



Descriptif

Les programmes de soutien aux habiletés parentales en mode virtuel peuvent être offerts sur différentes plateformes Web : sites internet, applications mobiles, réseaux sociaux. Ils sont livrés en totalité sur le Web ou en partie, combinés à des services en présence.



Plusieurs outils d'intervention peuvent être utilisés en mode virtuel. Certains sont passifs (pages d'informations, vidéos, webinaire), d'autres interactifs (courriel, clavardage, modules d'apprentissages interactifs étape par étape, questionnaire interactif, vidéoconférence, animations virtuelles, intervenant virtuel, forum de discussion, jeux vidéo). Les interventions peuvent être offertes en direct ou en différé.


Différentes modalités d'intervention peuvent s'appliquer aux programmes de soutien aux habiletés parentales en mode virtuel. Les programmes peuvent être auto-administrés, dirigés ou semi-dirigés. Dans les programmes auto-administrés, les participants évoluent de façon autonome dans les différents modules proposés. Dans les programmes dirigés ou semi-dirigés, un intervenant accompagne le ou les participants dans leur évolution. L'accompagnement est offert par clavardage, message texte, vidéoconférence ou par téléphone.

Efficacité

L'efficacité des programmes de soutien aux habiletés parentales en mode virtuel a été démontrée par plusieurs études et méta-analyses qu'ils soient auto-administrés ou dirigés. Les effets observés seraient similaires à ceux des programmes donnés en présence :

- augmentation des pratiques parentales positives et d'encouragement ;
- amélioration de la santé mentale des parents (stress, colère, dépression), de leur sentiment d'auto-efficacité et de leur satisfaction parentale ;
- réduction des interactions négatives parent-enfant, des pratiques parentales négatives et des conflits parentaux ;
- réduction de problèmes comportementaux et de l'anxiété des enfants.

Toutefois, il est incertain que les programmes virtuels puissent être suffisants pour modifier une dynamique familiale qui contribuerait aux difficultés de l'enfant.

Avantages	Limites
<ul style="list-style-type: none"> + Accessibilité accrue pour certaines clientèles en permettant de contourner plusieurs barrières d'accès (horaire, disponibilité, transport, gardiennage d'enfants, éloignement géographique, stigmatisation ou gêne de demander des services). + Possibilité de rejoindre des personnes qui n'utiliseraient pas les services autrement. + Bon ratio coûts-bénéfices. + Standardisation des interventions et du matériel. + Facilité de systématiser la mise à jour des contenus. + Différentes possibilités d'intervention. + Soutien social entre les participants favorisé par le clavardage, forum et groupe de discussion. + Possibilité de consulter des professionnels par clavardage et vidéoconférence. + Possibilité de personnaliser les interventions selon l'évolution des apprentissages et le rythme des parents. 	<ul style="list-style-type: none"> - Accessibilité limitée pour certaines clientèles : <ul style="list-style-type: none"> → exige une connexion Internet suffisante et l'accès à un appareil adéquat ; → exige une « littératie numérique » de la part des participants. - Modalité moins appropriée pour les problématiques multiples, sévères ou complexes. - Développement nécessaire des habiletés d'intervention en virtuel pour les intervenants : <ul style="list-style-type: none"> → rétroaction et interventions plus difficiles à réaliser dans les programmes virtuels comparés à ceux en présence ; → défi de l'animation de groupe de discussion virtuel. - Difficulté de rétention des participants jusqu'à la fin d'un programme, en particulier pour ceux auto-administrés. - Nécessité d'un niveau élevé de motivation et d'engagement des parents, en particulier pour les programmes auto-administrés. - Capacité inconnue des programmes en virtuel à briser efficacement l'isolement social.

Préalable : Avoir accès à une connexion Internet suffisante et à un appareil électronique.
 Selon l'enquête NetTendances 2019, 81 % des foyers de la Montérégie auraient une connexion Internet à domicile avec un fournisseur de télécommunications; 58 % des adultes ont une tablette et 81 % ont un ordinateur.

