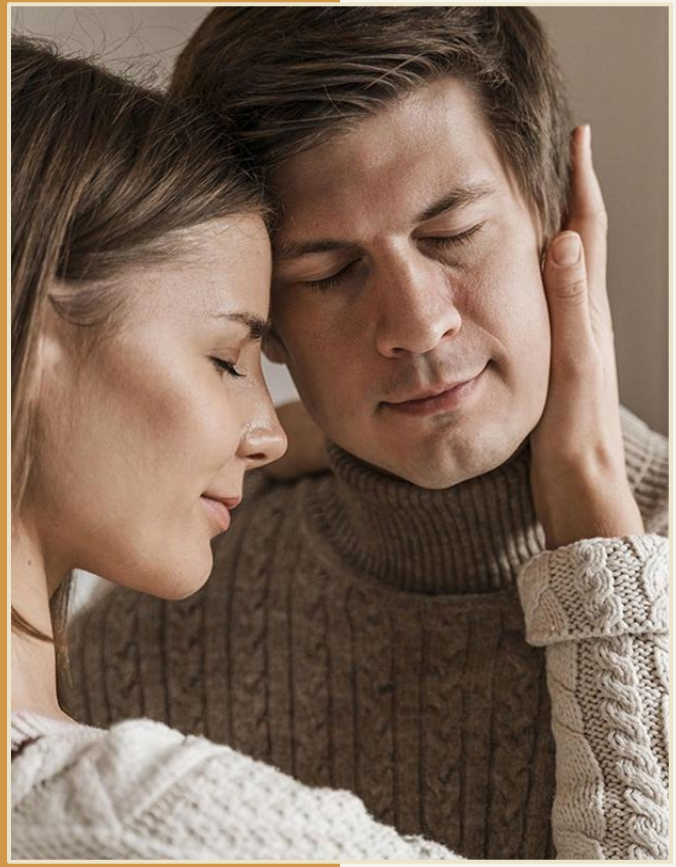


29 novembre 2022
MIDI HERMES-IUD

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

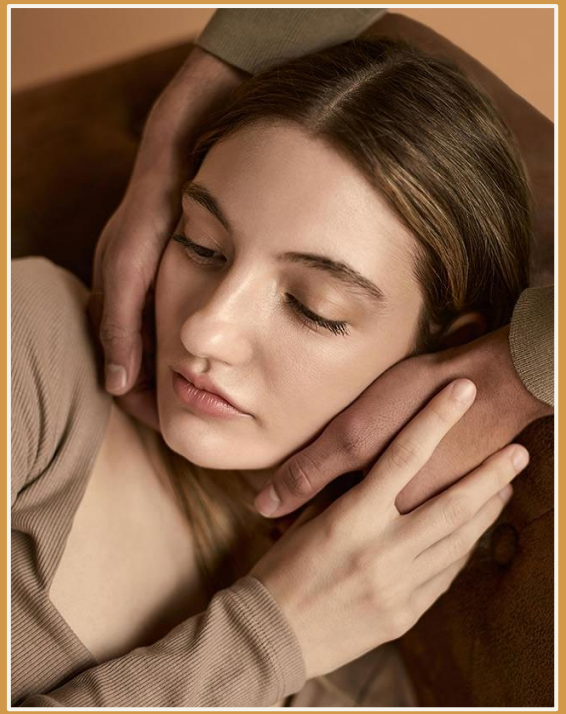
06

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 couté 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]

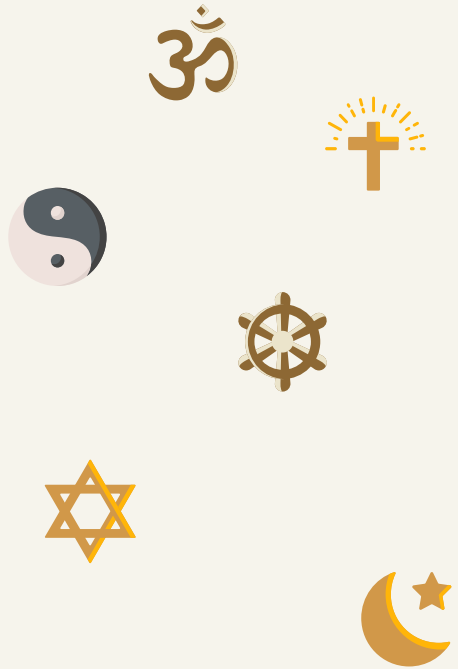


01

PARDON

New York Times Bestseller
THE
FORGIVENESS BOO
healing the hurts we don't dese
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
ORGIVE
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

