

Accompagner les parents
d'enfants avec un TDAH et un
HPI : état des savoirs et
horizons cliniques

Introduction

Si les recherches récentes ont révélé la complexité des profils combinant TDAH et HPI¹, la trajectoire des individus demeure influencée par l'interaction dynamique entre facteurs individuels, familiaux et environnementaux. Si l'écosystème dans lequel un enfant évolue est déterminant, un accompagnement ciblé des parents pourrait constituer un facteur de protection².

Paradoxalement, la disparité entre les besoins croissants des parents et le peu de stratégies d'intervention validées empiriquement constitue un défi pour les professionnels³. Rappelons toutefois que les études étudiaient plutôt l'impact familial du TDAH et du HPI de manière distincte et que celles évaluant les répercussions des deux conditions sur la parentalité sont relativement récentes.

TDAH, HPI et impacts sur le système familial

L'impact du TDAH sur les familles a été bien documenté : les parents ont tendance à ressentir un stress plus important, avec des répercussions conjugales et sur la fratrie. Leur qualité de vie en est globalement impactée⁴.

Les défis parentaux spécifiques au HPI ont été moins explorés, même si des études pionnières pointaient certaines particularités du vécu parental, également susceptibles d'impacter le bien-être familial⁵.

Certains facteurs complexifiant la parentalité ont été identifiés. D'une part, la rapidité et l'efficacité du traitement intellectuel des enfants avec HPI peut compliquer la communication parents-enfants⁶, d'autre part, l'exposition médiatique du HPI, ayant véhiculé passablement de désinformation, a généré la démocratisation d'opinions non-expertes, souvent catégoriques mais dénuées de fondement scientifique. Certains

parents développent ainsi un sentiment de stigmatisation et d'isolement social⁷. Or, moins ils disposent de support social, plus le stress parental s'intensifie⁸. Ces effets négatifs impactent sans surprise l'estime de soi et le bien-être des enfants.

Le cumul de ces éléments pourrait instaurer des dynamiques relationnelles similaires à celles observées dans les familles confrontées aux difficultés comportementales, bien décrites dans les PEHP (Programme d'Entraînement aux Habiletés Parentales). Un cercle vicieux s'enclenche alors : des pratiques parentales coercitives s'intensifient, provoquant une augmentation des comportements inadaptés de l'enfant, aboutissant à une détérioration progressive de la qualité des relations familiales⁹.

En contraste, d'autres études suggèrent qu'une approche parentale équilibrée, valorisant autant les compétences émotionnelles que les performances académiques, profiterait grandement aux enfants avec HPI, tant dans une perspective immédiate qu'à long terme¹⁰.

Ainsi, avoir un enfant avec TDAH et/ou HPI transforme la vie familiale. Malgré ce constat, il n'est pas aisé de traduire ces données en accompagnement concret.

Quel(s) accompagnement(s) pour les parents ?

Si on examine les modèles d'accompagnement parental à la fois scientifiquement validés et communs aux profils HPI et TDAH, la psychoéducation émerge comme une intervention centrale¹¹.

La psychoéducation, un levier puissant d'accompagnement

La psychoéducation vise à informer et outiller les personnes et/ou l'entourage confrontés à une difficulté. Elle consiste à transmettre des connaissances scientifiques et pratiques de manière claire et accessible, tout en développant les compétences personnelles pour mieux comprendre, accepter et gérer les difficultés.

Si les approches psychoéducatives sont recommandées depuis plusieurs années pour le TDAH, les données récentes de Casino-Garcia et al. (2024) soulignent également l'importance d'une psychoéducation ciblant à la fois les parents et l'environnement familial immédiat. Par ailleurs, le partage des expériences parentales nourrit leur compréhension du HPI et même de leurs propres dynamiques éducatives.

Quant aux enfants concernés, les travaux nord-américains avaient déjà souligné que la connaissance de soi est comme un levier essentiel pour développer des stratégies efficaces¹².

Cependant, nous manquons encore d'un fil conducteur bien documenté sur le contenu et la forme de nos interventions, ce qui peut être préoccupant : un accompagnement peut se révéler contre-productif s'il n'est pas mis en œuvre correctement.

Toutefois, les récentes recommandations de

la HAS (TDAH, 2024) nous apporte quelques éclairages : un accompagnement optimal pourrait reposer sur un dosage précis de psychoéducation, sur une temporalité adaptative et une considération attentive des fragilités parentales (troubles associés, difficultés émotionnelles).

