

0

ÊTRE AU-DEVANT. AGIR MAINTENANT.

Louise Nadeau

O.C., Q.C., MACSS, MSRC, PhD, M.A.
Professeure émérite
Département de psychologie
Université de Montréal

0

1

CONTENU

- Les raisons pourquoi j'ai accepté cette invitation.
- La FTQ et la Loi 27
- Les nouveautés technologiques
 - L'écran
 - Les téléphones portables
- Les addictions ou dépendance
 - Ce que les collègues devraient savoir
 - La comorbidité
- La prévention
- Conclusion

1

Les raisons pour lesquelles j'ai accepté cette invitation

- Jean Sylvestre, membre de la FTQ, qui a donné de son temps au Comité permanent de lutte à la toxicomanie du Gouvernement du Québec. J'étais la présidente. Je paie mes dettes.
- Pour la FTQ. La FTQ qui a défini l'alcoolisme comme un problème qui n'affectait pas seulement l'individu affecté, mais tous les travailleuses/leurs. Engagement pris au Congrès de 1983 et adoptés au Congrès de 1985. La FTQ a été une précurseure. De plus, la FTQ a payé le traitement de ses membres affectés.
- Et ce que le Québec était avant la syndicalisation. J'ai un devoir de mémoire.

2

Avant la syndicalisation...

Voici ce que l'ancienne avocate des syndicats, l'Honorable Hélène LeBel, m'a confié :

« Les femmes qui étaient enseignantes ne gagnaient que 900 \$/ an. Si elles devenaient enceintes, elles devaient démissionner de leur poste. Bref, les femmes mariées ne pouvaient pas travailler. La syndicalisation a été vécue par elles comme un cadeau parce que leurs conditions de salaire et de travail se sont radicalement améliorées. Oui, il y a eu une grande noirceur, et c'était particulièrement vrai pour les travailleuses et travailleurs. »

L'honorable Hélène LeBel n'aimait pas Maurice Duplessis.

3

Madame Hélène LeBel...

- a aussi parlé des enfants qui, avant les syndicats, travaillaient en usine (et qui travaillent encore dans les pays en voie de développement).
- des nombreux accidents de travail (ce dont mes propres parents m'ont parlé aussi)...
- Et de la bataille pour les avantages sociaux.

Parfois, on a la mémoire courte...

4

Se rappeler que la FTQ,
la plus grande centrale syndicale au Québec,
représente plus de 600 000 travailleurs et travailleuses.

En 2025, 257 travailleuses et travailleurs
ont perdu la vie
à la suite d'un accident de travail
ou d'une maladie professionnelle.

Un bilan inacceptable qui rappelle l'urgence d'agir.

5

Les délégués sociaux...

- existent depuis 40 ans
- 3 000 personnes aujourd'hui

6

Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances du 16 au 22 novembre 2025

- La stigmatisation est l'ennemie # 1 des personnes dépendantes.
- Cette stigmatisation conduit à se cacher encore plus. À se culpabiliser et à s'intoxiquer plus encore. Et peut-être à envisager des solutions plus radicales, comme le suicide.

7

**Il y a
des exemples
de propos
stigmatisants
dans le site
FTQ.**



8

**La FTQ ne fait que refléter le climat social
qui a prévalu et prévaut encore
relativement
à toutes les addictions.**

- Une stigmatisation pour ce l'on croit être une maladie auto-infligée, soit toutes les dépendances.
- Dans le monde médical, avant le DSM-III de 1980. Mais, malgré une nosologie actuelle moins stigmatisante, le mépris des professionnels de la santé existe encore pour certains/nés.
- Encore aujourd'hui, dans la population, malgré les efforts de plusieurs.

9

La FTQ aujourd'hui...

38e conférence annuelle des déléguées et délégués sociaux
des 13 et 14 mai 2026 :

La prévention des risques psychosociaux et de la santé mentale au travail

« Depuis le 6 octobre 2025, toutes les entreprises québécoises doivent adapter leurs pratiques de manière à y intégrer formellement la prévention des risques psychosociaux (RPS). Cette nouvelle exigence, désignée dans la Loi 27 (la Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail), vise à protéger la santé psychologique des travailleurs et travailleuses [...]

Nous devons cependant comprendre le phénomène des RPS
et nous unir afin de les prévenir. »

10

La FTQ aujourd'hui....

La nouvelle formation obligatoire de la

*Commission des normes, de l'équité, de la santé et de
la sécurité du travail – la CNESSS*

comprend la santé mentale.