« Le pardon libère la vi
des chaînes de la colère
il lui redonne du pouvo
Mais il ne s'impose pas

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

PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, ARCHIVES LA PRE

ACTUALITÉ POLITIQUE

Pensionnats autochtones: Justin Trudeau veut des excuses du pape François

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

2,1K PARTAGEZ SUR FACEBOOK | PARTAGEZ SUR TWITTER | AUTRES

?

ux survivants
es années 40

ommagé
ustement
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 »

Ministère de la justice, 2018

WHOA!

MAIS COMMENT S'Y RETROUVER???

Routledge
Taylor & Francis Group

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

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

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

Enright, 2001; Fincham, 2006; Gordon et Baucom, 1999; Fitzgerald, 2017

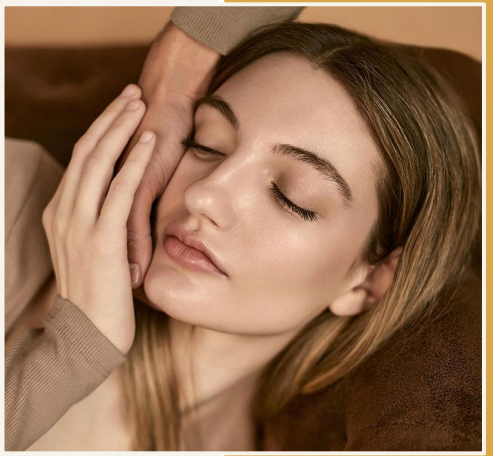
Qu’est-ce que le pardon?

« 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. »

Côté et al., 2021

Qu’est-ce que le pardon n’est pas?

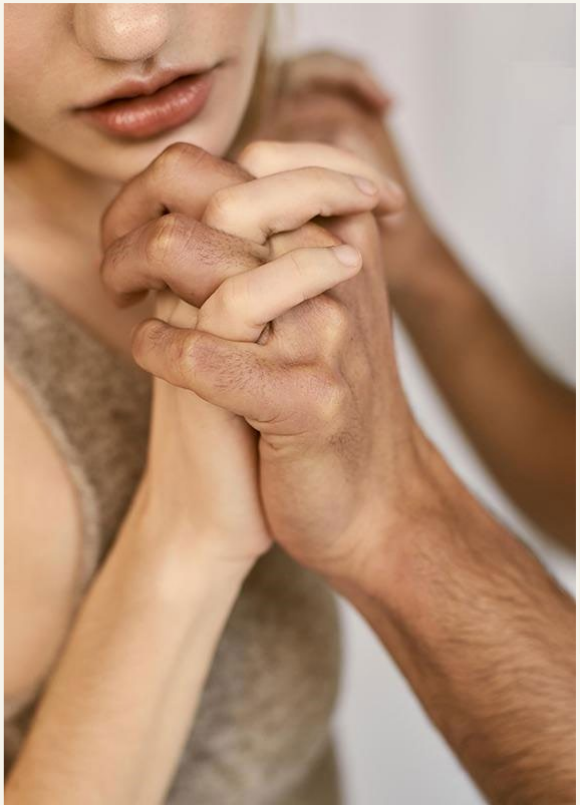
- Accepter, excuser, tolérer, nier
- N’est pas un signe de faiblesse
- Ne signifie pas oublier
- Ce n’est pas facile
- Ce n’est pas instantané, rapide
- Ne signifie pas d’excuser l’autre