Conditions de succès en mode virtuel¹

La plateforme Web

- ✓ La confidentialité des données des utilisateurs est assurée.
- ✓ La plateforme est composée d'un espace public et d'un espace privé.
- ✓ La navigation et la participation anonymes sont possibles.
- ✓ La plateforme électronique est facile d'utilisation et la navigation est conviviale.
 - Au niveau de la littératie, il est habituellement suggéré de viser un niveau de lecture de 6^e année primaire.
 - Les consignes données aux participants sont claires et leur permettent de s'orienter facilement dans la plateforme Web et le programme.
- ✓ La plateforme est compatible avec divers appareils : ordinateur, tablette, téléphone intelligent (Android ou Mac).
- ✓ La planification et le développement de la plateforme et du programme sont concertés avec les partenaires et en collaboration avec la population cible.
 - S'il y a lieu, l'expertise d'un partenaire de développement Web est sollicitée dès les premières étapes de la conception du programme afin d'optimiser la conception et la fonctionnalité du site Web.

Il ne suffit pas de transposer en virtuel un programme reconnu pour assurer son efficacité, il faut l'adapter à la réalité du Web!

Le programme

- ✓ Le programme s'appuie sur un modèle théorique reconnu qui tient compte des facteurs de risque et de protection.
- ✓ Le programme est dirigé ou semi-dirigé et flexible permettant une évolution selon les besoins et le rythme des parents.
- ✓ La participation des deux parents est volontaire, encouragée et facilitée.
- ✓ La durée et l'intensité du programme sont suffisantes et adaptées à la réalité Web.
 - D'au moins 8 semaines à raison d'une fois semaine.
 - Les séances en mode virtuel sont habituellement plus brèves qu'en présence.
 - Les programmes pourraient être plus faciles à suivre en ligne s'ils sont divisés en petits modules évolutifs.
- ✓ Les objectifs sont *Simple*s, *Mesurables*, *Atteignables*, *Réalistes* et *Temporels* (SMART).
- ✓ Le contenu est simple, concret, de qualité, d'actualité et adapté aux besoins et à la réalité des parents ciblés.
- ✓ Le programme cible :
 - les habiletés permettant de développer une interaction positive avec l'enfant,
 - les habiletés de communication des émotions des parents,
 - l'utilisation adéquate de l'arrêt d'agir,
 - la constance parentale.
- ✓ Le programme est animé par des intervenants qualifiés en soutien aux habiletés parentales et en développement de l'enfant ainsi qu'habiles avec les outils numériques et les méthodes d'intervention en virtuel.
 - Tout comme dans les programmes en face à face, ils devraient pouvoir recevoir du coaching et soutien clinique et technologique.
- ✓ Des notifications et des rappels sont envoyés aux participants par courriel, téléphone, messagerie instantanée ou message texte. Ils concernent autant la participation aux programmes que les apprentissages.
 - Cette mesure favorise la rétention des participants au programme tout en permettant de renforcer les apprentissages. Attention toutefois à ne pas abuser des notifications et des rappels !

Méthodes d'apprentissages et d'intervention :

- ✓ Différents outils d'intervention en direct et en différé sont combinés : page d'information, vidéos, rencontres de groupe en ligne, modules d'apprentissages, forum de discussion, intervention individuelle via clavardage ou vidéoconférence privé, questionnaire, etc.
- ✓ Les parents participent activement et peuvent recevoir une rétroaction positive, par exemple par des animations virtuelles, de l'apprentissage par vidéo (*video modeling*) et des exercices interactifs. Différentes applications Web permettent de créer des animations virtuelles et des exercices interactifs.
- ✓ Les questionnaires d'évaluation, s'il y a lieu, sont d'une longueur raisonnable et sont utilisés à des moments clés.
- ✓ Les parents peuvent consolider les apprentissages à la maison.
 - Les ressources, outils et autres matériels du programme sont de qualité et peuvent être téléchargés facilement ou sont transmis en version papier aux participants. Attention aux fichiers volumineux !
- ✓ Les parents interagissent entre eux et peuvent recevoir du soutien par les pairs, par exemple via un forum de discussion, le clavardage ou des rencontres de groupe virtuelles, animés ou modérés par un intervenant.
- ✓ Les parents peuvent recevoir du soutien individuel, personnalisé et confidentiel de l'intervenant par clavardage, vidéoconférence, courriel, ou par téléphone. Le soutien peut aussi être offert à domicile.
 - Ils peuvent être référés vers d'autres ressources ou des services spécialisés selon les besoins.



