

Faculté de santé publique

**Influence de la famille d'origine sur les
comportements d'alcoolisation des
jeunes femmes de 18-25 ans ?**

Mémoire réalisé par
Océane Willame

Promoteur : **Professeur Brice Lepière**

Année académique 2024-2025

Master en Science de la Santé Publique, finalité Management et développement
organisationnel & Community mental health

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier sincèrement mon promoteur Brice Lepièce, pour sa disponibilité et ses précieux conseils tout au long du processus de ce mémoire.

Je tiens également à remercier mes amis proches, ainsi que ma famille pour leur soutien, leur écoute et leur présence tout au long de cette période.

Je tiens à témoigner toute ma reconnaissance aux personnes suivantes, pour leur aide dans la réalisation de ce mémoire : Mr Pierre Smith pour m'avoir accordé du temps et répondu à mes questions de réflexion, parfois un peu éparpillé, ainsi qu'aux participantes qui ont consacré une partie de leur temps précieux à l'élaboration de ma recherche, et surtout à mon grand frère de m'avoir toujours accompagné depuis le début.

Enfin, ma gratitude va à mes collègues de la Ramée pour leurs nombreux soutiens et encouragements, sur tous les plans.

Le plagiat

Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie.

Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux, ...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiant·e·s en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain.

1 Table des matières

1	Introduction	6
2	Cadre théorique.....	8
2.1	Les prévalences	8
2.1.1	Genre	8
2.1.2	Socio-économique.....	9
2.1.3	Démographique	10
2.2	La consommation d'alcool chez la jeune femme	11
2.2.1	Normes de féminité et pression sociale	11
2.2.2	Économique	12
2.2.3	L'influence du milieu scolaire et des pairs.....	13
2.3	Les facteurs d'influence de la consommation d'alcool	15
2.3.1	Intrapersonnels	15
2.3.2	Interpersonnels.....	16
2.3.3	Environnementaux	17
2.4	Lien entre le contexte familial et la consommation d'alcool chez les jeunes :	18
2.4.1	Styles parentaux et comportement de consommation	18
2.4.2	La dynamique familiale.....	20
2.4.3	L'alcool dans le cadre familial : normalisation ou tabou ?	22
2.5	Question de recherche	24
3	Matériel & Méthode.....	25
3.1	Collecte des données	25
3.1.1	Critères d'inclusion & exclusion	25
3.2	Méthode de recrutement et description de l'échantillon	25
3.3	Description du guide d'entretien.....	26
3.3.1	Description des entretiens	28
3.4	Analyse des données	28
3.5	Considérations éthiques	29
4	Résultat	30
4.1	Tableau Cage et ses résultats :.....	31
4.1.1	Besoin de diminuer sa consommation d'alcool.....	32

4.1.2	Critiques extérieures concernant la consommation (ou la non-consommation)	33
4.1.3	Sentiment de culpabilité lié à la consommation.....	34
4.1.4	Besoin d'alcool dès le lever.....	34
4.2	Comportements relatifs à la consommation d'alcool	35
4.2.1	Fréquence	35
4.2.2	Les raisons de consommation	35
4.3	Discours familial et comportement de consommation	37
4.3.1	Influence sur la communication.....	37
4.3.2	Influence sur le comportement	38
4.3.3	Positionnement différent si j'avais été un garçon.....	39
4.4	Stratégie de prévention efficace	40
5	<i>Discussion</i>	45
5.1	Les comportements de consommation.....	45
5.1.1	Fréquences.....	45
5.2	Les facteurs d'influence sur la consommation d'alcool	46
5.3	Discours familial et comportement de consommation	47
5.3.1	Influence sur la communication.....	47
5.3.2	Les styles parentaux.....	49
5.3.3	Les normes familiales.....	51
5.3.4	Normes générées et pression sociale.....	53
5.4	Stratégie de prévention efficace	55
6	<i>Les différents biais et limites du mémoire</i>.....	56
7	<i>Perspectives</i>	57
8	<i>Conclusion</i> :	59
9	<i>Bibliographie</i> :	61
10	<i>10. Annexe</i> :	66
10.1	Annexe 1 : Méthodologie.....	66
10.2	Annexe 2 : Guide d'entretien	66
10.3	ANNEXE 3 : Les unités d'alcool.....	68
10.4	ANNEXE 4 : Tableaux résultats	70

1 Introduction

La consommation d'alcool chez les jeunes Européens présente une grande hétérogénéité selon les régions : les adolescents des pays d'Europe du Sud et centrale déclarent boire plus fréquemment, tandis que ceux d'Europe du Nord rapportent des épisodes d'ivresse plus récurrents (*Kuntsche et al., 2015*). Dans ce contexte, la Belgique se distingue par un niveau de consommation particulièrement élevé : avec une moyenne de 11,0 L d'alcool pur par habitant et par an, l'UE-27 consomme deux fois plus que la moyenne mondiale, plaçant la Belgique aux côtés de nations à forte tradition alcoolique telles que la France, l'Allemagne et l'Irlande (*WHO Regional Office for Europe., 2025*). Selon, le rapport de Belgique en Bonne Santé (2020), en 2018 la prévalence soulignait que le groupe d'âge de 15-24 présentait une consommation problématique plus élevés que les autres groupes d'âges. Cette surconsommation est un enjeu majeur de santé publique : en 2020, on recensait dans l'UE-27 plus de 111 000 nouveaux cas de cancers attribuables à l'alcool, dont 33 % de cancers colorectaux et 22 % de cancers du sein, et près de trois décès liés à l'alcool sur dix étaient dus à des tumeurs malignes (*WHO Regional Office for Europe., 2025*).

Malgré l'ampleur de ces données épidémiologiques, la recherche a longtemps souffert d'un biais genré : les études médicales ont privilégié les hommes comme sujets d'analyse, reléguant les spécificités physiologiques et cliniques des femmes au second plan (*Coen et al., 2012 ; Sugimoto et al., 2019*). Paradoxalement, si les sciences comportementales ont davantage exploré la consommation féminine, elles n'ont pas pour autant comblé le manque de connaissances sur les conséquences biologiques de l'alcool chez les femmes (*Richmond et al., 2015 ; Cook et al., 2025*). Cette dissociation a eu des implications concrètes, notamment un risque accru de blessures chez les femmes par exemple en cas d'accident de la route et une moindre prise en compte de leurs besoins physiologiques spécifiques (*Linder et al., 2013*).

