

# Pour une sensibilisation à la consommation d'alcool adaptée aux jeunes : ce que nous avons entendu

## Messages clés

- Pour les jeunes, les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada ne correspondent pas vraiment à leur réalité.
- Les publicités visant à sensibiliser les jeunes à la consommation d'alcool doivent fournir de l'information probante.
- Les jeunes voient la consommation d'alcool et les fêtes avec leurs amis comme des moyens de se récompenser après une dure semaine de travail.

## Objectifs

Les objectifs de l'étude étaient d'utiliser des produits de connaissances préparés par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) pour élaborer des ressources de sensibilisation personnalisées. Celles-ci aideront les jeunes Canadiens à prendre des décisions éclairées et fondées sur des données probantes par rapport à leur consommation d'alcool. Plus spécifiquement, l'étude a permis de recueillir de l'information sur les types de produits de connaissances bien reçus par les jeunes et abordant les points suivants :

- Les conséquences négatives associées à la consommation d'alcool;
- Les stratégies de réduction des méfaits dont peuvent se servir les jeunes pour diminuer leur risque de vivre ces méfaits;
- Le lien entre la consommation d'alcool et le risque de cancer du sein.

## L'approche

Au départ, l'étude devait prendre la forme d'une rencontre de type « Café du monde ». Par contre, en raison de difficultés imprévues avec le recrutement de participants et des conflits d'horaires, nous avons dû modifier notre approche. Au lieu, nous avons tenu deux groupes de discussion en ligne. Cela nous a permis de recueillir de l'information utile sur les points de vue des jeunes sur une foule de sujets, dans un contexte de groupe propice à la discussion. En tout, l'échantillon regroupait 16 jeunes âgés de 19 à 25 ans, de plusieurs provinces canadiennes. D'une durée de deux heures, chaque groupe s'est tenu en mode virtuel en février 2021.

Aucun changement n'a été apporté au guide d'animation produit pour le Café du monde ni aux sujets à aborder (p. ex. les Directives de consommation d'alcool à faible risque actuellement déployées au Canada, la consommation d'alcool et la culture des jeunes, l'usage d'alcool pour gérer son stress, les stratégies de sensibilisation aux

### Points abordés

- Les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada
- La consommation d'alcool et sa culture chez les jeunes
- L'alcool et les mécanismes compensatoires
- Les messages de réduction des méfaits
- Le lien entre l'alcool et le cancer du sein



risques de l'alcool et les meilleurs moyens de diffuser de l'information sur le lien entre la consommation d'alcool et le cancer du sein). De 15 à 20 minutes ont été consacrées à chaque sujet. Les participants devaient donner leur consentement verbal avant le début des groupes de discussion (ils avaient reçu le formulaire à cet effet à l'avance). En guise de remerciement, chaque participant a reçu une compensation de 100 \$.

Les données obtenues pendant les groupes de discussion ont été transcrites, codées, puis analysées avec le logiciel MAXQDA, au moyen d'une approche thématique inductive.

## Un examen des ressources conçues par le CCDUS

Certaines ressources de sensibilisation à la consommation d'alcool (voir ci-dessous) du CCDUS ont été présentées aux participants, puis nous leur avons demandé leurs opinions et suggestions. Nous voulions savoir quels types de ressources (p. ex. brochures, campagnes de médias sociaux) le CCDUS devrait concevoir pour mieux cibler les jeunes. Les participants devaient aussi préciser quels messages sont importants, selon eux.



## Ce que nous avons entendu

### *Les Directives de consommation d'alcool à faible risque et la culture de consommation des jeunes*

Nous avons remarqué que, chez les jeunes consultés, le niveau de connaissance des Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada était inégal. Cela dit, les participants étaient tous d'avis qu'il y a incompatibilité entre les directives, d'une part, et le profil de consommation et la réalité des jeunes, d'autre part. Un jeune participant a d'ailleurs affirmé :

« Selon moi, la majorité des jeunes ignorent qu'il existe des directives de consommation à faible risque. Et même s'ils les connaissent, ils se sentent souvent forcés de boire à l'excès dans certaines situations... La pression des autres les influence à dépasser les directives. »

Plusieurs jeunes sont même allés jusqu'à dire que, d'après leur expérience, les jeunes savent qu'il existe des directives, mais ils les ignorent, puisqu'elles sont complètement déconnectées de leur réalité.