Voici des plateformes Web présentant des programmes de soutien aux habiletés parentales qui ont été évalués :

- Triple P : <https://parentspositifs.ca>
- Ces années incroyables (en anglais): <https://www.incredibleyears.com/programs/iy-online/>
- ParentsWork (en anglais) : <https://parentworks.org.au/#/about>

Rédaction : Marie-Claude Drouin, en collaboration avec Carmen Schaefer. Direction de santé publique du CISSS de la Montérégie-Centre. 26 avril 2021.

¹ En complément à Comeau, Liane, Nicole Desjardins et Julie Poissant. 2013. Avis scientifique sur les programmes de formation aux habiletés parentales en groupe. Direction du développement des individus et des communautés. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Québec. 107 pages. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1617_AvisScientProgFormationHabiletésParentGroupe.pdf. À noter que les programmes recensés et retenus pour l'analyse dans l'avis scientifique s'adressaient à des parents d'enfants 0-12 ans.



Outil d'analyse des conditions de succès d'un programme de soutien aux habiletés parentales en mode virtuel

Principales conditions de succès identifiées dans les programmes de soutien aux habiletés parentales en mode virtuel	✓	Commentaires
Le préalable		
• Le public cible a accès à Internet et peut utiliser les outils numériques.	<input type="checkbox"/>	
• Le virtuel est une bonne façon de rejoindre le public cible.	<input type="checkbox"/>	
La plateforme		
• La planification et le développement de la plateforme Web et du programme sont concertés avec les partenaires et en collaboration avec la population cible.	<input type="checkbox"/>	
• La confidentialité des données des utilisateurs est assurée.	<input type="checkbox"/>	
• La plateforme est composée d'un espace public et d'un espace privé.	<input type="checkbox"/>	
• La navigation et la participation anonymes sont possibles.	<input type="checkbox"/>	
• La plateforme électronique est attrayante, facile d'utilisation et la navigation est conviviale (littératie, consignes claires, navigation intuitive).	<input type="checkbox"/>	
• La plateforme est compatible avec divers appareils : ordinateur, tablette, téléphone intelligent (Android ou Apple).	<input type="checkbox"/>	
Le programme		
• Le programme s'appuie sur un modèle théorique reconnu qui tient compte des facteurs de risque et de protection.	<input type="checkbox"/>	
• Le programme dirigé ou semi-dirigé est flexible permettant une évolution selon les besoins et le rythme des parents.	<input type="checkbox"/>	
• La participation des deux parents est volontaire, encouragée et facilitée.	<input type="checkbox"/>	
• La durée et l'intensité du programme sont suffisantes et adaptées à la réalité Web (hebdomadaire, d'au moins 8 semaines, formule allégée et fragmentée en modules).	<input type="checkbox"/>	
• Les objectifs sont <i>Simple</i> s, <i>Mesurables</i> , <i>Atteignables</i> , <i>Réalistes</i> et <i>Temporels</i> (SMART).	<input type="checkbox"/>	
• Le contenu est simple, concret, de qualité, d'actualité et adapté aux besoins et à la réalité des parents ciblés.	<input type="checkbox"/>	
• Le programme cible :		
o les habiletés permettant de développer une interaction positive avec l'enfant ;	<input type="checkbox"/>	
o les habiletés de communication des émotions des parents ;	<input type="checkbox"/>	
o l'utilisation adéquate de l'arrêt d'agir ;	<input type="checkbox"/>	
o la constance parentale.	<input type="checkbox"/>	
• Le programme est animé par des intervenants qualifiés en soutien aux habiletés parentales et en développement de l'enfant ainsi qu'habiles avec les outils numériques et les méthodes d'intervention en virtuel. Ils reçoivent du soutien et de la formation appropriés.	<input type="checkbox"/>	
• Des notifications et des rappels sont envoyés aux participants par courriel, téléphone, messagerie instantanée ou message texte.	<input type="checkbox"/>	



Outil d'analyse des conditions de succès d'un programme de soutien aux habiletés parentales en mode virtuel (suite)