Par ailleurs, les jeunes femmes traversent une période marquée par l'allongement des études, la précarité économique et l'instabilité professionnelle, facteurs qui peuvent favoriser la détresse psychologique et modifier les dynamiques familiales (*Viertiö et al., 2021*). Ces vulnérabilités renforcent la nécessité de comprendre non seulement les déterminants biologiques et sociaux de la consommation d'alcool, mais aussi les mécanismes de régulation et d'influence qui opèrent au sein du contexte familiale.

C'est dans cette perspective qu'intervient ce mémoire : il propose d'explorer le **discours familial**, c'est-à-dire l'ensemble des messages, normes et attitudes véhiculés par les proches, soit la famille d'origine, comme un des facteurs potentiellement déterminant de la consommation d'alcool chez les jeunes femmes de 18 à 25 ans. En analysant comment les échanges familiaux peuvent encourager ou freiner ces pratiques, cette recherche vise à enrichir les stratégies de prévention et à adapter les interventions de cette population. Des études existantes montrent que les pratiques parentales, telles que la surveillance parentale générale et spécifique à l'alcool, peuvent réduire efficacement la consommation d'alcool (*Bo et al., 2019*).

2 Cadre théorique

Dans ce chapitre, nous nous aborderons la consommation d'alcool chez les jeunes, en portant une attention particulière aux jeunes femmes. Après avoir dressé un état des lieux des prévalences de consommation au sein de cette population, afin de poser un cadre contextuel et quantitatif. Nous examinerons les spécificités liées au genre qui peuvent influencer ou non ces pratiques notamment à travers les normes de féminité, les pressions sociales, économique et l'influence du milieu scolaire ainsi que des pairs. Nous intégrerons également une discussion sur les facteurs influents associés à la consommation d'alcool, afin de mieux comprendre les éléments qui favorisent la consommation de comportements à risque.

Enfin, nous discuterons du comment le contexte familial peut être un facteur influençant, dans cette partie il y aura les différents styles parentaux, la dynamique familial et la perception des normes.

2.1 Les prévalences

Pour rappel : Entre 2013 et 2020, la Belgique se classe parmi les pays plus élevées d'Europe en matière de consommation d'alcool, cela demeure un problème majeur de santé publique. (Nayani et al., 2024). Selon un article publié (2025) de sciensano: Plus, de trois pour cent des décès en Belgique sont liés à la consommation d'alcool, selon les données les plus récentes de Sciensano, l'institut belge de santé. Cela équivaut à plus de dix décès par jour.

2.1.1 Genre

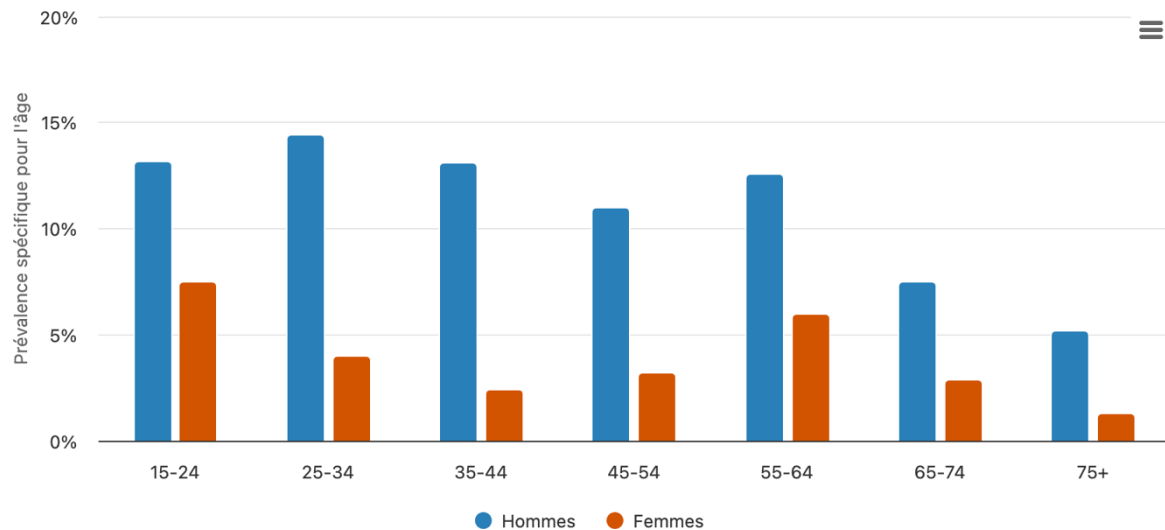
Selon Assailly (2016), il existe des disparités entre garçons et filles ou hommes et femmes concernant la consommation d'alcool et les problèmes qui y sont liés. En effet, comme le soulignent Choquet & Moreau (2019., p.198) dans son bouquin, l'écart entre les sexes dans l'usage abusif de l'alcool est l'une des rares différences universelles du comportement social, les hommes consommant plus fréquemment et en plus grande quantité que les femmes.

La répartition par âge des usages problématiques diffère également selon le genre. D'après les données de Sciensano (2019), les femmes en âge de fonder une famille rencontrent moins souvent des problèmes liés à l'alcool, alors qu'à partir de 55–64 ans, la prévalence des comportements à risque devient comparable entre hommes et femmes.

De plus, selon le rapport du WHO Regional Office for Europe (2025), en 2019 environ 84 % des hommes âgés de 15 ans et plus consommaient de l'alcool, contre 69 % des femmes. Bien que la consommation globale soit plus élevée chez les hommes, les conséquences sanitaires diffèrent: chez les femmes, même de faibles niveaux de consommation sont associés à un risque accru de cancer du sein, l'un des principaux cancers liés à l'alcool.

Prévalence de consommation excessive d'alcool hebdomadaire dans la population âgée de 15 ans et plus, par groupe d'âge et par sexe, Belgique, 2018

Source: [Health Interview Survey, Sciensano \[1\]](#)



Selon le rapport Belgique en Bonne Santé (2020), les jeunes de 15-24 ans en 2018 étaient plus enclins à avoir une consommation excessive d'alcool hebdomadaire. C'est également dans ce groupe d'âge que les femmes présentent la prévalence la plus élevée (7,5 %) par rapport aux autres tranches d'âge.

