

Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

Régulation émotionnelle en dépendance: synthèse des connaissances

Chercheur.e principal.e
Isabelle Giroux, Université Laval

Cochercheur.e.s
Serge Sévigny, Université Laval
Stéphane Bouchard, Université du Québec en Outaouais
Francine Ferland, CIUSSS de la Capitale-Nationale
Philippe Grégoire, Université Laval

Établissement gestionnaire de la subvention
Université Laval

Numéro du projet de recherche
2020-OJUS-282008

Titre de l'Action concertée
Programme de recherche sur les impacts socioéconomiques des jeux de hasard et
d'argent (volet Synthèse des connaissances)

Partenaire(s) de l'Action concertée
Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS)
et Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC)

Régulation émotionnelle en dépendance : synthèse des connaissances

Les émotions jouent un rôle indéniable dans les dépendances comportementales ou celles liées à l'utilisation de substances psychoactives (SPA). La troisième vague en thérapie cognitive-comportementale avec, entre autres, la thérapie dialectique comportementale et les approches centrées sur la pleine conscience (voir Linehan, 2014; Segal et al., 2013), rappelle l'importance de considérer les émotions et leur dysrégulation (dysRÉ) dans les troubles de santé mentale. Cibler la gestion des émotions à l'aide de la régulation émotionnelle (RÉ) dans les interventions psychologiques de la dépendance devient une avenue à considérer, notamment en raison des taux de rechutes et d'abandon de traitement (voir Giroux et al., 2015).

La RÉ consiste en la capacité d'une personne à gérer des émotions intenses ou inconfortables, qu'elles soient positives ou négatives (Hollett & Harris, 2019). Certaines personnes éprouvent de la difficulté à identifier, exprimer ou accepter de telles émotions. Elles utilisent alors des stratégies de RÉ inefficaces comme la rumination, les inquiétudes ou l'évitement (Leahy, 2012). La dysRÉ joue un rôle capital dans de multiples psychopathologies dont les dépendances font partie (voir Leahy, 2012).

La portée des résultats des travaux actuels se limite par l'unique sélection de dépendances comportementales ou d'interventions de pleine conscience ainsi que par la non-consultation de la littérature grise. Les recensions systématiques existantes sur le sujet (Marchica et al., 2019; Sancho et al., 2018) appuient la pertinence de poursuivre les travaux portant sur la RÉ dans le domaine des dépendances. Une recension permettant de faire des liens entre différentes dépendances augmenterait la généralisation des conclusions.

La recension systématique a donc pour objectif principal de recenser les écrits traitant de la gestion des émotions dans les traitements psychologiques des dépendances pour améliorer la RÉ des personnes ayant une dépendance comportementale (Trouble lié au jeu d'argent [TJA], usage problématique des jeux sur Internet [UPJI] et cyberdépendance) ou liée à l'utilisation de SPA. Les objectifs secondaires consistent à répertorier les outils d'évaluation et d'intervention en RÉ et à rapporter l'efficacité de ces interventions.

Les principales questions de recherche formulées sont: 1) Comment les auteurs définissent-ils la RÉ?, 2) Comment la RÉ s'intègre-t-elle lors d'un traitement psychologique pour la dépendance comportementale ou le TUS?, 3) Quels outils servent à l'évaluation et l'intervention de la RÉ? Cette recension ajoutera des connaissances sur les thèmes de la cyberdépendance, des jeux vidéo, des jeux de hasard et d'argent et sur les difficultés liées au traitement des joueurs.

Le projet répond aux priorités de recherche de l'appel de propositions 2019-2020, puisque ses résultats guideront les personnes œuvrant dans les milieux décisionnels et de la pratique en fournissant les informations nécessaires au développement et à l'évaluation d'outils de traitement mieux adaptés aux personnes souffrant de dépendances. La qualité des interventions auprès des joueurs pourrait s'en voir diversifiée, et possiblement mieux adaptée.

La recension a scruté les documents provenant de bases de données et de la littérature grise. Afin d'être retenus, ils devaient : (a) être écrits en français ou en anglais; (b) cibler la RÉ dans un traitement psychologique pour les dépendances; (c) inclure des participants ayant au moins une dépendance comportementale ciblée (TJA, UPJI ou cyberdépendance) ou liée à l'utilisation de SPA; (d) être rédigés de 2000 à 2022; (e) porter sur un traitement, une intervention ou un programme

comme tel et non seulement rapporter des analyses secondaires de participants en traitement et (f) présenter les résultats d'une évaluation post-traitement de la dépendance traitée. Les articles liés à des traitements pharmacologiques, recensions systématiques et méta-analyses étaient exclus.

