



29 novembre 2022
MIDI HERMES-IUD

Pardon, pardon de soi dans le champ des dépendances

Mélissa Côté, Ph.D., ps.éd.
Professeure adjointe en psychoéducation
Université Laval



UNIVERSITÉ
LAVAL

Plan de la présentation



01

PARDON

- Description
- Ce qu'il n'est pas

02

PARDON DE SOI

- Description
- Composantes



04

INTERVENTION

- Processus de pardon
- Pertinence
- Obstacles
- Modèles

05

OUTILS

- Pour la personne qui consomme
- Pour l'entourage

06

CONCLUSION

- Ce que nous ne savons pas ...



Contexte du projet

« Je ne lui pardonne pas. Je n'arrive pas à lui pardonner et ça, je m'en veux de ne pas parvenir à lui pardonner parce que je me dis que si je n'y arrive pas à lui pardonner, ça n'ira pas mieux. Il faut que j'arrive à lui pardonner. Mais je n'y arrive pas. [...] Pas pour le moment du moins. J'ai trop donné. Ça m'a coûté extrêmement cher financièrement, sur ma santé, sur ma confiance en moi, sur tout. Je n'arrive pas... [...] Bien parce qu'il m'a blessée et que je n'arrive pas à lui pardonner. [...] Je n'ai toujours pas digéré ma pilule. Ça va me prendre du temps. »
[Partenaire de joueur]





01

PARDON



New York Times Bestseller

THE FORGIVENESS BOOK

healing the hurts we don't deserve



D. PATRICK MILLER
Foreword by FREDERIC LUSKIN

OVER 400,000 COPIES SOLD

"A warm wise, and helpful book." — Harold Kushner
author of *When Bad Things Happen to Good People*

Forgive & Forget



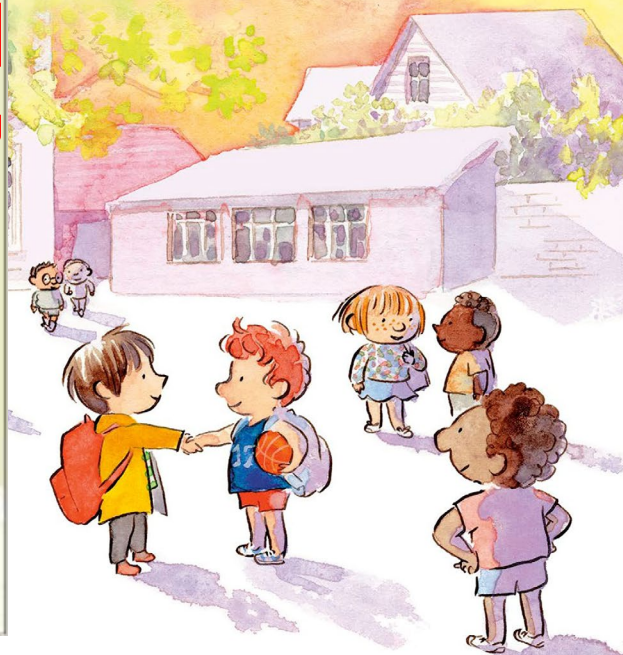
Healing the Hurts
We Don't Deserve

Lewis B. Smedes

Plus:
Insights,
Interviews,
and More

FORGIVE ALEX

STORY ABOUT UNDERSTANDING



Pardon et religions



Pardon et vie politique

- Holocauste – 1933 - Allemagne
- Génocide - 1994 - Rwanda
- Apartheid - 1948 - Afrique du sud
- Massacre de Srebrenica - 1995 - Bosnie



Pensionnats autochtones: Justin Trudeau veut des excuses du pape François

Le premier ministre croit que l'Église catholique devrait s'excuser pour les pensionnats

f 2,1K

PARTAGEZ SUR FACEBOOK



PARTAGEZ SUR TWITTER



AUTRES

« Le pardon libère la vie des chaînes de la colère, il lui redonne du pouvoir. Mais il ne s'impose pas »

L'enquête nationale sur les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées

PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, ARCHIVES LA PRESSE



?

aux survivants
des années 40

ommagé
astement
ns des
1970
rmes
ertes

par cette mesure réparatrice)

Pardon et contexte légal

Justice réparatrice

- « l'approche de la justice qui vise à réparer les torts causés en donnant aux personnes lésées et à celles qui assument la responsabilité des torts infligés l'occasion de communiquer leurs besoins respectifs et d'y répondre à la suite de la perpétration d'un crime »





WHOA!

**MAIS COMMENT S'Y
RETROUVER???**







Journal of Couple & Relationship Therapy
Innovations in Clinical and Educational Interventions



ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/wcrt20>

What Is Known about the Forgiveness Process and Couple Therapy in Adults Having Experienced Serious Relational Transgression? A Scoping Review

M. Côté, J. Tremblay & M. Dufour

To cite this article: M. Côté, J. Tremblay & M. Dufour (2021): What Is Known about the Forgiveness Process and Couple Therapy in Adults Having Experienced Serious Relational Transgression? A Scoping Review, *Journal of Couple & Relationship Therapy*, DOI: [10.1080/15332691.2021.1939216](https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1939216)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1939216>



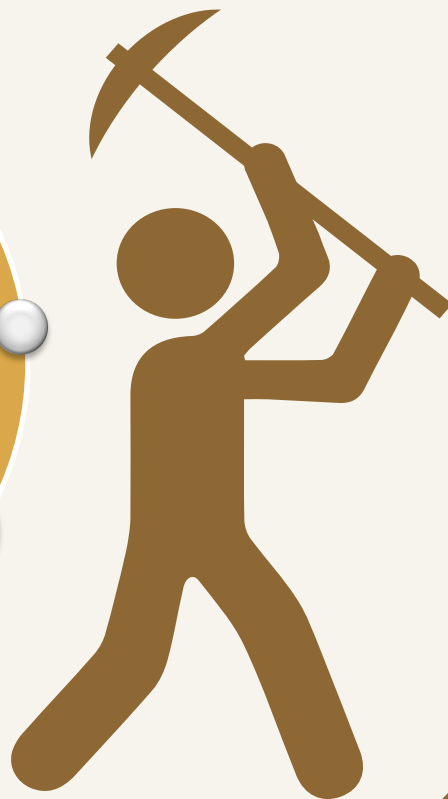
The image features a central graphic with two large, stylized arrows pointing towards each other. The left arrow is solid brown and contains the text 'Pardon ÉTAT'. The right arrow is white with a brown outline and contains the text 'Pardon PROCESSUS'. To the right of the arrows is a brown silhouette of a person using a pickaxe to dig, with a large brown mound of earth to their right. The background is a light beige color, decorated with stylized brown leaves in the corners and small brown shapes at the bottom.

Pardon
ÉTAT

Pardon
PROCESSUS

TR
« chronique »

TR
« discrète »



Qu'est-ce que le pardon?



- Ce n'est pas un événement unique, mais une construction multidimensionnelle
- Un long processus, qui est continu complexe et qui demande beaucoup de temps et d'énergie
- C'est un choix intentionnel et volontaire
- Nécessite que l'auteur de la transgression relationnelle assume sa responsabilité et reconnaisse les torts engendrés dans la vie d'autrui

Qu'est-ce que le pardon?

