

# Réduire la forte consommation épisodique d'alcool : les suggestions des étudiants

Le CCDUS a procédé à des groupes de discussion, avec 110 participants, dans cinq établissements postsecondaires canadiens. Seuls des étudiants dont la consommation répondait à des critères de consommation excessive ont fait partie de ces groupes. Nous avons demandé aux étudiants s'ils avaient des suggestions pour réduire la forte consommation épisodique. Les recommandations qu'ils ont faites pour les étudiants, les campus et les communautés sont énoncées ci-dessous ainsi que dans le rapport [Facteurs d'influence et implications de la forte consommation épisodique d'alcool chez les étudiants postsecondaires](#). Le présent document s'adresse aux groupes qui veulent mieux comprendre le point de vue des étudiants sur la question.

## Suggestions pour les étudiants

Des étudiants ont recommandé quelques stratégies comportementales protectrices, dont :

- Mieux planifier (p. ex. apporter un montant d'argent fixe au bar ou au club ou se fixer une quantité d'alcool maximale pour boire avant une sortie);
- Demander à un ami de surveiller combien ils boivent ou de leur dire d'arrêter après une certaine quantité;
- Boire en alternance des boissons alcoolisées et non alcoolisées lors des occasions de consommation.

Pour les étudiants, la pression exercée par leurs pairs, dans ses nombreuses formes, était l'une des raisons pour lesquelles ils buvaient souvent plus qu'ils ne le souhaitaient; cela dit, ils n'avaient que quelques idées à proposer pour contrer cette pression. En voici quelques exemples :

- Boire des boissons non alcoolisées qui pourraient passer pour de l'alcool;
- Demander à leurs amis d'arrêter de leur servir de l'alcool.

## Suggestions pour les campus

- La plupart des étudiants disent que recevoir des messages d'information et de prévention de leurs pairs est plus intéressant et pertinent, mais reconnaissent aussi la nécessité d'obtenir des renseignements exacts auprès d'adultes qu'ils respectent.
- Pour certains étudiants, les témoignages de leurs pairs avec les méfaits de l'alcool étaient un moyen efficace de faire de la sensibilisation, alors que pour d'autres, ces récits personnels ne servaient qu'à faire peur et les rebutaient.
- La plupart des étudiants ont indiqué qu'ils aimeraient que la consommation d'alcool (p. ex. avec modération) soit normalisée, plutôt que condamnée.

- La majorité des étudiants ont mentionné des interventions qui, selon eux, sont inefficaces, comme l'interdiction de consommer de l'alcool, puisqu'elles pourraient les pousser à se rebeller et à boire davantage en privé, d'où une possible augmentation du risque.
- Les étudiants ont mentionné la nécessité de proposer des activités ou des endroits autres que ceux axés sur la consommation d'alcool, comme des lieux positifs et intéressants où les étudiants voudront socialiser tard le soir.

## Suggestions pour les communautés

Certains étudiants commencent à boire lorsqu'ils sont plus jeunes et ne connaissent pas bien les facteurs qui contribuent aux méfaits (poids corporel, sexe, rythme de consommation, etc.). Lorsque les étudiants ont fait leur entrée au postsecondaire, il est trop tard pour les renseigner sur les méfaits de l'alcool. Pour de nombreux étudiants, il faut informer les adolescents bien avant leur rentrée aux études postsecondaires pour bien les préparer. Des séances d'information pourraient se tenir dans la communauté.

## Que pouvez-vous faire?

Si vous travaillez sur les campus auprès d'étudiants postsecondaires, les données qualitatives recueillies vous aideront à guider et bonifier votre travail.

- Transmettre aux étudiants des messages qui les aideront à réduire les méfaits de la forte consommation épisodique et en mettre l'efficacité à l'essai. Les étudiants ne reçoivent pas l'information existante sur la réduction des méfaits, ne s'en souviennent pas ou n'en tiennent pas compte. Il faut recourir à la recherche fondée sur des données probantes, comme le [cadre PEP-MA](#).
- Faire participer les étudiants à la mise au point de techniques visant à réduire les méfaits associés à la consommation excessive.
- Fournir aux étudiants des outils et des mécanismes leur permettant de gérer la pression exercée par leurs pairs et de refuser l'alcool offert quand ils ne veulent pas boire, qu'il s'agisse de pression directe (p. ex. jeux à boire) ou sociale (p. ex. des amis qui paient des tournées).
- Aider les jeunes à bien reconnaître et à évaluer adéquatement l'influence réelle des conséquences négatives de leur consommation d'alcool. Inciter les écoles secondaires à s'occuper de la consommation d'alcool des élèves avant qu'ils n'entrent au postsecondaire.
- Envisager le recours, selon le contexte de votre établissement et les habitudes de consommation des étudiants, à des méthodes de recherche, telles que des groupes de discussion, des questionnaires et d'autres types d'engagement, pour mieux comprendre le point de vue des étudiants sur la consommation d'alcool et la réduction de la forte consommation épisodique.
- Élaborer des méthodes aidant les étudiants qui ne veulent pas boire de façon excessive à trouver d'autres étudiants comme eux plus rapidement, surtout au cours de la première année. Par ailleurs, certains étudiants pourraient aimer ou vouloir boire de façon excessive, et le fait de se joindre à des groupes sociaux n'encourageant pas cette pratique pourrait être bénéfique.
- Il existe des interventions somme toute efficaces concernant la consommation avant une sortie (Burger, LaSalvia, Hendricks, Mehdipour et Neudeck, 2011), mais cette efficacité n'a été