Enright, 2001; Fitzgerald, 2017

Complexité de ce concept

PARDON



RÉCONCILIATION

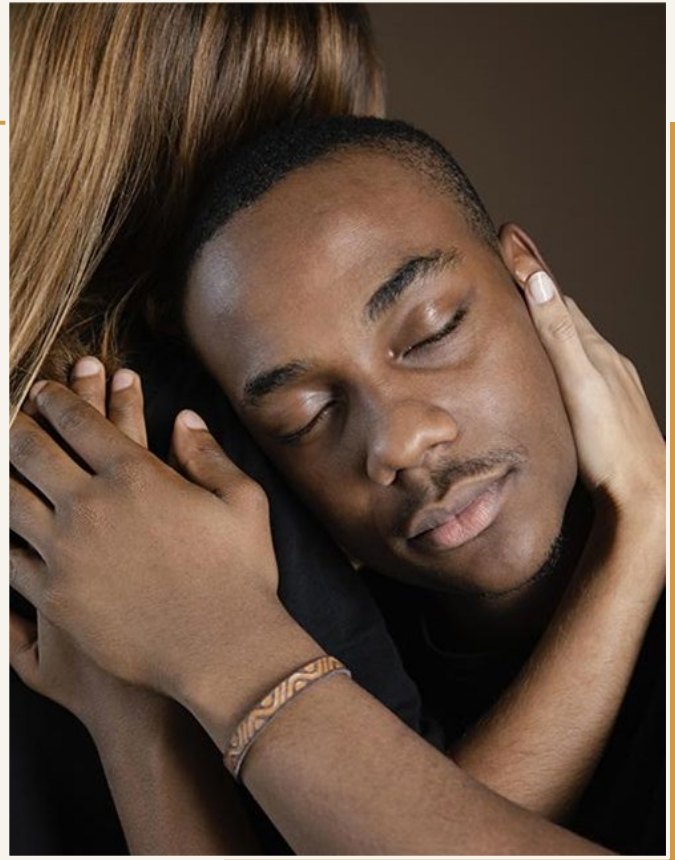
Les bienfaits du pardon

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).