2.1.2 Socio-économique

Les inégalités socio-économiques en matière de consommation d'alcool et de mortalité liée à l'alcool sont bien documentées en Europe. Chez les adolescents, ces disparités semblent davantage influencées par leur propre situation plutôt que par celle de leur famille, comme l'indique une étude menée dans six grandes villes européennes (*Bosque-Prous et al., 2017*). En matière de mortalité, les groupes socio-économiques les plus défavorisés sont systématiquement les plus touchés. Les inégalités, tant relatives qu'absolues, sont particulièrement prononcées en Europe de l'Est, ainsi qu'en Finlande et au Danemark. Dans plusieurs pays, l'inégalité absolue a augmenté, principalement en raison d'une hausse rapide de la mortalité alcool-attribuable dans les groupes les plus vulnérables. (*Mackenbach et al., 2015*).

En Belgique, selon l'enquête de santé de Sciensano (2018), la consommation d'alcool est fortement corrélée au statut socio-économique. Les données révèlent que plus le niveau d'éducation est élevé, plus la probabilité de consommer de l'alcool augmente. Ainsi, à l'échelle nationale, 51,3 % des personnes les moins scolarisées consomment de l'alcool, contre 85,7 % parmi les plus instruits. Ce lien entre niveau d'éducation et consommation d'alcool demeure statistiquement significatif, même après avoir contrôlé pour l'origine culturelle.

Par ailleurs, le niveau d'éducation semble également influencer l'âge d'initiation à l'alcool : les individus issus de la classe la plus instruite déclarent une première consommation en moyenne à 17,4 ans, contre 19,1 ans pour ceux issus de la classe la moins favorisée. La proportion de jeunes ayant commencé à boire avant 16 ans suit le même gradient social : 25,2 % dans la classe la plus éduquée contre 16,7 % dans la moins instruite.

Enfin, la consommation quotidienne d'alcool s'avère plus fréquente chez les personnes ayant suivi un enseignement supérieur (10,9 %), en comparaison avec les trois autres classes moins instruites, et ces différences sont significatives après standardisation.

2.1.3 Démographique

Selon, Sciensano¹ (2019): la surreprésentation masculine au niveau des indicateurs de consommation problématique d'alcool est présente dans les trois régions du pays, bien que la différence par sexe soit moins prononcée à Bruxelles. La distribution par âge et par sexe d'un usage problématique dans l'année offre un pattern différent selon la région. En Flandre, on retiendra que les jeunes de 15-24 ans sont davantage concernés (11,9%) par ces problèmes, surtout les jeunes hommes (16,5%). A Bruxelles, la proportion d'hommes ayant des problèmes liés à l'alcool connaît son apogée entre 35 et 54 ans (14,0%) et concerne peu de jeunes hommes de 15-24 ans (4,0%). Parmi les femmes, la prévalence de l'usage problématique d'alcool reste stable (7 à 8%) au travers des groupes d'âge de 15 à 64 ans. En Région wallonne, on note un pic de consommateurs à problèmes chez les hommes de 35-44 ans (quasiment 20%). Toutefois, les grands intervalles de confiance impliquent de rester prudent dans l'interprétation des tendances observées.

¹ Centre de recherche qui est l'Institut National de Santé Publique en Belgique.

2.2 La consommation d'alcool chez la jeune femme

Il est essentiel de souligner que les effets de l'alcool sur le corps féminin diffèrent significativement de ceux observés chez les hommes. En raison d'un métabolisme plus lent, les femmes y sont plus vulnérables, ce qui les expose à des risques accrus pour leur santé (*Alcool et Santé, 2021*). De plus, des variations hormonales influencent la consommation d'alcool, certaines études suggérant un lien entre les fluctuations de la progestérone et la propension à boire en fonction du cycle menstruel et de l'humeur (*Holzhauer et al., 2020*).

Au-delà des différences biologiques, les normes éducatives et sociales façonnent également les comportements de consommation d'alcool chez les jeunes femmes. L'encadrement parental plus strict, notamment sur les horaires et les sorties des filles, reflète des préoccupations liées aux enjeux de genre et à la sécurité (*Bozon, Villeneuve-Gokalp., 1994*). En outre nous pouvons évoquer les rôles sociaux des femmes qui doivent combiner entre exigences professionnelles, personnelles et familiale. L'alcool peut apparaître comme un échappatoire aux pressions sociales et aux attentes de perfection qui pèsent particulièrement sur les femmes (*Bouvet., 2010, p.62*). Il est à la fois accessible et perçu comme un moyen d'automédication, favorisant un moment d'évasion face aux tensions du quotidien.

2.2.1 Normes de féminité et pression sociale

Les normes sociales restent contradictoires : bien que la parité soit mise en avant, les jeunes femmes sont encore jugées plus sévèrement que les hommes lorsqu'elles adoptent des comportements liés à l'alcool. Selon une étude publiée dans l'*International Journal of Drug Policy*, tant les jeunes femmes que les jeunes hommes considèrent l'ivresse féminine comme plus choquante et inacceptable que celle des hommes. Les jeunes femmes ivres en public sont particulièrement critiquées sur leur apparence, notamment si elles chutent en talons hauts ou si leur tenue se retrouve désajustée. Cette perception négative est souvent associée à une réputation sexuelle entachée (*J. Lennox et al., 2018*).

Paradoxalement, ce sont principalement les étudiantes pratiquant régulièrement des « beuveries » excessives qui s'identifient à l'expression « boire comme un homme » pour décrire leurs propres comportements : elles expliquent que cette capacité leur confère un sentiment d'égalité avec leurs pairs masculins, mais l'analyse des entretiens suggère qu'elle sert avant tout à valoriser leur (hétéro)sexualité, augmentant simultanément leur vulnérabilité aux agressions sexuelles et aux risques sanitaires liés à l'alcool (*Young et al., 2005*).

À l'inverse, l'adhésion à des normes féminines « traditionnelles », valorisant la modestie, la bienveillance et le rôle familial, semble jouer un rôle protecteur : les femmes strictement conformes à ces normes rapportent significativement moins d'épisodes de forte consommation (Peralta, Stewart, Steele et Wagner, 2016).

