

LES JEUNES ET LEURS PERCEPTIONS SUR LES MESSAGES DE PRÉVENTION ET DE RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL

BILAN DES GROUPES DE DISCUSSION

Décembre 2023



Auteures du rapport

Frédérique Maire, M. Sc., analyste-rechercheuse, ASPQ

Kim Brière-Charest, B.A., directrice de projets – Substances psychoactives, ASPQ

Recrutement et rédaction du guide d'entrevue

Gabrielle Desjardins, M. Sc., chargée de projet, ASPQ

Kim Brière-Charest, B.A., directrice de projets – Substances psychoactives, ASPQ

Animation des groupes focus

Gabrielle Desjardins, M. Sc., chargée de projet, ASPQ

Théophile Bégin, M. Sc., chargé de projet, ASPQ

Remerciements

La réalisation de ce rapport n'aurait pas été possible sans la contribution financière de la Direction de santé publique de la Montérégie. Les propos de ce rapport n'engagent toutefois pas leur responsabilité.

Mentions légales

Les reproductions à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation à des fins commerciales doit faire l'objet d'une autorisation écrite de l'Association pour la santé publique du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

L'ASPQ est une association autonome regroupant citoyen·nes et partenaires pour faire de la santé durable une priorité. La santé durable s'appuie sur une vision à long terme qui, tout en fournissant des soins à toutes et à tous, s'assure aussi de garder la population québécoise en santé par la prévention. Notre organisation conseille, enquête, sensibilise, mobilise des acteurs et émet des recommandations basées sur les données probantes, des consensus d'expert·es, l'expérience internationale et l'acceptabilité sociale.



5455 avenue de Gaspé, bureau 200

Montréal (Québec) H2T 3B3

info@aspq.org | aspq.org

SOMMAIRE

Mise en contexte	3
Faits saillants	4
Méthodologie et réalisations	5
Analyse des résultats	7

MISE EN CONTEXTE

Dans le cadre du développement d'une campagne de sensibilisation en ligne, la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre a mandaté l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) pour mener des groupes de discussion auprès de jeunes afin d'approfondir des sujets gravitant autour de la consommation d'alcool et leurs perceptions des messages de prévention ou de réduction des risques.

Mandat

Organiser des groupes de discussion virtuels auprès de jeunes Québécois.es de 18 à 24 ans qui consomment de l'alcool, s'exprimant en français ou en anglais, et provenant des régions de Montréal, la Montérégie et la Capitale-Nationale. L'objet des groupes de discussion a inclus, sans s'y restreindre, leurs préoccupations en lien avec l'alcool, leurs perceptions des messages de prévention –incluant les nouveaux Repères canadiens sur l'alcool et la santé (nommés ci après « Repères ») et leur slogan « Boire moins, c'est mieux » proposés par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) –, leur opinion sur certaines campagnes et leur relation avec cette substance psychoactive légale.

But et objectifs

Des groupes de discussion ont été menés dans le but d'approfondir sur les perceptions et les connaissances des jeunes âgés de 18 à 24 ans en lien avec la consommation d'alcool en sondant leur vécu expérientiel dans une perspective de prévention et de réduction des risques. Les objectifs de ces discussions étaient les suivants :

1. **Explorer les risques associés à la consommation d'alcool chez les jeunes** en identifiant les connaissances des personnes participantes sur les effets recherchés et les impacts de la consommation d'alcool, en définissant leur conception d'un trouble d'usage lié à l'alcool et en situant leurs perceptions quant à une consommation excessive ou problématique.
2. **Évaluer la portée des influences sur la consommation d'alcool des jeunes** en identifiant l'impact de l'influence de l'entourage des personnes participantes sur leur propre consommation d'alcool et en déterminant l'impact des sources d'influences systémiques dans l'environnement et dans les médias sur la consommation.
3. **Prioriser les stratégies d'information et de réduction des risques pour une consommation sécuritaire d'alcool** en explorant les moyens de réduction des risques empruntés par les jeunes, en identifiant les sources et les plateformes d'informations consultées par le public cible et en discriminant les sujets clés et les approches prometteuses en prévention auprès des jeunes.

FAITS SAILLANTS

La majorité des jeunes démontre une conscientisation à la banalisation et à la normalisation de d'alcool au Québec. Plusieurs expriment une incompréhension vis-à-vis cette banalisation comparativement à d'autres substances psychoactives.

Plusieurs jeunes savent qu'il existe des impacts sur la santé globale, mais ont des connaissances limitées relativement à certains risques, notamment au plan de la santé physique (ex. : cancers). Certaines personnes font le choix de consommer malgré la connaissance des risques ou des méfaits associés.

Les niveaux de connaissances quant aux effets de la polyconsommation varient grandement entre les personnes participantes. Les jeunes ayant des niveaux de consommation modéré et élevé semblaient connaître davantage les effets de la consommation simultanée d'alcool et d'autres drogues que ceux ayant un niveau de consommation faible.

Plusieurs jeunes consomment l'alcool simultanément à d'autres drogues : les messages de prévention devraient donc prendre en considération cette réalité.

Les personnes, particulièrement celles ayant une consommation d'alcool plus élevée, souhaitent recevoir davantage de conseils et de stratégies pour réduire les risques associés à la consommation d'alcool.

Plusieurs jeunes considèrent l'alcool comme une substance psychoactive, au-delà de son statut légal, lorsqu'abordé en comparaison à d'autres drogues.

Les Repères proposés par le CCDUS sont généralement bien reçus, mais ne reflètent pas la réalité du *binge drinking* présente dans leur groupe d'âge puisque basés sur une moyenne de consommation par semaine plutôt que par occasion.

Plusieurs jeunes rapportent l'influence des contextes et des environnements sociaux plutôt qu'une pression directe de leur entourage à consommer de l'alcool.

Les stratégies d'interventions prioritaires identifiées par les jeunes sont celles visant la sensibilisation sur les impacts de l'alcool sur la santé et celles ciblant des stratégies pour soutenir une ou un proche ayant une consommation d'alcool élevée.

Les messages prônant l'abstinence ou ayant recours au jargon des jeunes, à l'humour ou à un vocabulaire infantilisant, sont à proscrire selon les personnes ayant participé aux groupes de discussion.