Les groupes de discussion ont aussi fait ressortir un sentiment d'« invincibilité » chez les jeunes, c'est-à-dire l'impression que les risques à long terme de la consommation d'alcool ne les concernent



pas. Comme l'a expliqué un jeune, « J'ai l'impression que les jeunes se sentent invincibles. Ils pensent qu'ils peuvent prendre des risques avec leur santé. » D'autres participants ont abondé dans le même sens : « Quand tu es jeune, tu te crois invincible. Alors tu te fiches un peu des conséquences. »

De nos jours, la culture des jeunes se distingue par une propension au calage d'alcool (Chung, Creswell, Bachrach, Clark et Martin, 2018; Martinotti et coll., 2017). Les participants aux groupes de discussion ont confirmé que de nombreux jeunes sortent avec l'intention de « boire pour se saouler ». Quelques citations à cet effet :

« Quand t'es dans une situation où il est normal de boire, tu internalises cette norme : c'est la fin de semaine, alors il faut que tu prennes une brosse. C'est la chose normale à faire. »

« Pour moi, boire de l'alcool, c'est se saouler, perdre la tête, avoir du bon temps et se laisser aller. »

L'intention explicite des jeunes de boire jusqu'à l'ivresse va à l'encontre de l'essence même des Directives de consommation d'alcool à faible risque. « Si tu suis les directives, tu ne pourras pas te saouler. Alors je pense que les jeunes en font peu de cas parce qu'elles les gênent dans leur but pour leur soirée. » Ajoutons que les profils de consommation des jeunes sont plus souvent sporadiques. Ainsi, comme nous l'a affirmé un jeune, « Je ne bois pas une bonne partie de la semaine. Par contre, quand je bois le vendredi soir, pas de demi-mesures. » Il s'agit là d'une conclusion ayant des implications sur la façon dont les jeunes comprennent les Directives de consommation d'alcool à faible risque et dont ils pourraient modifier leurs habitudes de consommation.

Dans leur travail sur les directives sur l'alcool, les chercheurs soulèvent fréquemment la question à savoir ce qu'est un « verre standard » et si la population utilise cette mesure pour évaluer sa consommation (Osioy, Stockwell, Zhao, Thompson et Moore, 2015; Wettlaufer, 2017). Le concept de verre standard est souvent abordé sur les campus, dans le cadre d'activités de sensibilisation. Un participant qui fait la promotion de la santé sur un campus nous a d'ailleurs dit : « L'une des activités que nous organisons pendant la semaine d'orientation et en cas d'arrivée massive d'étudiants, c'est de demander aux étudiants de mesurer ce qui correspond, selon eux, à un verre standard. Ils sont toujours très à côté de la plaque. »

Tout au long des discussions avec les participants, il est devenu évident que certains jeunes comprennent « en théorie ce qu'est un verre standard, mais que dans la pratique, c'est un peu plus difficile ». Comme l'a expliqué un participant, « quand tu vas au restaurant, ils servent des verres standards, oui, mais ils en servent aussi des doubles. » Un autre jeune a renchéri, « Je ne savais pas grand-chose, à part qu'un shooter équivaut à une once... sauf que des fois, les shooters contiennent 1,5 once en fait. »

### ***Les risques associés à la consommation d'alcool***

Le décalage entre la théorie et la pratique pourrait influencer sur la façon dont les jeunes comprennent les risques associés à la consommation d'alcool et respectent les Directives de consommation d'alcool à faible risque. Pendant les discussions, les participants ont principalement parlé de risques à court terme, comme les « gueules de bois et lendemains de veille », les « intoxications à l'alcool », une « aggravation de l'anxiété » et la « dépendance à l'alcool ». Comme nous l'a dit un jeune :