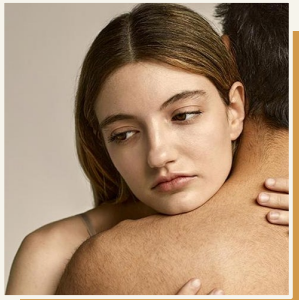


Fennell,1993; Enright, 2001; Fitzgerald, 2017

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

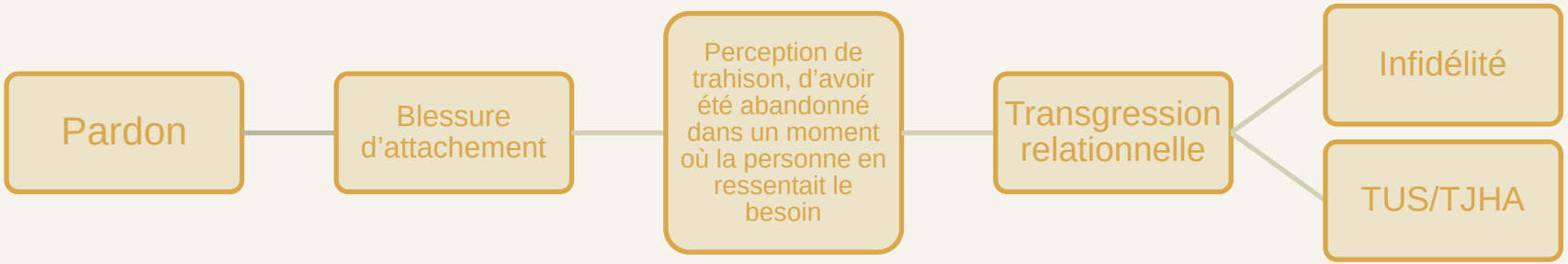
Violence conjugale

Crimes de guerre

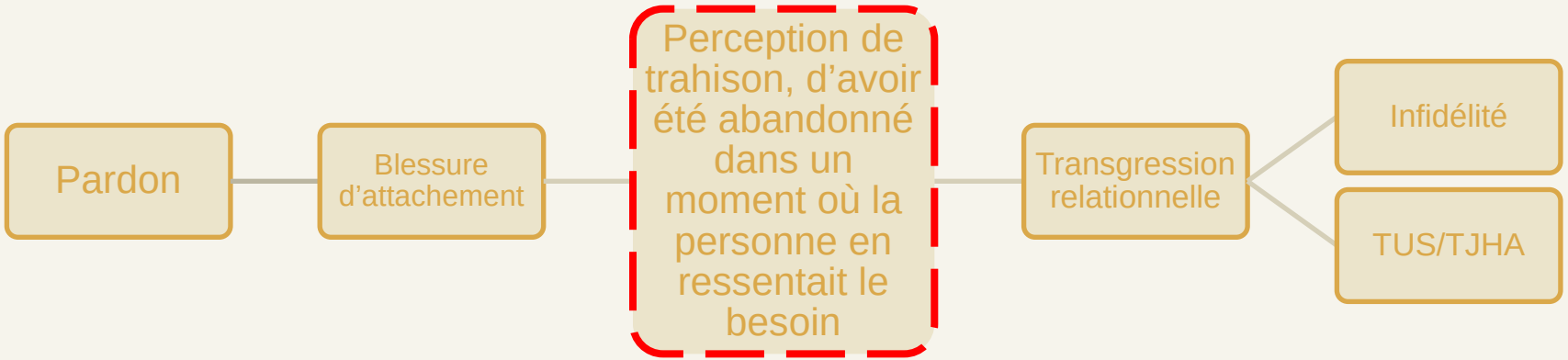
Inceste

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

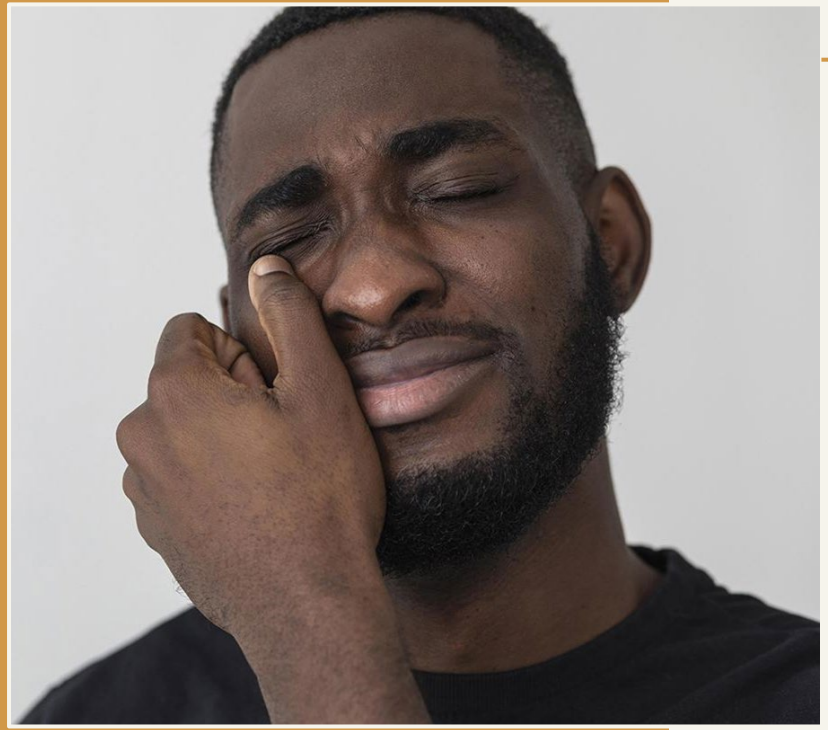
- Difficulté à exprimer ses remords
- Etc