De surcroît, selon l'article de revue « Psychology of addictive Behaviors » deux études (2016) qui ont été investiguées pour examiner l'association entre la consommation d'alcool et l'image corporelle ont souligné qu'une image corporelle perçue comme « en surpoids », couplée à des attentes positives quant aux bienfaits sociaux et au renforcement de la confiance en soi induits par l'alcool, constitue un facteur de risque majeur de consommation excessive chez les femmes (Holzhauer, Zenner et Wulfert, 2016).

Enfin, même si les enquêtes épidémiologiques indiquent que les jeunes hommes déclarent plus fréquemment des habitudes de consommation à haut risque (Chen et al., 2004 ; Patrick et al., 2019 ; Schulenberg et al., 2019), les femmes subissent davantage de conséquences négatives telles que regrets, troubles émotionnels ou sentiment de décevoir leur entourage (Barnett et al., 2014).

2.2.2 Économique

La position socio-économique façonne la vulnérabilité des femmes aux effets de l'alcool, notamment en ce qui concerne le cancer du sein. Par exemple, Lennox et al. (2018) ont démontré qu'aux États-Unis, les pratiques de consommation comme boire des pintes de bière sont acceptées chez les femmes de la classe moyenne, alors qu'elles sont stigmatisées lorsqu'elles concernent des femmes de la classe ouvrière. Cette disparité de perception reflète des normes sociales.

Sur le plan sanitaire, l'influence de l'alcool chez les femmes est particulièrement préoccupante. Une étude financée par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies a estimé que les cas de cancer du sein attribuables à l'alcool génèrent environ 150 millions de dollars de coûts médicaux annuels aux États-Unis, touchant essentiellement les jeunes femmes et affectant leur stabilité économique (Ekwueme et al., 2017). Cette situation est exacerbée par le « paradoxe des dommages liés à l'alcool » décrit par Mulia et Bensley (2020), selon lequel des niveaux de consommation similaires entraînent des conséquences sanitaires plus graves chez les femmes issues de milieux défavorisés.

Dans le contexte européen, le rapport « Alcohol health warning labels: a public health perspective for Europe » (WHO, 2025) souligne que l'alcool est responsable d'un fardeau de morbidité et de mortalité particulièrement élevé, avec près d'un adulte sur 19 décédant de causes liées à l'alcool. Parmi ces décès, le cancer et plus spécifiquement le cancer du sein qui occupe une place majeure, bien que la sensibilisation à ce lien reste faible. Les données montrent que même une consommation modérée peut accroître significativement le risque de cancer du sein, accentuant ainsi la nécessité d'interventions ciblées pour les femmes. Parallèlement, selon Roerecke et al. (2019), « chez la femme, même une consommation modérée d'alcool est associée à un risque accru de cirrhose hépatique par rapport aux longues périodes d'abstinence », ce qui souligne l'importance de considérer le sexe comme un facteur de risque indépendant. Ces constats combinés plaident en faveur d'une approche globale de prévention intégrant à la fois la réduction des risques liés au cancer du sein et à la cirrhose hépatique. Même avec une consommation moyenne d'alcool d'une boisson standard par jour, une augmentation significative du risque de cancer du sein. Selon les données de GLOBOCAN EU de 2020, 34 % des cancers du sein chez les femmes attribuables à l'alcool se sont produits chez des femmes consommant 20 g d'alcool par jour ou moins (ce qui équivaut à environ 200 ml de vin).

Ces articles montrent que les disparités socio-économiques influencent non seulement la manière dont la consommation d'alcool est perçue chez les femmes, mais aussi ses conséquences, en particulier pour le cancer du sein et un risque de cirrhose. (Mulia et Bensley, 2020; Lennox et al., 2018; WHO, 2025).

2.2.3 L'influence du milieu scolaire et des pairs.

La consommation d'alcool chez les jeunes est un phénomène influencé par divers facteurs sociaux, notamment la pression des pairs. L'augmentation de la consommation d'alcool chez les étudiants est souvent liée à des changements dans leur mode de vie et à leur environnement universitaire. Dans les pays occidentaux, un jeune adulte sur deux intègre l'université, une période de transition marquée par des bouleversements sociaux et des comportements à risque, dont la consommation excessive d'alcool. Une étude a montré que les étudiants connaissent en moyenne trois épisodes de consommation abusive par mois. Parmi les facteurs environnementaux influençant ces habitudes figurent le fait de vivre sur le campus et la durée des études, qui sont associés à une consommation plus fréquente et excessive (Lorant et al., 2013).

De plus, l'implication sociale et les attentes normatives jouent également un rôle clé dans ces comportements. Les étudiants boivent souvent en raison des bénéfices perçus, d'une surestimation de la consommation de leurs pairs ou de normes sociales favorisant la consommation d'alcool. Par ailleurs, les adolescents possédant un réseau social dense sont plus enclins à boire que ceux dont le réseau est moins structuré (*Ennett ST, Bauman KE, Hussong A, et al., 2006*).

Bien que cet article vient renforcer ce qui est cité au dessus, il apporte une autre perspective ; le milieu universitaire constitue un contexte particulièrement propice à la pression des pairs en matière de consommation d'alcool. Une étude menée au Royaume-Uni a révélé que la vie sociale des étudiants tournait largement autour de l'alcool, exposant ainsi les jeunes adultes à des influences fortes (*Morris, H., Larsen, J., Catterall, E. et al., 2020*). Toutefois, certains étudiants non-buveurs ou buveurs modérés ont adopté des stratégies pour éviter cette pression sociale, comme le choix de pairs partageant les mêmes habitudes ou la fréquentation de groupes aux pratiques variées. Cette étude souligne également que certains abstinents rejettent l'idée que boire soit un acte social et perçoivent les consommateurs excessifs comme ayant des relations superficielles et monotones.

Une autre recherche un peu plus nuancé sur le genre cite que l'influence des pairs sur la consommation d'alcool varie en fonction du sexe. Une recherche basée sur la boîte à outils émotionnelle du NIH² montré que les jeunes adultes pratiquant une consommation excessive d'alcool avaient une perception plus positive de l'amitié que les non-buveurs. Chez ces derniers, une diminution des réponses aux interactions sociales a été observée, un phénomène plus marqué chez les femmes (*Guangfei Li, Yu et al., 2021*). Par ailleurs, les adolescentes semblent plus sensibles à la pression des pairs en tant que facteur de risque de consommation excessive d'alcool (*Borsari et Carey, 2006*). Cependant, certaines études nuancent cette observation : tandis que certaines concluent que le renforcement social des pairs joue un rôle plus déterminant chez les hommes (*Borsari et Carey, 2006*), d'autres n'observent aucune influence significative du sexe sur l'influence des normes perçues par les pairs en matière de consommation d'alcool (*Graupensperger et al., 2020 ; Weybright et al., 2019*).

