

La non-consommation d'alcool : le point de vue des jeunes (14-20 ans)

Lorraine Chok, Joan-Carles Surís, Yara Barrense-Dias

Unisanté – Département Épidémiologie et systèmes de santé – DESS
Groupe de recherche sur la santé des adolescents – GRSA

Février 2023

Ce rapport résume les points principaux de notre étude qualitative sur la non-consommation d'alcool chez les jeunes(1). Les résultats sont issus d'une analyse de contenu de 12 discussions en groupe (groupes focus) conduites entre avril et juin 2022 auprès de 63 jeunes (36 filles) âgés de 14 à 20 ans (moyenne d'âge 16.9 ans, médiane 16 ans) en Suisse romande. Les participant-es ont été vu-es séparément par âge (14-15 ans, 16-17 ans, 18-20 ans), genre et type de consommation (non-buveur-se / buveur-se). Les thématiques abordées ont été le terme « abstinence » à l'alcool, les raisons de ne pas boire d'alcool chez les jeunes, la vie sociale des jeunes non-buveur-ses, la prévention et la campagne *Dry January*. La méthodologie complète de l'étude peut être retrouvée dans le rapport global(1).

Le terme « abstinence »

Si certain-es ont considéré ce terme comme étant approprié au vu de son sens d'absence d'action, la plupart des jeunes ont estimé que ce terme n'était pas approprié pour parler de la non-consommation d'alcool chez les jeunes. « [...] S'abstenir de ne pas boire de l'alcool, [...] c'est vraiment bizarre d'entendre ce mot en fait, dans ce contexte-là. » (Fille, 16 ans, non-buveuse).

Ce terme aurait une connotation trop religieuse ou sexuelle. « Ça me fait surtout penser aux prêtres qui s'abstiennent, mais euh je sais pas trop. [...] C'est s'abstenir de tout péché un peu. C'est pour ça que ça me fait penser aux prêtres, mais ça me fait pas forcément penser tout de suite à l'alcool [...]. » (Fille, 16 ans, buveuse).

Il se référerait plutôt à l'arrêt d'une consommation d'alcool par un-e adulte ou à un-e jeune ayant un problème avec l'alcool. « Euh pour moi enfin quand on parle du terme abstinent, c'est plus euh négatif ou non, enfin, relié avec l'idée des alcooliques anonymes et puis la personne elle a arrêté de boire complètement, parce que ça devenait vital d'arrêter. » (Garçon, 16 ans, non-buveuse).

Une personne abstinent-e serait une personne qui souhaiterait boire de l'alcool mais devrait se forcer à ne pas le faire, contrairement à une personne qui ferait le choix de

ne pas boire. « Moi je pense aussi qu'il y a cette notion d'envie dans le mot "abstinence" de nouveau. Enfin je trouve que pour pouvoir dire "je suis abstinent", il faut quelque part avoir une envie de boire et de le refuser. » (Fille, 17 ans, non-buveuse).

Finalement, désigner les jeunes qui ne boivent pas d'alcool comme étant abstinent-es reviendrait à leur coller une étiquette négative. « Pour moi ça devrait pas être ceux qui ne boivent pas d'alcool qui seraient forcément abstinent-s, mais ceux qui boivent qui devraient être consommateurs [...]. Je trouve que ça étiquette un peu les gens qui ne boivent pas. » (Fille, 19 ans, non-buveuse).

Les raisons de ne pas boire d'alcool chez les jeunes

Différentes raisons quant à la non-consommation ont été rapportées, telles que la religion, les âges légaux, la santé, l'environnement familial, les mauvaises expériences et la peur de perdre le contrôle.

La religion était souvent la première raison rapportée par les participant-es parmi celles qu'ils-elles voyaient pour ne pas boire d'alcool. « Alors je disais que personnellement, bah il y a plusieurs facteurs qui me disent de ne pas boire. Il y a la religion tout d'abord qui nous dit de ne pas boire. » (Garçon, 20 ans, non-buveur). Cette raison semble aussi être celle la plus respectée par les buveur-ses qui ne la remettraient pas en question. « Après il y a certaines personnes qui ne boivent pas aussi, bah dû à leur religion et je respecte totalement. » (Garçon, 15 ans, buveur).

Pour certain-es non-buveur-ses, la raison de ne pas boire est simplement qu'ils-elles n'ont pas encore atteint les différents âges légaux. « Moi c'est pour des raisons légales (que je ne bois pas), enfin moi j'ai pas le droit, du coup, je le fais pas et aussi j'ai pas l'occasion de boire donc bah du coup, je le fais pas. » (Fille, 15 ans, non-buveuse).