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

Hall et Fincham, 2005; Lyons et al., 2011; McConnell, 2015

LES 4 ‘R’ DU PARDON DE SOI

RESPONSIBILITY

Prendre sa part de responsabilité

REMORSE

Exprimer ses regrets

RESTORATION

Réparer les torts causés

RENEWAL

Faire du nouveau

Cornish, 2015; Hall et Fincham, 2005

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

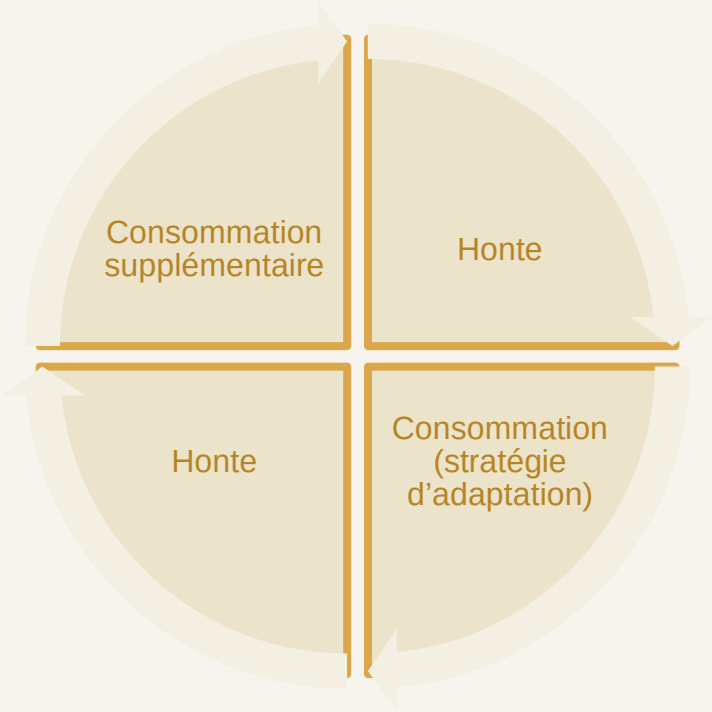
Honte

- « 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

Lyons et al., 2011

Honte et consommation



Lyons et al., 2011

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 positif sur le bien-être psychologique
- Facilite le processus du pardon des autres

Webb et al., 2006, 2009, 2017

03

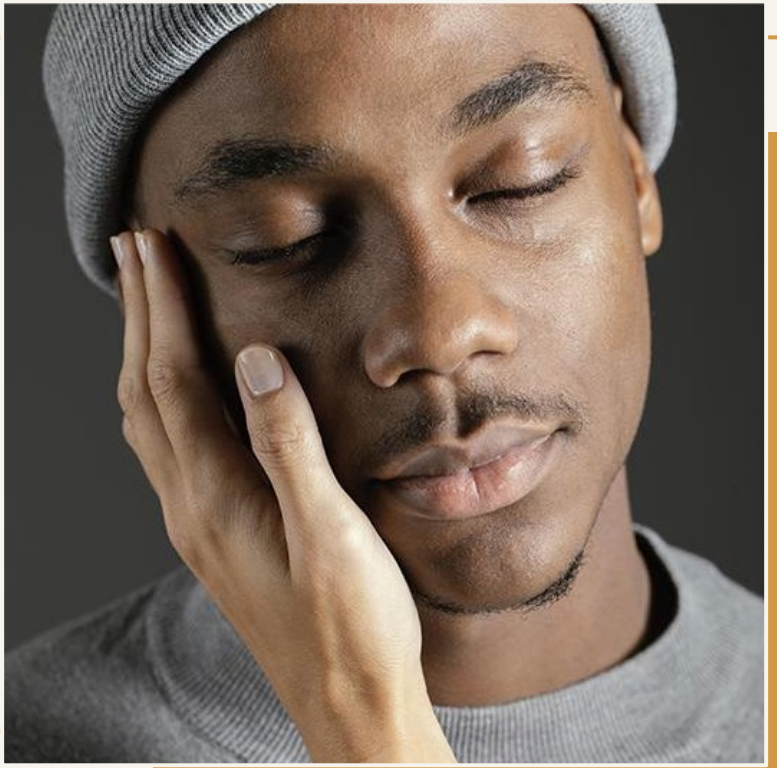
INTERVENTION

Contre-indications

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

Côté et al., 2021

Les Douze Étapes



Alcoholics Anonymous, 1981, 1998, 2001

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avions 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 avions 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 avions 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 avions 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

Scherer et al., 2011; Worthington, 2006; Worthington et al., 2006; Worthington et Sandage, 2016

REACH Model of forgiveness

R = Recall the hurt
E = Empathize with your partner
A = Altruistic gift
C = Commit
H = Hold onto forgiveness

Worthington, 2006

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

Worthington, 2006

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

Worthington, 2006

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

Worthington, 2006

REACH Model of forgiveness

R = Recall the hurt
E = Empathize with your partner
A = Altruistic gift
C = Commit
H = Hold onto forgiveness

