



Un outil pédagogique destiné aux enseignant-e-s du degré secondaire avec suggestions d'animation

Pourquoi consomme-t-on de l'alcool?

Raisons et motifs ?

«Pourquoi une personne consomme-t-elle de l'alcool?» Cette question a déjà été abordée dans les cahiers précédents de la série. Les thèmes choisis traitaient notamment de la place de l'alcool dans notre société (cahier 1), de la recherche de plaisir (cahier 4), de l'influence de la publicité et du désir de donner une certaine image de soi (cahier 5) – autant de facteurs pouvant contribuer à la consommation d'alcool. Les contenus montrent clairement que le thème est tellement vaste qu'il n'existe pas de réponse courte et simple à la question posée ci-dessus.

La consommation d'alcool est influencée par les éléments les plus divers. Les causes accompagnant cette consommation ne sont pas à chercher seulement chez la personne elle-même. L'alcool en soi et le contexte, par exemple la place de l'alcool dans notre société ou les conditions structurelles telles que les dispositions légales exercent aussi une influence.

Une personne ayant conscience des causes pouvant contribuer à la consommation d'alcool a davantage de chances de réfléchir de manière critique à une décision de consommer. Il est de plus important d'être attentif au fait que les motifs de consommer de l'alcool comportent des risques différents qui peuvent mener à une consommation plus ou moins forte.

La première partie de ce cahier (pages 2 à 5) propose aux enseignant-e-s des informations de référence sur les motifs et les raisons de consommer de l'alcool, sur la base desquelles ils peuvent suggérer aux adolescent-e-s des thèmes de discussion.

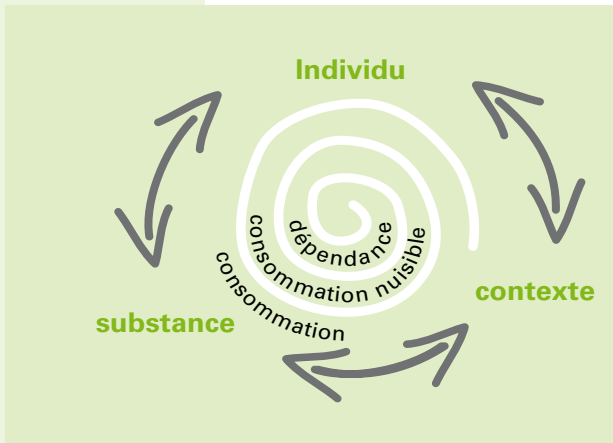
La seconde partie (pages 6 et 7) contient des propositions de modules d'enseignement invitant les jeunes à réfléchir sur le thème choisi. Lorsque l'enseignant-e discute avec les adolescent-e-s, (voir pages 6 à 7) il est important qu'il les motive à examiner d'un point de vue critique les raisons de consommer, particulièrement les décisions individuelles en matière de consommation. Dans un deuxième temps, il peut aider l'adolescent-e à mettre en relation les motifs et les modes de consommation.

Les facteurs en jeu dans la consommation

Que signifie «consommer de l'alcool?»

Il existe diverses façons de consommer: «consommer» peut vouloir dire «essayer» ou signifier qu'une personne boit régulièrement, mais sans problème; cela peut aussi signifier qu'une personne pratique une consommation occasionnelle ou chronique à risque, voire qu'elle est dépendante. Les causes/raisons de ces modes de consommation sont diverses, mais elles sont reliées à un modèle, qui est décrit ci-dessous.

Le fait qu'une personne consomme de l'alcool avec modération, ou de façon dommageable, voire en devient dépendante est en rapport avec les caractéristiques de cette personne, du contexte et de la substance. Ces caractéristiques s'influencent mutuellement. Ainsi, l'effet de l'alcool peut par exemple être influencé par l'état de santé ou des critères génétiques. La manière dont quelqu'un vit les effets de l'alcool peut à son tour influencer la consommation. Ou encore, l'environnement social peut influencer les attitudes des personnes de diverses manières et donc aussi l'attitude vis-à-vis de la consommation d'alcool.



