

Les résultats d'un programme de maîtrise de la colère fondé sur le modèle cognitiviste

Depuis une dizaine d'années, l'idée que des programmes de maîtrise de la colère profiteraient aux détenus court dans les milieux correctionnels de l'Amérique du Nord. Bien des gens sont de l'avis que de nombreux délinquants ont du mal à maîtriser leurs émotions et se laissent aller à la colère, à l'agression et à l'hostilité. Bien entendu, on part automatiquement du principe que le problème est attribuable au comportement antisocial et criminel des délinquants et à la violence dans les établissements correctionnels.

Le contenu des programmes de maîtrise de la colère a été décrit de façon assez détaillée par Novaco⁽²⁾ et Ellis⁽³⁾. Les programmes fondés sur le modèle cognitiviste créés spécialement pour les délinquants ont été passés en revue par Fink⁽⁴⁾, Kirchner et Kennedy⁽⁵⁾ et Samuel⁽⁶⁾. Par contre, hormis la célèbre monographie de 1978 de Novaco, les études consacrées à l'évaluation de l'efficacité de ces programmes sont pratiquement inexistantes.

Les quelques comptes rendus d'études qui ont été publiés sont souvent équivoques. Typiquement, ces études rendent compte de l'efficacité à court terme de l'intervention d'après des variables d'auto-évaluation, mais n'indiquent pas un quelconque classement des comportements en établissement. Notamment, il est impossible de trouver dans les documents concernant les programmes de maîtrise de la colère une évaluation de l'efficacité à long terme de ces interventions. Or, l'évaluation à long terme est particulièrement critique dans le cas des populations de délinquants puisque l'on suppose que les programmes de maîtrise de la colère modèlent en partie le comportement criminel futur. Cette hypothèse influe sur les décisions concernant le risque futur et les programmes de mise en liberté sous condition des détenus. Les commissions de libération conditionnelle et les agents de gestion de cas se sont jusqu'à présent montrés réticents à accorder ou à recommander la mise en liberté sous condition de détenus qui n'avaient pas bénéficié de l'aide nécessaire pour réussir à maîtriser leur colère.

L'étude dont il est question ici portait sur l'incidence à long et à court termes d'un programme de maîtrise de la colère basé sur le modèle cognitiviste suivi par un groupe de délinquants adultes de sexe masculin.

Description du programme

Le programme était découpé en 12 séances hebdomadaires de deux heures au cours desquelles divers outils didactiques et expérimentiels étaient employés pour aborder trois questions fondamentales:

1. la compréhension du mécanisme de la colère ainsi que des raisons et des circonstances qui exigent de maîtriser son irascibilité. La sensibilisation à l'impulsion, la reconnaissance de la colère, le raisonnement moral de base et les notions d'intérêt personnel faisaient partie des méthodes employées à cet égard.
2. La réduction de la colère par la cognition, faisant appel à des raisonnements intérieurs, à des exercices de résolution de problèmes, à la perspective et à l'humour et aux principes fondamentaux de la psychothérapie rationnelle émotive.

3. La modification et le perfectionnement des habiletés d'adaptation par le recours à des méthodes de relaxation, à des cours d'affirmation de soi et au jeu de rôles pour essayer différentes réactions comportementales.

Le jeu de rôles était un des pivots du programme, à la fois parce qu'il permet aux participants d'essayer de nouveaux comportements et de mettre en pratique les habiletés nouvellement acquises. Puisque le programme se déroulait en groupe, les participants pouvaient observer dans un contexte relativement « sûr » comment leurs actions influençaient le comportement d'autrui. Quand les participants ne pouvaient faire autrement que se mettre en colère, on leur expliquait comment s'affirmer sans devenir agressifs ou opter pour l'effacement. Les participants apprenaient également comment réévaluer rationnellement les circonstances externes pour limiter la fréquence et l'intensité de leur colère.