- Déclaration publique

Worthington, 2006

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

Worthington, 2006

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

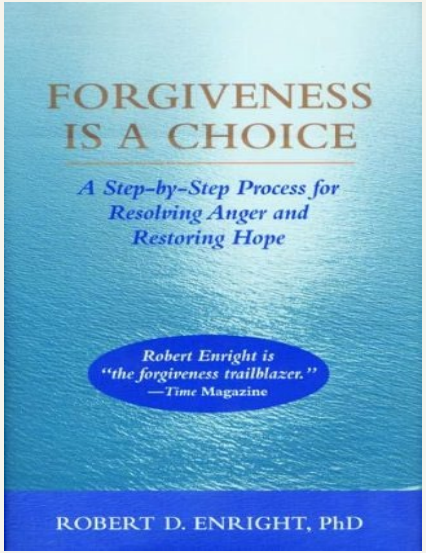
Worthington, 2006

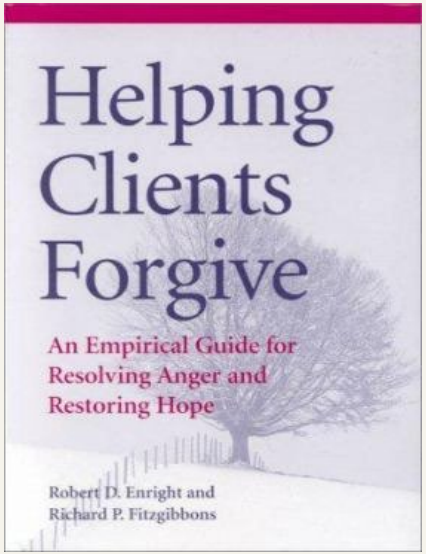
Enright Forgiveness Process Model

Enright, 2001; Enright et Fitzgibbons, 2000, 2015; Lin et al., 2004; Osterndorf et al., 2011

Enright Forgiveness Process Model

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





Enright et Fitzgibbons, 2000, 2015

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 et Fitzgibbons, 2000, 2015

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 et Fitzgibbons, 2000, 2015

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 et Fitzgibbons, 2000, 2015

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

Enright et Fitzgibbons, 2000, 2015

PARDON EN TANT QUE PROCESSUS DYADIQUE

Received: 24 June 2021 | Accepted: 10 May 2022
DOI: 10.1111/jmft.12596

ORIGINAL ARTICLE

JMFT Journal of Marital and Family Therapy

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]

[1]Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Trois-Rivières, QC, Canada
[2]Centre de recherche du CISSS-CA, Lévis, QC, Canada
[3]Institut Universitaires sur les Dépendances (IUD), Montréal, QC, Canada
[4]Chaire de recherche sur l'étude du jeu, Université Concordia, Montréal, QC, Canada
[5]Université du Québec à Montréal (UQAM), Montreal, QC, Canada
[6]Recherche 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