**Est-ce que la dépendance et sa prévention
sont incluses ???**

11

**QU'EN EST-IL DES
NOUVELLES TECHNOLOGIES
???**

Les téléphones portables.

L'écran

12

Une amélioration à deux tranchants

**Les téléphones portables et
l'écran des ordinateurs
ont facilité la vie
des travailleuses et travailleurs.**

13

Les nouvelles technologies...

C'est une amélioration !

14

Cependant, il y a le *cyberloefing*...

- **Une utilisation inappropriée d'internet pendant le temps de travail ;**
- **Une consultation des courriels personnels pendant le temps de travail ;**
- **Une navigation sur Internet pendant le temps de travail.**

15

**Et ce ne sont
pas
seulement
les
personnes
vulnérables.**



16

IL FAUT ÊTRE VIGILANT.

**Comme pour toutes les substances et
tous les comportements à potentiel addictif.**

17

Zone trouble entre usage fonctionnel et dépendance.

- Les études brouillent la distinction entre une utilisation fonctionnelle, i.e. qui remplit des conditions nécessaires au travail, et l'usage l'Internet.
- Bref, ce n'est pas facile de délimiter ce qui est fonctionnel et ce qui relève de l'addiction.

• Young KS, Case CJ. Internet abuse in the workplace: new trends in risk management. *Cyberpsychol Behav.* 2004 Feb;7(1):105-11.

18

Les nouvelles technologies

Réel problème...

Le télétravail et le travail en déplacement n'aident pas.

Il est préférable d'intervenir, mais pas d'injonction.

J'attends vos suggestions...

19

**LA DÉPENDANCE
SERA LE SUJET
DES PROCHAINES MINUTES.**

Commençons par le commencement...

20

Les dépendances...

- Il y a les addictions aux substances lorsque :
 - l'alcool est consommé en grandes quantités à tous les jours;
 - les drogues illicites, notamment les nouveaux opioïdes qui sont très très puissants;
 - les médicaments prescrits obtenus de façon légales ou sur le marché noir, ou les deux.

21

Les dépendances...

- Il y a les addictions comportementales :
 - les jeux de hasard et d'argent
 - les écrans
 - les téléphones portables

LES ADDICTIONS/ DÉPENDANCES

Définitions

une expérience subjective

**le sentiment intime
de perte de liberté
ou
avoir perdu la liberté
de s'abstenir de quelque chose.**

24

Des conséquences néfastes pour :

- ✓ **soi-même**
 - ✓ **ses proches**
 - ✓ **la collectivité,**
- i.e. les collègues de travail**

25

LE SEUIL CLINIQUE

Limite marquant un passage vers un niveau à partir duquel le comportement ou l'état sous étude signale un déséquilibre persistant dans l'état de santé mentale.

Il faut donc que le comportement soit répété sur une longue période de temps, qu'il soit grave et ait des effets délétères.

Un diagnostic se pose par un MD ou un.e spécialiste.

26

LA CO-MORBIDITÉ OU TROUBLES MENTAUX CONCOMITANTS

Lorsque deux ou plusieurs troubles mentaux se présentent en même temps chez une même personne.

27

**La comorbidité est la règle
plutôt que l'exception,
à la FTQ comme ailleurs.**

28

Les troubles mentaux susceptibles d'être présents en même temps qu'une dépendance :

- Des états de stress post-traumatiques
- De la dépression
- De l'anxiété
- Rarement des troubles psychotiques, mais cela peut arriver

29

30



30

31

Le rôle des délégués sociaux est plus difficile pour les cas de comorbidité.

L'expérience de vie qui accompagne la survenue des troubles mentaux concomitants rend plus difficile l'alliance thérapeutique.

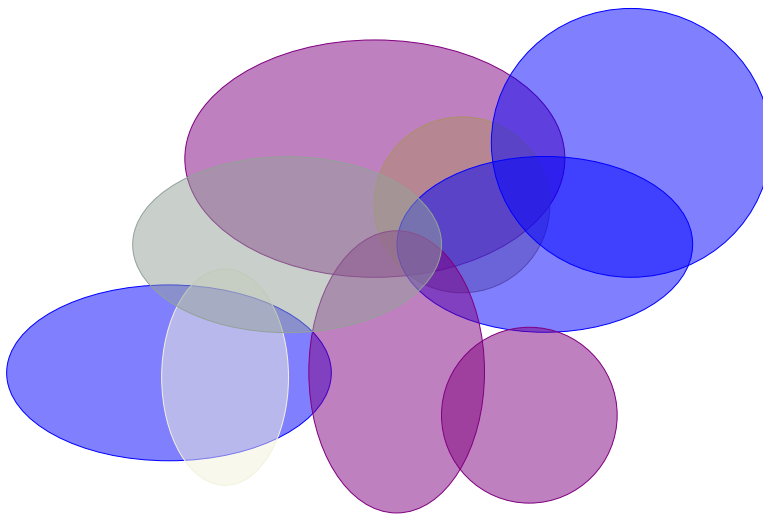
A cela s'ajoute, comme pour les autres addictions, des enjeux neurobiologiques.