Si l'orientation et les buts fondamentaux de chaque séance étaient scrupuleusement respectés, le contenu du jeu de rôles demeurait souple. Les habiletés d'adaptation étant en grande mesure dictées par la situation, l'apprentissage est peut-être plus efficace s'il se fait dans le contexte des problèmes particuliers du détenu. Généralement, ces habiletés d'adaptation incluent comment réagir à une accusation, comment se plaindre de façon à obtenir des résultats et comment éviter les bagarres.

Le programme de maîtrise de la colère était dirigé conjointement par un psychologue clinicien ayant une formation poussée en matière de psychothérapie rationnelle émotive et par un professeur de théâtre d'une université locale aidé par un étudiant en théâtre. Le professeur et l'étudiant s'y connaissaient très bien en analyse du comportement, et particulièrement du contact visuel, de l'expression corporelle et de la voix. Les acteurs usent d'habiletés particulières pour observer les éléments de l'environnement qui déterminent les pensées, les émotions et le comportement. Le professeur de théâtre et l'étudiant étaient donc bien placés pour aider les participants à apprendre comment **agir** de façon différente et plus conventionnelle.

Méthode d'étude

L'étude d'un groupe de délinquants a été entreprise dans le but d'évaluer l'incidence à court et à long termes d'un programme de maîtrise de la colère basé sur le modèle cognitiviste. Ce groupe a été comparé à un second groupe de délinquants qui avaient fait l'objet d'une évaluation et dont la participation au programme avait été recommandée, mais qui n'avaient pas entrepris le programme ou l'avaient abandonné pour diverses raisons.

Évaluation préliminaire

Au cours d'une période de 24 mois, 79 délinquants de sexe masculin incarcérés au pénitencier de Kingston ont été choisis et ont fait l'objet d'une évaluation en vue de leur participation éventuelle au programme de groupe de maîtrise de la colère. Tous subirent une gamme complète de tests et de contrôles, y compris le test rapide Ammons, l'inventaire de dépression Beck, l'échelle d'hostilité sur maîtrise tirée de l'inventaire multiphasique de la personnalité du Minnesota, l'échelle d'anxiété IPAT, le questionnaire sur le comportement interpersonnel, le test des croyances irrationnelles Jones et des questionnaires sur les manifestations physiques de la colère et les circonstances qui provoquent une

explosion de colère.

En tout, 52 délinquants ont participé à au moins six séances de groupe (c'est-à-dire à la moitié du programme) et sont considérés comme ayant suivi le programme. De même, d'après les critères employés, 27 délinquants sont considérés comme n'ayant pas suivi le programme, y compris huit délinquants qui ont abandonné après une ou deux séances. Dix-neuf délinquants ont choisi de ne pas suivre le programme pour des raisons diverses, invoquant par exemple d'autres obligations, l'imminence d'un transfert à un autre établissement ou un manque d'intérêt. Les délinquants de ce groupe témoin et les délinquants qui ont suivi le programme ont obtenu des résultats comparables aux examens psychométriques préliminaires.

Mesures de suivi immédiates

Dans les quatre semaines suivant la fin du programme, tous les participants ont dû remplir de nouveau les deux questionnaires sur la colère, c'est-à-dire le questionnaire sur le comportement interpersonnel et le test des croyances irrationnelles Jones.

On a tenté de faire repasser les tests aux non-participants (c'est-à-dire les délinquants dont la participation au programme avait été recommandée, mais qui n'ont pas suivi le programme), sans grand succès. Les données réunies sur le groupe témoin n'étaient donc pas suffisantes pour se prêter à un compte rendu.

Les participants aux deux derniers programmes de groupe ont également subi trois tests standardisés de jeu de rôles avant et après le programme. Les méthodes employées sont comparables à celles décrites par Novaco⁽⁷⁾; les participants devaient évaluer le degré de colère qu'ils ressentaient immédiatement après chaque jeu de rôles.