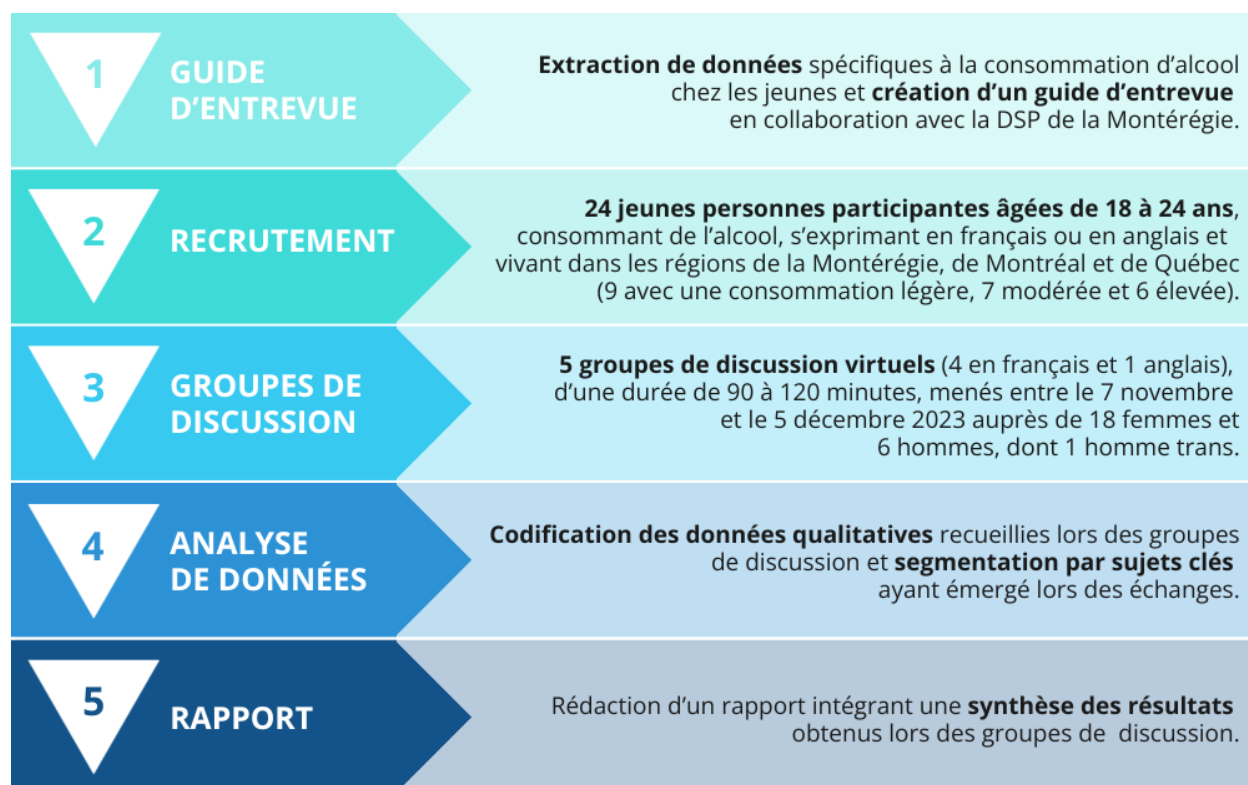
Les réseaux sociaux, particulièrement TikTok et Instagram, représentent les plateformes les plus adaptées pour rejoindre les jeunes.

Considérant l'hétérogénéité des connaissances et des comportements de consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives, la sensibilisation devrait couvrir la promotion de la santé et la réduction des méfaits pour rejoindre tous les sous-groupes chez la jeune population québécoise.

N.B. : Ces données constituent une synthèse des constats issus de groupes de discussions et n'est donc pas représentative de la perception et des opinions de l'ensemble des jeunes Québécoises et Québécois.

MÉTHODOLOGIE ET RÉALISATIONS

Sommaire des démarches



Critères de sélection et d'exclusion

Pour prendre part aux groupes de discussion, les personnes participantes devaient être âgées de 18 à 24 ans, parler anglais ou français, habiter les régions de Montréal, de Québec et de la Montérégie et consommer de l'alcool. Elles devaient également accepter une clause de confidentialité, d'enregistrement et de cueillette d'informations et avoir accès à internet haute vitesse et à un outil technologique permettant de participer à une visioconférence. Le refus d'enregistrer les rencontres, ne pas avoir accès à des technologies permettant de participer à la visioconférence et ne pas consommer actuellement de l'alcool (abstinence) constituaient les critères d'exclusion.

Recrutement

Le recrutement s'est effectué par l'entremise d'un avis d'une infographie de recrutement partagé sur les différents réseaux sociaux de l'ASPQ (Facebook, LinkedIn, Instagram, X) ainsi qu'à des organismes et partenaires externes œuvrant auprès du public cible. Cet avis invitait les jeunes de 18 à 24 ans à s'inscrire via un formulaire à un groupe de discussion afin de partager leurs perceptions et connaissances liées à la consommation d'alcool en échange d'une compensation de 60 \$. Ce formulaire comportait des questions de préentrevue ayant pour objectif la sélection d'individus répondant aux critères de sélection ainsi que la détermination des niveaux de consommation d'alcool basée sur la quantité et la fréquence afin de différencier la consommation abusive¹ du *binge drinking*².

¹ Plus de 10 consommations par semaine pour les femmes et 15 pour les hommes.

² Une consommation en une même occasion d'au moins 5 verres d'alcool chez les hommes et d'au moins 4 verres d'alcool chez les femmes, et ce, au moins une fois par mois sur une période de 12 mois.

Parmi les coordonnées recueillies, 27 personnes étaient disponibles aux dates proposées et correspondaient aux critères de recrutement. Les jeunes ont été répartis en quatre groupes de discussion composés de 6 ou 7 personnes. Certaines s'étant désistées avant la tenue des rencontres ou ne s'étant pas présentées à celles-ci, ce ne sont que 17 jeunes qui ont finalement participé aux groupes de discussion initialement prévus. L'objectif étant de recueillir les perceptions et connaissances de 24 jeunes, un groupe de discussion supplémentaire a été organisé et tenu quelques semaines après la réalisation des quatre premiers groupes. Ces participantes et participants ont été recrutés à l'aide du réaffichage, sur les réseaux sociaux, de l'avis de recrutement original et d'un courriel envoyé aux jeunes ayant initialement partagé leurs coordonnées, mais n'ayant pas pu assister aux quatre premiers groupes de discussion.

24 jeunes, 6 s'identifiant comme hommes (dont 1 homme trans) et 18 s'identifiant comme femmes ont participé aux groupes de discussion. L'ensemble des personnes ont rempli un formulaire d'autorisation à enregistrer la séance au début des rencontres. Les 24 jeunes ont reçu une carte de crédit prépayée de 60 \$ CAD pour leur participation.

Modalités et animations des groupes de discussion

Cinq discussions virtuelles ont été réalisées les 7, 9, 13 et 15 novembre 2023 et le 5 décembre 2023. Le groupe de discussion du 13 novembre s'est déroulé en anglais alors que les autres se sont tenus en français. Les groupes étaient formés de 3 à 7 jeunes répartis selon leur niveau de consommation, à l'exception du groupe anglophone (13 novembre) et du groupe supplémentaire (5 décembre). Trois groupes étaient donc composés de jeunes ayant une consommation d'alcool faible, modérée ou élevée et deux groupes étaient composés de jeunes ayant différents niveaux de consommation par souci de faisabilité. Les jeunes, à l'exception des groupes de discussion anglophone et supplémentaire, ont été répartis dans les différents groupes selon la fréquence et la quantité d'alcool consommée rapportées parmi l'ensemble des jeunes recrutés. Les niveaux de consommation faible, modéré et élevé ont donc été basés sur la moyenne du groupe et non sur des lignes directrices ou des repères. Parmi tous les groupes, 9 jeunes ont été identifiés comme ayant une consommation d'alcool faible, 7 comme ayant une consommation modérée et 6 comme ayant une consommation élevée.

