

Il existe des preuves indirectes solides que les composantes de la sophrologie (respiration consciente, relaxation, pleine conscience) peuvent améliorer les symptômes du TDAH.

❖ Meta-analyse (Cairncross & Miller, 2016)

Sujet : l'efficacité des thérapies basées sur la pleine conscience pour le TDAH

Résultats : amélioration significative de l'attention, de la régulation émotionnelle et réduction de l'impulsivité chez enfants et adultes TDAH

❖ Etude Rief & Kolb (1995)

Sujet : Étude sur des enfants TDAH ayant suivi un entraînement à la relaxation musculaire progressive

Résultats : amélioration des comportements attentionnels, diminution de l'agitation

❖ Rapport de la Cochrane Collaboration (2018)

Sujet : étude sur les approches complémentaires pour le TDAH (yoga, relaxation, méditation)

Résultats : effets positifs modérés à significatifs sur la réduction des symptômes