

Jeunes & alcool

LE PIÈGE

était
presque parfait

Alcool : de l'arabe « *al khol* » (poudre aux yeux).

Ce n'est pas moi qui chante
c'est les fleurs que j'ai vues
ce n'est pas moi qui ris
c'est le vin que j'ai bu
ce n'est pas moi qui pleure
c'est mon amour perdu.

(Jacques Prévert)



Réalisation Question Santé asbl - Service Education permanente

Texte Pascale Gruber/Question Santé

Graphisme Carine Simon/Question Santé

Remerciements à Anne-Sophie Charneux (asbl Solaix), Jean-François Dehez (asbl Solaix), Bernard Hubain (UFAPEC), Anne-Sophie Poncelet (Univers Santé) réunies lors d'un débat organisé par Question Santé (le 24 juin 2021, en visio-conférence), ainsi qu'au Dr Thomas Orban et à Arnaud Zarbo (asbl Nadja). Merci aussi à Alison Guillaume, étudiante en section d'éducateur spécialisé à la Haute-Ecole Robert Schuman (Virton).

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Éditeur responsable Olivier Balzat – 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2021/3543/10

Alors on trinque...

Vous ne me connaissez pas : je viens de loin, peu importe d'où, d'un monde très différent du vôtre. Je ne vous connais pas davantage et c'est pour cela que je suis là. Du haut de mes 22 ans, j'ai pour mission de vous observer et de parler de vous, lorsque je reviendrai chez moi, en abordant le thème qui m'a le plus interpellé.

Franchement, le choix a été difficile, tant une foule de règles, de comportements et de fonctionnements m'ont étonné. Finalement, j'ai opté pour **votre lien à un ami-ennemi très présent** dans vos vies : l'alcool.

Lorsque je vous ai rencontrés, souvent, vous m'avez proposé de « venir boire un verre ». Ou de me joindre à des fêtes ou à des festivals où ce produit coulait à flots. Vous m'avez également accueilli chez vous, car vous êtes chaleureux et conviviaux. J'ai vite compris que le code d'usage impliquait d'apporter une bouteille ou un pack de bières. Quand le confinement a débuté, vous ne m'avez pas laissé tomber : via des vidéos, tous les soirs, nous avons partagé des apéros.

Toutes ces boissons aux couleurs, aux goûts et aux effets spécifiques ont été **un lien entre nous**. Un moyen de faire connaissance (« Je t'offre un verre », « Tu paies la tournée ? »), de garder le contact (« On se fait une soirée bières spéciales ? »), de s'amuser ensemble jusqu'au bout de la nuit (quelles fêtes !) et de se forger des souvenirs communs... le tout au prix de lendemains souvent moins glorieux ou d'épisodes « gênants », dont nous avons ri au dépend de celui ou de celle qui les avait vécus.

Mes premières recherches concernant cette substance ont été ma toute première surprise. « Mais c'est **une drogue !** », ai-je lancé naïvement à ceux et celles qui me proposaient de boire avec eux/elles. Ils ont pris ma remarque pour un trait d'humour en m'attribuant un talent comique dont j'ignorais tout...

C'est alors que j'ai commencé à comprendre que ce psychotrope (c'est-à-dire une substance qui agit sur le système nerveux central) bénéficiait d'**un statut à part** dans votre société : il est autorisé en toute liberté et « pour son plaisir ». Ensemble, nous avons donc savouré en toute légalité cette drogue sociale et culturelle, appréciée, valorisée, vantée par les médias et les publicités, disponible partout, à toute heure du jour et de la nuit, y compris dès l'âge de 16 ans pour certaines de ses déclinaisons...

Et la santé dans tout cela ? Oh, ne venez donc pas jouer les rabat-joie !
Vous voyez ? Je me suis vite intégré !

En tout cas, rapidement, j'ai perçu que l'alcool était un sujet complexe. Plein d'ambivalences. D'**ambiguïtés**. De **paradoxes**. De **tabous**. Pour m'aider à y voir clair, j'ai fait appel à des interlocuteurs de terrain et cherché des avis ou des publications d'experts. Sociologues, alcoologues, psychologues spécialistes des assuétudes (vous l'ai-je dit ? qui dit psychotrope dit risque de dépendance), chargés de projets en matière de prévention, de promotion de la santé, de réduction des risques, responsable d'une fédération de parents d'élèves... ils ont été mes mentors, mes garde-fous. Ces guides m'ont aidé à mieux comprendre votre société à travers ce que révèle la place que vous accordez à cette boisson.

Voici le récit de ce que j'ai vu, vécu, entendu, compris, appris. Et ce qui me paraît toujours un brin bizarre ou mystérieux...

*Quelle est la place de l'alcool
dans cette société ?
Et pour les jeunes ?*

Des verres et des pas *mûres*...

Très vite, un doute m'a saisi : mon sujet d'étude était-il pertinent ? Après tout, une immense majorité des jeunes ont une consommation d'alcool considérée comme « non problématique ». Sans doute font-ils tout simplement partie de « ces jeunes qui vont bien », comme le résume le sociologue français Thierry Morel¹. J'ai pourtant remarqué que certains médias colportaient une série de discours catastrophiques concernant les addictions des jeunes. Vous, les jeunes, vous **placerait-on tous dans le même sac** ?