Pour assurer un déroulement optimal, les groupes étaient dirigés par une animatrice ou un animateur accompagné d'une personne responsable de la prise de notes et d'une personne en soutien technique. L'animatrice et l'animateur ont dirigé les groupes en suivant un guide d'animation (ou d'entrevue) semi-structuré. À la demande de la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre et sous préavis des jeunes, une personne de cette organisation ou de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal ont assisté à chacune des rencontres.

Les rencontres ont exploré les perceptions et connaissances des participantes et participants en lien avec l'alcool, notamment en ce qui a trait aux effets recherchés et aux risques de la consommation d'alcool, aux troubles d'usage, aux nouveaux repères sur l'alcool et la santé, aux sources d'influences telles que l'entourage et le *marketing* et leurs impacts sur la consommation ainsi qu'aux stratégies de communication, d'information et de réduction des risques en lien avec la consommation d'alcool. Les groupes de discussion ont duré de 90 minutes à 120 minutes par l'entremise de la plateforme virtuelle TEAMS. À des fins d'analyse, les groupes ont été enregistrés de façon audio et visuelle. Ces enregistrements ont été détruits après l'analyse des échanges.

Analyse des résultats

Une analyse thématique des données a été effectuée afin d'explorer les perceptions et connaissances des jeunes de 18 à 24 ans en lien avec la consommation d'alcool. Le mode de raisonnement hybride (déductif/inductif) a été préconisé, soit un processus itératif au fil de l'analyse basée sur un dictionnaire de codification avec des codes prédéterminés et évolutifs. La codification initiale consistait à identifier, à partir du guide d'animation, les notions évoquées par les personnes participantes et à les classer selon des catégories correspondant aux thèmes abordés lors des discussions. La précision de certaines thématiques s'est effectuée au cours d'un processus d'écoute et de relectures attentives des enregistrements et des notes afin de permettre une granularité dans l'analyse du contenu.

ANALYSE DES RÉSULTATS

Connaissances et normes de consommation

Afin d'explorer les risques liés à la consommation chez les jeunes, les personnes participantes ont été questionnées sur les effets recherchés de la consommation d'alcool ainsi que sur leurs connaissances quant aux risques associés à la consommation d'alcool, aux possibles interactions entre l'alcool et d'autres drogues et aux impacts de la consommation d'alcool sur la sexualité des jeunes. Elles ont aussi été appelées à définir ce qu'est une consommation d'alcool problématique. Finalement, les jeunes ont partagé leur niveau de connaissance quant aux nouveaux repères canadiens sur l'alcool et la santé du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) et leurs perceptions face à ceux-ci.

Les effets recherchés

À l'aide d'un nuage de mots, les jeunes ont identifié les effets recherchés à partir de la question suivante : *Quels sont les effets recherchés par la consommation d'alcool ?*

La **sociabilité**, ou l'**augmentation des aptitudes sociales**, est le seul effet recherché à avoir été rapporté par la totalité des groupes. S'en suit le **plaisir** (fun, fête), la **détente** et l'**oubli des émotions négatives**, mentionnés par la grande majorité des groupes de discussion. Plus de la moitié a également cité la **diminution de l'anxiété sociale**, les **aptitudes amoureuses** (ou l'intimité), la **diminution des inhibitions**, la **diminution de la gêne** et l'**inclusion sociale** (par exemple, impressionner ses ami·es) comme des effets recherchés de la consommation d'alcool. Finalement, la **douleur**, le **goût**, la **récompense** et l'**euphorie** ont tous été nommés à une reprise.

Les risques associés à la consommation d'alcool

Toujours à l'aide d'un nuage de mots, les jeunes ont identifié des risques associés à la consommation d'alcool : *Quels risques liés à la consommation d'alcool connaissez-vous ?*

Un risque en particulier a été cité par tous les groupes, soit les **pertes de mémoire** (ou les *blackouts*). Les **accidents** et la **dépendance** ont, quant à eux, été mentionnés par la grande majorité des groupes. Plusieurs risques pour la santé physique ont été rapportés par les jeunes, en particulier les **dommages associés au foie** et les **cancers**, tous deux aussi nommés par la grande majorité des groupes alors que les **comas éthyliques** et la **mort** ont été nommés par plus de la moitié. Deux autres risques nommés aussi par plus de la moitié des groupes de discussion font référence aux comportements sociaux, soit l'**agressivité et la violence**, et aux comportements individuels, soit les **pertes de contrôle**. Quelques groupes ont également mentionné les **blessures physiques**, les **lendemain veille**, les **regrets** et les **mauvaises décisions** comme des risques associés à la consommation d'alcool.

De façon plus marginale, les dommages au cerveau, la démence, la dépression, la déshydratation, les problèmes cardiaques, les impacts sur le développement, les pancréatites, le métabolisme lent, l'*hangxiety*³, l'agression, la violence conjugale, les amitiés endommagées, le jugement, la conduite avec facultés affaiblies, les risques de sevrage et la perte d'argent ont aussi été nommés à une reprise.

³ Anxiété associée aux lendemains de veille suivant la consommation d'alcool

Les risques associés à la consommation d'alcool les plus préoccupants

Parmi les risques identifiés préalablement à l'aide des nuages de mots, les jeunes ont priorisé les risques perçus liés à la consommation d'alcool : *Quels risques parmi ceux identifiées dans le nuage de mots précédent sont les plus préoccupants, à votre avis ?*

Les risques de la consommation d'alcool sur la **santé physique** sont, pour plus du tiers des personnes participantes, les plus préoccupants. Plusieurs ont mentionné la santé en général. D'autres ont précisé des risques immédiats et à court terme tels que les comas éthyliques ou les blessures physiques accidentelles, alors d'autres ont nommé des conséquences à long terme. Deux jeunes ont nommé plus spécifiquement les cancers, alors que trois autres ont cité respectivement les dommages au cerveau, les pancréatites et les cirrhoses. Pour une autre participante, les effets physiques associés aux sevrages chez les individus aux prises avec une dépendance à l'alcool représentent l'une des conséquences les plus importantes pour la santé, celle-ci ayant déjà vécu un sevrage par le passé.

Pour le quart des jeunes, les **pertes de contrôle** (*blackouts*, agressivité, impulsivité, etc.) engendrées par la consommation d'alcool et leurs conséquences représentent un risque important. Pour plusieurs, ces pertes de contrôle peuvent les amener à poser des gestes qu'elles et ils regretteront par la suite. À titre d'exemple, un participant a mentionné le fait de regretter des relations sexuelles ayant eu lieu sous l'influence de l'alcool. Les risques pour la sécurité pouvant résulter des pertes de contrôle, autant pour l'individu qui consomme que les gens se trouvant en sa présence, ont aussi été nommés par quelques jeunes. Les impacts négatifs sur les relations sociales, tels que le fait d'endommager des amitiés, représentent une autre conséquence de pertes de contrôle identifiée.

Le quart des personnes participantes, particulièrement celles ayant une consommation faible et modérée, a nommé le risque de développer une **dépendance** à l'alcool comme l'un des plus préoccupants. Selon ces jeunes, il s'agit du risque le plus préoccupant parce que toutes les conséquences négatives de la consommation d'alcool, ou plusieurs d'entre-elles (impacts sur la santé physique et mentale, conséquences sur les relations, pertes de contrôle), peuvent découler directement d'un problème de dépendance.

