

Prise en charge TCC et Programmes d'entraînement aux habiletés parentales dans le TDAH



Elodie Legrix

Thérapies comportementales et cognitives dans le TDAH

- * Introduction
- * TCC chez l'enfant TDA/H
- * Programmes de TCC pour la famille et l'école
- * Conclusion: Et l'adulte?



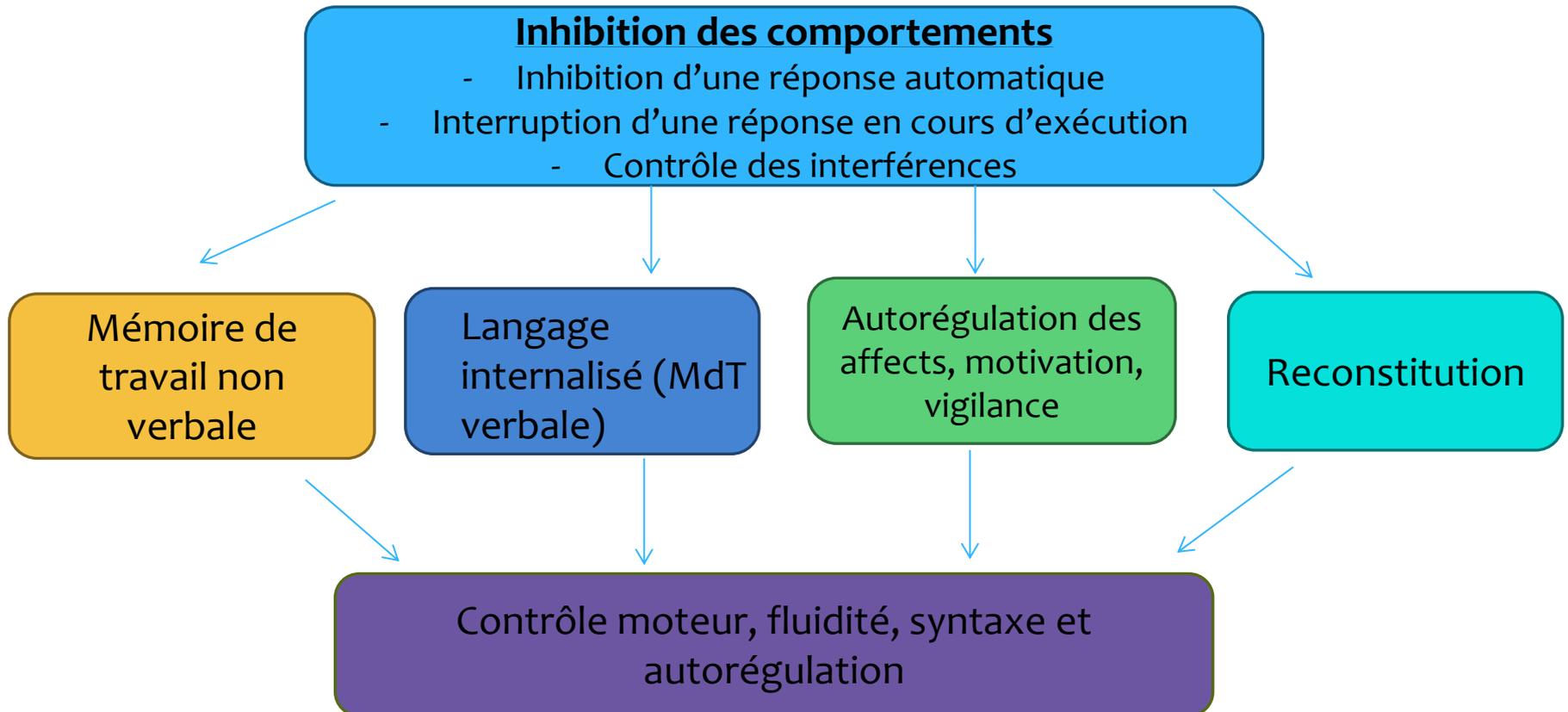
Introduction

1. Modèles neurocognitifs et particularités du TDA/H
2. Les thérapies comportementales et cognitives

Introduction

Modèles neurocognitifs du TDAH

- * Approche basée sur les fonctions exécutives (Barkley, 97)



Introduction

Modèles neurocognitifs du TDA/H

- * Approche basée sur le dysfonctionnement motivationnel (Sonuga-Barke, Taylor, Sembi, & Smith, 1992)