Concrètement, voilà ce que disent les chiffres. En 2018, d'après Sciensano, en Belgique, 6% des garçons de 15 à 24 ans surconsommaient de l'alcool, et 4 % de filles. Pour les 25-34 ans, ces chiffres passaient respectivement à 7 et 2 %. Selon le site « Jeunes, Alcool et Société »², « près de 90 % des jeunes ont une consommation socialement acceptée et raisonnable, avec quelques excès sans conséquences majeures pour la santé. (...) Environ **10 % ont une relation ambiguë ou problématique avec le produit.** » Probablement ces 10 % de buveurs vont-ils au-delà de la consommation dite « à faible risque ». Pour les adultes, cette dernière est fixée à 10 verres par semaine au maximum, sans dépasser 2 verres par jour et en s'abstenant de consommer 2 jours par semaine.

Différentes études révèlent aussi que la consommation d'alcool a tendance à débiter de plus en plus tôt. Par exemple, dans une enquête qualitative menée en 2018-2019 pour bâtir le Plan Fête de la Province de Luxembourg, l'âge charnière de l'augmentation de la consommation se situait à... 14 ans. Entre 10 et 15 ans, la consommation s'élevait fréquemment à 3 ou 4 bières par occasion de boire. De manière plus générale, en Belgique, pour 2018, d'après une enquête de l'Agence intermutualiste reprenant les chiffres de 7 mutuelles, 2.234 jeunes de 12 à 17 ans ont été admis aux urgences pour abus d'alcool, soit trois fois plus qu'aux Pays-Bas la même année... Belle descente, non ?

En tout cas, « selon une étude suisse, détaille le Dr Thomas Orban, généraliste et alcoologue, les jeunes menés aux urgences pour une hyperconsommation ont un devenir psycho-social nettement moins bon que les autres : le fait de passer aux urgences est donc **un signal d'alerte rouge** qui devrait enclencher un mécanisme automatique d'accompagnement. » Apparemment, on l'attend encore. Pourtant, ajoute Anne-Sophie Poncelet, chargée de projets à Univers santé « même s'il faut souvent des années avant de devenir 'alcoolique', n'y a-t-il aucune question à se poser face à un jeune qui ne peut s'empêcher de se mettre une tamponne à chaque fête ? »

Stigmatise-t-on davantage
la consommation d'alcool des jeunes
que celle des adultes (qui lui est pourtant supérieure) ?



Le gros rouge fait *tache* (mais pas que lui)

Ce qui m'a surpris dans la consommation généralisée d'alcool, c'est que ce produit, toxique en soi et dès le premier verre, qui fait grossir, donne mauvaise haleine et est à l'origine d'environ 200 problèmes potentiels³, est une substance dont notre corps n'a aucun besoin. De plus, comme me l'a expliqué le Dr Thomas Orban, « boire avant l'âge de 15 ans est **un vrai danger pour le cerveau**, qui n'est pas mature avant 25 ans. Concrètement, avant 18 ans, la règle devrait être : 'Pas d'alcool'⁴». D'ailleurs, c'est aussi ce que préconise le Conseil Supérieur de la Santé.

Mais quelle drôle de société que celle-ci ! **Y recueillerait-on les avis des experts de terrain... pour ne surtout pas les écouter ?** Une autre hypothèse est également envisageable : **jusqu'à quel point craint-on de prendre des mesures qui risquent de déplaire ?**

Pourtant, « Boire jeune est aussi une pratique qui augmente le risque d'alcoolodépendance à l'âge adulte, poursuit le Dr Orban. Le poids de la génétique intervient pour 40 à 70 % dans cette maladie : en consommant de manière précoce, les personnes concernées par cette fragilité génétique augmentent leurs facteurs de risques. »

De plus, la manière de consommer a de l'importance. Les 15 à 24 ans qui boivent ont tendance à concentrer leurs consommations sur un ou deux jours par semaine. Et ils adoptent souvent les modes de consommation les plus préjudiciables à leur santé : une hyper-alcoolisation (plus de 6 verres lors d'une même occasion de boire) ou bien un binge-drinking (le fait de boire le plus de verres possibles en un temps le plus court possible). Or **ces types de consommation excessive** inquiètent les spécialistes. Et pour cause : elles mettent les jeunes en danger.

Ainsi, outre le fait que sans intervention adéquate, on peut mourir d'un coma éthylique ou faire une overdose d'alcool, « une étude de Pierre Maurage (UCLouvain) montre que les habitudes de consommation des étudiants, comme le binge drinking, impactent leurs performances intellectuelles, détaille le Dr Orban. Plus la pratique est fréquente, plus les capacités sont touchées. A l'université de Louvain-la-Neuve, un échec sur quatre serait lié à l'alcool. C'est préoccupant de voir que dans notre société, on ne se préoccupe pas des jeunes cerveaux qui se dégradent ».

Les troubles sévères d'apprentissage et de mémoire à court terme dus à l'alcool n'excluent pas d'autres problèmes de santé à court, moyen ou à long terme. Par exemple, lors d'une consommation excessive, il devient **impossible d'évaluer avec rigueur d'autres risques possibles** : les accidents, les violences, l'automutilation ou des comportements sexuels problématiques. En fait, les jeunes n'ont souvent qu'une idée trop vague de tous ces risques. En revanche, ils perçoivent très clairement les effets immédiats positifs d'un bon verre...

Pour tous les acteurs de terrain que j'ai rencontrés, c'est donc une évidence : oui, il est pertinent, et même prioritaire, disent-ils, de s'intéresser à l'alcool chez les jeunes car ce produit est loin d'être anodin. Mais (outre les parents, peut-être) seraient-ils les seuls à s'en soucier ?

*Cette société se préoccupe-t-elle
des consommations excessives
des jeunes ?*

Mais puisque c'est ma culture !