Selon certain-es, l'environnement familial, et particulièrement les parents, peuvent aussi exercer une influence sur les jeunes, de par leurs rôles de modèles ou les règles qu'ils imposent. « [...] Normalement bah c'est (en famille) où tu vois la première fois boire quelqu'un, c'est dans

ta famille. Si tu vois pas dans ta famille, bah tu n'as pas l'expérience. Peut-être tu n'as pas envie de le faire. » (Fille, 20 ans, buveuse).

De mauvaises expériences personnelles, familiales ou de proches peuvent également mener des jeunes à ne pas ou plus consommer d'alcool. « À 16 ans du coup, j'ai fait une première soirée et pour ma part, du coup ça a vraiment été l'excès. Vraiment très très fort et c'est ce qui a fait que je n'ai plus bu après. Parce qu'en fait j'ai fait un coma éthylique. » (Fille, 19 ans, non-buveuse). Des problèmes de dépendance dans le contexte familial ont également été avancés comme raisons de ne pas consommer d'alcool. « Ils (jeunes non-buveurs) pourraient peut-être être choqués par ce qu'ils ont vécu, [...] je sais pas... si quelqu'un a eu des parents alcooliques, par exemple, ça pourrait les éloigner de l'alcool. » (Garçon, 15 ans, non-buveur).

La santé est une autre raison invoquée pour ne pas boire ou réduire la consommation d'alcool chez les jeunes, mais ce sont principalement les conséquences à court terme sur la santé qui ont été mentionnées par les participant·es. « [...] Du côté santé, je pense que c'est positif pour nous de ne pas en boire. Parce qu'on peut avoir tellement de problèmes différents [...]. Surtout qu'on s'en rend pas compte, quand on est jeune et plus tard on se dit « Ah oui merde, j'aurais pas dû faire ça en fait. Puis on a plus de pouvoir pour changer ça ». (Fille, 20 ans, non-buveuse). En ce qui concerne les effets à long terme, il semble que les jeunes aient plus de difficultés à les considérer, contrairement aux dangers immédiats. « [...] Quand je disais santé, je voyais plus sur le court terme, genre euh, tu sais quand tu bois trop, vomir après chaque soirée ou genre avoir la gueule de bois chaque matin. Enfin ça reste quelque chose de pas bien pour la santé, même de désagréable à vivre, j'imagine. » (Fille, 16 ans, non-buveuse).

Enfin, la peur de perdre le contrôle a été rapportée par plusieurs participant·es comme raison à ne pas boire d'alcool. « (Un avantage à ne pas boire c'est d') être conscient, [...] ne pas avoir une perte totale du contrôle de ce qu'on est en train de faire ou ce qu'on va faire. [...] Pouvoir se rappeler de la soirée aussi le lendemain. » (Garçon, 16 ans, non-buveur). Dans les discussions sur la perte de contrôle, ils-elles ont également considéré que la consommation d'alcool pouvait conduire à différentes formes de violences, notamment sexuelles, une raison principalement rapportée par les femmes. Par exemple, une participante a déclaré qu'elle ne buvait pas d'alcool pour cette raison, car boire de l'alcool pourrait renforcer sa vulnérabilité en tant que femme. « Moi je bois pas parce qu'on entend tellement des histoires de filles qui se font agresser et tout. En fait c'est vraiment de la peur parce que je me dis si tout d'un coup je n'ai plus le contrôle de moi, bah quand tu es une fille, tu es une proie tellement facile de base pour les agresseurs. Du coup je me dis "Si en plus tu bois..." [...] » (Fille, 19 ans, non-buveuse).

Vie sociale des jeunes ne consommant pas d'alcool

Plusieurs non buveur·ses ont indiqué être en minorité dans leur groupe de pair·es, surtout lorsqu'ils-elles ont atteint l'âge légal pour consommer de l'alcool. « Alors minoritaires (en tant que non-buveurs) je pense, mais il me semble que

dans des soirées je n'étais pas le seul à ne pas boire, mais minoritaires, oui je pense à 17 ans comme ça oui ». (Garçon, 17 ans, non-buveur).

Pour certain·es, être entouré·e de personnes qui boivent de l'alcool ne serait pas nécessairement un problème tant que le but principal de la fête n'est pas de boire par exemple. « Par contre dans mon entourage j'ai des amis avec qui je peux faire des soirées sans qu'il y ait d'alcool et tout et après j'ai des amis qui genre limite, font des soirées clairement pour boire et du coup bah après je vais avec eux, mais je m'ennuie [...]. » (Fille, 16 ans, non-buveuse).