Dysfonctionnement des circuits de la récompense

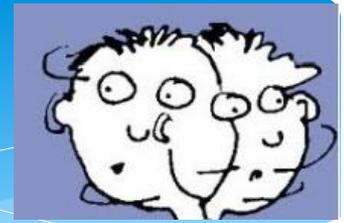


Aversion au délai : moindre seuil de tolérance vis à vis de toute période d'attente précédant une récompense

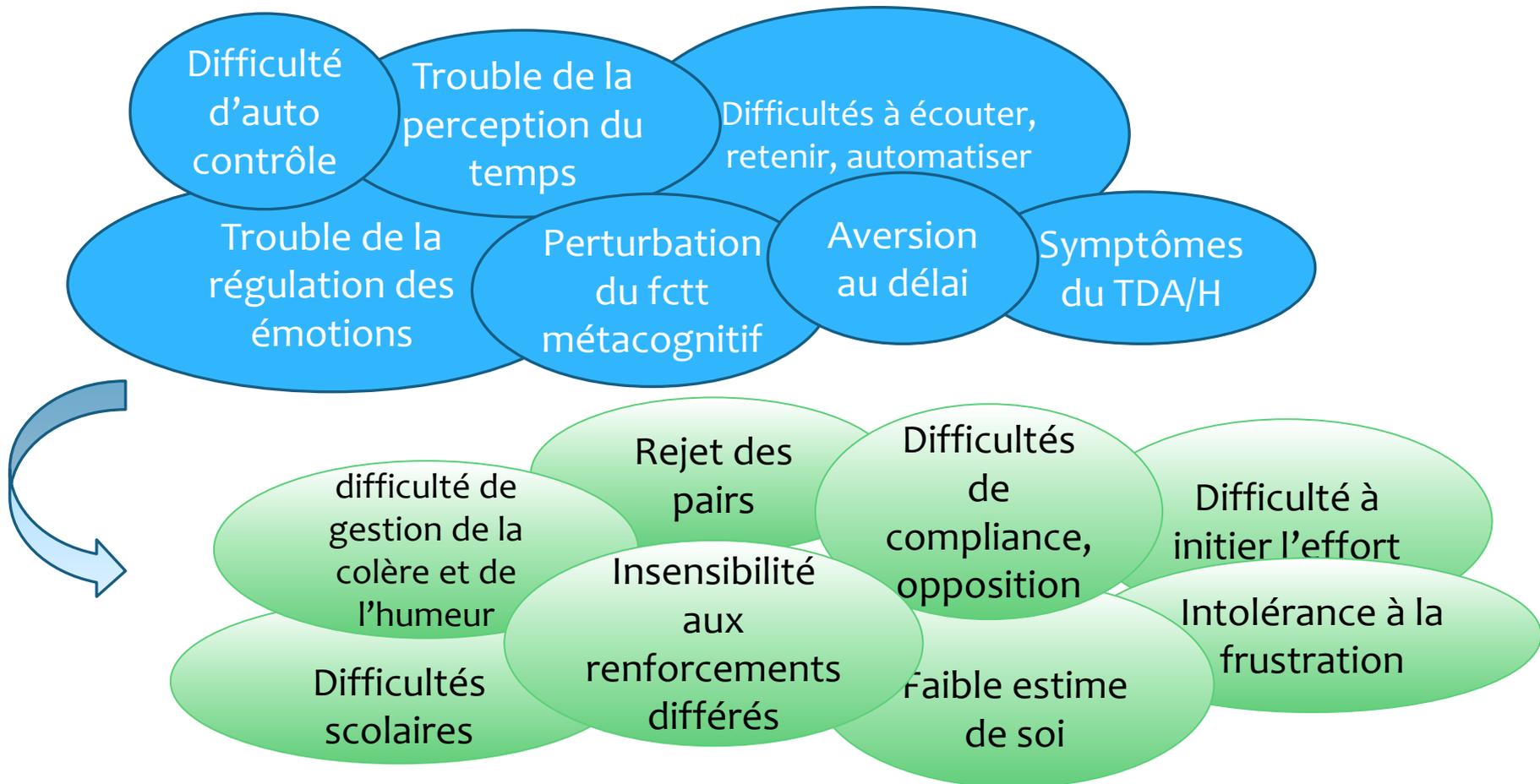


l'enfant adopte des stratégies comportementales inadaptées pour éviter cette sensation désagréable
= **Symptômes du TDA/H**