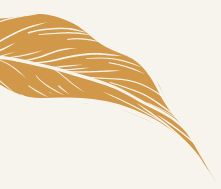


« Le pardon, est un concept parapluie, incluant de nombreux processus relationnels au sein desquels les deux membres du couple sont constamment actifs. De manière équitable, les deux membres du couple devront exprimer leur blessure relationnelle, développer leur empathie face à la souffrance de l'autre, exprimer leurs regrets face aux impacts négatifs engendrés, accepter le passé et s'engager à interagir différemment. »

Qu'est-ce que le pardon n'est pas?

- Accepter, excuser, tolérer, nier
- N'est pas un signe de faiblesse
- Ne signifie pas oublier
- Ce n'est pas facile
- Ce n'est pas instantané, rapide
- Ne signifie pas d'excuser l'autre





Complexité de ce concept

PARDON



RÉCONCILIATION

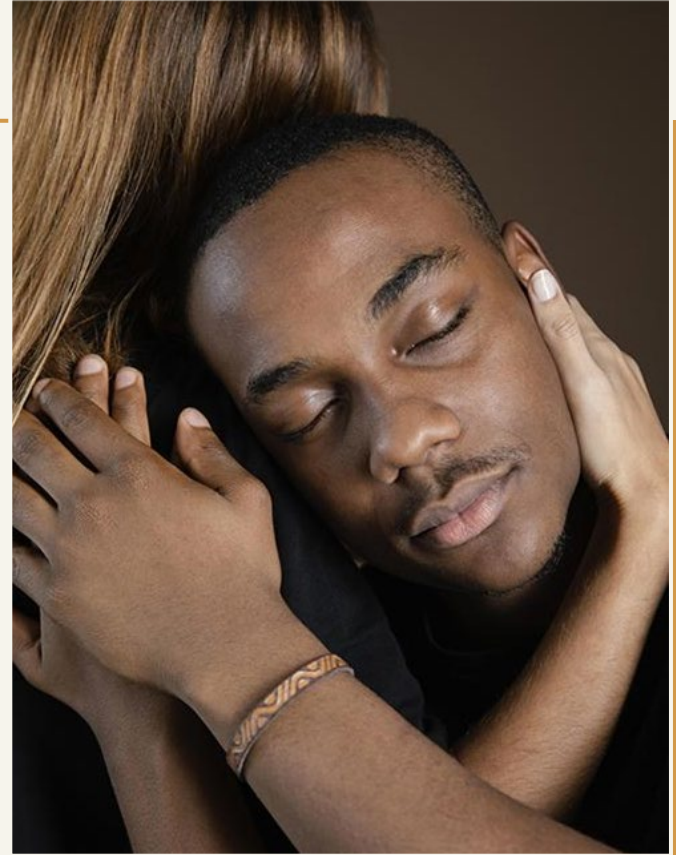
Les bienfaits du pardon

Pour le couple:

- Augmentation de la satisfaction conjugale;
- Amélioration des habiletés à la communication et à la résolution des conflits;
- Amélioration de la confiance dyadique;
- Prédit la longévité d'un couple;
- Etc.

Pour l'individu:

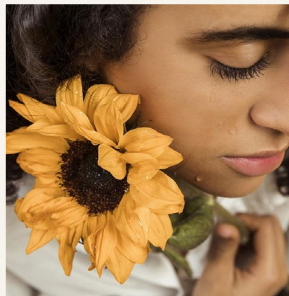
- Retombées tant au niveau de la santé psychologique, émotionnelle que physique (p.ex., réduction de la colère, des symptômes anxieux et dépressif).



À qui demande t-on pardon?



PARENTS



FAMILLE



**PARTENAIRE
AMOUREUX**



AMIS



COLLÈGUES

Dans quel contexte est-il pertinent d'utiliser ce concept prometteur?



Agression
sexuelle

Infidélité

Maladie
chronique

Meurtre

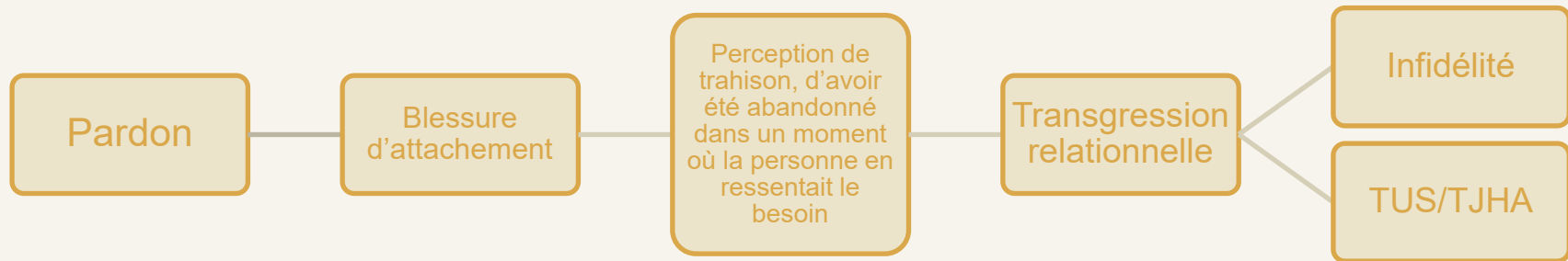
Violence
conjugale

Crimes de
guerre

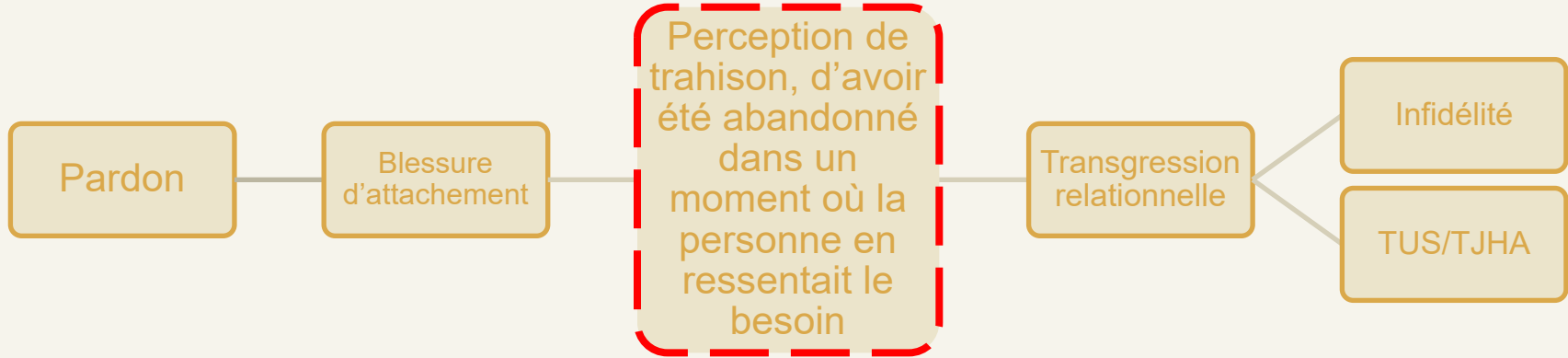
Inceste

Séparation/
Divorce

Dans quel contexte est-il pertinent d'utiliser ce concept prometteur?



Dans quel contexte est-il pertinent d'utiliser ce concept prometteur?



