

Mesdames, Messieurs,
Madame Lorraine Bilocq Lebeau

C'est un honneur d'être avec vous.

Je connais votre travail depuis les années 1970 et j'ai toujours tenu le CENTRE DE RÉFÉRENCE du Grand Montréal dans le plus grand respect. C'est par amitié d'abord et ensuite en raison de l'admiration que je porte au travail de mes collègues à *Drogue : aide et référence* et *Jeu : aide et référence* que j'ai accepté de prendre la parole ce soir. Tout l'honneur est pour moi.

Vous ne vous surprendrez pas si je vous dis que mon propos aura pour objet la pertinence de plus en plus actuelle des lignes d'écoute et de soutien. *Drogue aide et référence* a 20 ans et est dans la force de l'âge... Contrairement aux êtres humains, dont le vieillissement est inéluctable, il serait souhaitable que ces deux lignes d'information et de soutien maintiennent leur vitesse de croisière, avec une éternelle jeunesse. Oui, Madame Lebeau, on espère que le soutien financier suivra et sera là pour assurer la pérennité des services.

Souvent, dans de telles conférences, on met de l'avant que le problème est bien plus gros que ce que l'on croit. Autant vous le dire tout de suite, cet entretien n'aura pas pour objet la menace d'une catastrophe éminente. Le problème personnel et social auquel s'attaquent les deux lignes de référence et de soutien est significatif et il reste énorme.

Il faut même avoir en mémoire que l'abus de substances coutait à chaque Canadien, en 2006, 1 267 \$. J'ai bien dit 1 267 \$.

- les substances licites (tabac et alcool) représentent 80 % du coût total de l'abus de substances, soit les 4|5
- les drogues illicites, les 20 % restants;
 - les coûts liés au tabac sont de 17 milliards de dollars (42,7 %);
 - l'alcool impose des coûts de 14,6 milliards de dollars (36,6 %);

Dans de telles études qui mettent en chiffre le fardeau économique des maladies ne sont comptabilisés les non-mesurables. Je veux dire par là la peine infligée aux proches, les mots qui vont mal et qu'on n'oublie jamais, les fêtes de Noël gâchées, les querelles, l'inquiétude, la rage et la peur des femmes, des hommes et des enfants victimes de joueurs pathologiques, de personnes soûles et intoxiquées aux drogues. Bref, les traumatismes psychologiques de toutes natures. Le problème est énorme et reste énorme.

Cela dit, je me dois de vous rappeler qu'au 18^e siècle, on buvait plus qu'aujourd'hui. Les hommes, les femmes et les enfants buvaient, et souvent de manière immodérée. Au 19^e, comme il n'y avait pas de palais de justice dans plusieurs villes, souvent, au Canada, selon les historiens, les juges travaillaient dans les tavernes et je laisse à penser quel pouvait être leur taux d'alcoolémie.

Avec les mouvements de tempérance du 19^e siècle – dont la première réunion a eu lieu en 1827 à moins d'un km, d'ici, dans une église près du Centre Bell – et, au 20^e siècle, les deux guerres mondiales, il y a eu une diminution de la consommation d'alcool par rapport au 18^e siècle et une certaine stabilisation de la consommation. Mais, après 39-45, l'escalade a repris. Dans les années 70 – il y a 40 ans -, on buvait plus qu'aujourd'hui, les taux d'accidents sur les routes étaient considérablement plus élevés - avec moins de km conduits et moins d'autos sur les routes. Bref, tout compte fait, l'abus de substances nous coûte une fortune, les proches sont marqués souvent à jamais, mais la situation présente est meilleure qu'il y a 40 ans et 200 ans. Et le dernier sondage sur l'alcool indique une légère baisse par rapport à il y a 5 ans.

Cependant, en 2012, selon le dernier rapport d'Éduc'alcool

4% de la population buvait HABITUELLEMENT 8 + par occasion

13 % buvaient 4, 5, 6, 7 consommations par occasion.

C'est 17 % de la population du Québec qui a une consommation à risque.

LES NOUVEAUX RISQUES

Si l'alcool, les drogues et le jeu continuent d'être une cause de soucis, certains changements dans notre société sont susceptibles d'augmenter les risques d'addiction, sinon de rendre certains sous-groupes plus vulnérables en ce qui a trait aux addictions.

- Depuis 10 ans maintenant, l'Organisation mondiale de la santé, ou OMS, rappelle que ce sont les maladies non transmissibles qui constituent, à l'échelle planétaire et chez nous, ici au Canada et au Québec, les principaux risques pour la santé.

Ce ne sont plus les grandes épidémies qui causent le plus grand fardeau pour les sociétés, mais les maladies cardio-vasculaires, les affections respiratoires, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie.

Depuis plus de 10 ans, l'OMS cible au premier chef comme facteur contributif à ces maladies :

- l'usage du tabac,
- la sédentarité,
- la mauvaise alimentation
- et l'usage nocif de l'alcool.