Mesures de suivi à long terme

Pendant neuf mois, quatre ans après la fin du dernier programme, on tenta de retrouver les 79 délinquants dont la participation au programme avait été recommandée. Quand c'était possible, on demandait aux sujets d'indiquer combien d'heures de soins psychologiques ou d'un autre traitement professionnel ils avaient faites depuis qu'ils avaient terminé le programme ou que celui-ci leur avait été recommandé.

En outre, on a demandé à l'agent de gestion de cas de chaque délinquant d'indiquer dans quelle mesure, selon lui, le sujet était susceptible de composer avec des émotions difficiles (p. ex. la colère ou l'anxiété) et de se tirer d'affaire dans les différents aspects de la vie (p. ex. le travail, la famille et les amis). La probabilité que le délinquant ne récidive pas a également été cotée.

Dans le cas des délinquants libérés, des données ont été extraites des dossiers du Centre d'information de la police canadienne et du Service correctionnel du Canada afin de savoir dans chaque cas, si le sujet avait récidivé et, le cas échéant, quelle était la nature de l'infraction et la période écoulée entre la libération et la nouvelle arrestation.

Résultats

Le tableau 1 fait état des différences dans les scores obtenus aux questionnaires et aux tests psychométriques administrés avant et après le programme. Seuls les scores des délinquants qui ont suivi le programme de maîtrise de la colère sont donnés. Comme on l'a mentionné ci-dessus, les données sur le groupe témoin de non-participants n'étaient pas suffisantes pour permettre une compilation. La baisse de pratiquement 50p. 100 du nombre de participants par rapport aux 52 qui avaient suivi le programme est attribuable au refus des sujets de se soumettre aux contrôles après le programme ou à leur incapacité à le faire.

Tableau 1

Scores* obtenus par les délinquants avant et après le programme de maîtrise de la colère		
Variable	Scores avant le programme	Scores après le programme
Manifestations physiques (N=25)	44,84	30,00
Inventaire de la colère (N=26)	148,85	121,04
Croyances irrationnelles (N=21)	283,43	263,90
Questionnaire sur le comportement interpersonnel (N=27)		
GGR (Agression)	12,67	8,11
SGR (Affirmation)	35,52	42,67
Évitement des conflits	10,37	9,89
Dépendance	9,93	7,85
Timidité	9,96	6,78
Subjugation des impressions	13,65	15,92
Auto appréciation du jeu de rôles (N=9)	53,22	28,78
* Les différences de scores ont toutes une forte signification statistique, à l'exception des scores ayant trait à l'évitement des conflits.		

À une exception près, les différences avaient toutes beaucoup d'importance et abondaient dans le sens attendu et souhaité. Autrement dit, les scores à pratiquement tous les tests ont été nettement meilleurs après le programme, sauf pour l'évitement des conflits où une baisse des scores obtenus par les participants après le programme aurait pu être indésirable.

Le tableau 2 rend compte des mesures de suivi à long terme des participants et des non-participants au programme.

Tableau 2

Comparison des méthodes de suivi des participants et des non-participants au programme

	Non-Participants	Participants
Classement rajusté de l'agent de gestion de cas**	33,58 (N=19)	40,09 (N=42)
Heures de traitement suivies depuis la fin du programme	11,12 (N=17)	22,28 (N=38)
Période écoulée entre la libération et une nouvelle arrestation (mois)**	5,55 (N=11)	22,04 (N=12)
Signe quelconque de récidive	No Yes 31,3% 68,8%	No Yes 44% 56%
Inculpation d'un crime violet	No Yes 31,3% 65,8%	No Yes 60% 40%
* Résultats contrôlés au moment du suivi		
** Les différences de scores sont statistiquement significatives		

On n'a tenu compte des données de récidive que dans le cas des détenus qui avaient été libérés. De tous les sujets, 39 n'avaient jamais été libérés, et la majorité de ceux-ci purgeaient une peine d'incarcération à perpétuité. Deux des détenus qui n'avaient jamais recouvré leur liberté sont décédés en prison pendant la période de suivi à long terme, de même qu'un des détenus libérés dans la collectivité. Les chiffres concernant les délinquants décédés ont été systématiquement exclus des données de suivi à long terme.

