il existe de nombreuses façons de détendre votre corps et votre esprit. C'est à vous de décider de ce qui est efficace pour vous. Voici quelques suggestions :

- **La respiration.** Respirez lentement et profondément à quelques reprises.

Inspirez lentement par le nez, en faisant pénétrer l'air jusqu'au fond de vos poumons. Lorsque vous inspirez, imaginez que vous gonflez un ballon dans votre abdomen. Lorsque vous avez fini d'inspirer, arrêtez-vous pendant un instant avant d'expirer lentement par le nez ou la bouche. Assurez-vous de laisser sortir tout votre corps se détend complètement. Vous pouvez même imaginer que vos bras et vos jambes deviennent mous comme ceux d'une poupée de chiffon. Respirez de façon lente et régulière. Chaque fois que vous expirez, vous pouvez vous dire en silence un mot ou une phrase relaxants tels que *Détente* ou *Calme* ou *Laissez aller* ou autre chose.

- **La relaxation musculaire.** À différents moments de la journée, essayez de vous relaxer en détendant les muscles tendus. Pour commencer, trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas interrompu. Mettez-vous à l'aise en desserrant vos vêtements, en retirant vos chaussures et en enlevant vos lunettes si vous en portez. Assoyez-vous les jambes décroisées, les pieds plats sur le sol, la tête droite et les mains sur les cuisses. Le but est de resserrer chaque partie de votre corps, puis de la relâcher tout en laissant détendu le reste de votre corps. Lorsque vous contractez une partie, sentez l'accumulation de tension, restez ainsi pendant 10 secondes et remarquez les endroits particulièrement tendus. Décontractez cette partie du corps lentement afin que vous puissiez reconnaître les muscles qui se relâchent et sentir la détente; ensuite, détendez-vous pendant 20 secondes et appréciez la sensation agréable. Suivez cette routine pour chaque partie de votre corps. Contractez chaque muscle une fois. Si une partie du corps est particulièrement raide, vous pouvez la contracter et la détendre à deux ou trois reprises. Travaillez chaque muscle en commençant par le front, le tour des yeux, les joues, la langue, la mâchoire et les lèvres, puis en descendant vers le cou, les mains et les bras, les épaules, le dos, la poitrine, l'abdomen, les fesses, les jambes et les pieds.

- **L'imagination.** Distraitez-vous en vous rappelant un souvenir heureux et agréable ou en pensant à un événement excitant qui approche. Vous pourriez imaginer une scène paisible où vous vous sentez détendu et heureux, par exemple votre lieu de vacances préféré. Essayez d'imaginer ce que vous pourriez voir, entendre, toucher, goûter et sentir.

Il existe beaucoup d'autres choses que vous pouvez essayer, comme l'exercice, un

bain chaud, la méditation ou la musique relaxante. Trouvez une technique de relaxation qui est efficace pour vous. Après avoir choisi une technique, essayez-la tous les jours pendant au moins deux semaines. Cela vous aidera à apprendre à vous détendre aussi facilement que vous devenez tendu, et vous pouvez avoir recours à votre technique de relaxation dès que vous commencez à vous sentir stressé. Pour y parvenir de façon efficace, vous devrez vous pratiquer.

#### ▼ Développez des déclarations de prise en charge

Pendant des situations stressantes, vous constaterez peut-être que vous vous dites encore et encore des choses négatives à propos de vous-même ou de la situation. Il n'est pas nécessaire que les choses que vous vous dites vous stressent davantage : au contraire, elles peuvent vous aider à vous calmer. Les déclarations de prise en charge vous indiquent que vous pouvez gérer la situation dans laquelle vous vous trouvez et ce que vous ressentez. Vous constaterez peut-être qu'il est plus facile de faire face à des situations stressantes en pensant à des choses positives que vous pouvez vous dire, par exemple *Je peux le faire*, *Reste calme*, *J'y suis déjà parvenu* ou *Détends-toi*. Les déclarations de prise en charge peuvent s'avérer utiles pendant toute situation stressante, par exemple dans la circulation intense sur les routes après le travail, la période occupée après votre retour à la maison et la préparation à des situations dans lesquelles vous pensez que votre enfant pourrait se conduire mal, comme le magasinage ou les visites.