Introduction



Particularités liées au TDA/H



→ importance d'apporter des stratégies éducatives adaptées (famille et école)
Importance de le PEC de l'enfant: neuropsychy et TCC E

Introduction

les thérapies comportementales et cognitives

1^{ère} étape: l'analyse fonctionnelle:

- * Etablir les liens antcds, symptômes et csqces
- * Repérer et comprendre les facteurs de maintien et d'apparition des conduites involontaires et répétitives

- * Analyse diachronique:
 - * Evts passés, antcds, traitements
 - * Facteurs déclenchants initiaux, évènements précipitants
 - * Csq pour enf et entourage des Cog°, Emot°, Cpt pblq (facteur de maintien)

- * Analyse synchronique: cognitions (je suis nul), émotions, réactions physiques, comportements problématiques (je laisse tomber)

Introduction

les thérapies comportementales et cognitives

2^{ème} étape: Le contrat thérapeutique:

- * Objectifs définis en commun avec l'enfant, les parents et le thérapeute (alliance thérapeutique)
- * Concrets, accessibles, objectivables
- * Tâches assignées entre les séances
- * Evaluations régulières

Introduction

les thérapies comportementales et cognitives

- * **3^{ème} étape: Information et Psychoéducation:**
 - * Mieux se connaître, mieux s'accepter
 - * Balayer les idées reçues
 - * Meilleure observance thérapeutique
 - * Déculpabilisation

Introduction

les thérapies comportementales et cognitives

Techniques comportementales : principes du conditionnement opérant.

* Renforcement

- ✓ vise à augmenter la probabilité d'apparition d'un comportement dans un contexte similaire
- ✓ En faisant suivre une conséquence au comportement cible
- ✓ Ex. augmenter les comportements adéquats de l'enfant.

* Extinction

- ✓ Un comportement qui apparaît fréquemment = comportement renforcé
- ✓ Vise à faire disparaître un comportement problématique
- ✓ En brisant le lien de contingence entre un comportement et le renforcement.
- ✓ Ex : Cesser d'accorder son attention au comportement crier

Introduction

les thérapies comportementales et cognitives

Techniques cognitives:

- * La résolution de problème
- * La restructuration cognitive des pensées irrationnelles (anxiété, faible estime de soi,...): techniques visant la modification des cognitions et des processus de pensée dysfonctionnels
 - * Découvrir les distorsions cognitives (je suis nul)
 - * Reconnaître les csq négatives (j'abandonne)
 - * Proposer/rechercher des pensées plus réalistes
- * **Mais aussi:**
 - * Affirmation de soi/habilités sociales
 - * Gestion des émotions

Prise en charge TCC de l'enfant TDA/H

Prise en charge des comorbidités:

- *Trouble anxieux, Dépression, TOP, Trouble du sommeil, ...*

Prise en charge des symptômes liés au TDAH

- **Psychoéducation ou métacognition** (réflecto, PIFAM)
- **Restructuration cognitive** : travail autour de l'estime de soi, des pensées dépréciatrices, découragement, anticipations négatives, schémas cognitifs d'impuissance
- **Techniques comportementales** :
 - ✓ Utilisation des renforcements en séance
 - ✓ Technique d'exposition: apprivoiser graduellement les émotions négatives (anxiété de performance , procrastination par ex.)

Prise en charge TCC de l'enfant TDA/H

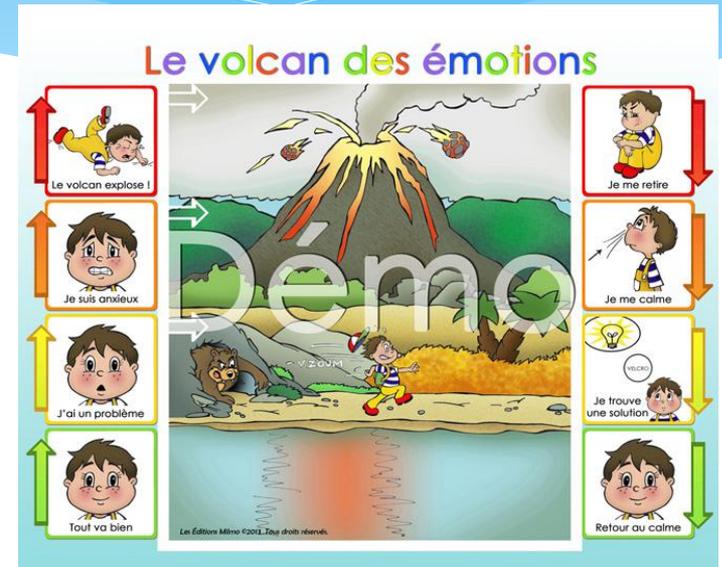
➤ Régulation des émotions

- * Relaxation: technique de la tortue
- * Pleine conscience
- * Gestion de la colère, gestion des conflits (thermomètre des émotions, le volcan des émotions)