Voici quelques exemples de caractéristiques liées à la personne, au contexte et à la substance qui peuvent avoir une influence:

- **Individu:** niveau d'information, santé, besoins, désirs, personnalité, attitudes, disposition génétique, expériences de vie, etc. : tout cela peut avoir une influence sur une consommation. Par exemple, une bonne estime de soi, une faible propension à prendre des risques ou l'aptitude à aborder activement les problèmes protègent contre un usage problématique

de l'alcool. Une méconnaissance des risques, une faible aptitude à gérer les conflits, un besoin marqué de vivre des choses intenses («sensation seeking») sont des exemples de risques d'usage problématique de l'alcool.

Les motifs trouvent aussi leur place ici: lorsqu'une personne attend de l'alcool qu'il lui permette de se sentir mieux ou moins mal, cela peut constituer un motif à consommer. (Cette attente dépend des expériences déjà faites, du degré d'information, de ce que l'on a observé chez d'autres, etc.)

- **Substance:** l'effet produit par l'alcool, son accessibilité (type d'accès, prix), son goût, le volume ingéré, etc. peuvent influencer la consommation. Exemple: plus le prix de l'alcool est bas et plus son accès est facile, plus la probabilité est grande qu'une personne en consomme. Autre exemple: l'alcool est une substance qui peut entraîner une forte dépendance. Plus une personne boit, plus sa probabilité de devenir dépendante est élevée.
- **Contexte:** la société (valeurs, culture, etc.), la situation familiale et professionnelle, etc. peuvent avoir une influence. La présence de personnes de références chaleureuses et posant des limites claires, un bon climat à l'école ou au travail réduisent le risque de consommation problématique. Des perspectives de développement rares ou mauvaises ou l'absence de relations amicales de confiance sont des exemples de situations qui peuvent accroître le risque d'adopter une consommation problématique.

Motifs de consommation

Le précédent chapitre l'a montré: il existe beaucoup de raisons pour lesquelles on consomme de l'alcool. Les motifs de consommation chez les jeunes évoqués ci-dessous de façon plus détaillée en font partie.

La recherche sur les motifs de consommation avance l'hypothèse que les gens boivent de l'alcool pour en obtenir des effets spécifiques. Aujourd'hui, les motifs de boire sont fréquemment classés selon

deux dimensions: en fonction de la valence (positive ou négative) et de la source (interne ou externe à la personne) des effets escomptés. La valence positive signifie que l'on amplifie des états émotionnels neutres ou déjà positifs, la valence négative indique qu'on atténue ou évite des sentiments négatifs. Nous obtenons ainsi quatre groupes différents en combinant ces deux critères entre eux (cf. tableau).



	Valence positive	Valence négative
Internes à la personne	<p>Motifs de renforcement</p> <p>Ils sont en rapport avec l'état interne de la personne et sont censés provoquer des sentiments positifs.</p> <p>Exemples:</p> <p>J'ai bu de l'alcool</p> <p>... parce que j'aime les sensations que cela procure;</p> <p>... pour me soûler;</p> <p>... simplement parce que cela m'amuse;</p> <p>etc.</p>	<p>Motifs de «coping» (manière de faire face à des sentiments et des émotions négatives)</p> <p>Ils sont en rapport avec les conditions internes à la personne et sont censés atténuer les sentiments négatifs.</p> <p>Exemples:</p> <p>J'ai bu de l'alcool</p> <p>... parce que cela m'aide lorsque je suis déprimé-e ou nerveux/se;</p> <p>... pour me reconforter quand je suis de mauvaise humeur;</p> <p>... pour oublier mes problèmes; etc.</p>
Externes à la personne	<p>Motifs sociaux</p> <p>Ils sont en rapport avec la situation et sont également censés provoquer des sentiments positifs, par exemple, boire pour faire la fête avec ses ami-e-s.</p> <p>Exemples:</p> <p>J'ai bu de l'alcool</p> <p>... pour mieux apprécier une fête;</p> <p>... parce que c'est plus drôle lorsque je suis avec les autres ;</p> <p>... pour que les fêtes soient plus réussies;</p> <p>etc.</p>	<p>Motifs de conformité</p> <p>Ils sont en rapport avec des conditions externes et sont censés permettre d'éviter les sentiments négatifs, par exemple, boire pour ne pas être rejeté par un groupe social donné.</p> <p>Exemples:</p> <p>J'ai bu de l'alcool</p> <p>... parce que j'aimerais faire partie d'un certain groupe;</p> <p>... pour être apprécié-e par les autres;</p> <p>... pour ne pas me sentir exclu-e;</p> <p>etc.</p>