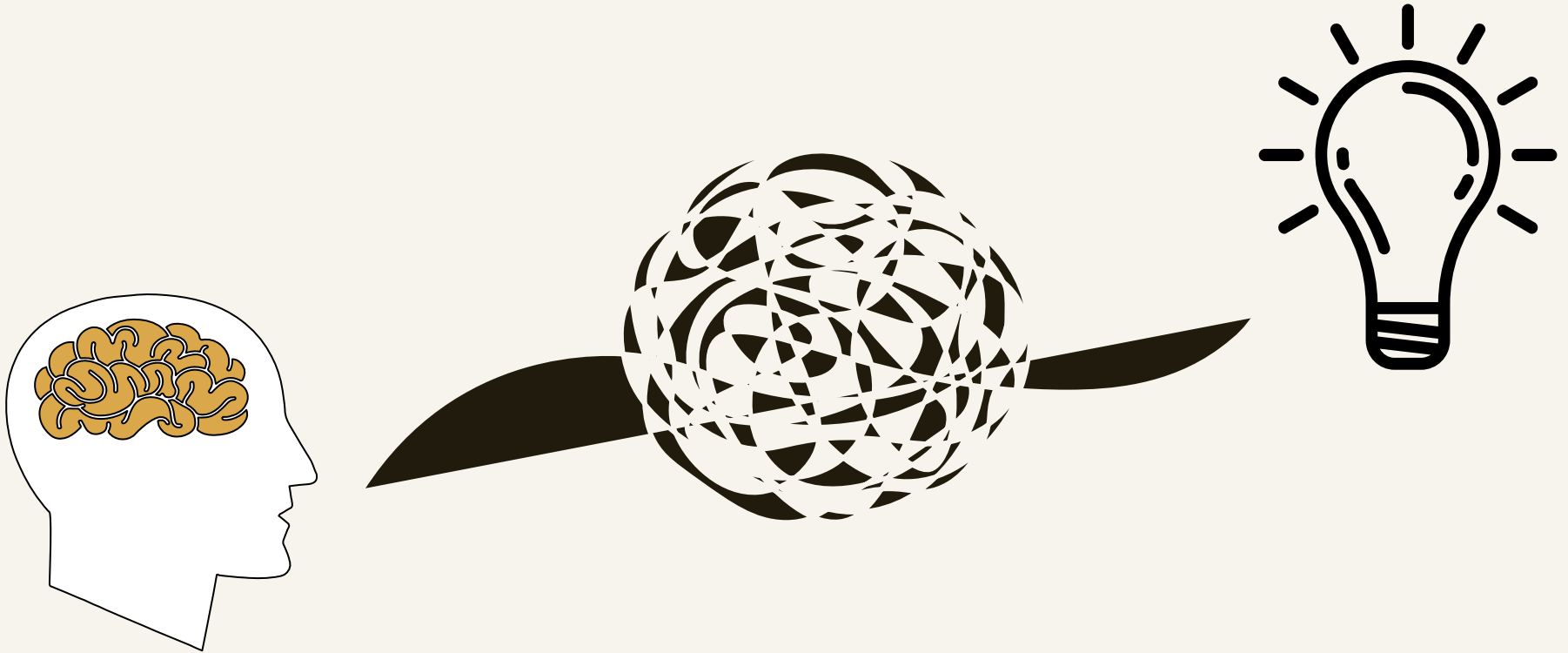
Expression de ses regrets

Développer son empathie

Expression de sa part de responsabilité

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

Volet éducatif

PHASE 2

Exploration

PHASE 3

Reconnaissance et expression de regrets

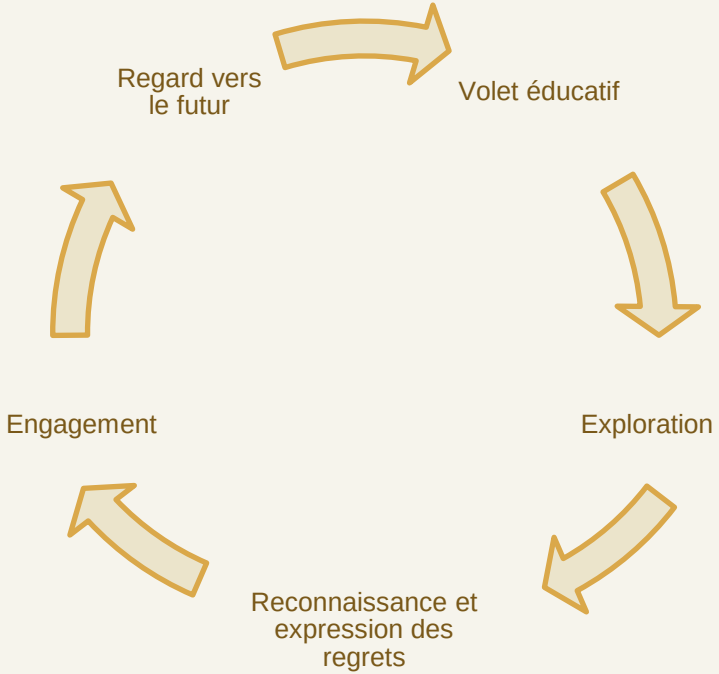
PHASE 4

Engagement

PHASE 5

Regard vers le futur

PARDON EN TANT QUE PROCESSUS



60

61

62

63

1. Volet éducatif - Couple

TJHA/TUS

- 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 plasir 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 passée… 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)