D'autres se sentiraient davantage exclu·es ou hors normes. Ce sentiment apparaîtrait surtout après l'école obligatoire ou après avoir atteint l'âge légal de consommation, l'alcool et la fête devenant plus normalisés. « Dès qu'on se rapproche de la majorité, c'est quelque chose de normal (de boire de l'alcool) et si on le fait pas, on est un peu bizarre ou on nous voit un peu comme des aliens. » (Fille, 20 ans, non-buveuse).

En tant que non-buveur·se, il pourrait ainsi être plus difficile de s'intégrer socialement dans des contextes qui se veulent inclusifs tels que l'université, où la consommation d'alcool est répandue. « Du moment où je vais sur le campus universitaire [...] tout le monde boit. Je veux dire, quand ils nous envoient des mails pour nous inscrire à des associations, l'argument qui est dans le mail est : "Viens on va faire des soirées. On va boire !". [...] Enfin non laisse-moi tranquille ! » (Fille, 20 ans, non-buveuse). Lors de fêtes, il peut aussi être plus difficile pour les jeunes non-buveur·ses de sociabiliser que pour celles et ceux qui sont désinhibé·es par l'alcool. « [...] Le fait de pas boire, [...] on a pas cet effet de désinhibition qu'on a quand on boit par exemple, [...] et euh si on est dans une soirée où on connaît pas beaucoup de gens etc... ça peut être plus stressant ou plus compliqué d'aller vers les autres ou de s'amuser, de lâcher prise je dirais ». (Garçon, 16 ans, non-buveur).

Il y aurait parfois une différence en termes d'ambiance et un certain décalage entre les buveur·ses et non-buveur·se, pouvant mener les second·es à se sentir isolé·es. « [...] Quand on boit pas d'alcool [...] en soirée et qu'il y a l'autre groupe [...] de personnes qui sont en train de s'enjailler, qui sont en train de chanter, mais qui sont vraiment bourrés. Bah en gros c'est plus compliqué de vous adapter en fait à ce groupe-là [...] et de pouvoir être dans la même ambiance qu'eux. C'est pour ça que vous (en tant que non-buveur) êtes un peu isolés je pense ». (Garçon, 16 ans, non-buveur).

Des commentaires et remarques faites aux non buveur·ses ont été rapportés par certain·es participant·es. Ils prendraient parfois la forme de jugements et d'incitations à boire. « "Ah ouais t'es coincé un peu. Ah vas-y bois un verre ou deux ça ne va rien te faire" alors que j'ai pas envie, j'ai pas envie quoi. » (Garçon, 18, non-buveur).

Ces commentaires et remarques diminueraient avec l'âge et la maturité selon certain·es. « [...] Quand j'étais plus jeune, j'avais 15 / 16 ans, c'était quand même quelque chose d'assez fréquent (les remarques). [...] Ce genre de commentaires (poussant un jeune à boire de l'alcool). Mais

aujourd'hui avec le temps qui est passé, je pense qu'on a tous un peu muri [...]. » (Garçon, 18 ans, buveur).

Pour d'autres, cependant, les commentaires semblent plus fréquents une fois l'âge légal atteint. Il serait ainsi plus difficile pour certain-es de s'affirmer en tant que non-buveur-ses avec le temps car leur entourage considère que l'âge n'est plus une raison pour ne pas boire. « *Moi c'est tout le contraire, c'est plus facile de dire non à 16/17 qu'après. (À) 16/17 on peut encore jouer la carte de l'âge. [...] Et maintenant on me dit "T'es majeur, c'est bon tu peux boire."* » (Garçon, 19 ans, non-buveur). Cette normalisation de l'alcool, en particulier lorsque l'âge légal est atteint, aurait également lieu au sein des familles. En effet, certain-es participant-es ont rapporté que leurs parents leur avaient naturellement proposé de l'alcool à l'âge légal alors qu'il était interdit auparavant. « *[...] Jusqu'à un certain âge, il y a carrément l'interdiction tout simplement (de boire de l'alcool) [...]. Par contre dès que tu atteins les 18 ans où presque, tu as tout de suite le droit d'y toucher. [...] C'est l'accès à l'alcool qui est euh même internalisé chez les parents euh "C'est bon on a accès à 18 ans, je peux lui proposer maintenant un verre et il y a pas de soucis."* » (Fille, 18 ans, buveuse).