Voici quelques exemples de déclarations de prise en charge :

- *Je peux le faire, j'y suis déjà parvenu.*
- *Ce n'est pas grave si je commets une erreur.*
- *Je me sens nerveux – C'est normal – mais je peux faire face à ce sentiment.*
- *J'ai réussi – j'y ai fait face et je me suis senti beaucoup mieux qu'avant.*
- *La prochaine fois, je ne m'en ferai pas autant.*
- *Prends de grandes respirations et détends-toi.*
- *Cela sera bientôt fini.*
- *J'ai réussi – j'y ai fait face et je me suis senti beaucoup mieux qu'avant.*
- *La prochaine fois, je ne m'en ferai pas autant.*

Il est important pour vous d'avoir vos propres déclarations de prise en charge auxquelles vous croyez et que vous pouvez utiliser dès que vous vous sentez stressé. Pensez



# Le point de vue du parent

Sylvie Boronat

# Guidance parentale : Pourquoi ?

Vivre avec un enfant TDAH c'est avoir une vie familiale bouleversée

Par les symptômes du TDAH

Inattention

Hyperactivité

Impulsivité

Par les troubles associés

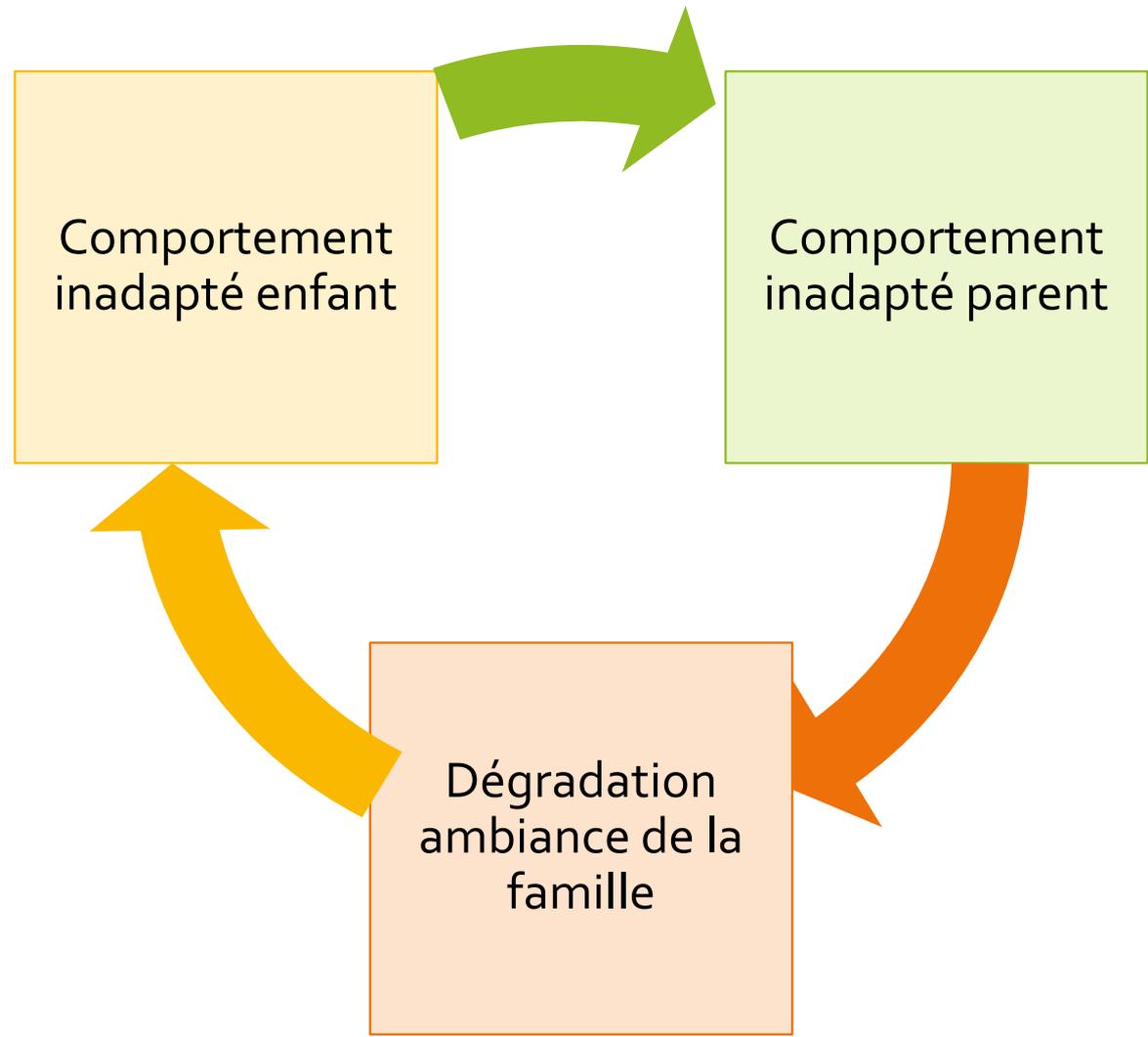
Troubles des apprentissages

Trouble Oppositionnel avec Provocation, dys-régulation émotionnelle

Troubles du sommeil,

...

# Les conséquences pour la famille



# Comportements inadaptés

## Enfant

- Manque d'obéissance
- Manque d'autonomie
- Intolérance frustration / dys-régulation émotionnelle
- Agitation et impulsivité

## Parent

- Incohérences éducatives
- Cris  
Colères
- Punitives à répétition

# Conséquences pour la famille

Répétition des consignes /  
énervement

Altération relation parents-  
enfants

Sentiment d'incompétence  
/ impuissance parent

Stress , épuisement  
physique et psychologique

Dépression, séparation  
parentale