Caractéristiques venant influencer le processus de pardon



Transgression relationnelle

- Gravité
- Intensité
- Chronicité
- Etc

Partenaire blessée

- SSPT
- Faible estime de soi
- Etc

Transgresseur

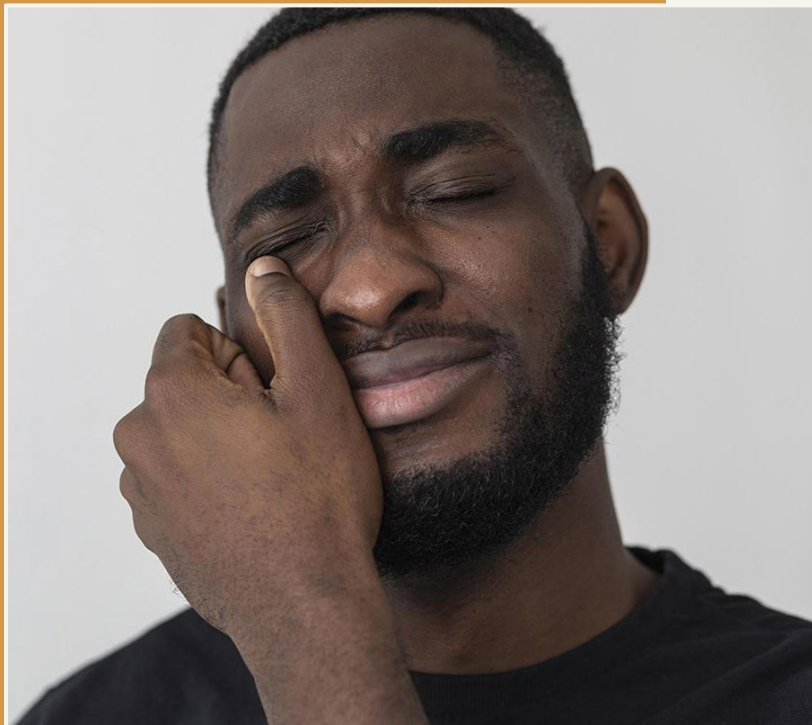
- Difficulté à exprimer ses remords
- Etc

Les deux membres du couple

- Genre
- Trouble de santé mentale
- Etc

Relation conjugale

- Satisfaction conjugale
- Répartition du pouvoir
- Etc

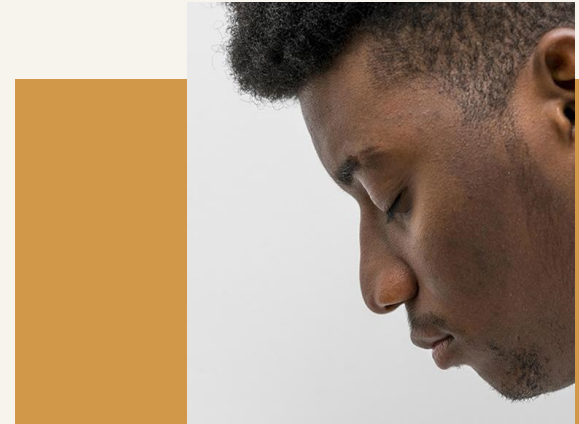


02

PARDON DE SOI

Qu'est-ce que le pardon de soi?

- La personne doit d'abord se sentir initialement coupable ou honteuse
- Implique d'agir avec bienveillance envers soi-même
- Nécessite généralement plus de temps que le pardon des autres
- Plus difficile à réaliser que d'obtenir le pardon des autres



LES 4 'R' DU PARDON DE SOI

RESPONSIBILITY

Prendre sa part de responsabilité

RESTORATION

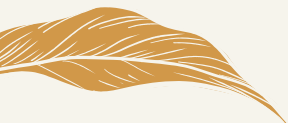
Réparer les torts causés

REMORSE

Exprimer ses regrets

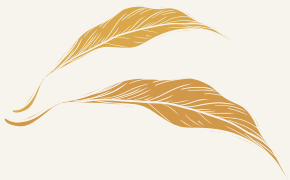
RENEWAL

Faire du nouveau



OBSTACLES

CULPABILITÉ
ET HONTE



Culpabilité

- « Sentiment de faute ressenti par un sujet, que celle-ci soit réelle ou imaginaire. » (Dictionnaire Larousse)
- Porte sur ce que la personne a fait, les gestes commis
- Impression d'être fautif
- Se blâmer, se condamner pour quelque chose que nous avons faits



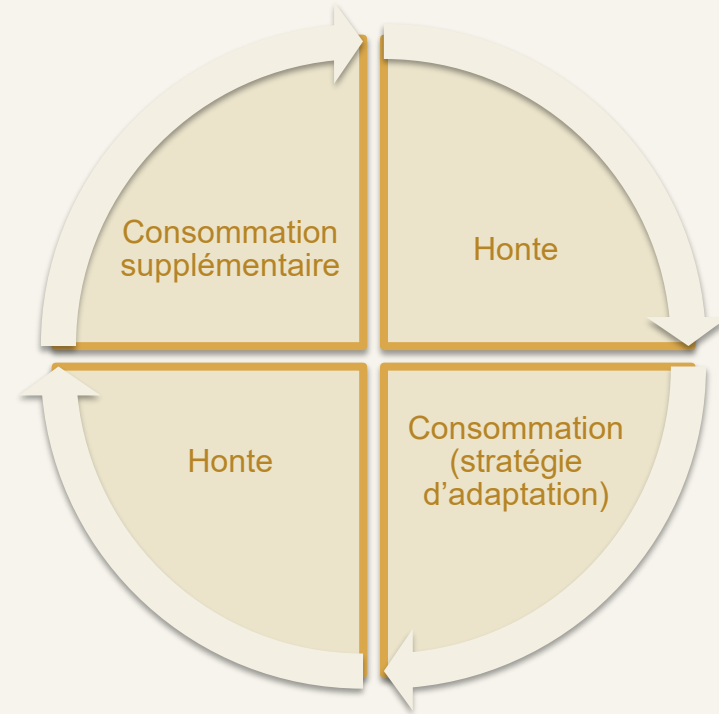
Honte



- « Sentiment d'abaissement, d'humiliation qui résulte d'une atteinte à l'honneur, à la dignité. » (Dictionnaire Larousse)
- Implique une perception négative de soi-même
- Les personnes honteuses ont généralement des niveaux plus élevés de colère, de rumination, d'un désir de vengeance
- Niveau élevé de honte est associée négativement à l'empathie et au pardon de soi
- Intrinsèque à la personne, vécue envers soi-même



Honte et consommation



Bienfaits du pardon de soi

- Associé à une réduction des conséquences négatives liées à la consommation ainsi qu'une baisse significative de la consommation
- Amène des impacts positifs sur le bien-être psychologique
- Facilite le processus du pardon des autres





03

INTERVENTION



Contre-indications

- Violence conjugale
- Récurrence du pardon
- Personnalité narcissique, antisociale ou limite





Les Douze Étapes



- 
1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
 2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
 3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.
 4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.
 5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
 6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
 7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
 8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
 9. Nous avons directement réparé nos torts envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
 10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
 11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de reconnaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
 12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.





1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.

4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.

5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

9. Nous avons directement réparé nos torts envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.

10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de reconnaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.





