

Programme mandaté 2026

Les dépendances modernes



Les Dépendances: Rétrospective depuis 5 ans

Alcool : une réflexion sur la banalisation de l'alcool



Maximiser la performance: Alternative aux stimulants



Les dépendances modernes



2021

2022

2023

2024

2025

2026

Habitude ou dépendance?



Repères canadiens sur l'alcool et la santé



Les mécanismes de l'addiction



2021

Habitude vs. Dépendance

Habitude:

- Comportement répété si souvent qu'il est automatique
- Ne cause pas ou peu de préjudice pour la personne ou son entourage, mais peut être **irritante**
- Tout le monde en a de bonnes (ex: se brosser les dents avant de se coucher) et de moins bonnes (ex: manger des chips en regardant un film).

Dépendance:

- Découle souvent d'une habitude qui devient nuisible, destructrice ou hors de contrôle
- Obsession sur une seule chose qui devient la source principale de plaisir pour la personne
- Affecte négativement toutes les sphères de vie de la personne (personnelle, sociale, familiale, professionnelle).

2021

Habitude vs. Dépendance

**Les facteurs
associés à un
risque accru de
dépendance :**

Antécédents familiaux de problèmes de consommation d'alcool ou de drogue

Présence de problèmes émotionnels ou de santé mentale

Faible estime de soi

Sentiment de rejet

Événement de vie négatif (déclencheur) : perte d'emploi, rupture amoureuse, décès d'un proche, etc.

Antécédents de traumatismes ou de violence

2022

Une réflexion sur la banalisation de l'alcool

POURQUOI ?

- Légal
- Accessible
- Festif
- Associé à la nourriture
- Fait partie de notre culture
- Tendance



Banalisation dans la société

- Émissions de TV et films Culture (musique, arts, etc.)
- Chroniques
- Cartes de fidélité
- Réseaux sociaux et influenceurs
- Sport
- Publicités et promotions



ROQUES DE MARIALVA BAGA RESERVA 2012
conseillé par Yves Mailloux,
chroniqueur vin au Huffington Post Québec

2022

Une réflexion sur la banalisation de l'alcool

Les différentes formes de pression

La pression sociale directe

Quand quelqu'un vous offre une consommation ou une opportunité de consommer.

La pression sociale indirecte

- Être tenté de consommer en étant entouré de personnes qui consomment, même si personne n'offre de consommation
- Un défi pour les gens avec un problème de dépendance ou qui tentent de réduire/arrêter de consommer

Quelques conséquences de la banalisation sur la santé

Au Québec, la consommation d'alcool coûte annuellement plus de 3 milliards de dollars en frais de santé et en coûts sociaux.

Peut influencer le développement de comportements à risque chez les jeunes

Ex.: Les adolescents exposés à la publicité d'alcool commencent à en boire plus jeunes que les autres.

L'intégration culturelle systématique de l'alcool dans les célébrations ou les réseaux sociaux minimise sa toxicité intrinsèque et le risque de dépendance.

2023

Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Boire moins, c'est mieux

On sait maintenant que même en petite quantité, l'alcool n'est pas bon pour la santé.

La science évolue, et les recommandations sur la consommation d'alcool doivent changer. La recherche nous apprend qu'il n'y a pas de quantités ni de sortes d'alcool bonnes pour la santé. Que ce soit du vin, de la bière, du cidre ou un shooter d'alcool fort, ça ne change rien.

Boire de l'alcool, même en petite quantité, entraîne des conséquences pour tout le monde, peu importe l'âge, le sexe, le genre, l'origine ethnique, la tolérance à l'alcool ou encore les habitudes de vie.

C'est pourquoi si vous consommez de l'alcool, boire moins, c'est mieux !

La consommation d'alcool par semaine

La consommation d'alcool entraîne différentes conséquences négatives. Plus vous consommez d'alcool par semaine, plus les conséquences s'accumulent.



Et si on buvait moins?

Boire moins présente des avantages pour vous-même et pour les autres. Cela réduit le risque de blessures, de violence et de plusieurs problèmes de santé, qui peuvent raccourcir la vie.

Voici une bonne façon d'y arriver

Calculez le nombre de verres standards que vous consommez par semaine.



Puis, fixez-vous une cible de consommation par semaine. Et, les jours où vous prenez de l'alcool, limitez votre consommation à 2 verres standards.

Bon à savoir

Vous pouvez réduire votre consommation d'alcool petit à petit. Chaque verre en moins compte : toute réduction est bénéfique.

Rajustons le tir

Quelle est votre cible de consommation par semaine?



Conseils pour boire moins

- Respectez les limites que vous vous fixez.
- Buvez lentement.
- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.
- Prenez un breuvage non alcoolisé pour chaque verre d'alcool que vous buvez.
- Choisissez des boissons sans alcool ou avec un faible pourcentage d'alcool.
- Mangez avant ou en même temps que vous consommez de l'alcool.
- Organisez des semaines sans alcool ou des activités sans alcool.

La consommation d'alcool par semaine

La consommation d'alcool entraîne différentes conséquences négatives. Plus vous consommez d'alcool par semaine, plus les conséquences s'accumulent.



