

Mélissa Côté

ps.éd (psychoéducatrice),
doctorante en psychoé-
ducation, Université du
Québec à Trois-Rivières,
UQTR (Québec)



Joël Tremblay

Ph.D. (Philosophiæ doctor),
professeur titulaire au département
de psychoéducation, UQTR (Québec)



Natacha Brunelle

Ph.D. (Philosophiæ doctor),
professeure titulaire au département
de psychoéducation, UQTR (Québec)



L'IMPACT DES STRATÉGIES D'ADAPTATION UTILISÉES PAR LES PARTENAIRES : PERCEPTION DE LEUR CONJOINT JOUEUR

Le taux moyen mondial pour la prévalence du jeu pathologique serait évalué à environ 2,3% (Williams et al., 2012). Outre les conséquences néfastes dans la vie des joueurs pathologiques (JP), la partenaire amoureuse est aussi confrontée à ces comportements problématiques de jeux de hasard et d'argent (JHA) et à ses effets délétères (Kourgiantakis et al., 2013). Pour s'adapter aux comportements problématiques de JHA de son conjoint, il est reconnu que la partenaire utilisera un amalgame de stratégies d'adaptation afin de faire face à cette situation.

MAIS QU'EST-CE QU'UNE STRATÉGIE D'ADAPTATION ?

Les stratégies d'adaptation se définissent comme « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux [...] qui permettent de maîtriser, de tolérer, d'éviter ou de minimiser l'effet négatif du stress sur le bien-être physique et psychologique » (Lazarus et Folkman, 1984, p.141). L'utilisation de stratégies d'adaptation amènera l'individu à tenter de modifier le problème qui génère le stress (pour les partenaires, ce sont les habitudes de JHA du conjoint) tout en visant à réguler ses réponses émotionnelles (Bruchon-Schweitzer, 2001).

En ce qui a trait aux stratégies d'adaptation utilisées par les partenaires de JP, ce champ de recherche est encore relativement inexploré. Seulement quelques écrits scientifiques portent sur la manière

dont les partenaires de JP s'adaptent aux comportements de JHA de leur conjoint (Casey et Halford, 2010; Côté et al., 2017; Krishnan et Orford, 2002; Orford et al., 2005; Patford, 2009). Or, ces recherches vont dans un même sens : la majorité des stratégies d'adaptation utilisées par les partenaires sont directement orientées vers le JP en vue d'influencer ses comportements de JHA (ex. : instaurer des limites au JP, contrôler ses finances, l'ignorer, l'inciter à aller chercher de l'aide). Ensuite, les partenaires utilisent des stratégies d'adaptation ayant une visée plus personnelle, axées sur leur bien-être : consulter un professionnel, se retirer de la relation, protéger ses avoirs financiers, discuter avec des personnes de confiance pour obtenir du soutien, etc.

Par ailleurs, plusieurs écrits cliniques promeuvent l'utilisation de certaines stratégies au détriment d'autres (CAMH, 2008 ; Gambling Impact Society, 2000 ; Government of Saskatchewan, 2015 ; Reid

et Fong, 2013). D'emblée, ils suggèrent aux partenaires de contrôler les finances du JP (ex. : lui enlever ses cartes bancaires, payer ses factures) tout en protégeant leurs finances personnelles. On y précise aussi que certaines stratégies pourraient contribuer à maintenir l'addiction du JP, telles que rembourser ses dettes, ne pas lui demander de rembourser l'argent prêté, l'accompagner lors d'une séance de jeu ou encore mentir pour le protéger. On y recommande aussi de prendre soin de soi, entre autres, en consultant un professionnel, en suivant une saine routine de vie, en voyant son réseau social et en établissant ses limites personnelles. Enfin, ces guides précisent que les partenaires ne peuvent pas contrôler ou changer les comportements de JHA puisque c'est avant tout le JP qui doit prendre la décision de cesser ses habitudes.

MIEUX COMPRENDRE L'IMPACT DES STRATÉGIES D'ADAPTATION SUR LES COMPORTEMENTS DE JHA

Nous savons que les partenaires utilisent plusieurs stratégies pour faire face aux comportements de JHA de leur conjoint. Quelques écrits cliniques suggèrent également que ces stratégies pourraient maintenir les habitudes de JHA du JP. Or, jusqu'à présent aucune étude n'a mesuré concrètement l'impact de ces stratégies d'adaptation sur les habitudes de JHA, ce qui s'avère primordial afin de mieux orienter les interventions cliniques. L'objectif de cette recherche est de documenter l'impact des stratégies d'adaptation utilisées par les partenaires de JP sur les habitudes de JHA.