² For Assessment of Neurological and Behavioral Function was to identify or develop brief measures of emotion for use in prospective epidemiologic and clinical research (*Salsman., Butt., & al., 2013*)

2.3 Les facteurs d'influence de la consommation d'alcool

Pour cette partie, je me suis appuyée sur le site Jeunes et Alcool³ qui identifie trois grandes catégories de facteurs influençant les comportements de consommation : les facteurs **intrapersonnels, interpersonnels et environnementaux**.

A ce titre, l'Organisation mondiale de la Santé (2024) souligne que les effets de l'alcool sur la santé, qu'ils soient chronique ou aigus dépendent non seulement de la quantité totale consommée, mais également du mode de consommation, en particulier quand cet usage est associé à des épisodes de forte consommation. Le contexte dans lequel l'alcool est consommé joue un rôle important dans l'apparition des problèmes liés à l'alcool, en particulier les problèmes résultant de l'intoxication alcoolique. La consommation d'alcool peut avoir des effets non seulement sur l'incidence des maladies, traumatismes et autres problèmes de santé, mais également sur leur évolution et leur issue.

2.3.1 Intrapersonnels

Selon le livre "Mon adolescent face aux drogues" (2020); Il existe une certaine prédisposition d'ordre biologique, qui explique que certains adolescents sont davantage à risque que d'autres. Ce n'est pas un lien direct mais plutôt intermédiaire par le déterminisme de traits qui vont influencer les consommations: sensibilité aux produits et risque d'accroche, capacités moindres d'auto-contrôle face aux envies de consommer, niveau fort de recherche de sensations, impulsivité. C'est pourquoi la présence d'addictions dans la famille du patient est reconnue comme un facteur de risque et peut justifier une attention particulière. Mais ce n'est qu'un facteur de risque parmi d'autres. Le stade de développement des structures cérébrales est aussi un facteur pronostique reconnu, d'où l'importance de l'âge du consommateur. Les plus jeunes ont plus de risques d'augmentation rapide des quantités consommées. Par ailleurs, les garçons ont plus de risques de développer ces habitudes que les filles, a priori pour des raisons davantage culturelles que biologiques. (*Jeanne et Franc, 2020, p.25*)

Comme l'indiquent Orban et Liéven (2023) certaines études ont démontrés que la pratique du binge drinking une à deux fois par mois peut multiplier par deux à six le risque de développer une dépendance à l'alcool à l'adolescence, ainsi que des difficultés psychosociales à l'âge

³ Le Groupe porteur "Jeune, alcool & société" regroupe 13 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.

adulte. À plus long terme, ce type de consommation peut également entraîner des altérations des capacités cognitives, affectant la pensée critique, la mémoire, l'attention et les capacités d'apprentissage (Orban & Liévin., 2023., p. 25).

Les facteurs individuels comprennent l'âge, le genre, les circonstances familiales et la condition socio-économique. Bien qu'il n'existe aucun facteur de risque unique dominant, plus une personne a de vulnérabilités, plus elle est susceptible de présenter des problèmes liés à l'alcool du fait de sa consommation. Les effets sur la santé et les conséquences sociales de la consommation d'alcool sont plus importants chez les personnes défavorisées que chez les personnes aisées. (De Witte P., 2013)

Il est rapporté dans '*J'accompagne mon adolescent face aux drogues ; alcool, tabac, cannabis et autre*' que des question des traumatismes psychologiques est particulièrement pertinente, car des symptômes invalidants peuvent persister plusieurs années après les événements. Les reviviscences, les troubles du sommeil, les cauchemars, ainsi que les symptômes anxieux ou dépressifs, peuvent mener à des comportements d'automédication. Ces consommations procurent un apaisement temporaire des symptômes, mais génèrent d'autres problèmes (Jeanne et Franc., 2022)

Enfin, les auteurs (Begdache et al., 2020) soulignent que les jeunes femmes sont particulièrement susceptibles d'utiliser l'alcool comme moyen d'amélioration de leur bien-être mental. Leur étude met en évidence que, bien que les deux sexes aient tendance à consommer de l'alcool de manière excessive pour stimuler le système de récompense cérébrale.

2.3.2 Interpersonnels

Si l'on se rapporte du dossier alcool & Santé (2021). Les boissons alcoolisées jouent un rôle clé dans la vie sociale augmentant la sociabilité et le plaisir d'être ensemble. Souvent associées aux fêtes et à l'amusement, elles sont appréciées pour leurs « prétendues vertus » à la détente et à l'amélioration de l'humeur, bien que certaines personnes les utilisent pour s'endormir, avec les risques potentiels d'insomnie qui en découlent. Les traditions culturelles influencent les habitudes de consommation, et les normes établies lors d'événements sociaux sont souvent suivies par les jeunes. Il existe une forte corrélation entre la consommation moyenne d'alcool par habitant et le taux de dépendance alcoolique dans un pays: plus, la consommation est élevée, plus le nombre de personnes dépendantes à l'alcool augmente.

L'alcool est souvent considéré comme un facilitateur social, rendant les interactions, la convivialité et le contact plus aisés. Une étude de l'UCL (2013) révèle qu'il aide les jeunes à se lier (65%), à lancer des conversations (60%) et à plaisanter plus facilement (54%). La vie en kot, avec ses espaces restreints propices à la socialisation, favorise une consommation accrue d'alcool, souvent avant les soirées, ce qui fait que les jeunes sont déjà ivres avant de sortir. L'alcool est aussi perçu comme un moyen de réduire le stress et de gérer les préoccupations. L'alcool, ainsi banalisé, est intimement associé à la fête.

Selon le rapport de l'Agence Wallonne pour la Sécurité Routière (2022), l'effet de groupe lors des moments de convivialité accentue fortement la consommation, 30% des Wallons sondés estimant que ne pas boire d'alcool lors d'un événement festif est mal perçu dans notre société. Ce sentiment est encore plus marqué chez les 18-34 ans, où 40% partagent cette opinion. De plus, l'étude révèle qu'un Wallon sur quatre déclare boire de l'alcool à contrecœur, se sentant "poussé" par les autres, et 35% des sondés, soit un Wallon sur trois, admettent parfois boire plus d'alcool en raison de la pression de leur entourage.