Motifs de consommation chez les adolescent-e-s

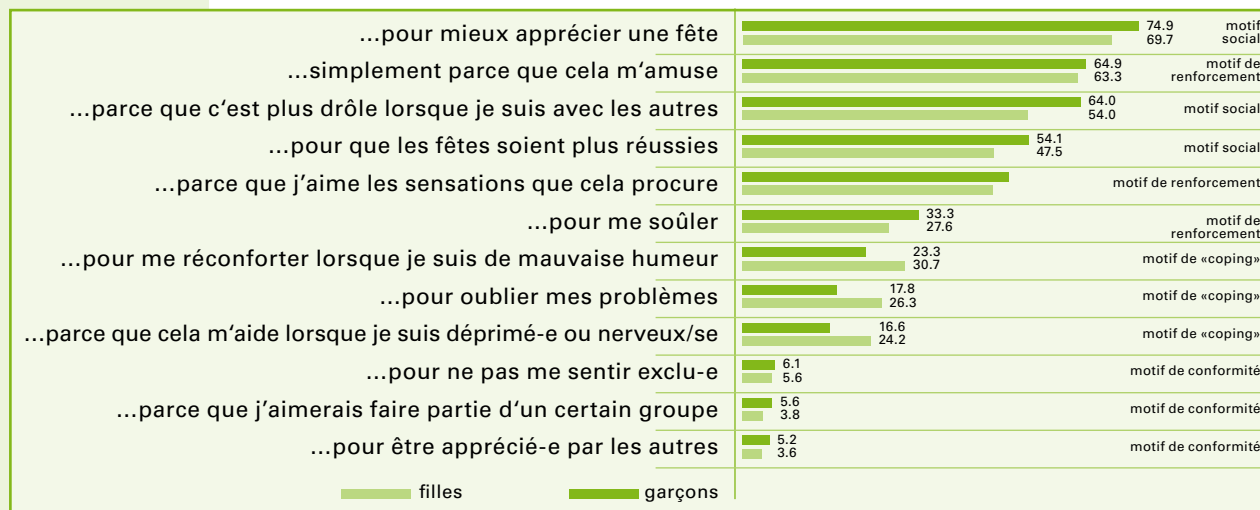
Une étude sur les comportements de santé des écolières et écoliers de Suisse (cf. tableau ci-dessous) montre que chez les jeunes de 15 ans, **les motifs sociaux et les motifs de renforcement** occupent une place importante (HBSC, ISPA, 2006). Plus de la moitié des jeunes de 15 ans ont affirmé avoir bu pour mieux profiter d'une soirée, parce que cela fait simplement plaisir ou que cela devient plus amusant lorsqu'on se trouve en compagnie des autres. **Les motifs de «coping»** sont en revanche évoqués moins souvent, même si les adolescent-e-s sont tout de même 25% à affirmer par exemple boire (aussi) de l'alcool pour se reconforter, pour oublier des problèmes ou parce que cela les aide lorsqu'ils sont déprimés ou nerveux. **Les motifs de conformité** sont rarement cités. Environ un-e élève de 15 ans sur 20 consommant de l'alcool indique avoir bu pour faire partie d'un groupe donné, pour se sentir plus ouvert-e ou être apprécié-e des autres.

Les raisons d consommer sont régies par une sévrie de motifs. Savoir quels motifs jouent un rôle dans la consommation dépend aussi de la situation. Enfin, plus les motifs évoqués sont nombreux, plus la consommation d'alcool est élevée.

Différences liées au genre: les motifs sociaux sont plus souvent présents chez les garçons que chez les filles, pour les motifs de coping, c'est l'inverse.