Ces risques sont modifiables. De plus CES COMPORTEMENTS sont INSÉPARABLES DU STYLE DE VIE D'UNE FRACTION IMPORTANTE DE NOS CONCITOYENS.

Or, ce sont aussi des facteurs liés aux addictions. Il y a donc convergence présentement entre les principaux risques liés à la santé et les conduites addictives. Je pense que c'est un phénomène nouveau, du moins lorsqu'il se manifeste à l'échelle planétaire.

QU'EST-CE QU'UNE ADDICTION ?

C'Est peut-être le moment de dire ce que j'entends par addiction, ou, plus exactement, ce que la tradition au 18^e siècle, en passant par les Alcooliques anonymes, et la psychiatrie actuelle, considère présentement comme une addiction.

ÊTRE DÉPENDANT, AVOIR UNE ADDICTION,
c'est l'inverse de faire des choix.

L'expérience SUBJECTIVE COMMUNE à toutes les ADDICTIONS, que ce soit l'alcool, le jeu, la nourriture, ou la consultation d'un site porno, est

- l'incapacité de s'abstenir
- le craving, i.e. un désir ressenti comme incoercible
- le sentiment intime de perte de liberté
- la peur de la souffrance psychique en cas d'arrêt.

Une ADDICTION, c'est le sentiment intime de perte de liberté.

Ou, tout simplement,

avoir perdu la liberté de s'abstenir de quelque chose.

LA SOCIÉTÉ ADDICTIVE

Il me semble qu'en 40 ans, notre société génère de plus en plus de comportements qui ressemblent à des addictions.

Les comportements à risque avec les jeux de hasard et d'argent ont augmenté. Pas beaucoup, mais ils ont augmenté. La ligne JEU, aide et référence n'a pas le niveau d'utilisation de celle sur les drogues, mais elle répond à un besoin. Or, le jeu est ce que l'on nomme maintenant une addiction comportementale.

Notre réseau reçoit maintenant des cas de cyberdépendance, des personnes qui sont à l'écran 60, 70, 80 heures par semaine. D'autres ont perdu la liberté de ne pas jouer à des jeux vidéo.

Comme plusieurs autres personnes dans mon champ, je pense que la suralimentation peut devenir une addiction. Le craving pour des aliments à forte

teneur calorifique, en haute teneur en gras et en sel devient une obsession mentale, et le craving peut se mesurer biologiquement. Plusieurs personnes commencent à comprendre l'épidémie l'obésité à l'intérieur du paradigme de l'addiction.

Si on examine notre société du simple point de vue de la vulnérabilité aux addictions, il me semble que notre société de consommation constitue en soi un risque. Une partie de notre organisation sociale vise à nous faire consommer. Autrement dit, une partie des magazines qu'on lit, des journaux, du Web nous livre toujours le même message, celui d'acheter et de consommer pour avoir ce qu'il faut pour être socialement acceptable. Ce message n'est pas nouveau – les pressions pour le conformisme ont toujours été là, c'est le fondement de la vie en société –, mais j'ai l'impression que ces messages de consommation exponentielle ont pour but de briser nos mécanismes :

- d'autocontrôle
- nos stratégies d'autorégulation
- d'autodétermination.

Lorsqu'un individu est autodéterminé, il se sent libre de faire ce qui est important pour lui, ce qui lui semble intéressant et ce qui le dynamise. Il est capable d'exercer du contrôle sur ses affects et son comportement. Il a aussi la capacité d'effectuer les changements nécessaires si, en cours de route, il constate que les demandes de l'environnement et de ses propres désirs sont excessifs. Bref, l'individu a la capacité de se stabiliser, de se maintenir constant.

- Or, à lire n'importe quelle revue, notamment les revues de mode pour les femmes, il est manifeste qu'il est dans l'intérêt des marchés que nos soyons excessifs.

En ce qui a trait aux addictions, il y a ce qui me semble être un PARADOXE DE L'ABONDANCE.

PARADOXE DE L'ABONDANCE

Autant l'accès aux biens, au confort, à la sédentarité même sont liés à notre longévité accrue, et à une forme certaine de bonheur. Les autos, les lave-vaisselles, les vêtements confortables pour le sport, les outils de jardins performants, tout cela aide à notre bien-être

Par contre, cette recherche du toujours plus, sans autorégulation, est à la base même des addictions. Se guérir d'une addiction veut dire acquérir de la frugalité, ce qui veut dire *être empreint de simplicité, de sobriété, qui est empreint de simplicité, de sobriété, qui est simple, mesuré, modéré, dans sa façon de vivre.*

Cela est incompatible avec l'abondance, le marketing et la survie de notre économie.

D'un point de vue écologique, notre consommation risque de nous coûter cher. Très cher. Certains écologistes pensent que les dommages infligés à notre planète sont irréversibles. Ce que je veux ici mettre en évidence n'est pas lié à l'environnement, bien que cet enjeu soit très réel.

