

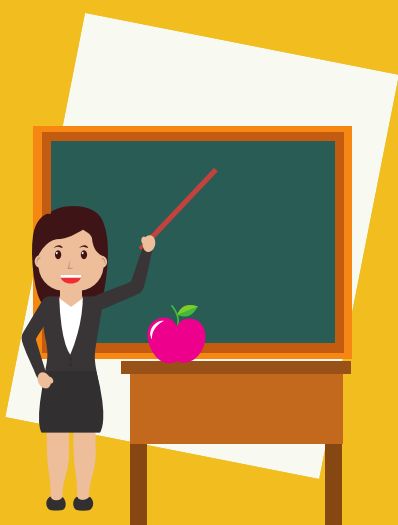
# Parents d'enfant ayant un TDAH? Ce qui est efficace selon la science

Il existe de nombreuses formations parentales pour aider les familles d'enfant ayant un TDAH. Jusqu'à récemment, on ne savait pas quelles composantes de ces formations étaient les plus efficaces. Une équipe de chercheurs néerlandais\* a mené l'enquête!

## Techniques parentales sous la loupe

L'équipe a analysé 8 catégories de techniques enseignées aux parents dans 29 publications. Parmi elles:

- 1) la psychoéducation (p.ex. explications aux parents des difficultés de l'enfant et de l'intervention proposée).
- 2) l'observation et la surveillance (p.ex. apprendre à surveiller les comportements, leurs causes et conséquences).
- 3) la manipulation des antécédents des conduites problématiques (p.ex. donner des règles claires, anticiper les comportements, créer des barrières pour les comportements non souhaités).
- 4) les conséquences positives (p.ex. récompenses sous forme d'activités, de matériel).



## Mesures sur les parents

L'équipe a voulu comprendre quelles techniques enseignées étaient associées à des effets sur les parents? Plus exactement sur le sentiment de compétence parentale, la relation parent-enfant, la santé mentale parentale, la parentalité positive (ex. renforcement, stimulation de l'enfant) et la parentalité négative (ex. châtiments corporels, discipline sévère)?



## Résultat: anticiper!

La technique de **manipulation des antécédents du comportement**, en particulier en anticipant explicitement une mauvaise conduite potentielle de l'enfant (penser à l'avance, préparer un plan avant d'entrer dans une situation problématique) a été associée à des effets positifs sur le **sentiment de compétence parentale** et la **santé mentale des parents**.

Les autres techniques étaient peu ou pas associées à des effets sur les parents.



### La méta-analyse

C'est la technique utilisée par les chercheurs de cette étude. Elle consiste à interroger plusieurs bases de données scientifiques, recenser et analyser le plus de publications possibles (23000 dans leur cas!), retenir celles qui répondent à une liste de critères rigoureux (ici 29) et analyser tous les résultats ensemble.



### Le saviez-vous?

Les personnes ayant un TDAH ont plus souvent que la population générale des troubles mentaux (64% vs 24%), des troubles anxiodépressifs (31% vs 11%), un retard du développement (28% vs 7%) et des traumatismes (78% vs 63%).\*\*