➤ Habiletés sociales/ Affirmation de soi

➤ Remédiations cognitives

- * Contrôle de l'impulsivité
 - * Développer le langage interne (programmes d'auto-instruction, Meichenbaum et Goodman, 1971)
 - * Stop and go
- * Autoévaluation
- * Planification/organisation
 - * Gestion du temps
 - * Cartes mentales



Prise en charge de la famille: Les programmes d'entraînement aux habiletés parentales



- Le programme de Barkley
- Les autres programmes

Les programmes d'entraînement aux habiletés parentales

Pourquoi:

- * Enfants TDAH ne sont pas réceptifs aux stratégies éducatives classiques
- * Impact négatif des punitions
- * Importance de la non compliance dans le quotidien familial : difficulté à écouter et à exécuter les consignes
- * Souvent les stratégies mises en place sont inefficaces voire délétères

Les programmes d'entraînement aux habiletés parentales

Objectifs:

- * **Outiller les parents d'enfants ayant un TDA/H afin de les aider à surmonter les difficultés que rencontre leur enfant au quotidien à la maison**
 - Apprendre à gérer les problèmes de comportement de l'enfant
 - Augmenter l'obéissance des enfants aux règles et demandes des parents
- * **Développer leur compétences parentales, augmenter les pratiques parentales positives, diminuer les pratiques parentales négatives**
- * **Mais aussi:**
 - Echanger avec d'autres parents, se sentir moins isolés
 - Acquérir de nouvelles connaissances sur le TDAH et briser les mythes

Les programmes d'entraînement aux habiletés parentales

Efficacité démontrée pour :

- * Améliorer le bien être et l'estime de soi de l'enfant
- * Améliorer la qualité des relations parents-enfants
- * Améliorer le fonctionnement global de l'enfant et de la famille (Diminue les conflits conjugaux et familiaux)
- * Diminuer le stress parental
- * Restaurer le sentiment de compétence et satisfaction parentale
- * Le devenir

Le traitement combiné a des effets positifs plus marqués sur les **symptômes d'opposition et d'agressivité** et les **symptômes internalisés**, les **relations parent-enfant**, les **habiletés sociales** de l'enfant et les **conduites parentales** que l'approche pharmacologique seule (MT A Cooperative Group, 1999a)

Le programme de Barkley

- * Séances groupales (6 à 8 familles)
- * Groupes homogènes
- * Séances bimensuelles de 1h30 à 2h
- * Co-animation
- * 10 séances

- * Déroulement des séances:
 - Feedback sur la séance précédente
 - Théorie sur le nouveau thème
 - Discussion, mise en pratique
 - Remise d'un support écrit et tâches assignées

Le programme de Barkley

Première séance

- 1) Présentation des parents
- 2) Présentation du programme
- 3) Information et psychoéducation
 - * Qu'est ce que le TDAH
 - * Les symptômes
 - * Retentissements du trouble
 - * Variations de la symptomatologie
 - * Sous types clinique
 - * Polémique et règne des idées reçues

Le programme de Barkley

Première séance

- * Comorbidités
 - * *Trouble oppositionnel*
 - * *Troubles spécifiques des apprentissages*
 - * *Troubles anxieux*
 - * *Troubles dépressifs*
 - * *Troubles du sommeil*
 - * *Syndrome de Gilles de la Tourette*

Le programme de Barkley

Première séance

- * Les causes du trouble
- * L'évaluation
- * Les prises en charge
- * Le traitement
- * Le devenir

Pour éduquer et former les parents à comprendre le trouble de leur enfant, à l'accepter, à coopérer à sa prise en charge, et à aider leur enfant à gérer les difficultés liées à son trouble