Principales conditions de succès identifiées dans les programmes de soutien aux habiletés parentales en mode virtuel (suite)	✓	Commentaires
Les modalités d'intervention et d'apprentissages		
<ul style="list-style-type: none"> • Différents outils d'intervention en direct et en différé sont combinés : page d'information, vidéos, rencontres de groupe en ligne, modules d'apprentissages, forum de discussion, intervention individuelle privée via clavardage ou vidéoconférence, questionnaire, etc. 	<input type="checkbox"/>	
<ul style="list-style-type: none"> • Les parents participent activement et peuvent recevoir une rétroaction positive (animations virtuelles, apprentissage par vidéo et exercices interactifs). 	<input type="checkbox"/>	
<ul style="list-style-type: none"> • Les questionnaires d'évaluation, s'il y a lieu, sont d'une longueur raisonnable et sont utilisés à des moments clés. 	<input type="checkbox"/>	
<ul style="list-style-type: none"> • Les parents peuvent consolider les apprentissages à la maison. Le matériel est de qualité et peut être téléchargé facilement ou transmis en version papier aux participants. 	<input type="checkbox"/>	
<ul style="list-style-type: none"> • Les parents interagissent entre eux et peuvent recevoir du soutien par les pairs. 	<input type="checkbox"/>	
<ul style="list-style-type: none"> • Les parents peuvent recevoir du soutien individuel, personnalisé et confidentiel d'un intervenant. Ils peuvent être référés au besoin. 	<input type="checkbox"/>	
<ul style="list-style-type: none"> • Les forums de discussion, les clavardages de groupe ou les rencontres virtuelles de groupe sont animés ou modérés par un intervenant. 	<input type="checkbox"/>	

Références

- Comeau, L., N. Desjardins et J. Poissant (2013). *Avis scientifique sur les programmes de formation aux habiletés parentales en groupe. Direction du développement des individus et des communautés*. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Québec. 107 pages. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1617_AvisScientProgFormationHabiletésParentGroupe.pdf
- Baker, S., MR. Sanders, K.M.T. Turner et A. Morawska A (2017). «A randomized controlled trial evaluating a low-intensity interactive online parenting intervention, Triple P Online Brief, with parents of children with early onset conduct problems». *Behavior Research and Therapy*. Vol. 91, p. 78-90
- Corralejo, S.M. (2019). *Technology in Parenting Programs: A Systematic Review and Pilot Study of an App-Based Intervention for Latinx Families*. Thèse, Département de psychologie. Utah State University. 125 pages. En ligne : <https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=8796&context=etd>
- Danaher, B.G., et autres (2018). «The Family Check-Up Online Program for Parents of Middle School Students: Protocol for a Randomized Controlled Trial». *Journal of Medical Internet Research, Research protocol* vol. 7, no 7, page e11106. En ligne : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6070726/>
- Florea, I.S., et autres (2020). « The Efficacy of Internet-Based Parenting Programs for Children and Adolescents with Behavior Problems: A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials». *Clinical Child and Family Psychology Review*, Vol. 23, no 4, p.510-528
- Nieuwboer, C.C., R.G. Fukkink et J.M. Hermanns (2013). «Online programs as tools to improve parenting: A meta-analytic review». *Children and Youth Services Review*, Vol. 35, no 11, p. 1823-1829
- Nieuwboer, C.C., R.G. Fukkink, et J.M. Hermanns (2013). «Peer and professional parenting support on the Internet: a systematic review». *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 16, no 7, p.518-528
- Rogers, M.A., et autres (2017). «Internet-Delivered Health Interventions That Work: Systematic Review of Meta-Analyses and Evaluation of Website Availability». *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 19, no 3, p. e90. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28341617/>
- Scheier, L.M., et autres (2019). «Formative Evaluation to Build an Online Parenting Skills and Youth Drug Prevention Program: Mixed Methods Study». *Journal of Medical Internet Research Formative Research*. Vol. 3, no 4
- Taylor T.K., et autres (2008). «Computer-based intervention with coaching: an example using the Incredible Years program». *Cognitive Behaviour Therapy*. Vol. 37, no 4, p.233-46
- Thongseiratch T, P. Leijten, G.J. Melendez-Torres (2020). «Online parent programs for children's behavioral problems: a meta-analytic review». *European Child & Adolescence Psychiatry*, Vol. 29, no 11, p.1555-1568
- Baumeister, H., et autres (2014). «The impact of guidance on Internet-based mental health interventions. A systematic review». *Internet Interventions*. Vol. 1, no 4, p. 205-215
- Spencer, C. M., G.L. Topham et E.L. King (2020). «Do online parenting programs create change? A meta-analysis». *Journal of Family Psychology*, Vol 34, no 3, p. 364–374
- Collins, D. AJ., et autres (2019). «Perspectives on ParentWorks: Learnings from the development and national roll-out of a self-directed online parenting intervention», *Internet Interventions*, Vol 15, p. 52-59