Je souhaite ici mettre en évidence que l'autorégulation dans le développement agricole, industriel et urbain trouve son équivalent dans les comportements humains qui présentent les principaux risques pour la mortalité et la morbidité des humains, soit

- la sédentarité
- ou la consommation à risque d'alcool
- ou la consommation de tabac
- ou une alimentation trop riche en aliments transformés.
-

La crise de l'environnement et les conduites addictives présentent des facteurs communs.

Par ailleurs, la multiplication des addictions dans plusieurs autres secteurs que les substances nous force à regarder autrement les dépendances. On traite aujourd'hui la dépendance au jeu de hasard et d'argent, mais aussi la dépendance à Internet, au gaming ou jeux vidéo – ces jeux massivement multi-joueurs – au magasinage, à la pornographie et aux sites pornographiques. De plus, plusieurs personnes commencent à comprendre l'épidémie l'obésité à l'intérieur du paradigme de l'addiction.

C'est le moment de nommer ce que j'entends pas addiction, ou, plus exactement, ce que la tradition au 18^e, en passant par les Alcooliques anonymes, et la psychiatrie présentement nomme addiction.

■ LES ADDICTIONS

C'est l'inverse de faire des choix.

L'expérience SUBJECTIVE COMMUNE à toutes les ADDICTIONS, que ce soit l'alcool, le jeu, la nourriture ou un site porno, est

- l'incapacité de s'abstenir
- le craving, i.e. un désir ressenti comme incoercible, pour une chose
- le sentiment intime de perte de liberté
- la peur de la souffrance psychique en cas d'arrêt
- une ADDICTIONS

C'est le sentiment intime de perte de liberté

ou

Avoir perdu la liberté de s'abstenir de quelque chose

Plus on est dans un monde qui pousse vers le < toujours plus>, vers la consommation, le dernier I Pad, la dernière application, le vêtement à la mode,

Moins l'accent est mis sur les

■ l'autocontrôle

La capacité d'exercer du contrôle sur ses affects et son comportement.

- L'autorégulation

La capacité d'un système donné d'effectuer les changements nécessaires en cours de route. La capacité de se stabiliser, de se maintenir constant.

- L'autodétermination

« Être autodéterminé veut dire approuver, sanctionner ses conduites, ses actes. Lorsqu'un individu est autodéterminé, il se sent libre de faire ce qui est important pour lui, ce qui lui semble intéressant et ce qui le dynamise. »

E.L. Deci et R.M. Ryan

<http://www.psych.rochester.edu/SDT/>

Évidemment, on pourrait dire que j'ai tort. Et ce serait exact.

Jamais les gens n'ont autant travaillé, les gymnases sont pleins, la ville est pleine de vélo, les clubs de sport se multiplient, et les jeunes nous ont fait la surprise récemment de pouvoir s'exprimer mieux que la génération qui les précède et d'avoir imagination et autocontrôle. Tout cela est aussi rigoureusement exact.

Ce que j'essaie de vous dire est ceci.

Pour plusieurs personnes vulnérables, la liberté qui est la nôtre couplée à la pression pour une forte consommation constitue un facteur de risque nouveau pour les addictions. Tel n'était pas le cas dans les années 50 lorsque le Centre de référence a été créé. Une des conséquences de la liberté en interaction avec la pression pour la consommation et la surabondance qui nous entoure est une difficulté accrue pour l'autorégulation et, disons, la frugalité. Or autorégulation et frugalité sont deux éléments clés dans la protection contre les conduites addictives.

Les choix à faire sont maintenant plus nombreux et la pression, par multiples médias interposés, plus forte.

On ne peut exclure que, pour certaines personnes, le stress soit très significatif et vienne affecter l'énergie qui est nécessaire pour exercer une autorégulation pour

éviter les excès. De même, il y a probablement moins de soutien social que dans les sociétés traditionnelles, plus de solitude et plus de gens isolés. Ils sont vulnérables.

Si une partie de ma lecture est exacte, alors cela implique qu'il faut inoculer les plus vulnérables le plus rapidement possible. L'inoculation contre la perte de contrôle, l'inoculation contre le sentiment intime d'avoir perdu la liberté de faire des choix, cela s'appelle de la prévention.

Drogue Aide et référence, Jeu, aide et référence, tous deux sont dans une situation privilégié pour agir auprès de ceux et celles qui sont sur le point de perdre le contrôle, sur le point d'adopter des conduites déraisonnables vis-à-vis de l'alcool, des drogues, du jeu. Et bientôt l'Internet.

Take home.

Jeu : aide et référence, Drogue, aide et référence sont une des réponses. Gratuit. Non intrusif. Réponse aux proches, même si ce ne sont pas ceux qui appellent le plus souvent. Connaissance des ressources.