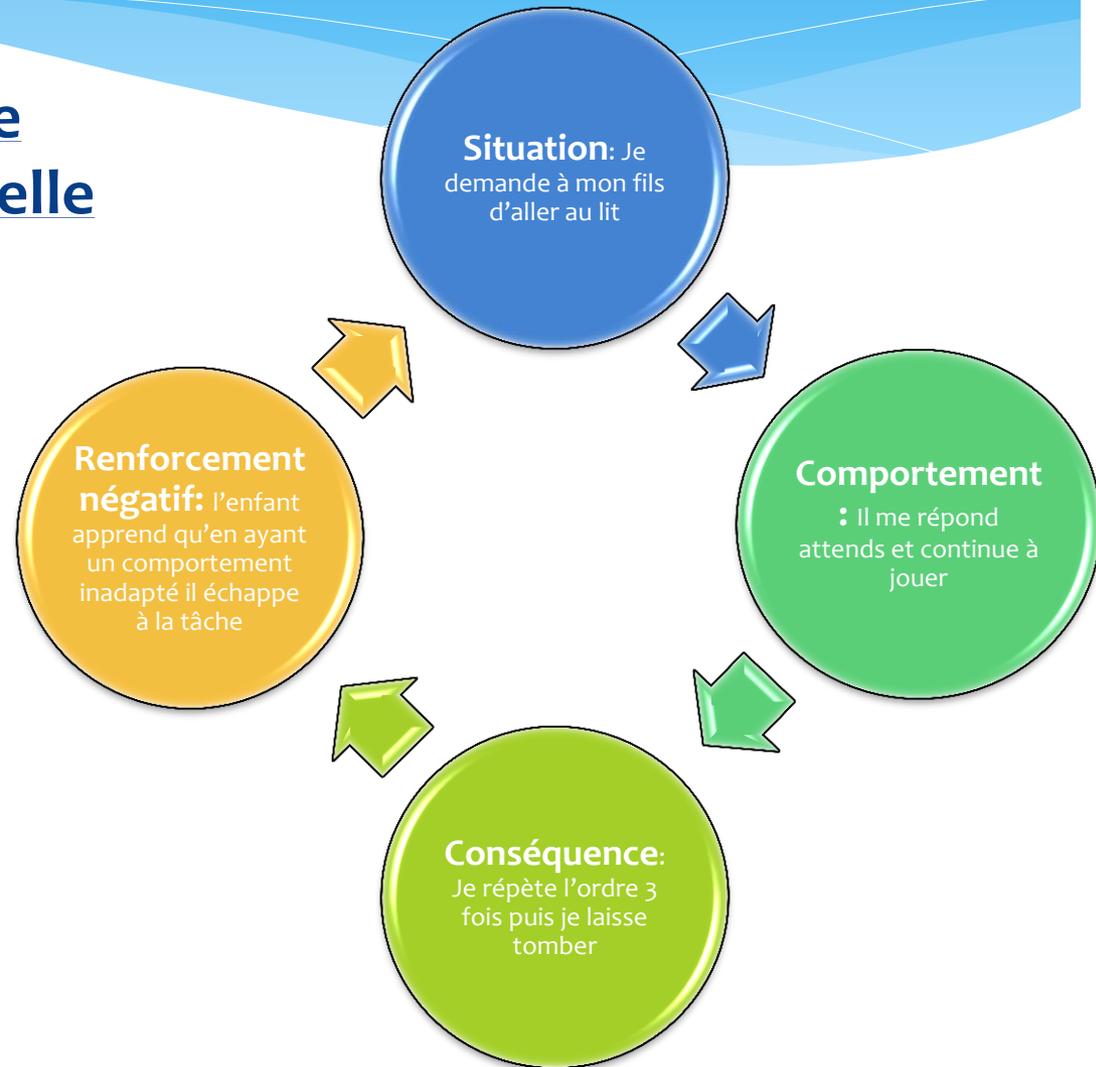
Le programme de Barkley

Deuxième séance

La non compliance et analyse fonctionnelle

1) la désobéissance

- * Définition
- * Mécanismes dans le TDA/H
- * Pourquoi faut il intervenir
- * Rôle des attitudes parentales
- * Facteurs favorisants



Deuxième séance: *La non compliance et analyse fonctionnelle*

2) Analyse fonctionnelle: Observer et analyser

- Repérer les comportements difficiles
- Explication du renforcement négatif et positif d'un comportement problématique

Situation	Comportement	Conséquences
En classe, la maitresse demande de lire un texte	Thomas sort sa loupe et interpelle son voisin de classe	Le voisin rit