REACH Model Worthington





REACH Model of forgiveness

R = *Recall the hurt*

E = *Empathize with your partner*

A = *Altruistic gift*

C = *Commit*

H = *Hold onto forgiveness*

REACH Model of forgiveness



R = Recall the hurt

E = Empathize with your partner

A = Altruistic gift

C = Commit

H = Hold onto forgiveness

- Identification des blessures relationnelles découlant de la consommation
- Sélection d'une blessure spécifique

REACH Model of forgiveness



R = *Recall the hurt*

E = *Empathize with your partner*

A = *Altruistic gift*

C = *Commit*

H = *Hold onto forgiveness*

- Développer son empathie à l'égard du proche consommateur
- Rédaction d'une lettre en adoptant le point de vue du consommateur

REACH Model of forgiveness



R = *Recall the hurt*

E = *Empathize with your partner*

A = **Altruistic gift**

C = *Commit*

H = *Hold onto forgiveness*

- Éducation psychologique quant aux bienfaits de pardonner vs le non-pardon
- 3 sous-sections

REACH Model of forgiveness



R = *Recall the hurt*

E = *Empathize with your partner*

A = *Altruistic gift*

C = **Commit**

H = *Hold onto forgiveness*

- Déclaration publique

REACH Model of forgiveness



R = *Recall the hurt*

E = *Empathize with your partner*

A = *Altruistic gift*

C = *Commit*

H = *Hold onto forgiveness*

- Anticipation des rechutes à venir



REACH Model of forgiveness

R = *Recall the hurt*

E = *Empathize with your partner*

A = *Altruistic gift*

C = *Commit*

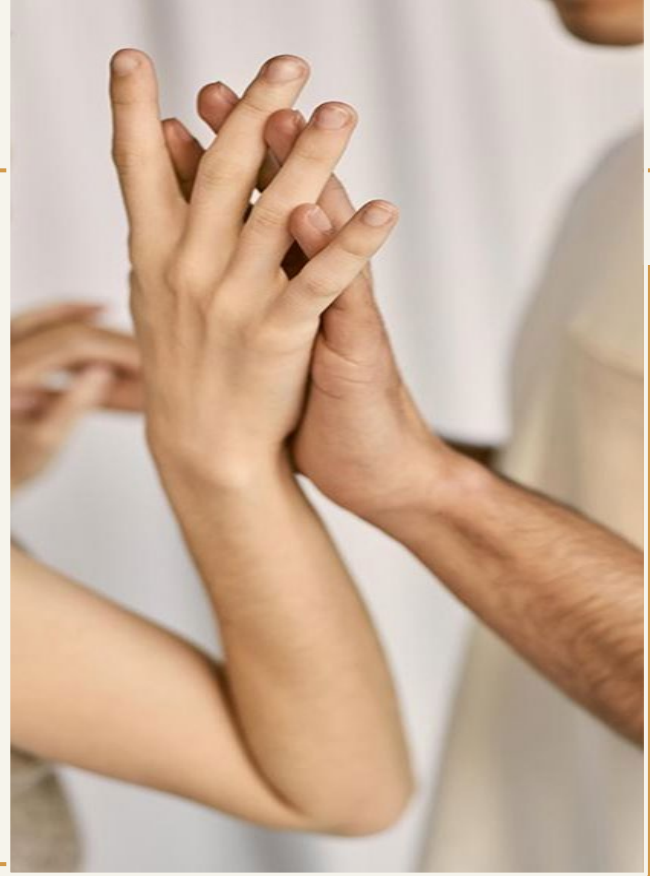
H = *Hold onto forgiveness*

2 étapes post-intervention

- Prévention des rechutes
- Parler efficacement des nouvelles transgressions liées à la consommation

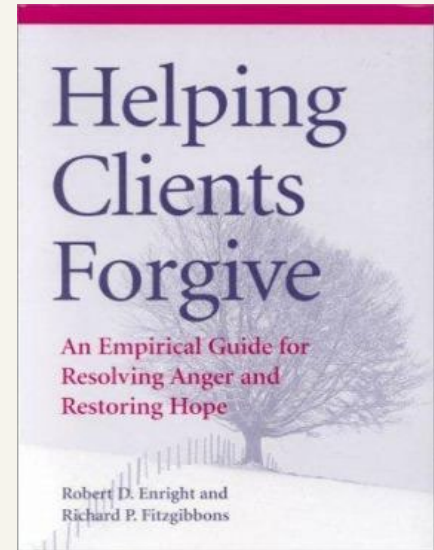
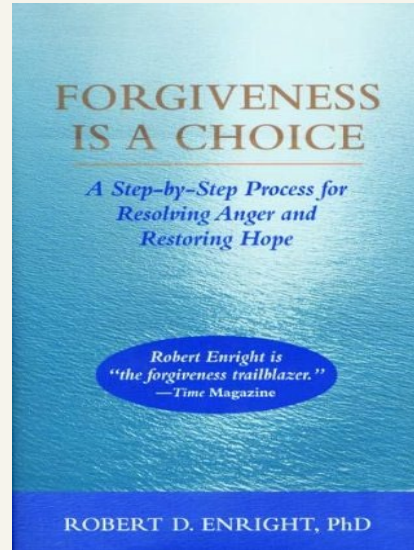


Enright Forgiveness Process Model



Enright Forgiveness Process Model

1. *Uncovering Phase*
2. *Decision Phase*
3. *Work Phase*
4. *Deepening Phase*



Enright Forgiveness Process Model



1. **Uncovering Phase**
2. *Decision Phase*
3. *Work Phase*
4. *Deepening Phase*

- Réflexion quant à ses émotions en lien avec la transgression commise
- Identifier l'origine de sa colère
- Reconnaître les déceptions vécues tout au long de sa vie

Enright Forgiveness Process Model



1. *Uncovering Phase*
2. **Decision Phase**
3. *Work Phase*
4. *Deepening Phase*

- Trouver une motivation envers le pardon
- Réflexion quant à l'impact du non-pardon
- Réflexion quant aux gains découlant de la tentative de réparation

Enright Forgiveness Process Model



1. *Uncovering Phase*
2. *Decision Phase*
3. **Work Phase**
4. *Deepening Phase*

- Affronter son sentiment de colère
- Développer son empathie

Enright Forgiveness Process Model



1. *Uncovering Phase*
2. *Decision Phase*
3. *Work Phase*
4. **Deepening Phase**

- Demander pardon aux personnes ayant été blessées par sa consommation
- Tentative de réparer, de se réconcilier avec ces personnes
- Trouver un sens à ses agissements



PARDON EN TANT QUE PROCESSUS DYADIQUE



Integrative couple treatment for pathological gamblers with an emphasis on forgiveness processes: A case study with three couples

M. Côté PhD^{1,2,3,4} | M. Dufour PhD^{3,4,5} | J. Tremblay PhD^{1,2,3,6}

¹Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Trois-Rivières, QC, Canada

²Centre de recherche du CISSS-CA, Lévis, QC, Canada

³Institut Universitaires sur les Dépendances (IUD), Montréal, QC, Canada

⁴Chaire de recherche sur l'étude du jeu, Université Concordia, Montréal, QC, Canada

⁵Université du Québec à Montréal (UQAM), Montréal, QC, Canada

⁶Recherche et intervention sur les substances psychoactives - Québec (RISQ), UQTR, Trois-Rivières, QC, Canada

Correspondence

M. Côté, Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), 3351, boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec) G8Z 4M3, Canada.
Email: melissa.cote@uqtr.ca

Funding information

Fonds de Recherche du Québec - Société et culture (FRQSC),
Grant/Award Number: 197498

Abstract

Gambling's impact on a couple's relationship is an essential element in the gambling disorder (GD). Gamblers tend to lie to their partner to conceal the extent of their gambling problems and debts, which can lead to a serious relational transgression for the couple. One promising avenue is a couple treatment focusing on forgiveness processes. The objective of this study was to determine whether the Integrative Couple Treatment for Pathological Gamblers (ICT-PG) with an emphasis on forgiveness processes helped couples to enhance these processes. A Single-Case Research Design (SCRD) was used with three couples in which one of the members had a GD. The results highlight the importance of jointly analyzing the forgiveness processes between the gamblers and their partner, which constantly influenced each other. These promising results illustrate the relevance of integrating forgiveness processes in treatment for couples where one of the members has a GD.