On sait (et depuis longtemps) que l'alcool est néfaste à la santé des jeunes (et des autres). Alors, pourquoi boivent-ils ? A ma grande surprise, j'ai trouvé plein d'explications à ce propos... au point de reformuler ma question : **Comment pourraient-ils ne pas boire ?** J'en ai aussi ajouté une autre : **Comment (ou pourquoi) certains parviennent-ils à ne pas le faire ?**

L'alcool fait profondément partie de la culture et du patrimoine de cette société. Ainsi, la bière est historiquement une de ses boissons populaires. Ici, on est fier de ses brasseurs ou de ses « petits producteurs », qu'il est évidemment bien vu de soutenir.

Il suffit aussi de voir les vieux films ou de lire certains ouvrages de la littérature classique pour réaliser à quel point bière, vin ou « alcools forts » sont présents dans les vies, et depuis longtemps. Des villes aux campagnes, des casernes de soldats aux bureaux des PDG, l'alcool est un ciment commun. On trouve même de vieilles publicités qui, au verso des cahiers d'écoliers ou sur leurs buvards, vantent les bienfaits nutritifs et positifs du vin ! **Cette glorification de l'alcool a-t-elle vraiment disparu dans les médias ?**

De plus, l'alcool crée un lien social et de joie sociale partagée : un simple « Alors, on trinque ? » installe une confiance, une connivence, **une manière identique d'être ensemble** ou de célébrer un événement. Bref, présentée comme une évidence dans les films, les médias, les publicités, etc., la présence de l'alcool est normalisée – un statut que le tabac, lui, a finalement perdu, preuve que rien n'est inéluctable...

Cette **banalisation portée par les discours médiatiques** comporte un risque, celui de sous-estimer les effets de l'alcool. Mais c'est ainsi : la présence de l'alcool est devenue « naturelle » (ou même indispensable ?) dans une série de circonstances de la vie, et c'est le cas aussi pour les jeunes : une rencontre, une réussite scolaire, sportive ou universitaire, une embauche, une soirée amicale, une fête de famille, un départ à l'étranger, une bonne nouvelle... Dans certaines familles, la prise d'un « premier verre » est également considérée comme un rite de passage, admis et encouragé. **S'alcooliser, est-ce devenir adulte ?**

En fait, comme l'explique Arnaud Zarbo, psychologue à l'asbl Nadja, un centre liégeois spécialisé dans le traitement et la prévention des dépendances, « si on écoute les scientifiques, l'alcool est un poison. Seulement voilà : c'est son aspect culturel qui est vu en premier, ainsi que son côté 'effet magique' : l'alcool procure des émotions positives et aide à court terme. Il est important culturellement mais, aussi, psychologiquement. Donc, il n'entre pas dans une histoire logique et rationnelle parce qu'il est, avant tout, **une histoire d'émotions** ».

Ces différents éléments contribuent-ils à justifier un : « C'est pas grave, il faut bien que jeunesse se passe ! » face aux mésusages des jeunes ? Ces facteurs participent-ils à l'**aveuglement** de parents, d'amis, de connaissances face à des consommations parfois inquiétantes de leurs proches ?

Un paradoxe m'inquiète : être « pompette » est admis. Mais j'ai l'impression que si on dépasse la barre, que l'on devient dépendant ou « alcoolique », l'exclusion sociale et le rejet ne sont pas loin... Quelqu'un pourrait-il m'éclairer sur ce **modèle d'apprentissage ambivalent**, qui accepte les conduites d'excès mais condamne, à terme, l'absence de maîtrise ?

*Comment expliquer la tolérance généralisée
face à l'usage (et aux mésusages)
de l'alcool par les jeunes ?*

Tu seras un homme (ou une femme). Et glou et glou...

Qu'est-ce qui pousse les jeunes à boire ? Eh bien, plusieurs facteurs sont impliqués. Le premier, rappelle le site « Jeunes, Alcool et Société » est lié à l'individu. C'est simple : ils sont jeunes. Point à la ligne, tout est dit, ou presque, puisqu'être jeune suffit à justifier de multiples raisons de boire.

Les jeunes le font pour **rechercher leurs propres limites**. Par souci d'intégration dans le groupe des pairs, pour se sentir dans le même état d'esprit qu'eux, appartenir à leur communauté en leur ressemblant. Ils boivent aussi par refus de grandir ou pour s'opposer aux adultes. Parce qu'ils recherchent des sensations pour lutter contre l'ennui. Pour faire comme les autres, répondre à leurs défis et aux incitations mutuelles à consommer. Parce que c'est valorisant, désinhibant, source d'expérimentations et de sensations fortes.

Quand on est jeune, on consomme également pour combattre un mal-être, une angoisse, pour les effets de ce produit qui apaise les souffrances et y donne une réponse immédiate. Avec l'alcool, on dispose d'un **procédé « autocalmant »**. L'alcool substitue au mal de vivre une excitation ou une euphorie, qui à leur tour poussent à reconsommer. Et puis, parmi les facteurs de risque d'une consommation abusive, s'ajoutent, entre autres, le poids de mauvaises relations avec les parents, les échecs scolaires, les comportements violents...

Bref, comme beaucoup, moi aussi, j'ai lancé fièrement et en riant : « L'alcool est un ennemi. Fuir son ennemi, c'est lâche ». Mais j'ai des doutes : la consommation d'alcool n'est-elle liée qu'à l'âge ou à la personne ?