Pour ce faire, dix JP adultes ont été recrutés dans des centres de traitement spécialisé au Québec. Afin d'être admissible, le JP devait être en couple et cohabiter depuis au moins six mois avec sa partenaire. Il devait avoir misé de l'argent aux JHA dans les six derniers mois précédents l'entrevue, en plus de ne présenter aucune difficulté majeure avec sa consommation d'alcool ou de drogues. Précisons que cette étude s'inscrit dans une étude poursuivant trois objectifs¹. Ainsi, la typologie initialement proposée par Côté et al. (2017) a été reprise afin d'évaluer l'impact de ces stratégies sur les comportements de JHA. La parole a donc été donnée aux JP afin qu'ils s'expriment quant à leur perception de l'intensité et la direction de l'impact de la stratégie mise en place par leur partenaire sur leurs envies de jouer. Même si la partenaire croit pouvoir aider à réduire les envies de jouer de son conjoint, ses stratégies peuvent avoir des effets opposés.

PRINCIPAUX RÉSULTATS

L'ensemble des JP reconnaît que plusieurs stratégies d'adaptation utilisées par leur partenaire influencent leurs comportements de JHA. Parfois, la stratégie utilisée contribue à réduire le comportement de JHA. D'autres fois, elle produit l'effet inverse :

l'envie de jouer augmente. Le discours des JP permet ainsi d'identifier des mécanismes de changement² puis de décrire comment la stratégie utilisée a eu un impact sur leurs comportements.

Diminution des envies de jouer

a. Anticipation de la rupture conjugale

Les JP dénotent l'importance du lien d'attachement envers leur partenaire et leur famille. L'ultimatum imposé par la partenaire entraîne des impacts sur les habitudes de JHA à différents niveaux. Lorsque le JP est encore actif dans le jeu, cette menace pourra l'aider à cesser toute activité et ainsi l'encourager à débiter un traitement. Une fois devenu abstinent, cette menace d'éclatement familial restera en suspens dans son esprit, ce qui pourra l'aider à maintenir son abstinence. Ici, c'est la motivation à préserver la relation conjugale et familiale qui stimule le JP à demeurer abstinent.

b. Prise de conscience chez le JP

Le recours à certaines stratégies par la partenaire (ex. : aller chercher de l'aide pour soi-même, démontrer sa détresse face aux comportements de JHA) amène le JP à réaliser l'étendue des impacts négatifs de ses comportements dans la vie des gens qu'il aime, ce qui diminue ses envies de jouer. Devant un tel constat, le JP se sent coupable et démontre de l'empathie face à la souffrance ressentie par sa partenaire. Par conséquent, il souhaite alors cesser rapidement ses comportements de JHA.

c. L'implication de la partenaire

Lors de la diminution ou de l'arrêt des comportements de JHA, les renforcements positifs de la partenaire sont grandement bénéfiques (ex. : encouragements, félicitations, reconnaissance des progrès en traitement). Les renforcements positifs de nature comportementale sont aussi déterminants (ex. : organiser une fête pour célébrer la fin de la thérapie). Le sentiment général d'être aimé et soutenu est une motivation très importante : la fierté et la reconnaissance que la partenaire lui communique contribuent à aider le JP à faire son chemin vers l'abstinence.

d. Les habiletés à la communication

Les JP nomment l'importance que leur partenaire adopte des habiletés à la communication efficaces afin de réduire leurs envies de jouer. Parmi ces habiletés, notons l'écoute, l'utilisation d'un ton ni confrontant ni accusateur, parler calmement et choisir un moment opportun pour aborder les problèmes de JHA. Également, le fait que la partenaire s'informe des envies de jouer de son conjoint contribuerait à initier le dialogue au sujet du jeu, pour ensuite trouver des activités alternatives permettant de réduire ces envies. Selon les JP, il est important que le couple fasse des activités ensemble, car cela les aide à détourner leur esprit du jeu et réduire leurs envies de jouer.

¹ Documenter les stratégies d'adaptation utilisées par les partenaires de JP ; documenter l'impact de ces stratégies d'adaptation sur les habitudes de JHA du joueur ; documenter l'impact de ces stratégies sur le bien-être personnel des partenaires de JP.

² Seulement les mécanismes de changement directement associés à la dynamique conjugale sont ici brièvement présentés. Afin d'en savoir davantage sur les autres mécanismes, se référer à l'article de Côté, Tremblay et Brunelle (en préparation). *How can partners influence gambling habits of their gambler spouse?*

Mécanismes qui augmentent les envies du JP

a. Conflits conjugaux

La majorité des JP estime que la présence de conflits conjugaux exacerbe leur envie de jouer. Ils mentionnent qu'une dispute conjugale augmentera significativement leur désir de jouer puisqu'ils voudront rapidement quitter la maison et s'évader dans le jeu. Il en va de même lorsque la partenaire adopte une attitude dénigrante.