3) Tâche à domicile

- Repérer le moments où l'enfant présente un comportement adapté
- Consigner les comportements difficiles, ce qui les provoque et leurs conséquences

Troisième séance: *le Moment spécial*

Objectifs cliniques:

- Rétablir la communication et les interactions sociales positives
- Faire découvrir aux parents ce que leur enfant aime faire et sait faire
- Augmenter l'attention positive des parents en situation de jeu

Théorie:

- Définir le renforcement positif
- Règles directrices du programme:
 - 1- Les parents modifieront plus facilement le cpt de leur enfant en le récompensant plutôt qu'en le punissant
 - 2- Les réponses des parents doivent être cohérentes
 - 3- Les parents sont omnipotents
- Expliquer l'utilité du moment spécial

Définir les règles pour la mise en place à domicile:

- 10-15 min/jour, aucun autre enfant impliqué
- L'enfant choisi ce qu'il veut faire
- Être détendu
- Décrivez à haute voix ce que fait votre enfant
- Ne poser aucune question, ne donner aucun ordre
- Complimentez votre enfant immédiatement et spécifiquement
- Si l'enfant se comporte mal, se détourner ou quitter

Quatrième séance :

Donner des ordres efficaces

Objectifs cliniques:

- * Donner des ordres efficaces
- * Augmenter l'obéissance des enfants aux demandes parentales
- * Augmenter le sentiment d'efficacité parental

Technique:

- Etre sûr de son intention
- Consignes simples, directes, précises, affirmatives, positives
 - * Un ordre à la fois, fragmenter les étapes
 - * S'assurer que l'enfant prête attention, éliminer les distracteurs
 - * Faire répéter l'enfant
- Conséquences spécifiques, immédiates, cohérentes (félicitez!!!)



Tâche à domicile : s'entraîner à donner des ordres efficaces. Commencer par des demandes facilement réalisables par l'enfant

Cinquième séance :

Prêter attention à votre enfant quand il ne vous dérange pas

Beaucoup de parents prêtent attention à l'enfant lorsqu'il les interrompt mais presque pas d'attention lorsqu'il reste à l'écart, joue seul et ne les interrompt pas.

Objectif de la séance:

- * Apprendre aux parents à surprendre leur enfant quand il est en train de bien se comporter = prêter attention à l'enfant quand il ne les dérange pas (renforcement + des cpts adaptés) plutôt qu'ils interrompent ce qu'ils font pour crier (renforcement + du cpt inadapté)
- * valoriser l'enfant lorsqu'il est calme, valoriser son autonomie, apprendre à l'enfant à jouer seul

Technique:

- Donner un ordre direct à l'enfant : « *Je dois téléphoner, je te demande de rester dans cette pièce, de jouer seul et de ne pas me déranger* »
- S'interrompre régulièrement pour féliciter l'enfant et lui rappeler la règle
- A la fin, attribuer une récompense spéciale à l'enfant
- Petit à petit diminuer la fréquence des interruptions

Sixième séance:

Le système de points et des jetons à domicile

Les compliments sont souvent insuffisants pour motiver l'enfant à faire des tâches domestiques, suivre des règles ou obéir aux ordres

Il est donc nécessaire de mettre en place un système de renforcement positif plus puissant :

Les systèmes de jetons ou de gommettes (jusqu'à 7-8 ans) puis le système à points+++

Sixième séance:

Le système de points et des jetons à domicile

Comment le mettre en place:

- * Expliquer à l'enfant
- * Faire la liste des tâches/demandes
 - 2 ou 3
 - Réalisables pour l'enfant
 - Formulées de manière positive
- * Faire la liste des privilèges
 - Respecte les valeurs familiales
 - Privilèges quotidiens allant de soi
 - Définir un barème
- * Choisir un jeton
 - Donnés à la 1^{ère} demande
 - Récompense immédiate
 - Jamais retirée
- * Réaliser un tableau du comportement:



Ne joue pas avec la nourriture!

J'utilise mes couverts pour manger

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Se brosser les dents le matin	😊	😊				😊	
Se mettre en pyjama tout seul le soir				😊	😊		😊
Mettre le linge sale dans la pаниère			😊		😊		
Faire ses devoirs sans discussion		😊	😊				
TOTAL							

Septième séance :

Le time out



Il s'agit d'un temps « mort » au cours duquel rien ne se passe et qui permet à l'enfant de revenir à un état calme physiologique et émotionnel.