L'étude de Bollen et al. (2021) montre que les motivations antérieures à consommer de l'alcool prédisent la consommation pendant le confinement lié à la COVID-19 chez les étudiants belges. La majorité des étudiants (68 %) ont réduit leur consommation d'alcool durant cette période. Les motivations sociales et d'amélioration étaient liées à une diminution de la consommation, tandis que les motivations d'adaptation prédisaient une augmentation de la consommation d'alcool durant le confinement.

Une initiation précoce à l'alcool augmente le risque de développer une consommation importante, comme le cite (John E., 2014) qui souligne que faire goûter de l'alcool à un enfant facilite l'initiation de la consommation à l'adolescence.

2.3.3 Environnementaux

La présence ou l'absence de ressources sociales, économiques et communautaires peut jouer un rôle important en tant que facteur de risque ou de protection dans le fonctionnement familial et les capacités d'adaptation. On reconnaît que le manque de soutien social peut avoir un impact négatif sur la manière dont les parents assument leur rôle parental, les rendant potentiellement moins tolérants envers leurs enfants. De même, les difficultés économiques peuvent générer un stress chez les parents, ce qui peut nuire à leur capacité à assumer

efficacement leur rôle parental et à répondre adéquatement aux besoins de leurs enfants. En outre, l'absence de soutien communautaire peut entraîner l'isolement familial et un manque de soutien de la part de la communauté pour faire face à des événements stressants. À l'inverse, avoir accès à des ressources sociales, économiques et communautaires peut aider la famille à surmonter les défis majeurs rencontrés au cours de son développement. (Pauzé et al., 2017). Une étude européenne a aussi démontré que l'exposition à l'alcool dans les médias et les films augmente la prévalence du *binge drinking*. (de Bruijn et al., 2016)

A l'inverse, l'environnement peut être vecteur de facteurs de protection, au niveau collectif, familial ou individuel. Les principaux facteurs de protection collectifs sont le prix de l'alcool, la limitation des lieux de vente, la réduction des horaires de vente et le respect de l'interdiction de vente aux mineurs (*Alcool et Santé*)

2.4 Lien entre le contexte familial et la consommation d'alcool chez les jeunes :

La consommation d'alcool chez les jeunes femmes résulte de l'interaction de multiples déterminants, parmi lesquels le contexte familial occupe une place importante. En effet, l'individu se construit dès l'enfance au sein d'un système parental dont l'influence peut perdurer jusqu'à l'âge adulte. Il est donc pertinent de réaliser un état des lieux de la relation entre le contexte familial et les comportements de consommation d'alcool pour mieux comprendre la famille d'origine pourrait influencer la consommation d'alcool chez la jeune femme. Nous présentons ci-dessous des modèles théoriques qui permettent de mieux appréhender le fonctionnement d'une famille.

2.4.1 Styles parentaux et comportement de consommation

Dans un premier temps, il est utile de mobiliser le modèle des styles parentaux, élaboré à partir des travaux de Baumrind (1967) et enrichi par Maccoby et Martin (1983) car il articule deux dimensions fondamentales (soutien affectif et exigence disciplinaire) pour rendre compte de la diversité des pratiques éducatives et de leur influence sur le développement des adolescents (García et al., 2020; Hartman et al., 2015). Ce cadre théorique nous permet d'établir un lien clair entre les dynamiques familiales et les comportements de consommation d'alcool chez les jeunes.

Premièrement, **le style parental démocratique (ou directif)**: Ce mode d'éducation se distingue par une attention particulière aux émotions et aux besoins de l'enfant, tout en instaurant un cadre

structurant basé sur des règles claires. Les parents démocratiques favorisent l'autonomie, la responsabilité et la compréhension des normes sociales. Reposant sur un équilibre entre affection et discipline, ce style est souvent associé à une meilleure régulation personnelle et à une consommation d'alcool plus modérée chez les adolescents. (*García et al., 2020; Kasmi et al., 2024 ; Hartman et al., 2015*).

En revanche, **le style parental autoritaire**: Il se caractérise par une rigidité excessive et une faible sensibilité aux besoins de l'enfant. L'obéissance y est valorisée au détriment du dialogue, et le contrôle repose principalement sur des sanctions et des menaces. Ce modèle éducatif, exigeant mais peu réactif, peut engendrer des comportements problématiques chez l'enfant et augmenter le risque de consommation d'alcool à l'adolescence (*Alizadeh et al., 2011; García et al., 2020; Mathialagan et Teng, 2017; Zuquette et al., 2019; Pinheiro et Gomide, 2020*). Un encadrement strict, dépourvu de chaleur affective, peut inciter les jeunes à chercher des stratégies alternatives pour gérer leur stress ou affirmer leur indépendance (*Hartman et al., 2015*).

A l'inverse, **le style parental permissif (ou indulgent)**: Ces parents se montrent très attentifs aux besoins de leurs enfants, mais imposent peu de limites et d'exigences. Ce laxisme éducatif peut conduire à un manque de responsabilité et d'autonomie chez l'enfant, qui pourrait développer des difficultés d'adaptation sociale (*Alizadeh et al., 2011*). Concernant la consommation d'alcool, les adolescents issus de foyers permissifs consomment généralement plus que ceux élevés dans un cadre démocratique, bien que certains résultats indiquent que cette consommation peut être influencée par l'attitude des parents eux-mêmes vis-à-vis de l'alcool. (*Mathialagan et Teng, 2017; Charfi et al., 2018; Chirisa, 2016*).

Enfin, **le style parental désengagé**: Ce modèle éducatif, se traduit par un manque d'implication et de contrôle parental, est souvent associé à une consommation plus élevée d'alcool chez les adolescents. Les jeunes issus de familles négligentes ont davantage tendance à adopter des comportements à risque, notamment en matière de consommation de substances psychoactives (*Zuquette et al., 2019; Kasmi et al., 2024*).