Si une dynamique émerge dans les interventions parentales spécifiques au TDAH-HPI, les données restent encore fragmentées et hétérogènes au niveau méthodologique. Notre défi actuel réside alors dans l'articulation entre pratiques validées scientifiquement et flexibilité clinique.

Vers un modèle d'intervention intégratif ?

Les approches intégratives sont intéressantes car elles nous autorisent à combiner des outils venant de différentes approches théoriques. Elles offrent un équilibre optimal entre rigueur scientifique et flexibilité méthodologique dans l'accompagnement parental.

Intégrer comme socle les principes éducatifs robustes issus des travaux de référence de Barkley et Kazdin¹³ représente une première piste : ils misent sur la cohérence des pratiques éducatives, la structuration de l'environnement, l'introduction de routines, de renforcements positifs, et sur l'importance de la collaboration école-famille. Les interventions basées sur le programme Triple P (Programme Parentalité Positive) montrent aussi une amélioration du style éducatif parental : moins de permissivité, de sévérité, et une réduction des difficultés comportementales et de l'agitation des

enfants TDAH-HPI sont observés. Par ailleurs, les échanges “démocratiques” améliorent aussi tant les performances académiques des enfants que leur estime de soi, ainsi que l'ensemble des relations familiales¹⁴.

Le programme Triple P en bref¹⁵

Le programme Triple P vise à développer les interactions parents-enfants en les rendant plus constructives et structurantes. Les parents apprennent à communiquer clairement, à établir des règles cohérentes, à utiliser le renforcement positif et à gérer plus sereinement les comportements difficiles.

D'autres recommandations, davantage destinées aux parents d'enfant avec HPI, relèvent l'importance de différencier et articuler les espaces maison/école, tout en valorisant les potentialités de l'enfant par un environnement d'apprentissage riche et diversifié¹⁶.

Un élément fondamental réside encore dans la prise en compte de l'épuisement parental. Le modèle Balance of Parenting (BOP) place cet élément comme pré-requis fondamental à tout accompagnement. D'autres études montrent aussi que le soutien mutuel entre parents confrontés aux difficultés éducatives restaure leur confiance et leurs ressources émotionnelles¹⁷.

De même, développer un “réseau de soutien”, concept central de l'approche de la résistance non violente¹⁸, peut aider les parents à sortir de leur isolement. Le réseau de soutien est une stratégie collaborative qui vise à briser l'isolement parental en rassemblant et en mobilisant des personnes significatives autour des parents en difficulté, afin de créer une communauté protectrice et solidaire. Ce processus est généralement

accompagné par les professionnel·les, qui vont identifier les personnes significatives et bienveillantes dans l'environnement des parents et les aider à expliciter la démarche.

Recommandations pratiques pour les parents

- Développer la compréhension du fonctionnement de son enfant tant sur le plan du TDAH que du HPI (psychoéducation)
- Mettre en place des routines et structurer l'environnement de la maison (par exemple, via des supports visuels)
- Rester cohérent dans ses messages et dans ses demandes
- Renforcer positivement les comportements attendus
- Offrir des stimulations intellectuelles sans pression d'apprentissage dans le cadre familial
- Favoriser les échanges “démocratiques”
- Collaborer avec l'école pour un suivi adapté
- Participer à des groupes de soutien parental, se construire un réseau pour éviter de se retrouver seuls face à ses difficultés... et prendre soin de soi et de sa santé !

Enfin, une approche intégrative impliquerait idéalement une anticipation personnalisée de l'annonce diagnostique du TDAH, tout en prenant en compte la singularité familiale et ses représentations de l'intelligence pour aborder le HPI. Enrichir l'après-diagnostic par des outils de psychoéducation visuels, des entretiens, des grilles d'évaluation pour cerner leurs besoins pourrait représenter une des clés de l'accompagnement sur-mesure.

Conclusions

Accompagner les parents d'enfants TDAH-HPI révèle la subtilité et la richesse d'une démarche qui conjugue souplesse méthodologique et rigueur scientifique, tout en pointant nos limites actuelles et les zones d'ombre encore à explorer.

Par exemple, le genre, l'orientation sexuelle, le groupe ethnique ou certains handicaps modulent également l'expérience du HPI-TDAH¹⁹, nécessitant des interventions qui reconnaissent et intègrent cette diversité. Ainsi, il semblerait que la formation professionnelle continue ne manque pas de nouveaux défis non plus...

Nathalie Terrier
Docteure en sciences humaines & sociales
(orientation psychologie du
développement / sciences cognitives)

Sources : voir bibliographie en fin de magazine