Utilisé comme conséquence immédiate (extinction) d'un comportement jugé inadéquat (non obéissance ou non respect des consignes, escalade du comportement...)

Permet aussi aux parents de réorganiser son propre comportement et modifier la perception de la situation.

Technique:

- Choisissez un emplacement particulier pour le temps de retour au calme: lieu neutre (marches d'escaliers)
- Rappeler calmement les consignes du time out à l'enfant
- Temps : Une minute par année d'âge
- Que faire si l'enfant quitte la chaise sans permission ? Guidance physique, retour à zéro
- A la sortie du time out, rappeler la demande initiale. L'enfant doit obéir!!!

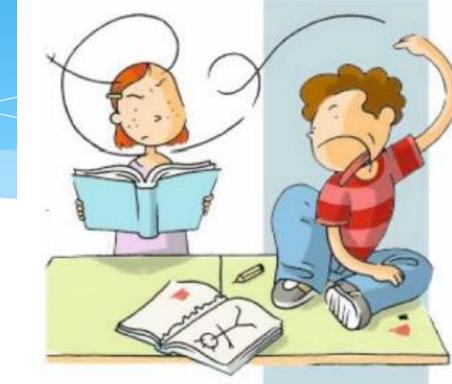
Huitième séance : *Les devoirs scolaires et les liens avec l'école*

Objectifs:

- Apprendre à l'enfant à organiser et faire son travail
- Diminuer les conflits
- Améliorer le comportement à l'école

Devoirs:

- Une des plaintes les plus importantes dans le quotidien des familles avec enfant TDAH
- **Cumul des difficultés de l'enfant :**
 - Problèmes d'attention
 - Déficit de motivation (du mal à s'y mettre...)
 - Trouble des apprentissages
 - Fin de journée : aggrave les symptômes
- **Moment de conflits**
- **Retard dans l'autonomie**



Expliquer aux parents pourquoi les enfants TDAH ont des difficultés à faire leurs devoirs

Aider l'enfant à organiser son travail: Où ? Quand ? Combien de temps ? Avec qui ?

Utiliser le renforcement positif

Huitième séance : *Les devoirs scolaires et les liens avec l'école*

Améliorer les comportements à l'école:

Mise en place des techniques comportementales contractualisée :

- Important de transmettre à l'enseignant le besoin de valorisation et moins se focaliser sur les signes du TDA/H
- Mise en place d'un système motivationnel d'économie de jetons
 - * Cibler 3 ou 4 comportements, objectifs atteignables *Ex : lever le doigt, rester assis durant la leçon de math*
 - * Evaluer ces comportements à chaque demi-journée
 - * Permet un meilleur suivi de l'enfant et un renforcement positif
 - * Permet à l'enfant de savoir ce qu'on attend de lui

Neuvième séance: Votre enfant dans les lieux publics

Objectifs:

- * Utiliser les techniques apprises pour gérer le comportement de l'enfant à l'extérieur
- * Importance de ne pas être dans l'évitement (drive par ex.) et de ne pas réduire sa vie sociale
- * Apprendre à anticiper les problèmes (briefer l'enfant avant)
- * Planifier une stratégie (time out par ex.)

Technique:

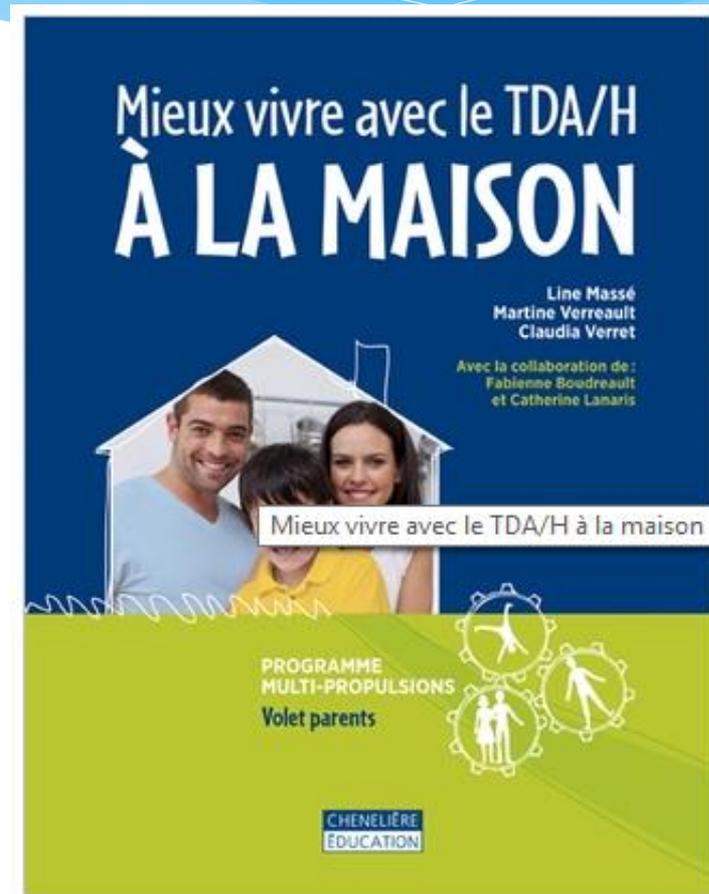
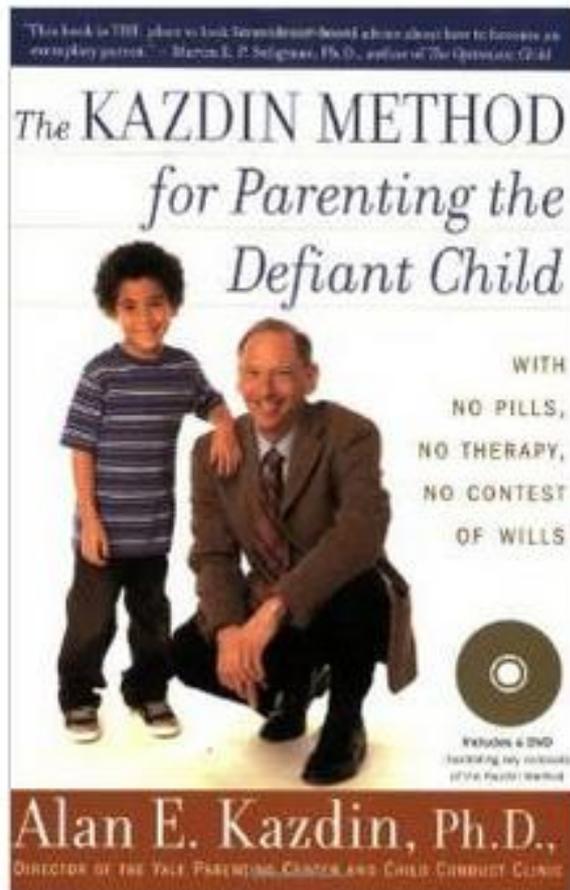
- * Anticiper et planifier la sortie
- * Etablir les règles avant
- * Encourager
- * Fixer une punition pour la non compliance (mise à l'écart)
- * Mettre en application ce que l'on a dit

Dixième séance: *anticiper les comportements problèmes futurs*

- * Identifier les nouvelles situations
- * Analyser, repérer d'éventuelles erreurs
- * Elaborer un programme spécial

Conclusion du programme

Les autres programmes



Et chez l'adulte TDA/H?

- * TCC des symptômes du TDAH
- * TCC classique des comorbidités (trouble anxieux, dépression, difficultés d'affirmation de soi...)
- * Effets de la méditation de pleine conscience

TCC chez l'adulte TDA/H

Le programme de Safren et al. (2005)

* **Module 1 Psychoéducation, organisation et planification**

- * Séance 1 : Psychoéducation et introduction aux habiletés d'organisation et de planification
- * Séance 2 : Participation d'un proche significatif
- * Séance 3 : Organisation de tâches multiples
- * Séance 4 : Résolution de problèmes et gestion de tâches exigeantes
- * Séance 5 : Organisation des papiers et documents

* **Module 2 Réduction de l'inattention**

- * Séance 6 : Évaluation de la capacité attentionnelle et mise en pratique de la technique pour différer les distractions
- * Séance 7 : Modifications de l'espace environnant

* **Module 3 Pensée plus adaptée**

- * Séance 8 : Présentation du modèle cognitif du TDAH
- * Séance 9 : Pensée plus adaptée
- * Séance 10 : Révision et pratique des habiletés visant à penser de manière plus adaptée

* **Module 4 Habiletés supplémentaires**

- * Séance 11 : Utilisation des habiletés acquises pour éviter la procrastination
- * Séance 12 : Prévention des rechutes



merci!

grand
merci!

encore
encore et encore

merci!

10000000000 mercis
merci!

merci