« Quand tu bois comme un trou toute la nuit et que tu te réveilles le lendemain avec une gueule de bois... tu te sens plus anxieux et tout ça, et tu te dis que tu t'es vraiment comporté comme un idiot la veille. Ou tu te souviens d'une chose que tu as faite et qui te met maintenant dans l'embarras. Puis tu te dis, wow, je ne suis vraiment pas fier de moi. Alors le lendemain, tu es dur envers toi-même. Et c'est en bonne partie à cause de la gueule de bois et de la grande anxiété que tu ressens. »

Il faut toutefois souligner que les connaissances des participants quant aux risques à long terme, notamment le lien entre l'alcool et le cancer, étaient inégales, comme le montrent ces commentaires :

« Je n'avais jamais entendu parler d'un lien entre l'alcool et le cancer du sein. Je ne savais pas que ça existait. »

« Pour moi, la plupart des gens se doutent que l'alcool augmente le risque d'avoir un cancer, mais ils ignorent qu'il s'agit d'un risque réel. »

« J'ai vu plusieurs fois que ceci cause le cancer du sein, que cela cause le cancer du sein... J'en viens à ne plus vraiment porter attention parce qu'il faudrait que je fasse plein de changements draconiens dans ma vie pour éviter ce cancer. Et parce que ce n'est pas une conséquence immédiate. Je crois que je fais la sourde oreille. »

Les participants aux groupes de discussion ont clairement souligné l'importance de présenter aux jeunes des messages précis et reposant sur de l'information probante. Un participant a bien résumé la situation quand il a dit :

« Je dirais que pour mieux sensibiliser les jeunes au risque de cancer lié à l'alcool, il faudrait réitérer qu'il existe bel et bien un lien entre l'alcool et le cancer. Pour moi, la plupart des gens se doutent que l'alcool augmente le risque d'avoir un cancer, mais ils ignorent qu'il s'agit d'un risque réel. »

### **« Allier sérieux et plaisir » : le stress, l'alcool et les récompenses**

Savoir si les jeunes consomment de l'alcool pour gérer leur stress est essentiel, surtout en pleine pandémie mondiale. Fait intéressant, les jeunes nous ont répété que l'alcool les aidait à se motiver à terminer leurs tâches. Ainsi, plutôt que de boire pour atténuer leur stress, les participants de nos groupes de discussion nous ont dit qu'ils voyaient l'alcool comme une récompense qui les motivait à terminer leur travail. Comme l'a mentionné un participant : « Le tout, c'est de savoir allier sérieux et plaisir. Ça m'incite donc à faire ce que j'ai à faire ». Cette vision de l'alcool en tant que récompense a aussi été mentionnée par d'autres participants :

« Je vivais beaucoup de stress pendant ma première année. L'alcool n'était pas un mécanisme d'adaptation pour moi, mais ma récompense, c'était de sortir avec des amis la fin de semaine et d'aller dans les bars. C'était mon truc. Genre, ok, il faut juste que je me rende à jeudi. Et le jeudi, rien n'avait plus d'importance. Je pouvais aller dans un bar, je n'avais pas de cours le lendemain. C'est correct. Ce n'était donc pas une façon de m'ajuster, mais plutôt une forme de récompense. Ce n'était pas mieux, mais c'était ça. »



« J'aurais tendance à être d'accord, que la consommation d'alcool est comme une forme de récompense. Je sais que souvent les gens sont très stressés pendant la semaine. Alors ils se disent qu'il faut juste continuer à avancer, terminer ce devoir, puis ce sera vendredi, je vais pouvoir me saouler. En fait, ils se voient déjà en état d'ébriété, par terre en train de vomir. Ils se servent de ce sentiment d'attente et d'excitation pour leurs projets du vendredi pour gérer le stress qu'ils vivent à l'école pendant la semaine et se motiver à y retourner le lundi. Et ça se répète semaine après semaine. »