Les différences entre les deux groupes quant à la récidive sont équivoques, ce qui en complique l'interprétation. Dans quatre cas sur cinq, les variables tendent dans la direction souhaitée. Toutefois, il faut soigneusement peser les données sur la « période écoulée entre la libération et une nouvelle arrestation » et les « heures de traitement » parce que celles-ci varient considérablement d'un groupe à l'autre.

À seulement deux exceptions près, les délinquants qui ont participé à cette étude avaient des antécédents entachés de violence; certains avaient été inculpés de meurtre et le taux de récidive chez les meurtriers est historiquement très faible. Toutefois, des 41 délinquants libérés, seulement un purgeait une peine d'incarcération à perpétuité pour meurtre; 37 délinquants avaient été incarcérés à maintes reprises au moment où il leur a été conseillé de suivre le programme. Les délinquants libérés auraient donc pu être considérés comme un groupe courant un fort risque de récidive violente. Il importait donc d'établir une distinction entre la récidive violente et la récidive générale, qui comprend notamment l'infraction aux conditions de la libération et les accusations en instance qui ne s'étaient pas soldées par un retour en prison. Quoique la participation au programme n'ait pas semblé avoir d'incidence sur la récidive générale, l'effet des condamnations pour d'autres crimes violents semble tendre à une signification.

Commentaire

Les changements provoqués par le programme, contrôlés d'après des variables d'auto-évaluation et d'autres tests psychométriques administrés dès la fin du programme, se dégagent nettement.

Les différences dans les scores obtenus au questionnaire sur le comportement interpersonnel sont comparables à ceux constatés par Bellemare et McKay⁽⁸⁾. Toutefois, il ne faut pas faire trop de cas de ces différences vu l'amélioration considérable des scores dans la catégorie « subjugation des impressions » du tableau 1. Les participants avaient bien des raisons d'affirmer que leurs sentiments avaient changé et

que leur comportement, du moins hypothétiquement, ne serait plus le même après le programme. Même avec les meilleures des intentions, des habiletés enrichies et une mesure d'auto-efficacité, la pression causée par une situation intense peut subjuguier le sujet et réveiller des réactions dysfonctionnelles enracinées. Il serait rassurant de disposer d'autres variables pour mesurer le changement comportemental.

Le changement comportemental est difficilement quantifiable pour plusieurs raisons. Pour parer à cette difficulté, dans le cas présent, les chercheurs ont tenté de se fonder sur le nombre d'accusations portées contre les détenus pendant l'incarcération pour mesurer le changement comportemental.

Malheureusement, ces accusations étaient tellement rares qu'elles ne constituaient pas une mesure utilisable. De même, l'appréciation des habiletés d'adaptation du délinquant faite par le gestionnaire de cas quelques années après la fin du programme ne donne pas non plus une idée bien nette du changement comportemental. Il n'en reste pas moins que les différences de scores obtenus par les participants et par les non-participants sont probantes et abondent dans la direction escomptée.

Ceux qui travaillent avec les délinquants sexuels ou qui font de la recherche dans ce domaine (voir *FORUM*, vol. 3, n° 4, décembre 1991, sur les programmes de traitement des délinquants sexuels) ont éloquemment fait valoir le bien-fondé d'un suivi ou d'un programme complémentaire comme moyen d'amener une maîtrise à long terme sur le comportement. Des programmes de suivi sont tout aussi essentiels pour les délinquants qui se comportent de façon dysfonctionnelle depuis longtemps.

Malheureusement, bon nombre de délinquants, à l'instar de gestionnaires de cas, ne conviennent pas de la nécessité d'un suivi, partant du principe que le programme suffit à régler ou à éliminer le problème.