KEYWORDS

case study, couple treatment, forgiveness, gambling disorder

Les incontournables dans un processus de pardon



**Expression de sa
blessure relationnelle**

**Reconnaître ses
torts**

**Compréhension
de la réalité de
l'autre**

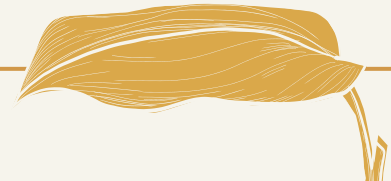
Mettre ses limites

Expression de ses regrets

**Expression de sa part
de responsabilité**

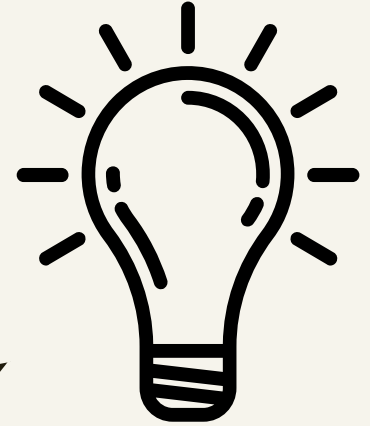
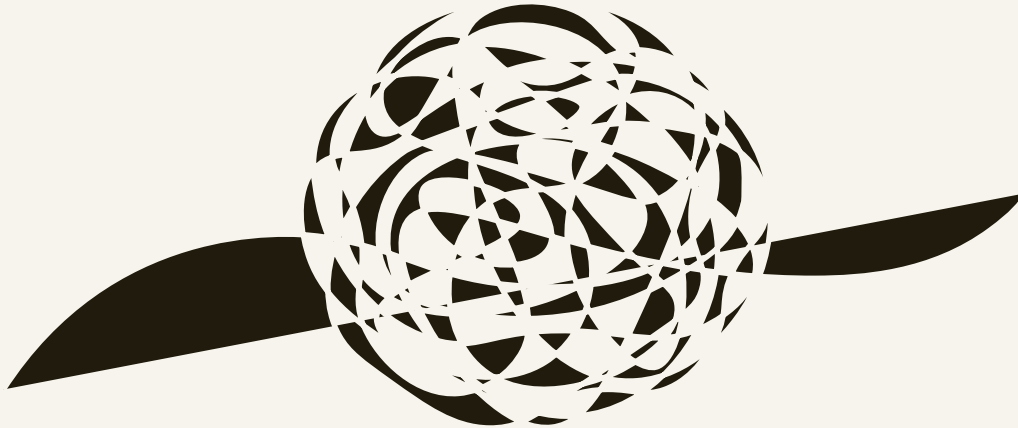
**Développer son
empathie**

**Changement des
attributions**



INFIDÉLITÉ

DÉPENDANCES



Similitudes



INFIDÉLITÉ

DÉPENDANCES

- Transgression relationnelle majeure
- Mensonges/Trahison/Perte de confiance
- Émotions négatives/Rancune/Traumatisme
- Effet de surprise/Choc/Désir élevé de séparation
 - Sentiment d'insécurité envers l'avenir

Distinctions



INFIDÉLITÉ	DÉPENDANCES
• Transgression relationnelle majeure • Mensonges/Trahison/Perte de confiance • Émotions négatives/Rancune/Traumatisme • Effet de surprise/Choc/Désir élevé de séparation • Sentiment d'insécurité envers l'avenir	
• « Coupable »	• Spectre de la santé mentale
	• Aspect financier
	• Trouble au long cours/Rechute

PARDON EN TANT QUE PROCESSUS



PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

PHASE 4

PHASE 5

**Volet
éducatif**

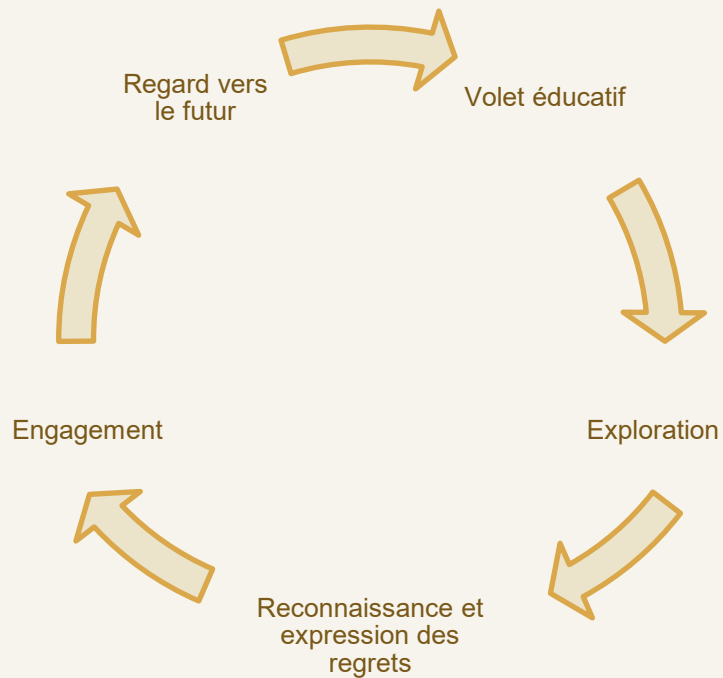
Exploration

**Reconnaissance
et expression de
regrets**

Engagement

**Regard vers
le futur**

PARDON EN TANT QUE PROCESSUS



Prémisse :
Le couple
s'engage
envers le
changement
et envers
son
partenaire

Carte de route du processus de pardon

≈ 8^e rencontre

1. Volet éducatif

2. Exploration

3. Reconnaissance et expression de regrets

4. Engagement

5. Choix pour le présent et le futur

Travail sur les JHA avec le joueur en présence de la partenaire

Joueur

- Contextualisation de ses difficultés avec les JHA
- S'engager à être honnête

- Reconnaissance de ses difficultés à contrôler ses envies de jouer
- Regrets envers les conséquences vécues par sa partenaire
- Pardon de soi

- Exprimer son souhait de réduire ou d'arrêter ses comportements de JHA

- Instaurer l'habitude de parler spontanément de ses envies de jouer lorsqu'elles montent

Couple

- Pardon
- TJHA
- Intervention conjugale

- S'engager à croire ce que l'autre dit
- Écoute avec ouverture et empathie
- Expression de soi sans dénigrement
 - Répondre aux questionnements de l'autre
- Faire plaisir à l'autre

- Négociation des objectifs de comportements de JHA
- Possible formalisation du pardon

- Redéfinition de la relation conjugale
- Faire équipe devant les problèmes de JHA
- Stratégies pour:
 - Gérer l'accès à l'argent
 - Faire face aux envies de jouer
 - Faire face aux potentielles rechutes

Partenaire

- Faire de plus en plus confiance tout en continuant de vérifier les faits (sans être naïve)
- Expression de sa blessure relationnelle
 - Modification de ses attributions
- Compréhension des difficultés de son conjoint