C'est aussi le quart des jeunes qui a identifié les **accidents**, et les blessures pouvant en résulter, comme un risque significatif de la consommation d'alcool. Pour plusieurs, ce risque fait référence plus spécifiquement aux accidents de la route engendrés par la conduite avec facultés affaiblies alors que pour certains, il inclut d'autres types d'accidents pouvant occasionner des blessures physiques (par ex : une commotion cérébrale causée par un mouvement de gymnastique réalisé sous l'influence de l'alcool).

Polyconsommation : Interactions entre l'alcool et d'autres drogues

Les jeunes ont exposé leurs connaissances quant aux effets possibles des interactions entre l'alcool et d'autres substances psychoactives illégales : *Que connaissez-vous des interactions entre la consommation d'alcool et d'autres drogues ?*

Le niveau de connaissances parmi les jeunes est hétérogène relativement aux risques associés aux mélanges de substances psychoactives, y compris de médicaments et du cannabis. Quelques jeunes ont distingué les classes de substances en référant aux déprimeurs et aux stimulants ainsi qu'aux interactions possibles.

Près de la moitié des jeunes participant aux groupes, plus particulièrement les jeunes ayant des niveaux de consommation modéré et élevé, considèrent que la consommation d'alcool et de drogues peut **modifier les effets des substances consommées et leur intensité**. Des jeunes ont notamment nommé des effets recherchés et des risques liés aux mélanges de l'alcool avec le GHB, la kétamine, la cocaïne, les psychédéliques, la MDMA. Des jeunes ont rapporté que certaines drogues (cocaïne) ou certains médicaments de prescription (benzodiazépines) potentialisent l'effet de l'alcool lors d'une consommation simultanée. Ces effets peuvent être recherchés pour contrer des effets indésirables associés à une consommation excessive d'alcool, notamment en réduisant les lendemains de veille (GHB) et en permettant de boire une plus longtemps sans en ressentir les effets aussi rapidement (cocaïne).

Pour plusieurs personnes participantes, la polyconsommation comporte également des **risques pour la santé et la sécurité** : surdoses, blackouts, coma. En référence au cannabis, certaines ont mentionné que l'interaction avec l'alcool pouvait résulter en « *badtrips* », « *blackouts* » ou pertes de contrôle. Deux participantes ont également mentionné que la consommation d'alcool peut **faciliter l'acceptation des individus à consommer d'autres substances**.

Impacts de la consommation d'alcool sur la sexualité des jeunes

Les jeunes ont partagé les impacts positifs ou recherchés ainsi que les impacts négatifs de l'alcool sur la sexualité :

- *Quels sont les impacts de la consommation d'alcool sur la sexualité chez les jeunes ?*
- *Quels sont les bénéfices et les inconvénients de la consommation d'alcool sur la sexualité des jeunes ?*

Près de la moitié des jeunes considèrent que la consommation d'alcool peut **faciliter les rapprochements** avec les autres en diminuant la gêne, le stress et les inhibitions. Une participante a aussi fait mention que cette diminution du stress peut **faciliter les orgasmes**.

À l'opposé, quelques jeunes ont plutôt fait référence aux problèmes physiologiques que la consommation d'alcool peut occasionner, tels que les problèmes érectiles et la diminution de la fertilité. Pour deux participantes, la consommation d'alcool augmente aussi le risque d'avoir des **relations sexuelles non protégées**.

Le consentement sexuel a été mentionné à plusieurs reprises lors des groupes de discussion, soit par un peu plus du quart des jeunes. Selon eux, le **consentement, et plus spécifiquement sa validité**, est particulièrement affecté par la consommation d'alcool. Le concept de consentement deviendrait d'autant plus flou lorsque les deux individus concernés ont bu de l'alcool. L'augmentation des risques de subir une **agression sexuelle ou de la violence** pendant les relations a aussi été nommée à quelques reprises.

Pour quelques personnes participantes, la consommation d'alcool, ayant pour effet d'**altérer le jugement**, peut amener les jeunes à avoir des relations sexuelles **qu'ils pourraient regretter** par la suite ou encore les **initier plus rapidement à la sexualité**.

Troubles d'usages liés à l'alcool

Les jeunes ont échangé sur leur perception des troubles d'usages liés à l'alcool. *Quand est-ce que la consommation d'alcool devient « problématique », selon vous ?*

Pour la moitié des jeunes participant aux discussions, une consommation d'alcool devient problématique lorsqu'elle impacte **la personnalité, la vie quotidienne et la vie sociale de l'individu** : elle l'empêche de fonctionner normalement, et donc de répondre à ses obligations (par ex : au travail ou à l'école), et affecte les relations qu'il entretient avec son entourage. Pour une participante, les pertes de contrôle engendrées par l'alcool peuvent notamment nuire à la réputation de l'individu et, par le fait même, affecter son estime de soi.

Outre l'impact sur la vie quotidienne et sociale, plus du tiers des personnes participantes associe une consommation d'alcool problématique avec **une consommation fréquente et abusive (*binge drinking*)** alors que, pour le quart, elle est problématique lorsqu'elle est utilisée pour **résoudre ou oublier ses problèmes et gérer ses émotions**.

Plusieurs jeunes ont aussi mentionné l'incapacité **de contrôler** sa consommation (par ex : en s'établissant des limites et en les respectant) et la considération de l'alcool comme **une nécessité ou un besoin** (par ex : devoir consommer chaque jour pour se sentir bien ou pour sortir avec des ami-es) comme des signes d'une consommation problématique.

Finalement, pour certains, la consommation d'alcool devient problématique lorsqu'elle **met la sécurité de l'individu en péril** ou lorsque celui-ci commence à ressentir **des impacts négatifs de la consommation sur sa santé**.

Après avoir partagé le document synthèse des nouveaux *Repères canadiens sur l'alcool et la santé – version pour les jeunes* du CCDUS, les connaissances et les avis des jeunes ont été sondés :

- À main levée, qui prend connaissance de ces repères pour la première fois ?
- Que pensez-vous de ces nouveaux repères concernant l'alcool et la santé ?

14 jeunes sur 24 prenaient connaissance des nouveaux repères du CCDUS pour la première fois lors de la tenue des groupes de discussion. Parmi ces 14 jeunes, 8 ont une consommation d'alcool faible, 3 une consommation modérée et 3 une consommation élevée.

Un peu plus du tiers des personnes participantes, particulièrement celles ayant un niveau de consommation faible et modéré, a fait des **remarques plutôt positives** à l'égard de ces nouveaux repères, tels que le fait qu'ils soient clairs et concrets, basés sur la recherche, qu'ils ne semblent pas promouvoir l'abstinence et qu'ils permettent une conscientisation. Plusieurs ont apprécié la présentation des risques encourus selon le nombre de verres consommés et la présence de conseils de consommation à moindre risque. Trois participantes (ayant des niveaux de consommation faible) ont aussi mentionné trouver les quantités présentées raisonnables.