Le triage de près de 12 000 documents provenant de la littérature grise, de six bases de données et de l'extraction de 38 études rencontrant les critères de la présente recension systématique s'est déroulé en quatre étapes (1^{er} tri - lecture des titres et résumés, 2^e tri - lectures des études en entier, 3^e tri avec ajout d'une mesure post-évaluation et extraction). Les risques de biais des études ont également été évalués. Toutes ces étapes ont été effectuées par deux évaluateurs indépendants avec accord interjuges.

Les études retenues, rédigées en anglais et publiées entre 2006 et 2022, proviennent en majorité des États-Unis. Les échantillons comprennent entre 1 et 244 participants dont l'âge varie entre 9 et 75 ans. Le sexe féminin représente 41 % des participants. D'autre part, parmi les études recensées, 44,7 % rapportent la présence d'au moins une comorbidité.

Sur les 38 études retenues, 78,9 % ($n = 30$) des interventions ciblaient les SPA. Les autres (21,1 %) portaient sur les dépendances comportementales, soit le TJA ($n = 5$) ainsi que la cyberdépendance et l'UPJI sans les distinguer ($n = 3$). Des entretiens cliniques ont été réalisés dans 78,9 % des études pour établir un diagnostic à l'aide des critères du DSM ou d'un instrument validé. Dix-huit des 38 études retenues définissent la RÉ ou la dysRÉ (47,4 %). Lorsque définie, la RÉ fait généralement référence à un processus orienté vers un but visant à modifier sa réponse émotionnelle de façon adaptative face à la détresse. De son côté, la dysRÉ demeure généralement définie comme des réponses mésadaptées à des émotions

négatives, notamment caractérisées par de l'évitement expérientiel. Par ailleurs, 73,7 % des études ($n = 28$) rapportent une mesure pour évaluer la RÉ ou la dysRÉ. Le *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS; 50 %) et le *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS; 25 %) s'avèrent les instruments validés les plus utilisés.

Les résultats montrent que, bien que la RÉ soit une cible d'intervention de toutes les études recensées, le contenu des traitements visant cette composante variait largement. Une appréciation effectuée sur la base du nombre de sessions ciblant les émotions permet de regrouper les programmes d'intervention en trois catégories : les programmes d'intervention qui (1) reposent majoritairement sur la RÉ (plus de 50 % des sessions), (2) reposent partiellement sur la RÉ ou de façon équivalente à une autre composante (50 % ou moins) ou (3) contiennent un apport en RÉ non mesurable à partir des informations fournies. Les résultats montrent que 63,2 % des traitements psychologiques retenus offrent un contenu reposant majoritairement sur la RÉ, avec notamment, 81,6 % d'interventions cognitives et comportementales de troisième vague. Les techniques d'intervention les plus utilisées comprennent des exercices de pleine conscience de ses émotions et de la psychoéducation visant l'identification des émotions. Dans près des trois quarts des études retenues mesurant l'effet de l'intervention sur la RÉ, principalement à partir d'instruments de mesure validés, ces effets se montrent positifs. De plus, les interventions montrent en grande majorité des effets positifs sur le plan comportemental (p.ex., diminution de la fréquence de consommation ou la gravité de la dépendance) ou cognitif (p.ex., diminution des croyances liées au désir de consommer ou de jouer) de la dépendance.

La présente étude conclut que l'usage de la RÉ en contexte de dépendances comportementales reste peu étudié en comparaison aux dépendances liées à

l'utilisation de substances psychoactives, qui composent plus des trois quarts des documents conservés. Les programmes d'intervention pour les TUS qui ciblent les émotions semblent démontrer des effets bénéfiques de la RÉ sur la dépendance. Les cliniciens pourront s'inspirer de ces programmes pour travailler cette composante auprès de leur clientèle. Les intervenants pourront également s'intéresser aux différents outils d'évaluation de la RÉ répertoriés dans la recension.

Les programmes d'intervention qui ciblent les émotions pour les dépendances comportementales (jeu et Internet) sont beaucoup moins nombreux et la recherche demeure nécessaire dans ce domaine, puisque ces dépendances ont des caractéristiques propres (p.ex., les pensées erronées) qui doivent être traitées. Également, une meilleure compréhension des composantes émotionnelles optimales mènerait à une bonification des interventions offertes à la clientèle en dépendance.

Cette recension possède certaines limites. D'une part, l'hétérogénéité des caractéristiques des participants (p.ex., les comorbidités) et des interventions (p.ex., la durée) rend difficile de broser un tableau unique vis-à-vis l'effet des interventions étudiées. D'autre part, le nombre restreint d'études rigoureuses limite les conclusions que l'on peut tirer.

Cette recension présente également plusieurs forces. En étudiant les dépendances comportementales et celles liées à une SPA de façon simultanée, cette recension systématique gagne en richesse. De plus, la catégorisation des interventions permet d'estimer l'importance de la RÉ dans les interventions psychologiques en dépendance qui ciblent une meilleure gestion des émotions.