- Reconnaissance de ses stratégies contributives

- Équilibre acceptation vs mettre mes limites
- Mettre en place des stratégies qui aident le joueur à ne pas jouer
- Renforcement de la sobriété
 - Réduction des émotions négatives et accroissement de sentiments positifs à l'égard de son conjoint

- Nouvelle perception de son conjoint
- Équilibre confiance vs vigilance

Prémisse :
Le couple
s'engage
envers le
changement
et envers
son
partenaire

Carte de route du processus de pardon

≈ 8^e rencontre

1. Volet éducatif

2. Exploration

3. Reconnaissance et expression de regrets

4. Engagement

5. Choix pour le présent et le futur

Travail sur les JHA avec le joueur en présence de la partenaire

Joueur

- Contextualisation de ses difficultés avec les JHA
- S'engager à être honnête

- Reconnaissance de ses difficultés à contrôler ses envies de jouer
- Regrets envers les conséquences vécues par sa partenaire
- Pardon de soi

- Exprimer son souhait de réduire ou d'arrêter ses comportements de JHA

- Instaurer l'habitude de parler spontanément de ses envies de jouer lorsqu'elles montent

Couple

- Pardon
- TJHA
- Intervention conjugale

- S'engager à croire ce que l'autre dit
- Écoute avec ouverture et empathie
- Expression de soi sans dénigrement
 - Répondre aux questionnements de l'autre
- Faire plaisir à l'autre

- Négociation des objectifs de comportements de JHA
- Possible formalisation du pardon

- Redéfinition de la relation conjugale
- Faire équipe devant les problèmes de JHA
- Stratégies pour:
 - Gérer l'accès à l'argent
 - Faire face aux envies de jouer
 - Faire face aux potentielles rechutes

Partenaire

- Faire de plus en plus confiance tout en continuant de vérifier les faits (sans être naïve)
- Expression de sa blessure relationnelle
 - Modification de ses attributions
- Compréhension des difficultés de son conjoint

- Reconnaissance de ses stratégies contributives

- Équilibre acceptation vs mettre mes limites
- Mettre en place des stratégies qui aident le joueur à ne pas jouer
- Renforcement de la sobriété
 - Réduction des émotions négatives et accroissement de sentiments positifs à l'égard de son conjoint

- Nouvelle perception de son conjoint
- Équilibre confiance vs vigilance

Prémisse :
Le couple
s'engage
envers le
changement
et envers
son
partenaire

Carte de route du processus de pardon

≈ 8^e rencontre

1. Volet éducatif

2. Exploration

3. Reconnaissance et expression de regrets

4. Engagement

5. Choix pour le présent et le futur

Travail sur les JHA avec le joueur en présence de la partenaire

Joueur

- Contextualisation de ses difficultés avec les JHA
- S'engager à être honnête

- Reconnaissance de ses difficultés à contrôler ses envies de jouer
- Regrets envers les conséquences vécues par sa partenaire
- Pardon de soi

- Exprimer son souhait de réduire ou d'arrêter ses comportements de JHA

- Instaurer l'habitude de parler spontanément de ses envies de jouer lorsqu'elles montent

Couple

- Pardon
- TJHA
- Intervention conjugale

- S'engager à croire ce que l'autre dit
- Écoute avec ouverture et empathie
- Expression de soi sans dénigrement
 - Répondre aux questionnements de l'autre
- Faire plaisir à l'autre

- Négociation des objectifs de comportements de JHA
- Possible formalisation du pardon

- Redéfinition de la relation conjugale
- Faire équipe devant les problèmes de JHA
- Stratégies pour :
 - Gérer l'accès à l'argent
 - Faire face aux envies de jouer
 - Faire face aux potentielles rechutes

Partenaire

- Faire de plus en plus confiance tout en continuant de vérifier les faits (sans être naïve)
- Expression de sa blessure relationnelle
 - Modification de ses attributions
 - Compréhension des difficultés de son conjoint

- Reconnaissance de ses stratégies contributives

- Équilibre acceptation vs mettre mes limites
- Mettre en place des stratégies qui aident le joueur à ne pas jouer
- Renforcement de la sobriété
 - Réduction des émotions négatives et accroissement de sentiments positifs à l'égard de son conjoint

- Nouvelle perception de son conjoint
- Équilibre confiance vs vigilance

Prémisse :
Le couple s'engage envers le changement et envers son partenaire

Carte de route du processus de pardon

≈ 8^e rencontre

1. Volet éducatif

2. Exploration

3. Reconnaissance et expression de regrets

4. Engagement

5. Choix pour le présent et le futur

Travail sur les JHA avec le joueur en présence de la partenaire

Joueur

- Contextualisation de ses difficultés avec les JHA
- S'engager à être honnête

- Reconnaissance de ses difficultés à contrôler ses envies de jouer
- Regrets envers les conséquences vécues par sa partenaire
- Pardon de soi

- Exprimer son souhait de réduire ou d'arrêter ses comportements de JHA

- Instaurer l'habitude de parler spontanément de ses envies de jouer lorsqu'elles montent

Couple

- Pardon
- TJHA
- Intervention conjugale

- S'engager à croire ce que l'autre dit
- Écoute avec ouverture et empathie
- Expression de soi sans dénigrement
 - Répondre aux questionnements de l'autre
- Faire plaisir à l'autre

- Négociation des objectifs de comportements de JHA
- Possible formalisation du pardon

- Redéfinition de la relation conjugale
- Faire équipe devant les problèmes de JHA
- Stratégies pour:
 - Gérer l'accès à l'argent
 - Faire face aux envies de jouer
 - Faire face aux potentielles rechutes

Partenaire

- Faire de plus en plus confiance tout en continuant de vérifier les faits (sans être naïve)
- Expression de sa blessure relationnelle
 - Modification de ses attributions
- Compréhension des difficultés de son conjoint

- Reconnaissance de ses stratégies contributives

- Équilibre acceptation vs mettre mes limites
- Mettre en place des stratégies qui aident le joueur à ne pas jouer
- Renforcement de la sobriété
 - Réduction des émotions négatives et accroissement de sentiments positifs à l'égard de son conjoint

- Nouvelle perception de son conjoint
- Équilibre confiance vs vigilance

1. Volet éducatif - Couple

TJHATUS

- Rétablissement
- Rechute
- Obsession

Intervention conjugale

- Efficacité
- Craintes
- Déroulement

Pardon

- Croyances erronées
- Perception du couple

1. Volet éducatif

L'importance de la compréhension du TJHA pour la partenaire

- « Bien moi ce qui m'a marqué le plus, c'est que nous avons parlé de pardon, mais moi ce que je voyais dans les yeux [prénom de son ex] c'est qu'elle n'avait aucune compréhension [de ma dépendance], fait que pour elle, elle ne savait pas comment me pardonner de cela. C'est quand même, quand tu ne connais pas cela, quand tu ne vis pas cela, c'est un sujet qui est assez superflu, c'est de l'argent. « Comment tu fais pour mettre autant d'argent dans une machine en sachant très bien que tu vas perdre?! ». (Joueur)



2. Exploration

Joueur/Consommateur

- Contextualisation de ses difficultés avec les JHA, les SPA
- Engagement à être honnête

Couple

- S'engager à croire ce que l'autre dit
- Écoute avec ouverture et empathie
- Expression de soi sans dénigrement
- Répondre aux questionnements de l'autre
- Faire plaisir à l'autre

Partenaire

- Faire de plus en plus confiance tout en continuant de vérifier les faits (sans être naïve)
- Expression de sa blessure relationnelle
- Modification de ses attributions
- Compréhension des difficultés de son conjoint

3. Reconnaissance et expression de regrets

Joueur/Consommateur

- Reconnaissance de ses difficultés à contrôler ses envies de jouer, de consommer
- Regrets envers les conséquences vécues par sa partenaire
- Pardon de soi

Couple

- N.A.