Le quart des jeunes, particulièrement ceux ayant un niveau de consommation élevé, a aussi soulevé des aspects plus **négatifs** des nouveaux repères. En effet, ces nouvelles recommandations ne seraient pas représentatives ou applicables pour la plupart des jeunes puisqu'elles sont présentées selon un certain nombre de consommations par semaine, alors que ce groupe de la population ne consomme pas nécessairement tous les jours, mais plutôt de grande quantité par occasion. Pour certains jeunes, le manque de définition entourant le risque faible, la difficulté à visualiser et calculer le verre standard selon la boisson consommée et le manque d'alternatives et de ressources au sein du document posent problème. Une participante mentionnait également que les conseils présentés quant à la consommation responsable lui sont de peu d'utilité puisqu'ils vont à l'encontre même de sa motivation à consommer de l'alcool, soit de ressentir un état d'ébriété.

Les seuils associés aux risques ont aussi suscité **l'étonnement** chez les personnes participantes. Plusieurs jeunes croyaient que les risques pour la santé et le bien-être de l'individu étaient associés à une consommation plus élevée que le un à deux verres standards par semaine présenté par le CCDUS. Ils étaient également surpris des dommages pouvant résulter de la consommation d'alcool, particulièrement ceux associés aux cancers, à la violence et au rendement scolaire.

Les Repères ont également suscité des **prises de conscience** chez les jeunes participant aux discussions : plusieurs, particulièrement ceux ayant une consommation modérée et élevée, ont mentionné réaliser que leur propre consommation d'alcool, mais aussi celle de leur entourage, comporte plus de risques qu'ils ne le croyaient auparavant.

Finalement, un plus du tiers des jeunes a mentionné **que les repères vont à l'opposé des comportements actuels de consommation d'alcool** les plus répandus dans la société. En effet, selon eux, la consommation d'alcool au Québec est normalisée et, par le fait même, la population générale consomme beaucoup plus que les quantités associées au faible risque présentées dans les repères. Ces nouvelles recommandations font donc appel à des changements radicaux qui seraient à même de surprendre et choquer la population générale. Une participante mentionne notamment que plusieurs personnes croient, à tort, que les risques associés à la consommation d'alcool ne peuvent découler que d'un trouble de dépendance.

Influences

Dans le but d'évaluer la portée des influences sur la consommation d'alcool des jeunes, les personnes participantes ont été questionnées sur l'impact de leur entourage, de la pression sociale et de l'exposition au *marketing* de l'alcool sur leurs comportements de consommation.

Entourage et contextes sociaux

L'influence des proches sur leur consommation d'alcool a été explorée : *Comment la consommation de votre entourage (ami-es, famille, collègues de travail...) influence ou a déjà influencé votre consommation ?*

L'influence de la famille sur la consommation d'alcool des jeunes semble se produire de différentes manières. Plusieurs jeunes ayant participé aux groupes de discussion considèrent que leurs familles les ont peu influencés alors que certains mentionnent qu'elles les ont encouragés positivement en entretenant un discours ouvert sur la consommation d'alcool. D'autres rapportent ressentir une certaine pression à consommer lors d'événements familiaux, particulièrement de la part de membres plus âgés de la famille tels que les grands-parents. Pour certains jeunes ayant de la famille en Europe, cette pression familiale découle d'un aspect culturel où la consommation d'alcool est imbriquée dans les mœurs. Deux jeunes ont, quant à eux, expliqué que des problèmes de consommation au sein de leur famille en font un sujet tabou et qu'il n'y a, par le fait même, pas de consommation d'alcool lors de leurs événements familiaux.

La grande majorité des jeunes consomment de l'alcool avec leurs **ami-es**. Le type d'influence engendré par leurs groupes d'ami-es semble cependant varier. Plusieurs jeunes considèrent que leurs comparses ne les influencent pas à consommer, quelques-uns affirmant même qu'ils influencent leur consommation à la baisse. Plusieurs autres jeunes croient que la consommation de leurs groupes d'ami-es les influencent à boire à leur tour : sans nécessairement ressentir une pression directe de leur part, le fait qu'ils consomment de l'alcool leur donne envie d'en consommer aussi. Pour un participant, l'influence se joue plutôt sur la quantité d'alcool consommée, son groupe d'ami-es l'encourageant à consommer plus lorsqu'il décide de boire de l'alcool.

Pour la moitié des personnes participantes, **l'omniprésence de l'alcool dans les contextes sociaux et dans l'environnement** influence grandement leur consommation d'alcool. Étant donné la consommation d'alcool répandue et normalisée en contextes sociaux, plusieurs jeunes consomment lors d'événements pour ne pas se retrouver comme la seule personne présente n'étant pas sous l'influence de l'alcool.

Deux participantes ont identifié plus spécifiquement les **événements de réseautage en milieux de travail** comme des contextes où la consommation d'alcool est un comportement attendu et où il est préférable de consommer pour éviter le questionnement des collègues. Ce sont aussi deux participantes, non originaires du Québec et venues étudier dans la province, qui ont témoigné leur surprise quant à la présence de points de consommation au sein même des institutions universitaires et l'emphase mise sur la consommation d'alcool lors des activités d'accueil.

Impacts de la pression

Les jeunes ont exprimé les impacts possibles de la pression sociale : *Il est commun que les jeunes ressentent de la pression à consommer de l'alcool. Selon vous, quels sont les impacts que cette pression peut avoir sur la consommation d'alcool ?*

Pour près de la moitié des personnes participantes, la pression sociale pousse les jeunes à consommer de l'alcool dans le but **d'éviter l'exclusion sociale**. La consommation d'alcool étant une normalité en contextes sociaux, certains jeunes considèrent que les personnes qui ne consomment pas sont perçues comme anormales ou ennuyantes et sont soumises aux questionnements des autres quant à leurs raisons de non-consommation. Pour plusieurs autres, ne pas boire lors d'événements sociaux les exclut de l'ambiance festive qui règne et, par le fait même, réduit le plaisir qu'ils éprouvent.

La pression aurait également pour effet de faire déroger les individus des **limites de consommation** qu'ils s'étaient initialement établies. En effet, certaines jeunes ont expliqué que la pression à consommer en contextes sociaux les pousse à consommer davantage que ce qu'elles avaient prévu au départ.

Publicités, placements de produits et promotions

L'exposition au marketing de boissons alcoolisées et l'influence qu'exercent ces sources environnementales et sociales sur la consommation d'alcool ont été sondées :

- *À main levée, dans la dernière semaine, avez-vous vu ou entendu des publicités de boissons alcoolisées, que ce soit sur des affiches publiques, sur le web, sur les réseaux sociaux, à la radio, dans un balado ou à la télé par exemple ?*
- *À main levée, dans la dernière semaine, avez-vous vu des personnalités publiques dans des émissions, des séries ou des films qui consommaient de l'alcool ?*
- *À main levée, dans le dernier mois, avez-vous vu une promotion sur des boissons alcoolisées du genre 5 à 7, Happy Hour et Ladies Night ?*
- *Selon vous, en quoi les publicités, les personnalités publiques et les événements promotionnels influencent votre consommation d'alcool ?*

16 personnes sur les 24 participantes avaient vu ou entendu **des publicités** de boissons alcoolisées la semaine précédant la tenue de leur groupe de discussion et c'est le tiers des jeunes qui a mentionné être influencé par les publicités d'alcool. Pour certains, ces publicités leur ont déjà donné envie d'acheter et d'essayer les produits annoncés sans toutefois éveiller l'envie immédiate de consommer. Pour d'autres, la simple vue d'une publicité d'alcool a déjà déclenché une envie de consommer ou a déjà engendré une consommation d'alcool même s'ils n'avaient initialement pas prévu en boire.