Ces quatre configurations éducatives illustrent combien le style parental constitue un levier clé de prévention ou de vulnérabilité face à l'alcool: un encadrement à la fois chaleureux et

structuré tend à limiter les conduites à risque, tandis qu'un cadre trop strict, laxiste ou absent apparaît peu protecteur (Jackson, 1998 ; Calafat et al., 2014 ; Garcia et Garcia, 2009).

De même, une large enquête à l'échelle de l'Europe indique que les styles démocratique et indulgent sont associés à des résultats plus favorables en matière de consommation de substances, d'estime de soi et de réussite scolaire que les styles autoritaire et désengagé (Calafat et al., 2014). Toutefois, selon une étude espagnole dans un certains contextes culturels, le style indulgent (ou permissif) mais qui chaleureux est lié à un risque plus faible de consommation et d'abus d'alcool, comparable ou supérieur au style autoritaire. (García et al., 2020).

2.4.2 La dynamique familiale

Afin, de venir compléter les différents styles parentaux, il était essentiel de venir renforcer le contexte familial. Pour cela dans cette partie, il a été choisi d'aborder le modèle circumplex d'Olson qui vient articuler le sujet de la communication

Celui-ci propose une compréhension du fonctionnement familial fondée sur trois dimensions clés: la cohésion, l'adaptabilité et la communication. Selon Olson (1999), la **cohésion** décrit la qualité des liens affectifs entre les membres de la famille, tandis que **l'adaptabilité** renvoie à la capacité du système familial à s'ajuster aux changements et aux défis. **La communication**, quant à elle, est l'outil essentiel qui permet de maintenir et de renforcer ces interactions affectives.

Dans l'étude « *Modelo circumplejo de Olson y la relación con el consumo de alcohol en adolescentes* » de Quiroz Coral et Bolaños Delgado (2019), l'échelle FACES IV⁴ est utilisée pour évaluer ces dimensions. Les auteurs y rapportent que:

- **La cohésion** familiale et **la communication** entre parents et enfants constituent des facteurs protecteurs significatifs contre le risque de consommation d'alcool chez les adolescents.
- **L'adaptabilité** familiale, bien qu'essentielle pour un bon fonctionnement global, n'a pas montré de lien significatif avec la consommation d'alcool.

⁴ The FACES IV assessment is a tool used to measure family functioning. It was developed by Dr. David Olson and is based on the Circumplex Model of Marital and Family Systems. The assessment measures six dimensions of family functioning: Cohesion, Flexibility, Communication, Satisfaction, Disengagement, and Enmeshment.

Pour Olson, un équilibre harmonieux entre une forte **cohésion** et une **communication** claire favorise un environnement familial protecteur, tandis que l'**adaptabilité**, bien qu'elle aide à gérer les changements, semble jouer un rôle moins direct dans la prévention des comportements à risque.

L'étude de Barnes et Farrell (1992) vient compléter ce modèle en montrant que le soutien parental se défini par des comportements affectueux, le renforcement positif et l'encouragement, est associé à une diminution des comportements problématiques chez l'adolescent. Ce soutien, qui renforce la proximité et l'engagement émotionnel au sein de la famille, rejoint la notion de **cohésion** proposée par Olson. Une cohésion adéquate offre aux adolescents un sentiment de sécurité, ce qui contribue à des comportements plus adaptés.

Le discours familial est un élément essentiel dans la transmission des normes et des attitudes vis-à-vis de l'alcool. Selon Ryan et al. (2011), il apparaît que des stratégies de communication spécifiques adoptées par les parents, telles que fournir des informations claires sur les effets de l'alcool, établir des règles précises et retarder l'initiation à la consommation – sont perçues comme essentielles pour réduire les comportements à risque chez les adolescents. L'étude précise notamment que « les parents devraient être conscients que les adolescents ont moins de tolérance physique aux effets de l'alcool » et que « le fait de retarder l'introduction de l'alcool dans le quotidien de l'adolescent contribue à diminuer le risque de développement ultérieur de problèmes liés à l'alcool » (Ryan et al., 2011) De plus, l'étude explique l'importance d'un discours cohérent dans lequel les parents, par leur modèle de comportement, c'est-à-dire en « modelant un comportement responsable (par exemple, ne pas consommer et conduire) » – offrent une référence à leurs enfants. Ces stratégies, lorsqu'elles sont mises en œuvre de manière systématique, permettent de renforcer la capacité de l'adolescent à résister aux pressions extérieures et à adopter des comportements préventifs (Ryan et al., 2011).

De plus, Zdanowicz et al. (2004) soulignent qu'une famille soudée renforce la croyance des adolescents en leur capacité à influencer leur santé, tandis qu'une famille flexible favorise un processus de jugement attributif interne, augmentant ainsi la confiance en soi et diminuant la tendance à attribuer le contrôle de leur santé au hasard.

Un environnement familial caractérisé par une cohésion et une communication efficace comme le préconise le modèle d'Olson, se traduit par un soutien parental solide, lequel est associé à

une réduction des comportements problématiques chez les adolescents (*Barnes et Farrell, 1992*).

2.4.3 L'alcool dans le cadre familial : normalisation ou tabou ?

Après avoir abordé les différents styles parentaux et les dynamiques familiales, il est important de se pencher sur la manière dont l'alcool est perçu et abordé au sein de la famille. En effet, la façon dont les parents abordent la consommation d'alcool, que ce soit par la normalisation ou l'interdiction, influence directement les attitudes et comportements des jeunes vis-à-vis de cette substance. Cela peut nous faire comprendre comment les individus perçoivent les normes. De plus, ça souligne que l'influence parentale n'est pas uniforme tout au long de la jeunesse: elle se trouve modulée, voire contrecarrée, par l'influence des pairs qui est de plus en plus importante à l'adolescence.

Les normes **descriptives** concernent la perception de la quantité et de la fréquence avec lesquelles les autres consomment de l'alcool, c'est-à-dire ce que « les gens font » dans des contextes ponctuels (*Cialdini, Kallgren et Reno, 1990*). En observant ces comportements, l'individu se forge une image de ce qui est habituel au sein de son groupe social. À l'inverse, les normes **injonctives** renvoient à l'approbation ou à la désapprobation que le groupe attribue à la consommation d'alcool, autrement dit ce que « les gens pensent qu'il faudrait faire » (*Cialdini, Kallgren et Reno, 1990*). Ces normes, en indiquant ce qui est considéré comme socialement acceptable ou non, jouent un rôle déterminant dans la formation des attitudes individuelles vis-à-vis de l'alcool.

