

**État des lieux sur l'abstinence  
et la faible consommation  
d'alcool chez les jeunes**

**FAITS SAILLANTS**

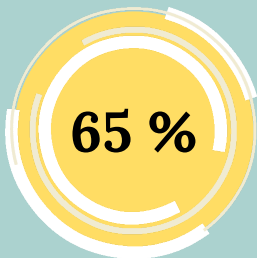
# Au Québec, la consommation d'alcool est banalisée

1

Cette substance psychoactive est omniprésente dans l'espace public et dans différents environnements (académique, familial et social), ce qui contribue à une exposition précoce à l'alcool et à modeler les comportements de consommation des jeunes.

# **2 Un changement d'attitude se produit au sein des plus jeunes générations.**

En Occident, un nombre croissant de jeunes choisissent de ne pas boire ou de réduire leur consommation d'alcool.



des jeunes qui ne  
consomment pas ou  
peu ont une  
**perception positive** de  
leur consommation.

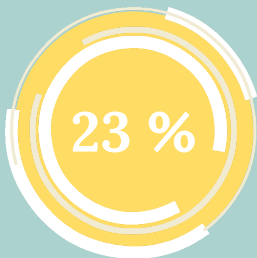


des jeunes qui ne  
consomment pas ou  
peu perçoivent que la  
société les **juge**  
**négativement.**

# **Le contexte social des jeunes qui boivent peu ou pas exerce une influence sur leur consommation**

3

Des préoccupations telles que la santé mentale et physique, la productivité et la performance, le maintien du contrôle et l'image de soi en public et sur les réseaux sociaux pourraient contribuer à expliquer la hausse de la non-consommation chez les jeunes au Québec.



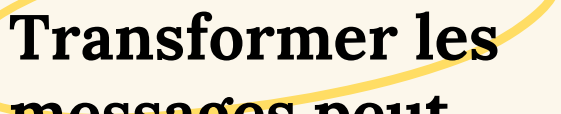
des jeunes majeurs  
qui ne consomment  
pas ou peu ressentent  
de la **pression** à  
consommer de la part  
de leurs proches



des jeunes qui ne  
consomment pas ou  
peu sont d'avis que les  
gens devraient être  
**libres** de consommer  
ou non de l'alcool

# **4** Quand la consommation d'alcool est courante, les jeunes font appel à différentes **STRATÉGIES**

Pour établir leurs limites et de divulguer (ou non) leur choix de faible ou non-consommation, les jeunes buvant peu ou pas d'alcool ont recours à des stratégies d'affirmation, d'évitement et ou de justification.



# **Transformer les messages peut encourager les jeunes à évaluer leurs habitudes de consommation**

# 5

Selon les jeunes consultés, il est important de partager des témoignages positifs et de miser sur les avantages de la faible et non-consommation d'alcool sur la santé, sur les finances, la productivité ainsi que les performances académiques et sportives.



Pour consulter l'ensemble des  
recommandations,  
rendez-vous au :

[aspq.org/jeunes-et-alcool/](http://aspq.org/jeunes-et-alcool/)