20 personnes participantes sur 24 avaient vu des **personnalités publiques** dans des émissions, des séries ou des films consommer de l'alcool la semaine précédant la tenue de leur groupe de discussion et le quart des jeunes, particulièrement ceux ayant une consommation faible et modérée, a rapporté être influencé par le placement de produits alcoolisés. Les personnalités publiques faisant la promotion de produits alcoolisés et la présentation de consommation d'alcool dans les médias classiques et sociaux influencent la décision de plusieurs quant à l'essai de nouvelles boissons ou recettes. Certains spécifient que ces placements ne stimulent pas leur envie immédiate de consommer alors que pour d'autres, le fait de voir des gens consommer leur donne envie de boire à leur tour.

Finalement, 18 des 24 jeunes avaient vu une ou des **promotions** sur des boissons alcoolisées (*Ladies Night*, 5 à 7, *Happy Hour*, etc.) le mois précédant la tenue des groupes de discussion et c'est un peu plus de la moitié de jeunes qui considèrent que celles-ci influencent leurs comportements de consommation. En effet, les gratuités et les prix réduits représentent une motivation à boire pour plusieurs d'entre eux et influencent les jours de consommation (par ex : un 5 à 7 le mardi soir), les types de boissons consommées (par ex : promotion sur les *shooters*) et les lieux fréquentés. Deux participantes ont fait référence plus particulièrement aux événements étudiants où la présence de promotions diminue considérablement les coûts. Pour quelques jeunes, ces promotions ont également pour effets de promouvoir des comportements de consommation risqués : elles rendent possible la consommation quotidienne à faible coût grâce aux différentes promotions disponibles selon les jours de la semaine dans différents établissements et poussent les individus à consommer de grandes quantités d'alcool en peu de temps avec les promotions selon certaines heures (par ex : 5 à 7).

Prévention et réduction des méfaits

Les personnes participantes ont été invitées à s'exprimer sur les moyens de réduction des risques qu'elles connaissent, les messages en lien avec l'alcool auxquels elles sont exposées ainsi que les moyens de communication et les sujets de prévention à privilégier dans le but d'identifier les stratégies d'information et de réduction des risques pour une consommation sécuritaire d'alcool à prioriser auprès des jeunes.

Comportements à privilégier et à éviter

Les jeunes ont identifié des pistes de réduction des méfaits : *Quels seraient les comportements à privilégier ou à éviter pour diminuer les risques associés à la consommation d'alcool ?*

L'instauration de limites avant la consommation d'alcool est identifiée comme l'un des comportements à privilégier afin de diminuer les risques associés à la consommation d'alcool, principalement par les personnes ayant une consommation d'alcool faible à modérée. Pour plusieurs, l'instauration de limites fait référence à un nombre maximal de consommations par occasion alors que pour d'autres, il s'agit de restreindre le nombre d'occasions de consommation ou encore de prévoir une heure de départ à respecter. Les jeunes ont expliqué l'importance de **communiquer ces limites** afin d'éviter la pression à consommer pouvant être imposée par les ami-es et l'entourage.

S'entourer de personnes de confiance en contexte de consommation est un autre comportement à privilégier selon les jeunes. Par personnes de confiance, plusieurs entendent des individus qui respectent leur choix et leurs limites et qui assurent leur sécurité en cas de besoin. Pour une participante, il s'agit plus spécifiquement d'un « *accountability partner* », c'est-à-dire une personne qui l'aide à maintenir ses limites et les lui rappelle lorsque nécessaire.

Les stratégies de consommation à moindre risque visant à réduire les effets immédiats de l'alcool ont aussi été identifiées par plusieurs jeunes, et plus particulièrement ceux ayant une consommation faible et modérée. Ces stratégies comprennent le fait de manger avant de boire de l'alcool, de boire de l'eau entre chaque consommation et de ne pas mélanger les types d'alcool.

Quelques jeunes, dont le niveau de consommation est faible, ont nommé **l'utilisation d'alternatives à la conduite automobile** comme des comportements à privilégier, plus particulièrement la désignation d'un chauffeur désigné, la prise de taxis ou l'utilisation de transports en commun pour se rendre à des événements, rendant ainsi impossible la prise du volant après une consommation d'alcool.

La disponibilité et la consommation de boissons alternatives sans alcool lors d'événements représentent aussi un comportement à privilégier selon quelques jeunes questionnés. La pratique d'activités alternatives n'impliquant pas la consommation d'alcool, la réduction des promotions dans les établissements servant de l'alcool et la mise en place d'un budget dédié à l'alcool sont d'autres comportements à privilégier ayant été identifiés par certains jeunes. D'autres recommandent aussi de limiter la présence d'alcool à la maison, de rester vigilant en situation de consommation et de suivre les recommandations de consommation d'alcool à faible risque, tels que les repères du CCDUS.

Au contraire, certains comportements sont plutôt à éviter pour diminuer les risques associés à la consommation d'alcool, tels que **la stigmatisation et le jugement** des autres quant à leur choix de consommation et les abonnements aux divers **contenus promouvant la consommation d'alcool sur les réseaux sociaux**.

Messages reçus sur la consommation alcool

Les jeunes ont identifié les sources et la nature des messages reçus : *Quels sont les principaux messages que vous avez entendus circuler en lien avec la consommation d'alcool et par qui ?*

Parmi les messages en lien avec la consommation d'alcool circulant dans la société, ceux entourant la **conduite avec facultés affaiblies** ont été les plus vus et entendus par les jeunes ayant participé aux groupes de discussion. Il s'agit plus spécifiquement de messages de prévention et sensibilisation souvent véhiculés par le gouvernement. De

nombreux jeunes ont rapporté avoir vu ces messages lors de leurs cours de conduite obligatoires (par ex : des vidéos d'accidents graves causés par la consommation d'alcool) et à la télévision. D'autres ont aussi nommé les messages associés aux services de accompagnement, tels qu'Opération Nez Rouge.

Plusieurs jeunes ont vu circuler des messages de sensibilisation encourageant la **modération et la réduction** de la consommation d'alcool. Le slogan « la modération a bien meilleur goût » a notamment été cité par une participante. Les recommandations de consommation à moindre de risque, plus spécifiquement celles suggérant une certaine limite de consommations par jour ou semaine ont aussi été nommées. Un jeune se rappelle notamment avoir entendu ce genre de messages de la part d'Éduc'Alcool.