2024

Maximiser la performance: Alternative aux stimulants

UNE ALTERNATIVE À TOUT, TOUT LE TEMPS

Fatigue

Ennui

Socialisation

Performance

Motivation

Relaxation

Plaisir

Routine

Goût



2024

Maximiser la performance: Alternative aux stimulants

Alternatives aux stimulants

Besoins : productivité, énergie

- Exercice physique régulier
- Sommeil (qualité et quantité)
- Hydratation et nutrition adéquate
- Planification et organisation
- Sieste

Besoins: motivation ou activation

- Échauffement 5-2
- Respiration activante
- Musique motivante
- 0 min spécifique et progressif
- Avoir un plan d'entraînement
- Douche froide matinale

**RIEN N'ÉGALE LE
SOMMEIL, LA
NUTRITION ET
L'EXERCICE**



2025

Les mécanismes de l'addiction



Nouvelle nomenclature

Trouble lié à l'usage de substances (TUS)

Le TUS sévère c'est quoi ?

- Une incapacité à se retenir de consommer, malgré la conscience des conséquences négatives
- Le TUS sévère **n'est pas un manque de volonté** mais une pathologie complexe, multifactorielle (facteurs de risque et raisons de la consommation)
- Le TUS est entre autres une **maladie cérébrale** (désynchronisation des circuits et de certains neurotransmetteurs)
- C'est une **maladie chronique et récurrente** (rechutes)
- Elle est **voleuse de liberté** (liberté de s'abstenir)



2026

Les dépendances modernes

Par nouvelles dépendances, nous entendons les dépendances qui ne sont pas causées par la consommation de substances mais par des addictions comportementales, liées aux technologies: la cyberdépendance

- La dépendance aux réseaux sociaux
- L'utilisation excessive de jeux vidéo en ligne
- Le jeu de hasard et d'argent en ligne (paris sportifs)
- L'addiction au shopping ou aux enchères en ligne
- L'utilisation problématique de la pornographie en ligne
- Etc.



2026

Les dépendances modernes



L'exposition aux activités en ligne = Dopamine ++++

L'adaptation du cerveau = Dopamine - - -

Besoin de connexion plus souvent, plus longtemps = Dopamine ++++



Selon les dernières études, la cyberdépendance affecterait aujourd'hui près de la moitié des Québécois de moins de 45 ans personnellement ou via un proche.

En 2024 Jeu : Aide et référence enregistre une hausse de 21% des demandes d'aide dont le tiers des cas (36%) sont des appels de crise ou de grande détresse.



2026

Les dépendances modernes

Même certaines dépendances traditionnelles prennent une forme moderne :

Médicaments (antidouleurs, anxiolytiques)

Substances accessibles en ligne ou banalisées



contenus.

excessive de séries/films en continu.

Dépendance aux plateformes (YouTube, TikTok, streaming) :
difficulté à s'arrêter, algorithmes très addictifs.

Dépendance aux jeux vidéo :
perte de contrôle du temps de jeu, isolement social.

Classiques modernisées

Psychologiques modernes

Relationnelles et émotionnelles

Travail et performance

Consommation

Contenu et au divertissement

Numérique

2026

Les dépendances modernes

Les conséquences et les impacts négatifs

Pour les individus

Santé physique

- Sédentarité et maladies associées
- Santé oculaire et visuelle
- Troubles musculosquelettiques
- Troubles du sommeil

Santé mentale

- Problèmes d'estime de soi et de l'image corporelle
- Troubles mentaux
 - Anxiété
 - Dépression
 - Comportements suicidaires
- Rendements diminués au travail ou à l'école
- Perturbation des relations interpersonnelles
- Troubles du comportement : inadapté, évitant, agressif

Au travail

La santé/sécurité des employés et la performance au travail

- Stress
- Épuisement physique et cognitif
- Syndrome anxiodépressif
- Inattention, erreurs
- Baisse de productivité
- Conflits interpersonnels
- Désengagement professionnel
- Absentéisme/présentéisme

2026

Les dépendances modernes

RESSOURCES D'AIDE

- **Jeu : aide et référence** : Service d'écoute, de soutien et de référence 24/7. Composez le **1 800 461-0140** ou visitez le site [Jeu : Aide et référence](#)
- **Le Grand Chemin** : Organisme offrant des thérapies avec hébergement pour les adolescents de 12 à 17 ans. [Le Grand Chemin](#)
- **Le réseau public (CIUSSS)** : Votre CLSC local offre des consultations avec des intervenants pour évaluer vos besoins. Vous pouvez trouver des informations via l'outil [Santé Québec](#)

Avez-vous déjà pensé à une «detox» digitale ?

2026

Les dépendances modernes

COMMENT FAIRE **UNE DETOX DIGITALE**



Trie tes abonnements
sur les réseaux



Supprime tes
vieux mails



Supprime les applis
non utilisées



Limite ton temps
sur les réseaux



Zéro tél 2h
avant de dormir



Dors loin de ton tél



Fais plus d'activité
hors ligne



Charge les appareils
hors de la chambre



Essaie un jour
sans te connecter

2026

Les dépendances modernes

En résumé

Les dépendances modernes sont souvent :

- Invisibles (socialement acceptées)
- Numériques ou comportementales
- Liées à la gratification immédiate

N'hésitez pas à demander de l'aide
pour vous ou un proche