*Quand on est jeune, face à l'alcool,
serait-on
un oiseau pour le chat ?*

La messe (vin compris) est dite

D'autres facteurs influencent également la consommation des jeunes. L'un d'entre eux est lié au produit. « On pense être des citoyens éclairés parce que l'on sait que l'alcool a des effets négatifs sur la santé, souligne Arnaud Zarbo. Mais nous cultivons aussi des ersatz de **vieilles croyances** qui vantent les soi-disant aspects favorables de l'alcool. Cela nous permet de gérer nos contradictions entre ce que nous savons sur ce produit et ce que nous faisons en buvant (on parle de " dissonance cognitive "). »

Un autre facteur s'ajoute également : les jeunes évoluent dans un **environnement** où tout pousse à boire. L'alcool est disponible partout et à des prix accessibles. « Il y a une hyper présence de l'alcool et une quasi absence de régulation », poursuit Arnaud Zarbo.

C'est sûr : pour **les as du marketing**, avec l'alcool, c'est la fête. Ainsi, ils ne sont jamais à court d'idées pour proposer de nouveaux produits qui titillent la curiosité et sont (entre autres) parfaitement adaptés aux filles ou aux (très) jeunes. Il suffit d'ajouter plein de sucre à l'alcool, d'y mettre des goûts de fruits ou des couleurs sympas ou même des bulles, et d'enrober le tout dans une campagne de publicité bien torchée. Les réseaux sociaux sont également un bon champ de recrutement, via des influenceurs ou à travers des défis lancés autour de consommations excessives que jeunes (ou moins jeunes) s'empressent de relever. Devenir un « héros du Net », c'est comme un verre : ça ne se refuse pas !

Au fait, une fois de retour chez moi, il ne faudra pas que j'oublie de raconter comment les alcooliers peuvent faire avaler leurs produits grâce à de très efficaces campagnes de sponsoring. Même le sport le plus populaire de ce pays en est imbibé. De plus, il n'y a **pas d'âge pour prêcher** la bonne parole : « Lors d'une initiation à la sécurité routière pour des 5ème et 6ème primaire, des jeunes ont été invités à goûter un bacardi ou un mojito sans alcool. Le pire, c'est qu'aucune autorité responsable ne semblait trouver cet apprentissage inadéquat... », constate Anne-Sophie Charneux, coordinatrice de l'asbl Solaix, un service destiné aux personnes atteintes d'addiction et à leur famille en province du Luxembourg.

Au fait : qui peut m'expliquer pourquoi, dans cette société qui dit prôner la transparence (y compris sur tous les produits alimentaires), l'idée de noter sur chaque bouteille le nombre de calories contenues ne s'impose-t-elle pas ?

Pour quelle(s) raison(s)
s'empêcherait-on de boire... comme tout le monde (ou presque) ?

C'est la fête...

« Il y a trente ou quarante ans seulement, les jeunes buvaient dans des fêtes de famille ou de village et donc sous le regard social des autres. Ce regard permettait d'apprendre à s'amuser et à consommer », souligne le Dr Orban.

Actuellement, « Boire est **la première norme et la plus importante de la population étudiante** », assurent les sociologues françaises Jacqueline Fressinet-Domijon et Anne-Catherine Wagner⁵. Anne-Sophie Poncelet le confirme : la consommation d'alcool fait intrinsèquement partie de la culture estudiantine. Ainsi, en Belgique, lors du premier confinement, faute d'occasion de se réunir, la consommation des jeunes avait baissé. En revanche, ensuite, le vécu de périodes stressantes et angoissantes a favorisé leur prise de psychotropes (dont l'alcool), échappatoires destinées à lutter contre le mal-être...

Comme le rappelle le sociologue français Thierry Morel, « la fête est essentielle à la construction identitaire et elle est source de bien-être pour les jeunes. Parler de fête et de prise de risques - qu'il est fondamental d'expérimenter quand on est jeune -, c'est aussi parler de choix, de liberté et de la notion de plaisir. » Le jeune donne un sens à la fête, il en est l'acteur. Mais n'en est-il pas, également, la victime, au sein d'un contexte sociétal et marketing qui surjoue ces moments ?

En réalité, c'est **comme s'il ne pouvait y avoir de fêtes sans alcool** : cet incitant y est attendu, comme un besoin. D'ailleurs faire la fête sans « se lâcher », cela a-t-il un sens ? Mais alors, comment ne pas plonger dans un apprentissage souvent anarchique, où manquent parfois clés et repères, en particulier lorsque cette réalité touche les (très) jeunes ?

Bernard Hubien, secrétaire général de l'UFAPEC (l'Union francophone des Associations de parents de l'enseignement catholique), confirme que cette problématique préoccupe (ou même angoisse) de nombreux parents. Désarmés, ils sont aussi souvent en **porte-à-faux** face à d'autres parents. En effet, certains d'entre eux expliquent sans complexe qu'il y aura, bien évidemment, des boissons alcoolisées (comme des bières spéciales ou parfois aussi de la vodka ou tout autre alcool) pour les invités à la fête d'anniversaire de leur adolescent ou de leur jeune...

Est-il concevable d'imaginer une fête sans alcool ?

Si la réponse est non, pour quelles raisons ?



Une boisson ? Une pression

Comme le rappelle Thierry Morel, les jeunes sont le fruit d'une éducation libérale : ils baignent dans un environnement marketing et une économie marchande qui impose ses codes à la société. Dans ce contexte, le slogan « A consommer avec modération » s'accompagne d'une autre injonction, plus implicite : « **A acheter sans modération** », parce que tout pousse à consommer et à le faire davantage encore, dans un open-bar sans limite. Cette stimulation permanente s'inscrit aussi dans un modèle de société qui prône **une jouissance immédiate et sans frein** (sauf celui de l'argent et du corps). De quoi former le terreau d'addictions autour desquelles besoins et désirs se confondent ?