Une soirée à boire dans un bar avec des amis est un exemple d'habitude de consommation bien ancrée chez les jeunes qui reflète bien le rôle que joue l'alcool en contexte social. Voici deux citations qui résument bien ce propos :

« Pour moi, il y a une connexion entre le calage d'alcool, passer du temps avec mes amis la fin de semaine et sortir faire la fête ou danser... L'alcool n'est pas exactement une échappatoire pour moi. C'est plutôt l'aspect social qui m'attire. Un genre de sentiment de libération. L'alcool fait juste aider. »

« Je dirais que le côté social de la consommation d'alcool est important. Par exemple, si tu commences une nouvelle école et que tu voudrais te faire de nouveaux amis, ça facilite les rapports sociaux. C'est une façon d'arriver à s'intégrer et à se sentir plus à l'aise. »

## Les produits de connaissances créés

Pendant le processus d'élaboration des nouveaux produits, nous avons pris en considération les commentaires reçus pendant les groupes de discussion. Ainsi, pour les participants, les produits doivent simplement véhiculer de l'information pertinente sur la consommation d'alcool et ses possibles conséquences. Selon eux, il ne faut pas hésiter à montrer des boissons alcoolisées, mais il faut éviter d'utiliser des images de photothèque. Fort de ces commentaires, le CCDUS a conçu les produits suivants :

1. Un produit qui porte sur les risques du calage d'alcool pour la santé (pratique fréquente chez les participants).





2. Un produit qui donne aux jeunes adultes quelques conseils pour les aider à diminuer leur risque de conséquences négatives.



3. Un produit qui porte sur le lien entre la consommation d'alcool et le cancer du sein.



## Conclusion

Le but de la mobilisation des connaissances, c'est de transmettre de l'information pertinente, dans un format approprié. Avec notre projet, nous voulions connaître l'avis des jeunes sur certains sujets, pour mieux nous positionner au moment de diffuser des messages sur la consommation d'alcool et la réduction des méfaits. Il faut toutefois souligner que le projet montre clairement que recourir uniquement à la prévention ne suffira probablement pas pour amener les jeunes à changer leurs habitudes de consommation. Le projet indique bien que l'alcool fait partie intégrante de la réalité des jeunes et de leur quotidien.

Enfin, soulignons que les jeunes étaient reconnaissants d'avoir leur mot à dire dans l'élaboration des produits. Les responsables du projet reconnaissent d'ailleurs l'importance de la participation active des jeunes à l'élaboration de produits qui s'adressent à eux.

## Remerciements

Les auteurs tiennent à remercier les jeunes qui leur ont généreusement fait part de leurs points de vue et opinions pendant les groupes de discussion.



## Bibliographie

- Chung, T., K.G. Creswell., R. Bachrach, D.B. Clark et C.S. Martin. « Adolescent binge drinking: Developmental context and opportunities for prevention », *Alcohol Research: Current Reviews*, vol. 39, n° 1, 2018, p. 5–15.
- Martinotti, G., M. Lupi, L. Carlucci, R. Santacroce, E. Cinosi, T. Acciavatti, ... et M. Di Giannantonio. « Alcohol drinking patterns in young people: A survey-based study », *Journal of Health Psychology*, vol. 22, n° 14, 2017, p. 1889–1896.
- Osiowy, M., T. Stockwell, J. Zhao, K. Thompson et S. Moore. « How much did you actually drink last night? An evaluation of standard drink labels as an aid to monitoring personal consumption », *Addiction Research & Theory*, vol. 23, n° 2, 2015, p. 163–169.
- Wettlaufer, A. « Can a label help me drink in moderation? A review of the evidence on standard drink labelling », *Substance Use & Misuse*, vol. 53, n° 4, 2017, p. 585–595.

ISBN 978-1-77178-846-5

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2021



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 une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCDUS ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.