31

**La rechute et les insuccès
sont plus fréquents
dans les cas de comorbidité.**

32

Complexité



33

**On peut réussir,
mais il faut s'attendre
à des problèmes
avec les personnes dépendantes
qui présentent aussi
un autre problème de santé mentale.**

34

La
persévérance
est
une qualité.
Les personnes
dépendantes
ne réussissent
pas
toujours
du premier
coup.



35

RETOUR SUR LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

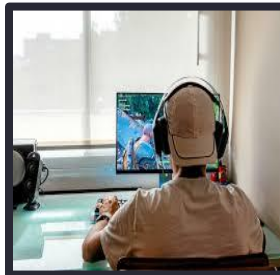
Les téléphones portables.

L'écran.

36

La dépendance
aux écrans
et/ou
aux téléphones
portables
n'est pas une
fiction.

Cela se
répercute
dans nos
milieux
de travail,
y compris
à la FTQ.



37

La prévention de l'utilisation d'internet au travail

- La documentation scientifique cite surtout des auteurs chinois, dont les données ne correspondent pas à la FTQ ou/et des échantillons d'adolescents ou d'infirmières.
- Faire des remarques constructives.
- Discuter des conditions de travail.
- Se rappeler que ce n'est pas toujours négatif si utilisé avec modération.

38

LA PROHIBITION NE FONCTIONNE PAS

**On l'a essayé
dans l'histoire passée
et dans l'histoire récente.
Il faut donc de la prévention.**

39

LA PRÉVENTION DU JEU

- Il faut rappeler les pensées erronées, notamment que « la machine doit donner », que « le choix d'un numéro chanceux, une stratégie, etc. sont gagnants » alors que c'est le hasard qui joue. Faire des affiches sur ces croyances erronées.
- Rappeler qui sont les personnes particulièrement génétiquement vulnérables, soit celles qui ont un parent joueur.
- Rappeler le rôle des opérateurs privés, i.e. les exploitants illégaux en ligne, qui font de la publicité. Le joueur perd toujours pendant que ces opérateurs font des millions \$\$\$.
- La FTQ, avec ses nombreux membres, a un pouvoir d'aviseur auprès des gouvernements en place. Rappeler le rôle d'une commercialisation responsable.

40

METTRE DE L'AVANT LES DIRECTIVES DU JEU À FAIBLE RISQUE EN RAPPELANT L'ADRESSE INTERNET

<https://gamblingguidelines.ca/fr/promouvoir-ressources/promouvoir-ressources/>

41

LA PRÉVENTION POUR LES SUBSTANCES

- La modération a meilleur goût. Entendre une consommation de petites quantités de substances.
- Rappeler qui sont les personnes particulièrement génétiquement vulnérables, soit celles qui ont un parent alcoolique ou toxicomane.
- Les problèmes ne sont pas réglés par l'utilisation de substances. Il faut d'autres moyens, y compris en parler aux délégués sociaux.
- La FTQ, avec ses nombreux membres, a un pouvoir d'avisur auprès des gouvernements en place pour la prévention. Rappeler le rôle d'une commercialisation responsable.

42

CONCLUSION

43

Avoir en mémoire....

- La stigmatisation des toxicomanies est sans doute accrue par le fait qu'on considère celles-ci comme auto-infligées. Comme l'a indiqué la FTQ, c'est nuisible aux personnes concernées.
- Si la personne présente des problèmes liés diverses addictions, il est important de communiquer à la personne quels signes cliniques justifient votre opinion.
- L'utilité de rappeler que toutes les dépendances comportent des effets neurobiologiques, notamment dans la gestion du stress et le contrôle des émotions.
- L'examen des facteurs de risque pour aider à comprendre la vulnérabilité de la personne qui consulte.
- Il faut parfois plusieurs traitements pour qu'un traitement soit efficace.
- Les rechutes sont fréquentes. Il faut y préparer la personne sans donner la permission pour la rechute. Donc redire qu'on reste disponible.

44

Merci !



45