b. Manque d'implication de la partenaire

Lorsque la partenaire ignore ou ne s'implique pas face à la problématique du JP, cela peut augmenter ses envies de jouer, ce dernier ne se sentant pas soutenu. Face à l'incompréhension ou au manque d'empathie de sa partenaire, le JP est alors à risque d'utiliser le jeu comme stratégie d'adaptation face aux difficultés personnelles ou conjugales qu'il éprouve.

c. Le JP fait plaisir à sa partenaire

Lorsque la partenaire accueille les gains du JP en démontrant sa satisfaction, cela tend à renforcer ses envies de jouer puisqu'il voudra reproduire ce moment agréable. De plus, cette réponse chaleureuse face aux gains diminue les remords du JP, ce qui augmente considérablement ses envies de jouer.

d. Contrôle externe

La gestion financière par la partenaire, une stratégie qui est pourtant identifiée par les JP comme étant fortement aidante, occasionne parfois l'effet contraire et augmente les envies de jouer. Certains JP précisent avoir l'impression de perdre le contrôle de leur vie, ce qui, incidemment, réduit leur estime personnelle. Pour eux, se tourner vers les JHA leur permet alors de retrouver la sensation de contrôler une partie de leur vie. Le même phénomène se produit lorsque la partenaire tente de contrôler ou surveiller les sorties du JP : devant l'impression qu'elle ne respecte pas sa vie privée, il ira se détendre et oublier ses tracas dans le jeu.

DISCUSSION

La dynamique conjugale influence fortement les envies de jouer et le discours des JP illustre bien l'impact qu'ont les stratégies d'adaptation de leur partenaire sur leurs comportements de JHA. D'une part, soulignons que les partenaires ont un rôle important dans le rétablissement du JP, ce qui tend à confirmer l'hypothèse selon laquelle elles peuvent influencer positivement leur conjoint pour qu'il réduise ses comportements de JHA. Parce qu'elles sont porteuses de changements, les partenaires doivent être considérées comme des actrices de premier plan, soit lors de l'initiation de la demande d'aide, soit au sein même du traitement. D'autre part, les propos que tiennent les JP illustrent aussi la complexité du lien entre la dynamique conjugale et leurs habitudes de JHA. En effet, certaines stratégies de la partenaire entraînent plutôt une augmentation de leurs envies de jouer. Dans leur étude, Corney et Davis (2010) ont aussi remarqué ce même cycle néfaste : le jeu entraîne des problèmes conjugaux majeurs, mais parallèlement, il devient une échappatoire aux difficultés relationnelles.

Les études sur les stratégies d'adaptation utilisées par les partenaires de JP sont encore embryonnaires. Afin de mieux comprendre comment les partenaires tentent de faire face aux habitudes de JHA et de l'impact réel des stratégies sur les envies de jouer du conjoint, il s'avère nécessaire de poursuivre les recherches sur le sujet. En conscientisant les partenaires au sujet des stratégies les plus efficaces et celles possiblement à proscrire, l'impact des traitements sur les envies de jouer du JP pourrait être amélioré.

Bibliographie

- Bruchon-Schweitzer, M. (2001). Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress. *Recherche en soins infirmiers*, 67, 68-83.
- Casey, L. M., & Halford, K. (2010). *A pilot study exploring value of a couple-based approach to the treatment of problem gambling*. Queensland, Australie.
- Centre for Addiction and Mental Health. (2008). *Jeu : Guide pour les familles problématiques*. Toronto, Ontario.
- Côté, M., Tremblay, J., & Brunelle, N. (accepté, 2017). A new look at the coping strategies used by the partners of pathological gamblers. *Journal of Gambling Issue*.
- Corney, R., & Davis, J. (2010). Female frequent Internet gamblers: A qualitative study investigating the role of family, social situation and work. *Community, Work & Family*, 13(3), 291-309.
- Gambling Impact Society. (2000). *Problem gambling: A self help guide for families*.
- Government of Saskatchewan. (2015). *Problem gambling: Family guide*.
- Kourgiantakis, T., Saint-Jacques, M.-C., & Tremblay, J. (2013). Problem gambling and families: A systematic review. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 13(4), 353-372.
- Krishnan, M., & Orford, J. (2002). Gambling and the family: From the stress coping support perspective. *International Gambling Studies*, 2(1), 61-83.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Orford, J., Templeton, L., Velleman, R., & Copello, A. (2005). Family members of relatives with alcohol, drug and gambling problems: A set of standardized questionnaires for assessing stress, coping and strain. *Addiction*, 100(11), 1611-1624.
- Patford, J. (2009). For worse, for poorer and in ill health: How women experience, understand and respond to a partner's gambling problems. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 7(1), 177-189.
- Reid, R. C., & Fong, T. W. (2013). *Helping partners in a relationship with a problem gambler: Therapist manual*.
- Williams, R. J., Volberg, R. A., & Stevens, R. M. G. (2012). *The population prevalence of problem gambling: Methodological influences, standardized rates, jurisdictional differences, and worldwide trends*. Guelph, Ontario.