

Table dépendance BM

Proposition d'ordre du jour

Le 24 février 2026 à 9h00

Lieu : CLSC Cowansville du Sud, salle rive-gauche.

Heure	Temps	Sujet
9h00	10 min	Mot de bienvenue, présentations, animation et prise de notes
		Lecture et adoption de l'ordre du jour
	2 min	Adoption du compte rendu
9h12	30 min	Co-construction FLAC -Lumières sur Farnham -Autres ?
9h32	15 min	Tour de table : État de la situation actuelle dans BM (comment ça va dans vos milieux, problématiques vécues, dynamiques nouvelles, etc.)
9h57	45 min	Sujets d'actualités et pour discussion ? 1- Dépendance numérique : plus que du temps d'écran 2- Médicaments pour le TDAH et boissons énergisantes : d'autres cas troublants 3- Augmentation du prix de la cocaïne
	Pause	
11h15	10 min	Formation spécialisée à discuter : Drogue et cerveau
11h25	10 min	Comité des délégués du RDSBM (des suivis à faire au comité ?)
11h35	10 min	Évaluation et prochaine rencontre

Questions de discussion possibles

1-Dépendance numérique : plus que du temps d'écran

1 ❏ Question d'ouverture

Quand est-ce qu'un usage fréquent devient un usage problématique?

- Est-ce que l'on parle trop du temps d'écran et pas assez du **manque de contrôle**?
 - Est-ce que l'écran est devenu un outil... ou un régulateur émotionnel?
-

2 ❏ Discussion centrale : la notion d'usage compulsif

Proposition de définition simplifiée :

Un usage compulsif, c'est quand on :

- a de la difficulté à arrêter
- se sent anxieux ou irritable sans accès
- utilise l'écran pour fuir une émotion difficile

Questions :

- Est-ce que ça ressemble aux mécanismes des dépendances aux substances?
 - Est-ce qu'on devrait parler de "dépendance" ou d'"habitude dysfonctionnelle"?
 - Quels signes concrets verrions-nous chez un jeune (ou adulte) en difficulté?
 - Comment repérer un usage *compulsif* plutôt que simplement fréquent ?
 - Quelles stratégies (encadrement, accompagnement, activités de remplacement) peuvent aider à réduire ces schémas ?
 - Comment soutenir des jeunes qui utilisent les écrans pour "échapper" à leurs émotions ou à leur stress
-

3 ❏ Angle prévention / intervention

- Est-ce qu'on devrait intervenir sur **les plateformes** (algorithmes, design addictif)?
- Sur **les jeunes** (éducation, compétences émotionnelles)?
- Sur **les parents** (modélisation, encadrement)?
- Sur **le milieu communautaire** (alternatives sociales, sport, implication)?

Si un jeune utilise son téléphone pour anesthésier son anxiété... est-ce que le problème est le téléphone ou l'anxiété?

4 Question qui fait réfléchir

Si on retirait les écrans du jour au lendemain... qu'est-ce qui remonterait à la surface chez certains jeunes?

5 Angle communautaire

- Est-ce qu'on observe ça chez nous?
- Est-ce que nos services sont prêts à intervenir sur l'usage compulsif numérique?

2- Médicaments pour le TDAH et boissons énergisantes : d'autres cas troublants

- Nous avons déjà discuté du décès. Mais avec les nouveaux cas recensés par Santé Canada, est-ce que cela change votre lecture de la situation, **votre perception du risque lié au mélange médicaments TDAH et boissons énergisantes**? Est-ce que cela devrait changer nos actions?
- Est-ce qu'on était dans l'idée d'un cas isolé... et est-ce que ça semble maintenant plus large?
- Est-ce que ça devient un enjeu de santé publique plutôt qu'un événement tragique unique?
- Comment parler de ce dossier sans créer de peur excessive, mais en donnant l'information utile?
- Est-ce que ce dossier révèle un angle mort dans notre façon d'aborder les dépendances — par exemple, le fait que la caféine est rarement incluse dans nos discussions?
- Est-ce que ça nous oblige à élargir notre définition de “substances à risque”?
-

3-Augmentation du prix de la cocaïne

1 Impacts économiques et précarité

- Est-ce qu'une hausse importante du prix d'une drogue peut **augmenter la pression financière** chez certaines personnes dépendantes?

- Est-ce que cela pourrait se traduire par :
 - plus de **demandes d'aide alimentaire**?
 - plus de **retards de loyer**?
 - plus de recours à du **dépannage d'urgence**?
 - Les organismes communautaires voient-ils des variations quand il y a des fluctuations importantes sur le marché?
-

2 Impacts sur la stabilité sociale

- Est-ce que des hausses de prix peuvent entraîner :
 - plus de **conflits familiaux**?
 - plus de tensions dans les couples?
 - plus d'instabilité résidentielle?
 - Est-ce que certaines personnes pourraient être plus à risque de comportements désespérés pour financer leur consommation?
-

3 Santé mentale et détresse

- Si une personne dépendante n'a plus accès à sa substance habituelle, observe-t-on :
 - plus d'anxiété?
 - plus d'irritabilité?
 - plus de comportements impulsifs?
 - Les services psychosociaux remarquent-ils des pics de consultation lors de perturbations majeures du marché?
-

4 Déplacement vers d'autres substances

- Est-ce que le réseau local observe des **transferts vers des drogues moins chères**?
 - Est-ce que cela augmente les risques (substances plus imprévisibles, mélanges, etc.)?
 - Est-ce qu'on a déjà vu ça dans notre territoire?
-

5 Angle communautaire

- Nos services sont-ils outillés pour absorber une hausse soudaine de détresse liée à ce type de fluctuation?
- Est-ce que la réponse policière et la réponse communautaire se parlent suffisamment?
- Est-ce qu'on mesure ces impacts... ou est-ce qu'on les devine?