Il existe d'autres différences entre les genres en ce qui concerne les raisons de consommer de l'alcool: des enquêtes ont ainsi mis en évidence que les filles peuvent aussi considérer que boire de l'alcool est un signe d'égalité des droits. D'autres études montrent que les garçons sont plus nombreux que les filles à penser que boire de l'alcool rend «cool» et que quelqu'un qui supporte bien l'alcool est fort.

Raisons de boire de l'alcool (en pour cent des personnes interrogées) évoquées par les jeunes de 15 ans selon le genre (HBSC, ISPA, 2006).



Les motifs et raisons spécifiques de consommation d'alcool chez l'adolescent-e

Certaines raisons et motifs de consommation jouent un rôle pour les adolescent-e-s et les adultes (par ex. vouloir faire la fête, chercher à se détendre). Mais il existe aussi des motifs typiques de consommation à l'adolescence qui sont liés au stade et aux tâches de développement. Diverses relations ont été décrites dans ce sens. Par exemple, la consommation d'alcool et d'autres drogues illégales peut servir à se montrer

adulte, mais aussi à faire preuve d'anticonformisme. Elle peut également être une sorte de réaction urgente au stress pouvant résulter des tâches de développement à assumer. Adopter un comportement à risque modéré peut aussi contribuer à la maîtrise des tâches de développement et à l'élargissement des compétences. Enfin, de nombreux auteurs considèrent qu'apprendre à gérer l'alcool fait partie des tâches de développement.

Les motifs des adolescent-e-s pour ne pas consommer d'alcool

Jusqu'à l'âge de 16 ans, il est interdit de vendre ou de servir de l'alcool aux adolescent-e-s. A l'âge de 15 ans, quatre élèves sur cinq ne boivent pas du tout d'alcool ou en consomment moins d'une fois par semaine (chiffres de l'enquête auprès des écoliers et écoliers HBSC, 2006). La non-consommation ou la consommation très occasionnelle est la «norme» à cet âge et doit le rester.

Parmi les motifs qui poussent les adolescent-e-s à ne pas consommer de l'alcool, le plus fréquemment mentionné est «que c'est mauvais pour la santé». Autres arguments: «parce que je n'aimerais pas être ivre», «parce que c'est trop cher», «parce que je n'aime pas le goût», «parce que mes parents trouvent que ce n'est pas bien ou me l'interdisent» et «parce que je suis trop jeune».

(Enquête HBSC, ISPA, 2002)



Motifs et modes de consommation

Le risque de développer une consommation problématique diffère selon les personnes en fonction des raisons pour lesquelles elles consomment.

Si l'alcool sert à améliorer le bien-être (motifs de coping ou de renforcement), le risque de passer à une consommation élevée est plus important que lorsqu'il s'agit de motifs sociaux et de conformité.

- En ce qui concerne les motifs de coping, lorsqu'il s'agit de se débarrasser de sentiments négatifs, la consommation est plutôt élevée.
- En présence de motifs de renforcement, le risque de consommation élevée existe aussi. Cela vaut tout particulièrement lorsque le but est de s'enivrer. Cela se passe souvent dans un contexte social précis, notamment à l'occasion de fêtes. Il est rare que des adolescent-e-s s'enivrent seul-e-s.

- En général, il semble que les adolescent-e-s qui boivent pour des motifs de conformité consomment de manière plutôt modérée. Cela pourrait cependant dépendre grandement de la quantité d'alcool consommée dans leur contexte propre. Or, si «être conforme» signifie boire autant que les autres, il se peut aussi que la consommation soit importante.

Le tableau ci-dessous précise d'une autre manière sous quelles formes les motifs et les modes de consommation sont liés. Une telle représentation n'est pas exhaustive, elle décrit plutôt des tendances par exemple, un motif contribuant à une consommation menant à l'ivresse peut aussi jouer un rôle dans une consommation chronique importante.