Ce produit « à la fois tabou et valorisé, fait l'objet de publicités visant clairement les jeunes en les incitant à consommer », confirme Anne-Sophie Poncelet. Selon le Pr Amine Benyamina, « Toute une génération est sacrifiée sur **l'autel du business** »⁶. C'est aussi pour cela, et « parce que l'alcool est profondément installé dans notre société, monde du sport y compris, que lorsqu'un jeune s'est découvert dépendant et veut en sortir, il lui faut être très fort pour résister : la pression sociale, le contexte exercent toute leur puissance... », remarque Jean-François Dehez, psychologue à l'asbl Solaix.

« Les jeunes sont dans **l'injonction à faire la fête** et de s'éclater, comme le leur suggèrent les alcooliers **et, en même temps, à se contrôler**, ce qui est une injonction paradoxale. En tout cas, quel que soit leur choix, ils sont seuls pour le faire et seront dans l'erreur », remarque Arnaud Zarbo.

Thierry Morel conclut : « La consommation problématique des jeunes n'est pas principalement due à des problèmes psychologiques, relationnels ou héréditaires. Le contexte social est prépondérant et il détermine une consommation excessive. Dans les dérives auxquelles on assiste, il ne faut pas oublier la responsabilité des alcooliers. » Pourtant, aucun souci à se faire pour eux : dans cette société libérale, « en cas de problème, **on maximise la responsabilité des individus** et on minimise la responsabilité collective

à la consommation », souligne Arnaud Zarbo. Comme l'assure aussi le Dr Orban : « On est dans un paradigme moraliste : si on s'amuse, tout va bien. Si cela dérape, on devient un paria ». Cherchez l'erreur !

Quelles " valeurs " vend-on
derrière la prise de chaque verre ?

Le clan des rabat-joie...

Quand on boit trop (même si ce « trop » n'est pas le même aux yeux de tous), c'est un problème. Quand on ne boit pas, aussi. Il est mal vu de refuser de trinquer, même parce qu'on n'aime pas ça ou pour des raisons religieuses ou parce qu'on ne supporte pas l'alcool ou parce qu'on cherche à mettre un point final à un lien avec ce psychotrope. En effet, cette attitude est « loin d'être une prise de position respectée par les autres », constate le Dr Orban.

Pour les jeunes, celui qui boit est « cool ». Celui qui ne le fait pas est « nul », « coincé ». Or qui aurait envie d'être perçu ainsi dans cette société ? « T'es enceinte ? » « T'es malade ? » « Rien qu'un seul, ça ne peut pas faire de mal ! » Quand l'alcool est partout, l'**abstinence devient une tare**, un tabou, un facteur de dérision et d'exclusion. Comment être invité à la fête si on ne suit pas ses codes ? Comment rester inclus dans un groupe si on ne se conforme pas à ses règles ?

Il y a pourtant une situation - la seule ? -, où être sobre est applaudie : lorsque l'on décide de « faire le Bob ». Ce Bob évoque une campagne de prévention (initiée dès l'origine en collaboration avec les alcooliers) qui a sauvé de nombreuses vies. En effet, elle permet à des jeunes, souvent ivres, d'être reconduits chez eux par leur pote, Bob d'un soir, resté abstinente. Sympa non ? Sauf que la campagne sous-entend à l'immense majorité un « vous pouvez boire autant que vous voulez et même trop, Bob veille ». Ainsi que le

souligne Arnaud Zarbo « elle ne dit nullement qu'il faut gérer sa consommation de façon responsable. Elle dit : 'Confiez votre sécurité à un autre'. Elle envoie donc **un message incomplet**, qui passe à côté d'un : 'Il y a mille et une façon de savourer avec moins de risques' ». Eh oui, même l'abstinence peut profiter aux vendeurs d'alcool !

Les jeunes abstinents ne sont pas les seuls à (souvent) faire l'objet de moqueries. Globalement, c'est tout le camp de la prévention que l'on présente parfois sous les traits d'une bande de vieux censeurs ou de **gâcheurs de fêtes**. Parfois, on les suspecte même de prôner l'interdiction, l'abstinence et la répression. Or ce n'est pas le cas... y compris parce que l'Histoire a prouvé que cela ne fonctionnait pas ! En tout cas, plusieurs de mes interlocuteurs ont eu la même expression pour en parler : actuellement, oser venir mettre en question la consommation d'alcool, « ce n'est pas sexy » : ceux qui, malgré tout, lancent des campagnes⁷, ne prétendront probablement pas le contraire.

Que disent les difficultés à être abstinents ?

*Jusqu'à quel point boit-on
pour faire " comme les autres " ?*



Retour à l'envoyeur...

Mais que font les parents ? Cette question, je me la suis beaucoup posée, et plus encore lorsque les acteurs de terrain m'ont assuré qu'ils aimeraient les impliquer davantage. D'ailleurs, certains mènent déjà des projets avec eux. Comme l'assure Jean-François Dehez, « si nous ne voulons pas que notre prévention soit en dehors de la plaque, il nous faut **construire autre chose** et les parents ont une place importante à y prendre. »

Soyons juste : pour que les parents s'investissent, sans doute faudrait-il qu'ils soient conscients de la **place que l'alcool occupe dans leur propre vie** et dans une société qui sacralise cette boisson (cette réflexion concerne aussi les acteurs de l'éducation et de la prévention, m'a soufflé l'un d'entre eux). Actuellement, souligne le Dr Orban, environ 1 Belge sur 2 est en situation de mésusage de l'alcool. Or, rappelle Bernard Hubien, en matière d'éducation, **l'exemple** reste une bonne ligne de conduite... Le dialogue en est une autre. Mais sur ce plan aussi, on entre souvent dans le domaine du tabou.