Les messages de prévention et de sensibilisation sur les **impacts et les risques de la consommation d'alcool sur la santé** ont été aussi entendu par les jeunes, quoique de façon moins récurrente que les messages précédents. Certains jeunes ayant une consommation plus élevée ont expliqué que les messages portant sur les conséquences à long terme de la consommation d'alcool ont moins d'impact sur eux : il est difficile de concevoir ou de prendre au sérieux des conséquences qui ne sont pas immédiates, particulièrement à un jeune âge. D'autres ont aussi noté l'existence de messages contradictoires concernant la santé et l'alcool, plusieurs se rappelant avoir entendu des discours promouvant les bienfaits de l'alcool pour la santé physique tels que la diminution du cholestérol grâce à la consommation de vin rouge.

Plusieurs jeunes, particulièrement ceux ayant une consommation modérée et élevée, ont, quant à eux, relevé un message souvent inconscient de **normalisation et de banalisation de la consommation** d'alcool véhiculé dans l'environnement social, digital et physique. Un participant a mentionné, à titre d'exemple, des créateurs sur les médias sociaux qui promeuvent et vendent des objets promotionnels facilitant la consommation d'alcool et qui encouragent les jeunes à consommer de l'alcool de façon risquée et abusive.

Les messages visant la **normalisation de la non-consommation et la réduction de la stigmatisation** des non-consommateurs émis par Éduc'Alcool lors de leur plus récente campagne et des messages rappelant la vigilance, notamment en ce qui la « **drogue du viol** » (GHB), ont aussi été entendus par quelques personnes participantes.

Des observations pertinentes ont également été rapportées par les jeunes concernant les messages véhiculés en lien avec l'alcool. Deux participantes ont noté des **différences entre les messages** de sensibilisation et de prévention portant sur l'alcool et ceux portant sur d'autres substances : la consommation de tabac et de nicotine est démonisée alors que, malgré les risques pour la santé associés à sa consommation, l'alcool ne l'est pas. Finalement, un autre jeune soulève la présence d'un **double discours de la part du gouvernement** : celui-ci lance des messages de sensibilisation et de prévention en lien avec l'alcool, mais vend et publicise la substance à la fois.

Sources d'information

Les jeunes ont identifié les principales sources d'information consultées en lien avec l'alcool : *Si vous aviez à vous informer en lien avec l'alcool, auprès de qui iriez-vous chercher de l'information (personne ou organisation) ?*

Près de la moitié des personnes participantes ont répondu se rendre sur les **sites Web d'organismes reconnus ou de sources officielles** tels que les sites gouvernementaux afin de trouver des informations fiables. Certains jeunes préfèrent, quant à eux, éplucher les premières pages du moteur de recherche **Google** sans nécessairement vérifier la fiabilité des sources. Conscientes de la possible désinformation, deux participantes cherchent des réponses sur les **réseaux sociaux**, particulièrement Tiktok. Elles tentent de s'assurer de la véracité des informations en consultant des comptes vérifiés opérés par des professionnel·les de la santé. Un participant recherche spécifiquement **des études scientifiques**. Il mentionne se méfier des sources provenant du gouvernement puisque celui-ci vend l'alcool.

Plusieurs jeunes s'informent directement auprès de personnes de leur **entourage**, tels que des parents ou des ami·es, notamment lorsqu'il s'agit de demander de l'aide ou des conseils concernant des expériences personnelles déjà vécues par celles-ci. D'autres vont plutôt consulter des **professionnel·les de la santé et des services sociaux**.

Moyens de communication et plateformes à privilégier

Les jeunes ont identifié les moyens de diffusion les plus adaptés à leur groupe d'âge en lien avec la consommation d'alcool : *Quels moyens de communication ou plateformes seraient les plus pertinents pour rejoindre les jeunes qui consomment de l'alcool ?*

Les **médias sociaux** représentent le moyen de communication à privilégier pour rejoindre les jeunes qui consomment de l'alcool selon la grande majorité des personnes participantes. Le choix de la meilleure plateforme à utiliser divise cependant les jeunes. Pour certains, c'est **TikTok** : elle permet de rejoindre les plus jeunes, le format vidéo est plus approprié pour captiver l'attention de ceux-ci en plus de présenter un contenu plus attrayant. Pour d'autres, il s'agit plutôt d'**Instagram** : c'est une plateforme plus établie que TikTok qui se prête mieux aux sujets plus sérieux. Pour une participante, **YouTube** est à privilégier puisqu'elle permet le partage de plus d'informations et de contenus que les courts vidéos se trouvant sur TikTok ou Instagram.

Étant donné leur utilisation fréquente par les jeunes, un participant a mentionné l'affichage de message de prévention et de sensibilisation dans **les transports en commun** alors que pour une participante, les **services de clavardage** en ligne représentent une option pertinente, ceux-ci permettant aux jeunes d'obtenir de l'aide et des réponses rapidement.

Stratégies de communication à privilégier auprès des jeunes

Les personnes ont échangé sur les meilleures approches à adopter pour communiquer de l'information sur l'alcool aux jeunes : *Comment devrait-on parler d'alcool ? Y a-t-il des façons qu'il faut éviter ?*

Près de la majorité des jeunes ayant participé aux groupes de discussion a nommé l'importance **d'éviter de prôner l'abstinence, de démoniser l'alcool ou de porter un jugement moral**. Plusieurs considèrent qu'un tel discours n'est pas réaliste étant donné la présence bien ancrée de l'alcool dans l'environnement des jeunes et la normalisation de sa consommation au sein de la société. Certains soupçonnent même qu'une telle approche causerait plutôt l'effet inverse que celui désiré, soit d'inciter les jeunes à consommer.

De façon contraire, le recours à un discours qui promeut **un choix libre et éclairé** est à privilégier. En effet, plusieurs personnes participantes mentionnent qu'il est préférable de présenter les risques afin que les jeunes puissent ensuite prendre une décision informée quant à la consommation d'alcool. Certains suggèrent aussi **d'encourager la modération et la réflexion**, chez les jeunes, sur la place qu'occupe l'alcool dans leur vie.

Dans un même ordre d'idée, une approche se voulant **éducative et pratique**, telle que le partage de conseils et moyens concrets de réduction des risques associés à la consommation d'alcool et l'offre de ressources est une approche que plusieurs jeunes jugent pertinente, particulièrement ceux ayant une consommation plus élevée.

Près du quart des jeunes, particulièrement ceux ayant une consommation d'alcool modérée et élevée, ont remarqué que les communications en lien avec l'alcool ne ressemblent pas à celles en lien avec d'autres substances psychoactives. Plusieurs suggèrent d'éviter de minimiser les impacts de l'alcool et de **l'aborder de la même façon que le sont d'autres substances**, c'est-à-dire comme un produit qui comporte des risques réels pour la santé et le bien-être. Cette approche, selon les jeunes, pourrait contribuer à débanaliser et dénormaliser l'alcool. Deux participants considèrent notamment que la présence de messages **d'avertissement**, à l'image de ceux apparaissant sur les emballages de produits de tabac et de nicotine, serait une approche intéressante à envisager.

Toujours dans le but contrer la banalisation et la normalisation, deux participantes suggèrent **d'éviter de présenter et parler de la consommation d'alcool comme d'une normalité** ou d'un comportement de la vie quotidienne pratiqué par une majorité (par ex : dans les films, la musique, les réseaux sociaux, etc.) et d'exposer **la non-consommation et l'abstinence comme un choix valable** n'étant pas réservé pour les individus aux prises avec des troubles de l'usage.