Partenaire

- Reconnaissance de ses stratégies contributives

3. Reconnaissance et expression de regrets

L'importance du pardon de soi

- *Marcel* : « On ne peut pas enlever mes pensées des trente dernières années, on ne peut pas: mensonges, déceptions, j'aurais pu en faire [beaucoup] d'autres choses [si je n'avais pas joué autant]. On ne peut pas les enlever [ces mensonges, déceptions, etc.]. Moi, tout ce qui me reste à faire c'est d'y penser. Il faut que j'y pense pour pouvoir peut-être m'accepter, pour pouvoir être capable d'avoir la force de pouvoir le dire à quelqu'un un jour. Il faut que j'y pense où ce que ça m'a mené, qu'est-ce que ça m'a fait faire, je ne peux pas passer à côté de ça, c'est impossible.
- *Francine*: Ouais, mais pour passer au travers, va falloir que tu [te] pardonnes...
- *Marcel* : C'est impossible parce qu'il y a trop de choses. » [Couple 1, séance 5]

4. Engagement

Joueur/Consommateur

- Exprimer son souhait de réduire ou d'arrêter ses comportements de JHA, de SPA

Couple

- Négociation des objectifs de comportements de JHA, de SPA
- Possible formalisation du pardon

Partenaire

- Équilibre acceptation vs mettre ses limites
- Mettre en place des stratégies qui aident le joueur à ne pas jouer, ne pas consommer
- Renforcement de la sobriété
- Réduction des émotions négatives et accroissement de sentiments positifs à l'égard de son conjoint



4. Engagement

L'expression de ses regrets

- « *Félix* : Ce n'était pas pour blesser personne. Je ne voulais pas te faire de peine, mais je me suis rendu là. [...] Je veux que ça soit clair, je ne l'ai pas fait pour te faire de la peine, te faire du tort.
- *Sarah*: Ça, je le sais.
- *Félix* : Je l'ai fait, puis tu sais que je suis désolé, pis je m'excuse de tout ça. [...] D'avoir caché quand j'allais jouer. Je te disais que je restais plus longtemps au travail puis ce n'était pas vrai. Puis, c'était toute la peine accumulée [que cela a créé]. Mes comportements, le fait que je ne sois pas là, que je ne sois pas présent, toute l'histoire avec tes parents, d'avoir à raconter ça. Je sais que ce n'est pas nécessairement quelque chose que tu as besoin dans ta vie, tout ce stress-là. Je te le répète, je ne voulais pas te faire de la peine. Je ne voulais pas te faire du mal. »

[Couple 2, séance 5]

5. Choix pour le présent et le futur

Joueur/Consommateur

- Instaurer l'habitude de parler spontanément de ses envies de jouer, de consommer lorsqu'elles montent

Couple

- Redéfinition de la relation conjugale
- Faire équipe devant les problèmes de JHA, de SPA
- Stratégies pour:
 - Gérer l'accès à l'argent
 - Faire face aux envies de jouer, de consommer
 - Faire face aux potentielles rechutes

Partenaire

- Nouvelle perception de son conjoint
- Équilibre confiance vs vigilance

5. Choix pour le présent et le futur



L'acceptation du passé... Le regard vers le futur

- « Il faut que je pardonne tout ce qu'il a pu perdre dans les machines. Il ne faut plus que je pense à ça. Il faut penser au futur, et non au passé, parce que c'était difficile à ce moment-là de pardonner vu qu'on vivait dans le passé... » (Partenaire)



5. Choix pour le présent et le futur

Le rôle de la partenaire au quotidien

- « Être dans les bras de quelqu'un qui me dit : « regarde on va faire cela ensemble puis même si tu rechutes, je veux que tu m'en parles, même si tu y retournes dit-moi le ». Me semble que ça l'aurait été libérateur pour moi, j'aurais eu plus de facilité à dire, ok « regarde-là j'ai des envies de jouer, mais je ne veux pas y aller, est-ce que tu peux m'aider? ». Mais là j'étais comme sur la corde raide, si tu y retournes ``you are done``, c'est terminé. Ça m'a comme, ce n'est pas de sa faute, c'est loin d'être de sa faute, c'est la mienne, mais c'est de même que je me sentais. Alors, c'est sûr que d'avoir et plus de soutien, ça m'aurait probablement aidé à m'exprimer à extérioriser tout cela, mais là c'était comme encore, une fois de plus, si je le fais, faut que je le fasse en cachette, sinon c'est fini. » (Joueur)



04

OUTILS



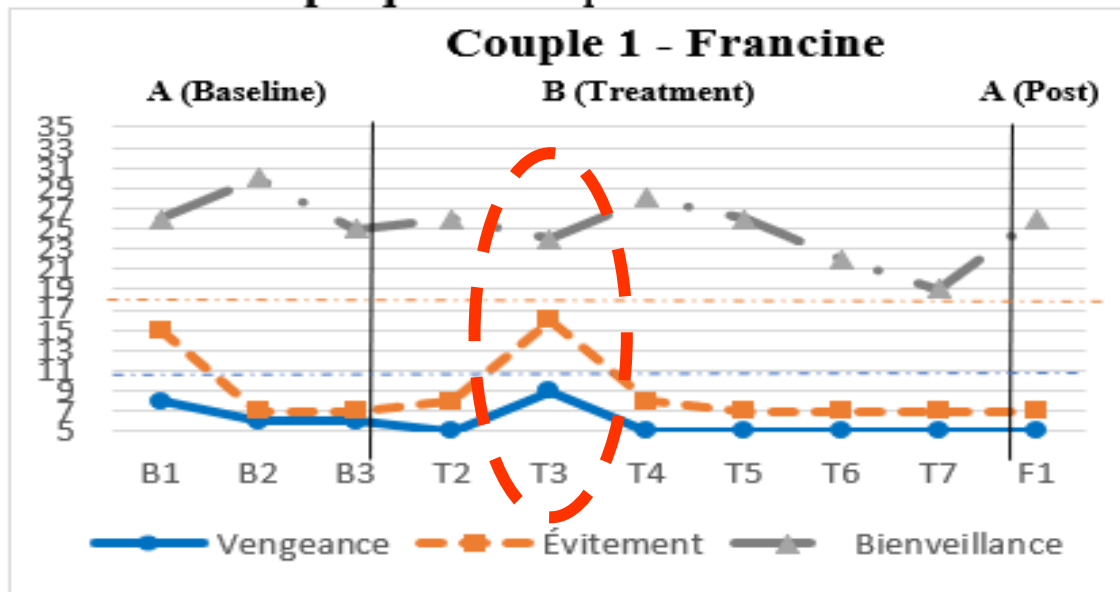
Outils – Pardon - Partenaire

- **Transgression-Related Interpersonal Motivations-18** (TRIM-18; McCullough et al., 2006)
 - 18 items
 - 3 sous-échelles :
 - Évitement
 - Je prends mes distances par rapport à mon partenaire.
 - Vengeance
 - Je vais me venger.
 - Bienveillance
 - Bien que mon partenaire m'ai fait du tort, je mets les blessures de côté afin que nous puissions poursuivre la relation.