# Faire face au TDAH : étape 1 : Comprendre



Comprendre le  
diagnostic :  
« il ne fait pas exprès »



Observer les mauvais  
comportements de  
part et d'autre

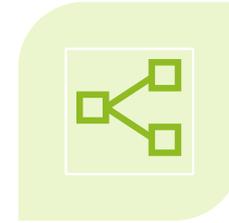


Rétablir la  
communication du  
couple : faire face  
ensemble

## Etape 2 : Ajustement : Stratégies adaptées



ESTIME DE SOI  
ENFANT :  
VALORISER,  
MOTIVER



LIEN PARENT  
ENFANT :  
MOMENTS DE  
QUALITÉ



RÉGULATION  
ÉMOTIONNELLE  
DE LA FAMILLE :  
GÉRER LES CRISES



ESTIME DE SOI  
PARENT : PRENDRE  
SOIN DE SOI

# Devenir un parent expert



Comprendre le trouble



Ajuster l'éducation



Retrouver un sentiment de compétence



Etre heureux dans son rôle de parent



Permettre à l'enfant de surmonter ses difficultés





# Les recommandations PEHP – Programme d'entraînement aux habiletés parentales

Dr Nathalie Franc

# Recommandations internationales

## NICE 2018 (Angleterre)

- Les PEHP doivent être mis en place dès la suspicion de TDAH et même avant le diagnostic pour formes modérées
- PEHP : traitement de référence avant l'âge de 5 ans

## SIGN (Ecosse)

- Les PEHP et les aménagements scolaires sont la première ligne de traitement du TDAH

## CPG (Espagne)

- PEHP recommandé en première intention pour le TDAH avec ou sans comorbidité

# Quelle est la cible des PEHP ?

## Ce qui est amélioré par les PEHP

- Stress parental / Sentiment de compétence parental
- Amélioration comportements perçus par le parent

## Ce qui n'est pas amélioré par les PEHP

- Symptômes de TDAH perçus par l'enseignant
- Les habiletés sociales de l'enfant

# Quels PEHP sont validés dans le TDAH ?



Programme de Barkley



Programme Incredible  
Years



Programme Triple P