Éloquent exemple de cette façon de penser que le cas du délinquant qui a refusé en termes on ne peut plus précis de suivre un programme de maîtrise de la colère affirmant qu'il en avait déjà suivi un et qu'il avait encore toutes ses notes dans une boîte quelque part. Malheureusement, le contenu du programme ne lui était pas resté en tête, pas plus qu'il n'était entré dans son répertoire de comportements.

Les efforts déployés dans le cadre de cette étude pour réunir des renseignements sur les interventions complémentaires n'ont pas eu beaucoup de succès. Quoique les délinquants qui avaient suivi le programme, comparativement à ceux qui ne l'avaient pas suivi, avaient plus souvent tendance à poursuivre le traitement, une étude approfondie des « heures de traitement » a révélé que celles-ci sont également liées à la récidive et au renvoi en prison. Il existe un lien manifeste entre la durée en mois de la nouvelle peine et le nombre total d'heures de traitement. La plupart des sujets qui ont été renvoyés en prison ont suivi un programme complémentaire derrière les barreaux et non dans la collectivité, où une telle intervention eût sans doute été d'une plus grande utilité. Parce que les délinquants ont tendance à ne suivre des programmes d'intervention que lorsqu'ils sont en prison, il est difficile de déterminer dans quelle mesure un programme complémentaire réduit la récidive. Dans le cas présent, le problème était d'autant plus compliqué que les données sur les interventions complémentaires étaient incomplètes et, dans la plupart des cas, l'information manquante concernait des délinquants qui avaient bien réintégré la collectivité.

Le problème se complique encore plus lorsqu'on se penche sur la nature du programme complémentaire offert au sujet ou suivi par celui-ci. Vraisemblablement, certains programmes complémentaires vont à l'encontre du modèle cognitiviste dont est inspiré le programme de maîtrise de la colère, qui préconise la prise en charge de l'individu par lui-même et la reconnaissance des responsabilités. Le cas échéant, le

programme complémentaire pourrait carrément s'avérer nuisible. Dans le cas de cette étude, les détenus ont estimé de leur mieux le nombre d'heures passées sous les soins d'un spécialiste. Bon nombre des sujets n'avaient qu'une idée très vague du traitement qu'ils avaient suivi. Il était rare que des renseignements sur le traitement suivi soient consignés dans le dossier psychologique du sujet et, même quand de tels renseignements s'y trouvaient, il manquait souvent des précisions quant à la nature et à la durée du traitement.

Comme bien d'autres études quasi expérimentales menées par des cliniciens tenus de jongler avec diverses priorités et obligations, la conception même de la démarche méthodologique de cette étude a posé certaines difficultés. Ainsi, les délinquants n'ont pas toujours rempli de bon gré les questionnaires plutôt longs. A cause d'autres facteurs, certains délinquants ont pu suivre le programme sans faire l'objet de l'évaluation préliminaire. D'autres ont refusé de prendre part au programme parce qu'ils ne voulaient pas faire les tests psychométriques préalables. Inutile de le dire, ceux-là n'étaient pas non plus prêts à remplir une seconde fois la même série de questionnaires. L'insuffisance des données a également posé un problème fréquent car les chiffres ne suffisaient alors pas à une analyse convenable.

La migration des délinquants dans le milieu carcéral est un élément dont le suivi exige beaucoup de temps et d'effort. Une fois expiré le mandat émis pour le délinquant, il devient pratiquement impossible d'exercer un suivi si le délinquant ne récidive pas. La collecte de données longitudinales est donc difficile. Les dossiers officiels sont plus aisément accessibles, mais il arrive souvent que l'information recherchée n'y soit pas consignée.

Par exemple, les dates de début de la peine dans le cas de nouvelles accusations sont indiquées sur les sommaires du Service correctionnel du Canada. Ces dates coïncident rarement avec les dates de renvoi en détention, mais ce sont pourtant ces dernières qui servent à calculer la durée de la période écoulée entre la libération et la nouvelle arrestation.