Dans une majorité des cas, c'est en famille que les jeunes découvrent l'alcool. Fréquemment, les parents n'ignorent pas que leurs enfants boivent aussi « à l'extérieur ». Seulement voilà, ils ne savent pas que dire ou comment intervenir. Donc, souvent, ils se taisent. De là à ce que les jeunes interprètent cela comme une approbation... Certains parents se contentent aussi du : « Ça va, je gère ! », lancé par un·e ado ou un jeune. D'autres (ainsi que des acteurs de la prévention) proposent une « initiation au goût » en famille, en posant le postulat selon lequel « cet apprentissage mènera à une consommation modérée ». Aïe ! Selon le Pr Amine Benyamina, ce constat n'a jamais été démontré par aucune étude scientifique.

Bref, comment s'en sortir ? « En en parlant, sans interdire (car cela ne sert à rien) et sans fermer les yeux », assurent de nombreux acteurs de terrain : l'alcool ne devrait être ni tabou ni anodin, afin de ne pas rendre impossible éducation et prévention. Ainsi, Arnaud Zarbo suggère aux familles de réfléchir

ensemble sur **les moyens de se faire du bien**. Quant au Pr Nicolas Zdanowicz, psychiatre et chef de clinique au CHU Mont-Godinne, il encourage une attitude souvent oubliée dans cette société : « Le but de l'éducation parentale, dit-il, c'est que ses enfants puissent s'envoler, être autonomes. En matière d'éducation ou de promotion de la santé, l'idée est d'être présent pour les aider à décider et à choisir. Il s'agit donc de les questionner et de **les inciter à déterminer leur propre éthique de santé, en sortant de l'infantilisation**. Et en sachant que trop surveiller ou être indifférent sont deux attitudes qui augmentent les risques de consommation. »

Un dernier point sur ce thème : toutes les familles ne sont pas à égalité pour aborder ce sujet. Certaines sont plus fragiles, davantage confrontées à d'autres difficultés. Mais toutes se trouvent sous la pression de devoir être des « parents parfaits » !

Comment aider les parents à " oser " parler alcool avec les jeunes ?



Au-delà de cette limite...

J'ai bien compris que les acteurs de l'éducation et de la prévention de la santé nageaient à **contre-courant** pour tenter de faire réfléchir les jeunes à leurs comportements face à l'alcool. Néanmoins, ils avancent, réunis autour d'une grande question : « Comment protéger le développement des jeunes sans être dans le puritanisme et un discours d'abstinence ? », résume Arnaud Zarbo.

« Les jeunes seront les consommateurs de demain : nous avons une responsabilité éducative par rapport à eux et à ce produit, soutient Bernard Hubien. J'espère ne pas être utopique mais si on les sensibilise, si on leur permet de penser leur rapport à l'alcool, peut-être pourra-t-on réduire les problèmes de consommation une fois adultes ? ». Comme le rappelle Jean-François Dehez : « Il faut environ quinze ans pour installer une dépendance à l'alcool, mais plus le produit est présent depuis longtemps, plus cela devient compliqué. D'entrée de jeu, il faudrait donc **limiter les mésusages** : une intervention précoce fait partie des chances de succès. Quant à ceux qui connaissent une consommation problématique, l'idée est de les amener à tendre vers des comportements les plus responsables ou les plus safe possibles, en leur donnant les outils nécessaires afin d'y parvenir ». Un autre argument revient aussi dans la bouche des acteurs de la prévention : autour d'un jeune qui boit trop et devient dépendant, c'est toute une famille et des ami·e·s qui risquent de souffrir...

Ce que j'ai découvert en parlant avec les acteurs de terrain, c'est leur pragmatisme. Ainsi, ils sont parfaitement conscients de ce qui ne fonctionne pas en matière de prévention : la culpabilisation et la peur. Les informations peuvent être utiles si elles sont factuelles, scientifiques, mais pas si elles sont distillées dans le but de faire changer de comportement par un effet de crainte. En revanche, assure Arnaud Zarbo, « connaître **les motivations à consommer** mène vers un possible contrôle... De même, décrypter les intentions des publicitaires et travailler les émotions sur lesquels ils tapent, cela peut également être porteur ».

En fait, « Ce que nous voulons proposer à tous, c'est une consommation sans problème, ou moins problématique, comme c'est le cas pour une grande majorité des jeunes qui adoptent une consommation la plus safe possible », résume Jean-François Dehez.

Le secteur promeut donc tout ce qui contribue à favoriser **la réduction des risques**. Pour y parvenir, les professionnels s'adressent directement aux consommateurs dans les lieux festifs, avec des messages adaptés. « Nous tentons aussi d'impliquer les organisateurs de soirées ou les professionnels de la fête, en leur demandant par exemple de proposer de l'eau disponible gratuitement », ajoute Anne-Sophie Charneux. « L'idée, précise Arnaud Zarbo, c'est de respecter le fait que les jeunes veulent consommer, de ne pas prendre parti, mais les aider à prendre conscience de qui ils sont, de connaître les produits qu'ils consomment et de **réfléchir au pourquoi ils le font**. »

Bref, l'objectif est de tout mettre en œuvre pour augmenter les **comportements éclairés** des jeunes, y compris en leur donnant les clés d'une bonne gestion du risque : on s'alimente avant une soirée, on prévoit à l'avance un mode de retour sûr, on reste ensemble en faisant attention à ses amis, on se fixe des limites, on se fait confiance et donc on ne fait pas quelque chose dont on n'a pas envie, on intègre quelques règles de vigilance, etc.