Outils – Pardon - Partenaire

Graphique 2. Couple 1 / Partenaire.





Outils – Pardon - Partenaire

- **Factor Related to Forgiveness Inventory** (FRFI; Blatt et Wertheim, 2015)
 - 26 items
 - 7 sous-échelles (intention non malveillante; valoriser la relation; réaction positive envers l'autre; croyance spirituelle; récidive; croyances erronées; influence sociale)
- **Barriers to Forgiveness Scale** (BFS; Pearce, Strelan et Burns, 2018)
 - 20 items
 - 2 sous-échelles (obstacles actifs et réactifs au pardon)
 - Je suis trop dégoûté de ce qu'il a fait
 - Certaines choses ne peuvent pas et ne devraient pas être pardonnées



Outils – Pardon - Partenaire

- **Rye Forgiveness Scale** (RFS; Rye, 1998)
 - 15 items
 - 2 sous-échelles
 - Présence d'émotions négatives
 - J'éprouve du ressentiment envers mon partenaire. Je lui en veux.
 - Présence d'émotions positives
 - J'éprouve de la compassion envers mon partenaire.
- **The Unforgiveness Measure** (Stackhouse, Jones Ross et Boon, 2017)
 - 13 items
 - 3 sous-échelles
 - Rumination
 - Je me sens encore blessée par ce qui est arrivé.
 - Évaluation cognitive
 - Ce que mon partenaire a fait est impardonnable.
 - Changement dans la perception de voir l'autre
 - Cet événement a changé ma perception de mon partenaire.



Outils – Pardon de soi – Consommateur/joueur

- **Self-Forgiveness Dual-Process Scale** (SFDPS; Griffin et al., 2018)
 - 10 items
 - 2 sous-échelles
 - Valeur
 - Dans le futur, je tenterai de ne pas répéter mes gestes nuisibles liés au jeu
 - Estime
 - Je m'aime toujours même si j'ai mal agi avec mes comportements de jeu.
- **State Shame and Guilt Scale** (SSGS; Marschall, Sanftner et Tangney, 1994)
 - 10 items
 - 2 sous-échelles
 - Honte
 - Je me sens comme une mauvaise personne.
 - Culpabilité
 - Je me sens mal à propos du tort que j'ai fait à cause de mes comportements de jeu.

Être attentif aux obstacles du pardon



« Je ne pardonne pas parce que... :

- je veux lui faire du mal. »
- il me dégoûtes. »
- j'ai peur qu'il me blesse de nouveau. »
- j'ai honte. »
- cela pourrait faire en sorte que les autres me perçoivent comme étant faible ou stupide. »
- je veux me venger de ce qu'il m'a fait. »
- je ne veux pas que les autres pensent que je l'ai laissé me traiter de la sorte. »
- en ne leur pardonnant pas, je le punis pour ce qu'il m'a fait. »
- ce qu'il m'a fait était trop injuste ou répréhensible pour que je puisse lui pardonner. »
- je suis trop blessé par ce qu'il m'a fait. »
- je ne pourrais jamais pardonner à quelqu'un qui pourrait faire quelque chose comme ça. »
- certaines choses ne peuvent tout simplement pas et ne devraient pas être pardonnées. »
- je continue à ressentir de la colère et du ressentiment lorsque je pense à ce qu'il m'a fait. »



05

CONCLUSION



Conclusion



- Recherches qualitatives quant à la pertinence de ces concepts chez des personnes ayant de la difficulté à contrôler leur consommation ainsi qu'auprès de leur entourage
- Nécessiter de poursuivre les recherches afin de développer un modèle d'intervention novateur axé sur le pardon et le pardon de soi dans le champ des dépendances
- Analyse en fonction du genre
- Continuer l'exploration du concept de pardon de soi dans le champ des dépendances



MERCI!

Si vous désirez poursuivre la conversation
Vous avez des questions
Des idées de collaborations
Melissa.cote@fse.ulaval.ca

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

Références



- Alcoholics Anonymous. (2001). *Alcoholics Anonymous: The story of how many thousands of men and women have recovered from alcoholism* (4th ed.).
- Blatt, L. J. & E. H. Wertheim (2015). Development of the Factors Related to Forgiveness Inventory (FRFI): Assessing social-cognitive facilitators and inhibitors of interpersonal forgiveness. *European Journal of Psychological Assessment*, 31(2), 100-108
- Côté, M., Dufour, M., & Tremblay, J. (2022). Integrative couple treatment for pathological gamblers with an emphasis on forgiveness processes: A case study with three couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 1-23.
- Côté, M., Tremblay, J. et Dufour, M. (2021). What is known about the forgiveness process and couple therapy in adult couples having experienced serious relational transgression? A scoping review. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 21, 207-232.
- Enright, R., D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.

Références



- Fenell, D.L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(4), 446-460.
 - Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23.
 - Fitzgerald, J. (2017). Forgiveness. Dans J. Fitzgerald (Éd.), *Foundations for couple's therapy: Research for the real world*. New York, NY: Routledge.
 - Griffin, B. J., et al. (2018). Development of the Self-Forgiveness Dual-Process Scale. *Journal of Counseling Psychology* 65(6), 715-726. Marschall, D., Sanftner, J., & Tangney, J. P. (1994). The State Shame and Guilt Scale. Fairfax, VA: George Mason University.
 - Lyons, G. C. B., Deane, F. P., Caputi, P. et Kelly, P. J. (2011). Spirituality and the treatment of substance use disorders: An exploration of forgiveness, resentment and purpose in life. *Addiction Research & Theory*, 19(2), 459-469.
 - Lyons, G. C. B., Deane, F. P. et Kelly, P. J. (2010). Forgiveness and purpose in life as spiritual mechanisms of recovery from substance use disorders. *Addiction Research & Theory*, 18(5), 528-543.
-

Références



- Marschall, D. E., Sanftner, J. L., & Tangney, J. P. (1994). The state shame and guilt scale (SSGS) George Mason.
 - McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the personal benefits of a transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.
 - Pearce, H., et al. (2018). The barriers to forgiveness scale: A measure of active and reactive reasons for withholding forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 134, 337-347.
 - Rye, M.S. (1998). Evaluation of a secular and a religiously integrated forgiveness group therapy program for college students who have been wronged by a romantic partner. Unpublished doctoral dissertation, Bowling Green State University, Bowling Green, OH.
 - Shapiro, D. (2003). The Tortured, Not the torturers, Are Ashamed. *Social Research*, 70, 4, 1131-1148.
 - Stackhouse, M. R. D., Jones Ross, R. W., & Boon, S. D. (2017). Unforgiveness: Refining theory and measurement of an understudied construct. *British Journal of Social Psychology*, 57(1), 130-153.
-



Références

- Webb, J. R., Toussaint, L. L. & Hirsch, J. K. (2017). Self-Forgiveness, addiction, and recovery. In L. Woodyatt, E. Jr. Worthington, M. Wenzel & B. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness*. Springer.
 - Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Brunner-Routledge.
 - Worthington, E. L., Jr., Scherer, M. et Cooke, K. L. (2006). Forgiveness in the treatment of persons with alcohol problems. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24(1-2), 125-145.
-