

Triple P

(Parentalité positive)

Clientèle visée

Programme universel destiné aux parents d'enfants âgés de 0-16 ans. Les niveaux se modulent selon les besoins des parents, avec différentes intensités dans l'intervention (universalisme proportionné) :

- Stratégie de communication qui vise à sensibiliser aux questions de parentalité et à déstigmatiser la demande d'aide à la parentalité (niveau 1) ;
- Soutien direct offert aux parents à des degrés d'intensité croissants et sous différentes formes, y compris des programmes supplémentaires pour les parents de bébés et les parents d'enfants vivant de l'anxiété (niveaux 2 à 4) ;
- Questions particulières abordées sur la parentalité (ex : les conflits entre parents, le stress, la régulation de la colère, le risque de maltraitance, la séparation ou le divorce) (niveau 5).



Description du programme

Triple P est un système multiniveau combinant des programmes fondés sur des preuves scientifiques. Il a été développé au début des années 1970 par Matthew R. Sanders à l'Université de Queensland en Australie. Il est déployé à l'international dans une trentaine de pays et plusieurs provinces du Canada dont le Québec, l'Ontario et la Colombie-Britannique. *Triple P* est un programme de renforcement des compétences parentales qui se base sur la parentalité positive et qui s'adresse à tous les parents.

Les **2 principes** fondamentaux qui sont au cœur du programme *Triple P* sont les suivants :

- Minimum suffisant : les parents reçoivent le niveau d'intervention minimal mais suffisant, c'est-à-dire « juste assez », pour leur permettre de surmonter les difficultés rencontrées.
- L'autorégulation : les enfants (et les parents) apprennent à gérer leurs propres comportements, à résoudre de manière autonome les problèmes auxquels ils sont confrontés et à prendre des décisions éclairées au sein de la famille.



Objectifs

- Prévenir la maltraitance ;
- Atténuer les problèmes émotionnels et de comportement chez les enfants ;
- Soutenir le développement de pratiques parentales positives et d'environnements familiaux favorables.



Thématiques traitées

- Plusieurs thématiques sont abordées selon les activités prévues dans les différents niveaux du programme et selon les besoins des parents, notamment :
 - l'autorégulation ;
 - les comportements de l'enfant ;
 - la relation parent-enfant ;
 - la discipline positive.
- Pour le niveau 2 de *Triple P*, les thématiques abordées lors des 3 séminaires de groupe sont les suivantes :
 - les pratiques parentales positives ;
 - la régulation des émotions ;
 - l'estime de soi.



Triple P

(Parentalité positive)

Modalités du programme

- **Cinq niveaux** d'intervention (universelle, préventive ou ciblée), sous forme de structure en gradins, avec une intensité et une portée croissantes des activités selon le niveau de vulnérabilité et les besoins des parents :
 - Niveau 1 : marketing social (affiches, dépliants, site web, etc.)
 - **Niveau 2 : séminaires (conférences interactives) de groupe (3 conférences de 90 min.)**
 - Niveau 3 : bref accompagnement de type "coaching" individuel (4 séances)
 - **Niveau 4 : ateliers de groupe fermé (8 à 12 parents; 8 semaines; 5 rencontres et 3 suivis individuels)**
 - Niveau 5 : intervention individuelle rapprochée (clinique, 5 semaines)
- Le programme peut être animé en personne ou en ligne.
- L'animation ou la coanimation est assurée par des intervenant.e.s formé.e.s et accrédité.e.s par *Triple P International*.
- Diverses formations de *Triple P* sont offertes aux professionnel.le.s selon les niveaux du programme.
- Chaque formation vient avec tout le matériel d'animation et des outils pratiques clés en main.
- Le programme *Triple P* peut être déployé autant dans le réseau de la santé que dans les organismes communautaires, ou en collaboration intersectorielle ainsi que dans le cadre d'une approche de santé publique plus globale.



Résultats d'évaluation

- De nombreuses études ont évalué le programme *Triple P* dans différents contextes à l'international et au Canada, avec des devis expérimentaux (essais contrôlés randomisés), montrant plusieurs effets positifs sur les parents et directement sur les enfants. Des études longitudinales ont aussi confirmé que les effets se maintiennent plusieurs années après l'intervention.
- Le programme a démontré des effets protecteurs en prévention de la maltraitance et réduction des difficultés comportementales, particulièrement dans les dimensions suivantes :
 - pratiques parentales et style disciplinaire ;
 - sentiment de compétence parentale ;
 - bien-être et stress des parents ;
 - relations entre les parents ;
 - comportement et adaptation de l'enfant.
- Une évaluation robuste de l'implantation de *Triple P* en contexte québécois a montré des effets positifs et durables dans le temps sur les parents et sur les enfants, malgré des modalités et des intensités d'intervention variables entre les territoires.
- Plusieurs évaluations de *Triple P*, menées dans différents contextes, sont indépendantes et réalisées par des équipes de recherche n'incluant ni les concepteur.rice.s ni les promoteur.rice.s du programme.



Pour en savoir davantage

<https://www.triplep-parenting.ca/ca/triple-p/>