« On ne fait pas de fixette sur le produit et on travaille la relation que le jeune a à ce dernier, détaille Anne-Sophie Poncelet. Nous ne sommes pas là pour juger mais pour accueillir. En étant sur le terrain pour y faire de l'information, de la formation et de l'action, nous devenons une ressource pour les jeunes. Par exemple, ensemble, nous travaillons sur le folklore lors des baptêmes ou des différents rituels. Nous formons aussi les organisateurs de baptêmes aux premiers secours. La clé, c'est de **partir de leurs réalités**, de leurs vécus, et de **co-construire** avec eux, comme nous le faisons par exemple avec nos 'délégués guindailles'. Le but des jeunes, c'est l'envie d'être ensemble et de partager. Dès lors, l'action de réduction des risques menée avec eux doit répondre à leurs demandes. »

Anne-Sophie Charneux raconte que dans les fêtes, certains jeunes qui les ont vus lors des éditions précédentes les surnomment « les anges-gardiens ». Parfois, ils leur lancent des : « On a bien suivi les messages... ». De plus, « Une telle optique de **collaboration participative** peut aussi être propice pour faire réfléchir aux sponsorings et aux quasi-monopoles détenus par les alcooliers », glisse Jean-François Dehez. Il suggère également de prendre ces derniers à leur propre jeu en permettant aux jeunes de trouver lors des fêtes des **alternatives valables**, comme des bières ou des cocktails sans alcool...

Bien sûr, toute ces mesures s'ajoutent au volet d'accompagnement thérapeutique des jeunes et de leurs familles. Du moins pour ceux et celles qui en font la demande...

Comment mettre en place
une prévention
efficace ?

A la guerre comme à la guerre...

Malgré leurs idées, leur énergie et leurs connaissances du terrain, les acteurs de la prévention représentent-ils une simple goutte d'eau dans un océan d'alcool ? Quel est leur impact ? Sur ce sujet épineux, parviennent-ils à mobiliser des autorités politiques qui, à la fois, les subsidient et semblent souvent composer avec des attitudes allant **de l'indifférence à la lâcheté** ?

Les professionnels ont une vision assez claire de tout ce qui pourrait booster leur job et de ce qui l'entrave⁸. Ainsi, toutes les **représentations de l'alcool** dans cette société, ainsi que le statut culturel et social de ce produit, génèrent des freins considérables aux actions de la prévention. Mais il existe d'autres obstacles. Voici une liste, non exhaustive de ce qui, en Belgique, nuit aussi à leur travail :

- « L'alcool reste un **tabou** et, en particulier, son mésusage, qui peut difficilement être questionné », rappelle Jean-François Dehez.
- Dans un contexte où l'information fait défaut et où règne la désinformation (non, le « Un verre par jour, en forme toujours » n'est pas exact), **l'esprit critique** des jeunes n'est pas forcément « aiguisé ». Comment, dès lors, résisteraient-ils à des pratiques de publicité et de sponsoring, parfois à la limite de la légalité, souvent insidieuses et agressives ? De plus, pour quelles raisons les jeunes s'auto-contrôleraient-ils pour gérer des risques qu'ils ignorent ou ne perçoivent pas forcément ?
- Le millefeuille institutionnel belge : les compétences sont éclatées, saucissonnées, les financements découpés. En clair, **l'union ne peut faire la force** et servir au bénéfice d'actions concertées. Certes, on peut ainsi « tenir compte des réalités régionales, admet Jean-François Dehez. Mais une réflexion commune, adaptée ensuite aux besoins de chacun, reste une idée à creuser... ». A défaut d'une telle stratégie, on risque de lancer des campagnes isolées, sans suite, transitoires, sans privilégier des messages répétés, ciblés, dont

la reconnaissance accroît l'efficacité. Une exception ? Depuis 2017, « Tournée Minérale »⁹ s'est imposée comme un lanceur d'alerte et a conduit au débat sur une consommation devenue partie intégrante de notre vie sociale. Elle permet à chacun, sans se sentir seul·e - ce qui facilite les choses -, d'aller jusqu'au bout et, souvent, de réaliser que sans alcool, on se sent mieux et/ou bien.

- Un terrible manque de moyens pour la prévention. Face au poids économique du secteur de l'alcool (et des taxes perçues par l'Etat sur ce produit), c'en est à pleurer (oui, parfois, l'alcool rend triste...). « En instabilité chronique, le secteur de la prévention vit **entre précarité et misère**. Nous sommes en situation de concurrence avec les autres services, et tous sans moyens structurels durables pour la prévention et la réduction des risques. Pourtant, nous sommes confrontés à de plus en plus de demandes », remarque Arnaud Zarbo.

Anne-Sophie Charneux le confirme : « La dépendance n'est pas un secteur porteur pour les subsides. Nous sommes tous sous-financés. Or intervenir au plus près du milieu festif, cela fonctionne bien... mais cela demande des moyens, et beaucoup. En pratique, nous bricolons, chacun dans notre coin, en **gestionnaires de crise** ». Jean-François Dehez ajoute : « Nous avons besoin d'une meilleure reconnaissance en termes de moyens humains et financiers : c'est aussi ce qui nous donnera du temps, un temps indispensable, par exemple, pour mobiliser les parents ».