Certain-es participant-es ont rapporté parfois recourir à des stratégies pour ne pas recevoir de remarques. Par exemple, ils-elles invoquent une consommation d'antibiotiques ou une intolérance au gluten. « *J'ai un pote qui disait par exemple souvent "Non désolé je ne peux pas boire ce soir, parce que je suis sous antibiotique" et les gens tout de suite lui disaient du genre "Ok!" plutôt que de lui faire chier.* » (Fille, 18 ans, buveuse). D'autres ont rapporté prendre une boisson sans alcool (mais qui peut y ressembler), prendre un verre d'alcool sans le boire, ou encore ne pas dire qu'ils-elles ne boivent pas d'alcool mais qu'il-elles n'en ont pas envie pour le moment. « *Pareil pour le beer-pong du coup. Si je sais que si les gens insistent trop, je vais prendre le verre et plus tard, quand la personne sera partie je vais juste le donner à quelqu'un d'autre.* » (Fille, 18 ans, non-buveuse).

Enfin, les non buveur-ses sont parfois automatiquement désigné-es comme personnes ressources en cas de problème lors d'une soirée. Parfois, ce rôle serait inconfortable et les empêcherait de s'amuser en raison, notamment d'une trop grande pression en termes de responsabilités. « *[...] C'est vrai que quand on va à une fête, souvent tout le monde boit et il y a peut-être un ou deux d'entre nous qui ne boivent pas. [...] Quand on est à une fête, la moitié des gens sont ivres et on ne peut même pas s'amuser, parce qu'on n'est pas avec eux quand ils sont ivres et, euh, on passe plus de temps à les surveiller qu'à s'amuser.* » (Fille, 16 ans, non-buveuse).

Dry January

La plupart des participant-es ont rapporté n'avoir jamais entendu parler de la campagne #dryjanuary qui encourage les gens à ne pas boire d'alcool pendant le mois de janvier. Lorsque le concept était connu, il était essentiellement perçu comme un défi pour adultes. « *[...] J'ai l'impression*

que c'est surtout un truc enfin je sais pas, mais d'adultes je sais pas pourquoi enfin d'adultes. J'ai souvent entendu chez les gens de plus de 25 ans, mais oui je connais. » (Fille, 18 ans, consommatrice).

Plusieurs participant-es ont remis en question l'utilité de ce challenge pendant un mois, notamment dû à un manque de suivi. Plusieurs d'entre eux-elles ont évoqué la possibilité qu'une fois le mois terminé, plusieurs décident de « rattraper » ce mois sans consommation en buvant d'autant plus. « *[...] Certes, pendant un mois la personne elle peut ne pas boire, mais le premier février elle va se dire "Grosse soirée on va tous boire pour rattraper le temps."* [...]. » (Fille, 20 ans, buveuse).

Cependant, l'un des principaux arguments en faveur de ce défi est de faire prendre conscience aux gens de leur consommation d'alcool d'une part, et d'autre part, que l'alcool est partout et que la consommation d'alcool est totalement normalisée. « *[...] En Suisse, [...] je pense qu'on consomme pas mal d'alcool [...]. Peut-être que là c'est une bonne idée justement, pour se rendre compte que bah en fait il est un petit peu partout, bah tiens on fait une fondue, bah alors on va prendre un petit verre de blanc ou alors on est avec ses amis, bah tiens on prend une petite bière et tout, et je pense que là c'est une bonne chose [...].* » (Fille, 18 ans, buveuse).

Prévention

Plusieurs participant-es, buveur-ses comme non-buveur-ses, ont considéré qu'il ne fallait pas diaboliser la consommation d'alcool dans la prévention relative à la consommation d'alcool chez les jeunes. « *Bah personnellement je pense qu'on a tous déjà entendu [...] "Oui l'alcool c'est mal. Il ne faut pas boire". [...] Juste dire "C'est mal" ça sert à rien, mais pourquoi est-ce que ça serait mal ? [...] Si on n'a pas de réponse à ça, c'est un peu inutile. Moi je pense qu'une des meilleures façons, c'est juste d'expliquer, vraiment les conséquences de l'alcool [...].* » (Garçons, 20 ans, non-buveur).