Outre le contenu des messages, le format dans lesquels ils sont présentés semble être d'une grande importance quand il est question de rejoindre les jeunes.

Les personnes participantes suggèrent fortement **de s'abstenir d'utiliser le jargon des jeunes, un vocabulaire infantilisant et l'humour** et de plutôt **miser sur un format attrayant** ne contenant pas trop de texte. Le **recours à des partenariats avec des influenceuses et influenceurs** et la **présentation de données et de chiffres** ont notamment été conseillés par deux participantes.

Un jeune évoque également **l'utilisation d'images choquantes**, rappelant les campagnes contre le tabagisme et les vidéos de prévention portant sur la conduite avec facultés affaiblies.

Information d'intérêt liée à l'alcool

Les jeunes ont identifié la nature des informations sur l'alcool qu'elles et ils auraient aimé recevoir plus tôt dans leur vie : *En rétrospective, quelles informations auriez-vous aimé que l'on vous donne sur la consommation d'alcool ?*

Plusieurs jeunes ont expliqué qu'ils auraient voulu que **les risques de l'alcool soient exposés de la même façon que le sont ceux associés à d'autres substances psychoactives**. Une jeune raconte, par exemple, n'avoir appris qu'au secondaire que l'alcool pouvait causer la mort alors qu'elle connaissait, au même moment, plusieurs risques associés à différentes drogues. Pour deux autres personnes participantes, cette information aurait possiblement pu les influencer à consommer du cannabis plutôt que de l'alcool, une substance qu'elles considèrent aujourd'hui comme moins risquée. Des avertissements sur les contenants d'alcool, à l'image de ceux pouvant être retrouvés sur les paquets de cigarettes, auraient aussi été utiles selon quelques jeunes.

Près de la moitié des personnes participantes ont mentionné plus spécifiquement les **impacts et les risques à long terme pour la santé physique et psychologique**, notamment le fait que ces conséquences peuvent se produire même avec une faible consommation d'alcool. Plusieurs ont fait référence aux risques de développer des cancers, ajoutant qu'elles ne l'ont su que récemment ou qu'elles n'étaient pas au courant avant la tenue des groupes de discussion. Les effets sur le cerveau et les recommandations de consommation à faible risque, telles que les repères du CCDUS, sont d'autres informations en lien avec la santé que les jeunes auraient souhaité savoir plus tôt.

La facilité avec laquelle un individu peut développer une dépendance aux effets positifs et immédiats de l'alcool, tels que le sentiment de joie et la réduction des inhibitions, est une information d'importance dont la connaissance aurait été bénéfique pour plusieurs personnes participantes.

Les effets et conséquences associés aux mélanges de différentes substances avec l'alcool, telles que les drogues et médicaments de prescription, et **les risques associés à la consommation abusive (binge drinking)** représentent également des sujets sur lesquels les jeunes auraient aimé être plus informés et sensibilisés, particulièrement ceux ayant un niveau de consommation élevé.

De nombreux jeunes auraient souhaité être conscientisés sur le fait que la **banalisation et la normalisation** de la consommation d'alcool -- se traduisant par une accessibilité accrue à la substance, par une pression à consommer et par une notion que la consommation d'alcool une condition nécessaire au plaisir en contextes sociaux -- existent au sein de la culture québécoise. En effet, la diffusion de messages rappelant que **la consommation d'alcool est un choix** et non une nécessité et qu'il est possible de s'amuser sans consommer, ou en consommant de façon plus modérée, aurait été appréciée de plusieurs.

Finalement, **les ressources et organismes d'aide** en lien avec l'alcool, les **coûts engendrés** par l'alcool, les **conseils pour une consommation moins risquée** et les **effets immédiats de la consommation d'alcool et leur durée** représentent tous des sujets sur lesquels certains auraient souhaité recevoir davantage d'informations.

À partir de la présentation des stratégies de prévention ci-dessous, les jeunes ont priorisé les sujets de prévention : *Quels sujets parmi les suivants sont prioritaires à adresser en prévention selon vous ?*

Stratégies de prévention

- Prévenir les **relations sexuelles non protégées**
- Sensibiliser à l'importance du **consentement sexuel**
- Éviter les situations de **violence** ou **d'agressivité**
- Réduire la **publicité** dans l'espace public
- Contrer la **pression sociale à consommer**
- Réduire les risques associés au **binge-drinking**
- Cibler les **contextes** (initiations, partys, après-bals...)
- Prévenir la **conduite avec facultés affaiblies**
- Prévenir les **intoxications involontaires** (ex.: GHB)
- Cibler des **stratégies** pour soutenir un **proche** ayant une consommation élevée
- Sensibiliser aux **mélanges de substances**
- Sensibiliser sur les impacts de **l'alcool sur la santé**



Les stratégies ayant pour but **la sensibilisation sur les impacts de l'alcool sur la santé** ont été nommées comme plus prioritaires par près de la moitié des personnes participantes. Pour une jeune, exposer davantage les conséquences négatives de l'alcool sur la santé pourrait motiver la réduction de la consommation d'alcool au sein de la population étant donné l'importance actuellement accordée par la société au bien-être mental et physique.

Le quart des jeunes considère que **cibler des stratégies pour soutenir un proche ayant une consommation élevée** est prioritaire. Plusieurs ont expliqué avoir déjà vécu ce genre de situations et s'être sentis pris au dépourvu par celles-ci. Il s'agirait également d'un sujet de prévention qui est très rarement abordé comparativement à d'autres.

La réduction de la publicité dans l'espace public a été jugée comme prioritaire par plusieurs personnes participantes. Une participante juge que d'encadrer les promotions est encore plus primordial : les jeunes, n'ayant pas beaucoup d'argent, sont plus particulièrement impactés par les promotions puisqu'elles les encouragent à consommer davantage. Une autre souligne la latitude accordée au *marketing* de l'alcool, comparativement à celui d'autres substances telles que la cigarette, et la contribution de celui-ci à la normalisation de la consommation d'alcool.

De nombreux jeunes considèrent aussi les stratégies visant à **cibler les contextes de consommation** comme prioritaires, un participant mentionnant plus particulièrement le contexte universitaire. **La prévention des intoxications involontaires**, particulièrement lorsqu'il est question de polyconsommation, et **la sensibilisation aux mélanges de substances** représentent des sujets prioritaires pour quelques jeunes. C'est également le cas des stratégies ayant pour objectif de **contrer la pression sociale à consommer**. Les jeunes considèrent notamment important de sensibiliser la population à l'existence de cette pression, celle-ci souvent inconsciente puisqu'engendrée par la banalisation de la consommation d'alcool dans l'environnement physique et social.

La **réduction des risques associés au binge drinking**, la **sensibilisation à l'importance du consentement sexuel**, **l'évitement de situation de violence ou d'agressivité** et la **prévention des relations sexuelles non protégées** sont d'autres stratégies identifiées comme prioritaires par quelques personnes participantes. Certains jeunes considèrent cependant la prévention des relations sexuelles non protégées et la prévention de la conduite avec facultés affaiblies comme des sujets moins prioritaires étant donné l'importance leur étant déjà accordée dans les écoles secondaires et dans les cours de conduite obligatoires.