démontrée par aucune étude (Ahmed, Hustad, LaSalle et Borsari, 2014; Borsari, Merrill, Yurasek, Miller et Carey, 2016). Compte tenu des risques graves associés à la consommation d'alcool avant une sortie, d'autres études seront nécessaires pour trouver des méthodes permettant de remédier à ce problème.

- Les pairs respectés, comme les conseillers en résidence et les étudiants d'années supérieures, pourraient transmettre efficacement les messages, puisque les jeunes adultes ont tendance à écouter leurs pairs (Borsari et coll., 2007; Neighbors, Lee, Lewis, Fossos et Larimer, 2007). Décider quelle information devrait être transmise par les pairs et laquelle par les adultes plus âgés. Il faudrait aussi former avec soin les pairs modèles, car certains ont parfois l'impression de ne pas posséder les connaissances nécessaires pour sensibiliser adéquatement les étudiants. Ces pairs modèles devraient aussi faire l'objet d'une approbation préalable : en effet, cette étude a déterminé que certains pairs sensibilisant les étudiants en matière de consommation responsable s'adonnaient eux aussi à la consommation excessive.

## Où trouver plus d'information?

Le CCDUS collabore avec les campus, par l'entremise du Partenariat en éducation postsecondaire – Méfaits de l'alcool (PEP-MA), à la réduction des méfaits de l'alcool. Voir la [page PEP-MA](#) du CCDUS pour consulter le rapport intégral et en savoir plus sur les jeunes et l'alcool. Voir aussi le site [pepma.ca](#) et la page [Ressources PEP-MA pour consulter le rapport intégral et en savoir plus sur le PEP-MA](#). La liste des membres PEP-MA actuels au Canada se trouve sur la page [Membres PEP-MA](#).

## Bibliographie

- Ahmed, R., J.T.P. Hustad, L. LaSalle et B. Borsari. « Hospitalizations for students with an alcohol-related sanction: gender and pre-gaming as risk factors », *Journal of American College Health*, vol. 62, n° 5 (2014), p. 293–300.
- Borsari, B., K.E. Boyle, J.T.P. Hustad, N.P. Barnett, T.O.L. Tevyaw et C.W. Kahler. « Drinking before drinking: pre-gaming and drinking games in mandated students », *Addictive Behaviors*, vol. 32, n° 11 (2007), p. 2694–2705.
- Borsari, B., J.E. Merrill, A. Yurasek, M.B. Miller et K.B. Carey. « Does a brief motivational intervention reduce frequency of pre-gaming in mandated students? », *Substance Use & Misuse*, vol. 51, n° 8 (2016), p. 1056–1066.
- Burger, J.M., C.T. LaSalvia, L.A. Hendricks, T. Mehdipour et E.M. Neudeck. « Partying before the party gets started: the effects of descriptive norms on pre-gaming behavior », *Basic and Applied Social Psychology*, vol. 33, n° 3 (2011), p. 220–227.
- Neighbors, C., C.M. Lee, M.A. Lewis, N. Fossos et M.E. Larimer. « Are social norms the best predictor of outcomes among heavy-drinking college students? », *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, vol. 68, n° 4 (2007), p. 556–565.

ISBN 978-1-77178-504-4

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2018



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

Le CCDUS a été créé par le Parlement afin de fournir un leadership national pour aborder la consommation de substances au Canada. À titre d'organisme digne de confiance, il offre des conseils aux décideurs partout au pays en profitant du pouvoir des recherches, en cultivant les connaissances et en rassemblant divers points de vue.

Les activités et les produits du CCDUS sont réalisés grâce à la contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCDUS ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.