Des jeunes ont estimé qu'il serait bénéfique qu'il-elles reçoivent des explications sur les dangers de la consommation d'alcool et ses effets sur le corps. Parler des limites et de la manière de ne pas les dépasser toucherait des jeunes selon eux-elles. « *En fait ce qui serait intéressant pour faire de la prévention. [...] c'est comment gérer pour ne pas tomber dans les excès. Parce qu'il y a plein de petits conseils. Genre manger avant [...]. Genre boire beaucoup d'eau, aller aux toilettes, espacer les verres. Genre tout ça c'est des trucs que tu sais, mais sans vraiment les savoir. [...] Avoir des petites barres de céréales.* » (Fille, 16 ans, buveuse).

Des discussions ont eu lieu sur la place des non-buveur-ses dans des interventions de prévention. Pour certain-es participant-es, les non-buveur-ses devraient également être inclus-es dans la prévention pour, notamment, les soutenir et les visibiliser notamment aux yeux des buveur-ses. « *[...] Ça pourrait leur (non buveurs) apporter en fait une... de voir la prévention comme une sorte de soutien à leur idée et pour pas qu'ils se sentent un peu isolés, ils pourraient la voir comme un*

soutien pour pas les laisser un peu s'isoler face à la société en fait. » (Garçon, 20 ans, non-buveur).

En effet, ce besoin a indirectement été exprimé à la fin de deux discussions de non-buveur-ses. Une participante a, par exemple, rappelé aux autres participantes qu'elles n'étaient pas seules et qu'elles ne devaient pas se sentir gênées de ne pas boire. « *Je sais que certaines d'entre vous sont gênées ou se sentent un peu délaissées de côté quand elles voient que leurs amis boivent et qu'elles non. Bah vous avez la preuve aujourd'hui que vous êtes pas seules non plus. Donc faut pas simplement vous dire "On est toutes seules etc."* » (Fille, 18 ans, non-buveuse).

Enfin, bien que cela ait parfois également été noté dans les groupes de buveur-ses, plusieurs non-buveur-ses ont demandé que la non-consommation soit également discutée dans de telles interventions, afin d'être normalisée et respectée. « *Moi je pense qu'il faudrait rappeler aux gens de 15 ou 16 ans que c'est une normalité de ne pas boire et que donc si on a envie de boire, on peut boire, mais si on n'a pas envie d'en boire, bah faut respecter le choix de chacun et je pense que c'est le plus important à retenir.* » (Fille, 15 ans, non-buveuse).

Recommandations

- Utiliser le terme non-consommateur-ricer/non-buveur-se plutôt qu'abstinent-e ;
- Normaliser la non-consommation d'alcool, y compris au sein des familles ;
- Inclure les non-consommateur-rices dans la prévention, pour renforcer leur choix et les visibiliser ;
- Sensibiliser les autres jeunes, mais également les adultes, à la pression et/ou l'exclusion qui peut être ressentie à cause de remarques semblant anodines, y compris dans des lieux qui se veulent inclusifs comme l'Université (par exemple la présence d'affiches qui annoncent la présence de bières pas chères pour une soirée) ;
- Bien qu'il ne faille pas participer au renforcement de la normalisation de la consommation d'alcool chez les jeunes, il peut être intéressant de préparer les jeunes aux éventuelles remarques et commentaires que les autres leur feront face à leur non consommation afin qu'ils puissent y répondre et s'affirmer ;
- Parler des effets de l'alcool sur la santé en incluant les effets sur le long terme mais également des éléments à court terme (sucre, mal à la tête, vomissement, palpitation, rumeurs, images sur les réseaux, etc.) ;
- Visibiliser des challenges comme DryJanuary, améliorer la communication notamment par rapport aux objectifs et assurer un suivi-soutien une fois le challenge terminé. Réfléchir à un concept semblable qui viserait davantage un public jeune ;
- Les jeunes non consommateur-rices sont souvent désigné-es comme les personnes qui doivent aider les autres jeunes qui boivent de l'alcool lors d'une soirée. Il est important de sensibiliser les jeunes à cela, notamment par rapport à la pression qui peut être ressentie.

Références

1. Chok L, Suris JC, Barrense-Dias Y. Non-consumption of alcohol: the adolescents' point of view. Lausanne: Centre universitaire de médecine générale et santé publique; 2023 (Raisons de santé 342). <https://doi.org/10.16908/issn.1660-7104/342>

Citation suggérée

Chok L, Suris J-C, Barrense-Dias Y. La non consommation d'alcool : le point de vue des jeunes (14-20 ans). Lausanne, Unisanté - Centre universitaire de médecine générale et santé publique, 2023 (Raisons de Santé : Les Essentiels 48) <https://doi.org/10.16908/rds-essentiels/48>