Finalement, il faut également voir si les détenus condamnés à l'emprisonnement à perpétuité doivent être inclus ou exclus d'une étude comme celle dont il est question ici. L'évaluation de l'utilité à long terme du programme en fonction de variables traditionnelles comme la récidive ne convient manifestement pas; par exemple, le délai jusqu'à la libération est inhabituellement long et le taux de récidive est faible quel que soit le traitement suivi. Andrews et ses collaborateurs⁽⁹⁾ invoquent des arguments contre le traitement des délinquants à faible risque ou à faible besoin. De nombreux détenus condamnés à l'emprisonnement à perpétuité entrent dans ces catégories, ce qui ne les empêche pas de réclamer des programmes d'intervention psychologique et d'affirmer qu'ils en tirent un enrichissement individuel considérable. Il demeure que de tels programmes constituent une façon constructive de passer le temps et de réaffirmer les valeurs non criminelles qui sont celles de bon nombre de détenus incarcérés à perpétuité.

Récapitulation

Le taux général de récidive parmi les délinquants libérés pendant la période de suivi était relativement élevé (61 p. 100). Le fait que le sujet ait ou non suivi le programme de maîtrise de la colère ne semble

pas influencer sur le taux de récidive. En revanche, si l'on ne tient compte que des nouvelles condamnations pour crime avec violence, la participation au programme devenait alors plus significative (le taux de récidive était de 40 p. 100). Il est certain que la période écoulée entre la libération et la nouvelle arrestation était nettement plus longue dans le cas des délinquants qui avaient suivi le programme.

Une fois de plus, le problème se ramène à la question des changements que l'on peut attendre des délinquants violents à risque élevé. Peut-être faut-il considérer que la moindre baisse de l'incidence de la criminalité violente et la moindre augmentation de la période écoulée entre la sortie de prison et une nouvelle arrestation sont autant de succès.

D'après cette étude, la participation à un programme de maîtrise de la colère basé sur le modèle cognitiviste semble être bénéfique dans le cas des délinquants violents. Le programme est fondé sur des principes dorénavant généralement admis de l'intervention efficace en milieu correctionnel, principes qui privilégient la maîtrise de soi et la prise en charge de ses attitudes et de ses comportements.

Compte tenu des anecdotes rapportées par bon nombre de délinquants qui ont suivi des programmes basés sur le modèle cognitiviste comme celui dont il est question ici et compte tenu des résultats même limités de la présente étude, je conçois avec optimisme la validité de ces programmes.

(1) *Toute correspondance doit être adressée à Gareth V Hughes, Ph.D., Psychologue de district, Bureau de district de l'Est et du Nord, Service correctionnel du Canada, 920, rue Princess, Bureau 203, Kingston (Ontario) K7L 1H1.*

(2) *Novaco (R.), Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment, Lexington (Massachusetts), D.C. Heath, 1975.*

(3) *Ellis (A.), How to Live With and Without Anger, Toronto, Fitzhenry & Whiteside, 1977.*

(4) *Fink (E.), A Cognitive-Behavioral Group Therapy Program for Problems of Anger and Aggression in Adult Male Offenders. Dissertation doctorale, Rutgers University, 1980.*

(5) *Kirchner (E.P.) et Kennedy (R.E.), Leaders' Manual for an Assertive Skills Course in Correctional Settings, University Park (Pennsylvanie), Institute for Research on Human Resources, 1978.*

(6) *Samuel (R.), « ABC of Anger Management », Canada's Mental Health, n° 31, janvier 1983, p. 21.*

(7) *Novaco, Anger Control.*

(8) *Bellemare (F.) et McKay (D.), « An Anger Management Program in a Maximum Security Federal Penitentiary ». Présentation avec affiche non publiée, 1990.*

(9) *Andrews (D.A.), Zinger (I.), Hoge (R.D.), Bonta (J.), Gendreau (P.) et Cullen (F.T.), « Does Correctional Treatment Work? A Clinically Relevant and Psychologically Informed Meta-Analysis », Criminology, n° 28, 1990, p. 369-404.*