- L'absence de volonté ou de courage politique pour un combat qui semble tout, sauf porteur et populaire. « Nous ne sommes **pas une priorité politique** », constate Anne-Sophie Poncelet. « Pour les politiques, jouer en aval et être répressifs paraît souvent plus séduisant que la réduction des risques. Mais cela ne correspond pas aux attentes et aux besoins », complète Jean-François Dehez.

Actuellement, les professionnels dénoncent un cadre légal insuffisant, peu clair et peu cohérent (et fréquemment non respecté). Ils réclament un véritable **Plan Alcool** doté d'une vision forte, cohérente, pédagogique, qui sorte de l'ambivalence et du « Ce n'est pas bien, mais cela nous donne des revenus », lance Arnaud Zarbo.

Selon le Dr Thomas Orban, « on ne tient pas compte des faits et des connaissances pour construire une politique de santé digne de ce nom, avec des messages clairs destinés aux jeunes (par exemple : « On ne boit pas avant 18 ans ») et des campagnes de prévention réfléchies qui parlent aussi aux parents. Il est grand temps d'interdire les publicités et le sponsoring pour ce produit, mais aussi de le rendre plus cher. La formation des professionnels de santé au dépistage et au repérage précoce des mésusages et l'organisation d'un suivi de ces situations est également indispensable. Il s'agit de sortir de la morale pour entrer dans un modèle de soins ou **on informe, on aide, on prend soin de soi et des autres**, on s'interroge sur les raisons de ses dérapages en matière d'alcool... ».

Actuellement, la Belgique fait figure parmi les plus gros consommateurs européens d'alcool. Pour garder un tel rang, sans doute cela aide-t-il d'inciter à débiter tôt...

J'ai lu que l'Organisation mondiale de la santé aimerait « que les politiques sanitaires relatives à l'alcool soient guidées par les intérêts de la santé publique, sans interférences d'intérêts commerciaux ». Pourquoi, en repartant chez moi, ai-je un doute quant au fait que cette recommandation ait des chances d'être écoutée dans un avenir proche ?

Eh, les jeunes, on continue de trinquer ?

L'alcool serait-il intouchable ici ?

1. Lors du colloque : « Prévention et réduction des risques en milieu festif », Mutualité Française Pays de la Loire, 5 février 2015.
2. « Jeunes, Alcool et Société » est un « groupe porteur » qui rassemble 12 associations issues des secteurs de l'éducation, de la santé et de la jeunesse dans le but de promouvoir des consommations responsables et moins risquées d'alcool.
3. A long terme, l'abus d'alcool est responsable de la survenue de cancers (bouche, œsophage, gorge...), de maladies du foie (cirrhose) et du pancréas, de troubles cardiovasculaires, de maladies du système nerveux et de troubles psychiques (anxiété, dépression, irritabilité, etc.).
4. En Belgique, la loi autorise des produits comme la bière et le vin dès 16 ans.
5. Dans l'enquête : « L'Alcool en fête : manières de boire de la nouvelle jeunesse étudiante. » L'Harmattan, 2003.
6. In : « Comment l'alcool détruit la jeunesse. La responsabilité des lobbies et des politiques », écrit avec Marie-Pierre Samitier. Albin Michel, 2017
7. Voir par exemple la campagne « Tu t'es vu quant t'as bu ? ». <https://francearchives.fr/facomponent/baac-c8899a782d9235b93bf8ca5dcf8a3910b534>
8. Avec les 12 associations qui le composent, le groupe porteur « Jeunes, Alcool et Société » a élaboré un Plan d'Action National Alcool (PANA). En 2021, il a été recalé par les autorités...
9. Initiée par la Fondation contre le cancer en 2017, Tournée Minérale suggère de se passer d'alcool durant tout un mois, celui de février. Lors du lancement de cette initiative, 120 000 Belges y avaient adhéré. La campagne, reprise du côté francophone par Univers Santé, a été adoptée en 2021 par près de 2 millions de personnes.

Le document que vous tenez en main ou affichez sur votre écran est destiné à susciter le débat ou la prise de conscience, aider à la compréhension des enjeux, développer nos capacités d'analyse critique, tout cela dans une optique de participation et d'émancipation.

Vous n'y trouverez pas de solutions toutes faites ni de points de vue définitifs sur un sujet ou une problématique.

Plus qu'une brochure, il s'agit d'un outil d'éducation permanente.

J'ai 22 ans. Je ne viens pas d'ici. Je ne connais pas votre monde, mais je suis venu explorer le mode de vie des jeunes de mon âge. En les observant, j'ai été surpris, étonné, interpellé par un sujet : leur **consommation d'alcool** et ce qui les lie à ce produit.

Culturellement, socialement, sociologiquement, psychologiquement, l'alcool est leur ami proche. Scientifiquement, l'alcool est aussi un psychotrope, aux risques connus et parfaitement identifiés. Mais c'est une drogue légale...

Selon vos propres experts, elle ne devrait pas être consommée avant 18 ans. Lol ! Votre loi le permet dès 16 ans et ce n'est pas la seule **contradiction**, loin de là, qui m'a sauté aux yeux comme un bouchon de champagne.

En buvant avec vous, en vous regardant boire et puis, surtout, en écoutant des acteurs de terrain en matière de prévention, j'ai appris beaucoup sur votre drôle de société, ainsi que sur sa manière de faire la fête ou de créer du lien. J'ai découvert aussi un certain nombre de **vos tabous**, de vos paradoxes et les difficultés qu'il peut y avoir à bousculer les normes.

Alors... santé ?



Cette brochure s'adresse à tous les publics.
Elle est téléchargeable sur le site www.questionsante.org
Edition 2021