

Programme d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP)

Formée au Programme d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP), je propose ce type d'accompagnement aux parents dont les enfants présentent des difficultés de comportement.

Il est prouvé que de meilleures habiletés parentales réduisent significativement les problèmes de régulation émotionnelle et comportementale chez l'enfant.

Quel parent n'a pas déjà été confronté à la colère ou à l'opposition de son enfant ? Pour certains, ces réactions comportementales et émotionnelles sont rares et peu fréquentes mais pour d'autres elles se révèlent quotidiennes.

L'impatience puis l'épuisement parental peuvent alors survenir et la relation parent-enfant risque de s'altérer. Le Programme d'Entraînement aux Habiletés Parentales (PEHP) propose d'enrayer ce cercle vicieux.

Les accompagnements parentaux et, plus spécifiquement, les programmes d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP) s'adressent aux parents dont les enfants présentent des difficultés de comportement. Ils visent à soutenir les parents dans la régulation des comportements difficiles en leur proposant des pratiques et stratégies concrètes considérées comme efficaces, mais également à augmenter le sentiment de compétence parentale et diminuer le niveau de stress, ceci en vue de retrouver un équilibre familial plus serein et une meilleure communication. Les PEHP ont montré, par de nombreuses études, leur efficacité pour accompagner les patients et leur famille.

Le PEHP vise à apporter des techniques spécifiques aux parents pour leur permettre d'instaurer des pratiques éducatives plus adéquates au fonctionnement de leur enfant et d'augmenter l'apparition des comportements positifs, ce qui engendrera une diminution des comportements perturbateurs et opposants.

Les couples de parents (ou le parent seul dans le cas d'une famille monoparentale) peuvent être reçus en individuel ou en groupe. Quel que soit l'effectif des participants, ce programme se compose généralement d'une dizaine de séances, au rythme d'une séance tous les 15 jours. Chaque séance poursuit un but spécifique comme apprendre à :

- Analyser le comportement de son enfant et son propre fonctionnement ;
- Restaurer l'image que le parent a de l'enfant, rétablir des relations positives et de qualité avec lui ;
- Développer une autorité efficace ;
- Valoriser concrètement les actions positives ;
- Retrouver des moments de complicité via l'organisation de moments spéciaux ;
- Gérer le temps ;
- Anticiper et gérer les sorties.

En apprenant à gérer les comportements interpellants, on retrouvera une :

- ✓ Baisse du niveau de stress parental ;
- ✓ Réduction des comportements-problèmes ;
- ✓ Augmentation du sentiment de compétence parentale ;
- ✓ Restauration de l'équilibre et de la communication dans le système familial par la cohérence du cadre éducatif et la re-connexion affective.