Mode de consommation	Exemples de motifs probables de consommation
Essayer	Curiosité, appartenance
Consommation pour le plaisir	Expérience gustative, vivre une situation particulière, appartenance
Boire jusqu'à l'ivresse	Apprécier la sensation de l'ivresse, se déshibiter, vouloir être ivre, vouloir s'évader, vouloir oublier ses problèmes
Consommation chronique élevée	Oublier ses problèmes, moyen de s'évader, moyen de gérer le stress
Dépendance	Besoin de consommer, plus de véritable liberté de choix

Suggestions d'animation

1. Associations liées à la consommation et à la non-consommation

Nous vous suggérons de faire cet exercice en séparant les filles et les garçons. Lors de cette animation, les élèves cherchent les raisons et les motifs de boire de l'alcool ou de ne pas en boire.

Les adolescent-e-s sont disposés en petits groupes. Ils inscrivent, au centre d'une grande feuille, la question «Pourquoi boit-on de l'alcool?» et, sur une autre feuille, «Quelles sont les raisons de ne pas boire d'alcool?». Tout autour, ils inscrivent alors les associations que cela évoque pour eux.

A partir des résultats, la classe discute ensemble des occasions et des raisons de consommer de l'alcool. Le mieux est de résumer les résultats au tableau et d'en discuter ensuite. Vous pouvez vous servir par exemple des questions suivantes pour lancer le débat.

Pour la question «Pourquoi boit-on de l'alcool?»

- Quelles sont les raisons citées le plus souvent? Pourquoi reviennent-elles souvent?
- Quelles sont les situations évoquées?
- Jusqu'où consomme-t-on de l'alcool par plaisir? (discuter des raisons/motifs)
- Quant la consommation d'alcool devient-elle problématique? (discuter des raisons/motifs)
- Certains motifs peuvent-ils être plus risqués que d'autres? Pourquoi?

Pour la question «Quelles sont les raisons de ne pas boire d'alcool?»

- Quelles sont les raisons de s'abstenir généralement de consommer de l'alcool?
- Sont-elles liées à la conduite d'un véhicule
- L'âge est-il cité comme critère?
- Dans quelles situations existe-t-il des raisons supplémentaires de renoncer à l'alcool?

Si la classe a fait l'exercice séparément en fonction du genre, les résultats sont aussi discutés en tenant compte d'éventuelles différences entre filles et garçons. Y a-t-il des différences? Si oui, comment les filles commentent-elles ces différences? Qu'en disent les garçons?

2. Une palette de raisons de consommer

Les élèves sont invités à lire, individuellement ou en groupes, la fiche de travail «En fait, pourquoi consomme-t-on de l'alcool?» et à traiter les deux propositions.

Les résultats sont commentés en plénière: faites une liste des raisons que les élèves jugent «ok» et de celles qu'ils trouvent plutôt discutables. Toujours en plénière, les adolescent-e-s sont incité-e-s à réfléchir: quels motifs sont plus risqués, par rapport à la consommation d'alcool? Pourquoi pourrait-il y avoir des raisons faisant que certaines personnes boivent plus et des raisons faisant que le risque de trop boire est moindre? Que signifient ces différences? Qu'est-ce qu'une consommation pour le plaisir? Qu'est-ce qu'une consommation pratiquée pour se détendre?

Objectifs

- Prendre conscience que la consommation et la non-consommation répondent à des raisons et à des motifs qui peuvent être très différents.
- Prendre conscience du fait que les situations exercent une influence significative sur le choix de consommer de l'alcool ou non.
- Mettre en lien les raisons/motifs de consommer et les risques liés à ces motifs.
- Discussion sur les différences entre les genres.

Objectifs

- Prendre conscience du fait qu'une consommation implique des motifs qui peuvent être très différents.
- Mettre en lien les raisons/motifs de consommer et les risques liés à ces motifs.

Fiche de travail

En fait, pourquoi consomme-t-on de l'alcool?

Sur Internet, des personnes échangent sur les questions les plus variées, notamment sur les raisons qui font que l'on consomme de l'alcool. Les propos suivants ont été recueillis sur des forums de discussion.

1. Commencez par souligner les termes nommant les raisons qui expliquent pourquoi on consomme de l'alcool
2. Soulignez ensuite d'une couleur les raisons qui vous paraissent «ok» et d'une autre couleur celles que vous considérez comme problématiques.

- «Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles les gens boivent. Moi-même, j'ai bu pendant longtemps pour ressentir l'effet de l'alcool et me sentir autrement. L'alcool était une solution à court terme à mes problèmes et, la plupart du temps, il a entraîné encore plus de problèmes.» (Randy G)
- «Les gens boivent de l'alcool pour les raisons les plus variées, mais en général simplement pour passer du bon temps... L'alcool lève les inhibitions et les blocages. On peut considérer que c'est un bien ou un mal. Cela peut faire de toi l'âme et le leader d'une fête, mais ça peut aussi te rendre très vulnérable. Certains boivent pour fuir. D'autres boivent pour oublier leurs problèmes et leurs angoisses. Certains adultes boivent simplement un verre de vin par jour. On dit que c'est bon pour la santé.» (DeepBreath)
- 1. Certaines personnes pensent qu'elles ont besoin d'alcool pour pouvoir s'amuser. L'alcool leur donne de l'assurance, etc.
 2. Pour oublier les choses, pour effacer la douleur.
 3. A cause de la pression des autres, quand, par exemple, quelqu'un a l'impression que tous les autres boivent.
 4. Parce qu'ils ne savent pas que cela peut leur faire du mal.» (Saoirse)
- «Personnellement, j'aime bien boire de l'alcool pour plusieurs raisons. Parce que c'est une tradition, par goût, comme rituel, partage avec les collègues, et je ne peux pas non plus nier que j'aime bien boire, car l'alcool crée la bonne humeur.» (Damon A.)
- «Pour oublier ses problèmes, se sentir mieux, parce que tous les autres en font autant, parce qu'on pense que c'est chouette, parce que ça fait plaisir, pour déconnecter après le travail, pour pouvoir attribuer à l'alcool la responsabilité de ses fautes.» (Jennifer)
- «Parce qu'il existe.» (delta)
- «La plupart du temps, pour des raisons sociales (amis, 'rendez-vous', etc.). Mais beaucoup de personnes sont dépendantes et boivent parce que c'est pour elles la seule façon d'assumer la journée.» (Jackie)
- «L'alcool lève les inhibitions. Quand un groupe de gens buvant de l'alcool se retrouve, celui-ci casse les barrières sociales. Bu modérément, l'alcool aide à se détendre.» (Colin- why?)
- «Il y a beaucoup de raisons de boire... Parfois l'alcool t'aide à avoir du succès auprès des filles (même si, personnellement, je ne le recommande pas).» (JAM)

Autres outils et informations sur le thème de l'alcool

Disponibles dans la même série:

- Cahier 1: L'alcool dans notre société – hier et aujourd'hui
- Cahier 2: L'alcool dans le corps – effets et élimination
- Cahier 3: Alcool et circulation routière – connaître les risques et adapter les comportements
- Cahier 4: Alcool et ivresse: entre risques et plaisir.
- Cahier 5: Alcool et publicité – de l'incitation à la consommation

Tous ces cahiers sont téléchargeables gratuitement sur le site www.addictionsuisse.ch

- **www.addictionsuisse.ch/alcooldanslecorps**

L'outil d'apprentissage en ligne «L'alcool dans le corps» illustre la manière dont l'alcool agit sur le cerveau et les organes. Des propositions didactiques et ludiques permettent aux élèves d'approfondir leurs connaissances.

Autre matériel gratuit:

- «Focus : Alcool» à l'intention des adultes
Disponible gratuitement à Addiction Suisse
- «Focus : Alcool et circulation routière» à l'intention des adultes.
Disponible gratuitement à Addiction Suisse
- Brochure «Alcool et santé» à l'intention des adultes.
Disponible gratuitement à Addiction Suisse
- Flyer «Alcool» à l'intention des jeunes.
Disponible gratuitement à Addiction Suisse

Ces brochures et d'autres supports pédagogiques peuvent être téléchargés sur le site www.addictionsuisse.ch ou commandés: 021 321 29 35, librairie@addictionsuisse.ch, www.addictionsuisse.ch
Les frais d'envoi sont facturés.

Sites Internet:

- www.ciao.ch: informations et services question-réponse à l'intention des adolescent-e-s
- www.addictionsuisse.ch: informations concernant l'alcool et d'autres drogues