Dans de nombreux contextes, les normes descriptives et injonctives interagissent pour guider le comportement. Par exemple, lorsque la consommation excessive semble être la norme (descriptive), cela peut inciter certains à adapter leur propre comportement, même si, simultanément, l'approbation explicite d'une telle consommation (injonctive) n'est pas nécessairement présente. Inversement, une forte désapprobation sociale de la consommation excessive, même en présence d'observations de consommation relativement fréquente, peut agir comme un frein.

Par ailleurs, les normes personnelles, c'est-à-dire l'alignement des comportements avec ses propres valeurs viennent compléter ces mécanismes en aidant à distinguer la pression externe (injonctive) de l'auto-évaluation. Plusieurs études montrent que les normes perçues chez des

pairs proches (amis, famille) influencent différemment les attitudes et comportements que celles issues de groupes plus larges (*Borsari et Carey, 2003; LaBrie et al., 2018*).

Ces deux types de normes interagissent pour influencer les comportements individuels. Par exemple, lorsqu'un groupe de pairs consomme fréquemment de l'alcool (normes **descriptives élevées**), cela peut inciter certains à adapter leur propre consommation. Toutefois, si les parents, en tant que référent familial proche, manifestent une désapprobation claire de la consommation excessive, cette **injonctive** parentale peut exercer une influence protectrice, modérant ainsi l'influence des normes perçues chez les pairs.

Des études comparatives, telles que celles de Neighbors et al. (2008) et de Collins et Spelman (2013), soulignent que les normes familiales et en particulier les **injonctives** exprimées par les parents jouent un rôle déterminant. En effet, bien que les normes des pairs soient des prédicteurs importants des comportements de consommation, les messages normatifs émanant de la famille bénéficient d'une crédibilité et d'une proximité affective supérieures. Cette proximité renforce l'adhésion aux normes parentales, qui peuvent être perçues comme plus stables et authentiques que celles d'un groupe plus large comme celui des « typical students ». Ainsi, une communication claire et cohérente au sein du noyau familial peut contribuer à une moindre consommation d'alcool chez les jeunes, même en présence de normes **descriptives** élevées dans le groupe des pairs.

En 1994, Judith Rich Harris, psychologue américaine, a formulé une théorie du développement de l'enfant axée sur le groupe de pairs. Elle conteste l'idée que l'éducation familiale soit le déterminant principal de la personnalité des adultes. Selon sa théorie, l'influence éducative des parents n'a qu'un faible impact sur la construction identitaire.

Dès lors, il apparaît indispensable de nuancer l'importance du contexte familial et d'envisager d'autres facteurs protecteurs, comme par exemple les normes sociales qui émergent au sein du milieu étudiant et celles spécifiquement liées à la féminité.

Selon une étude longitudinale menée par Angosta et al. (2023), qui montre que les normes **descriptives** (perception de la fréquence de la consommation d'alcool) et **injonctives** (approbation des comportements) influencent la consommation d'alcool chez les étudiants universitaires. Les étudiants qui perçoivent leurs pairs comme buvant davantage ou approuvant une consommation plus élevée ont tendance à consommer plus eux-mêmes. Ces fluctuations

des normes ont des implications importantes pour les interventions visant à réduire la consommation d'alcool, en intégrant à la fois les perceptions de fréquence et d'approbation des comportements

Enfin, le genre intervient dans la consommation d'alcool chez les femmes : L'étude de Iwamoto et al. (2017) sur les normes féminines révèle que l'adhésion à certaines normes, comme l'importance de **l'apparence** et des **relations**, est positivement associée à la consommation excessive d'alcool. En revanche, les normes valorisant la **fidélité sexuelle**, la **gentillesse** et la **domesticité** sont inversement liées à la consommation excessive d'alcool. Ces résultats suggèrent que certains aspects de la féminité peuvent augmenter la vulnérabilité aux problèmes liés à l'alcool, tandis que d'autres peuvent être des facteurs protecteurs

2.5 Question de recherche

Ce mémoire se propose d'explorer l'influence du discours familial sur les comportements de consommation d'alcool chez les jeunes femmes de 18 à 25 ans. En s'appuyant sur une revue de littérature, il examine comment les normes sociales, les styles parentaux et la communication au sein du foyer peuvent à la fois façonner et modérer les comportements à risque. L'objectif est d'identifier les facteurs de protection et les leviers d'intervention, afin de contribuer à la prévention liées à l'alcool. Pour cela, la question de recherche est la suivante:

- Comment le discours à propos de l'alcool au sein de la famille d'origine de la jeune femme de 18-25 ans influence ses comportements de consommation d'alcool ?

3 Matériel & Méthode

Ce chapitre a pour objectif de présenter en détail la méthodologie utilisée, afin que les lecteurs puissent avoir un aperçu clair et précis de la manière dont les données de ce mémoire qualitatif ont été collectées. Pour cela, il est essentiel de décrire les échantillons interrogés, développer la méthode de recrutement ainsi que le guide d'entretien utilisé pour questionner les participantes.

3.1 Collecte des données

3.1.1 Critères d'inclusion & exclusion

Critère d'inclusion : Jeunes femmes volontaire entre l'âge de 18-25 ans, vivant à Charleroi, Bruxelles et Brabant-Wallon.

Critère d'exclusion : Participants mineurs ou adultes plus de 25 ans, ne vivant pas en Belgique, personne du sexe masculin.

3.2 Méthode de recrutement et description de l'échantillon

L'échantillonnage utilisé pour ce mémoire a été orienté sur des jeunes femmes adultes de 18-25 ans, avec ou sans consommation d'alcool dans 3 régions distinctes : Bruxelles, Brabant wallon et Charleroi. Cette sélection est basée sur certains critères d'inclusion prédéfinis en fonction des objectifs de recherche, du cadre théorique (*Ajoulat., 2023*) La sélection des participantes s'est effectuée selon des critères spécifiques visant à assurer une **diversité de profils**. Cette diversité permet d'examiner comment les différents contextes familiaux et socio-économiques peuvent influencer les comportements de consommation d'alcool.

Dans le cadre du mémoire, il est prévu d'intégrer des entretiens individuels de type semi-directif, afin de garantir à la personne interrogée une certaine liberté de parole, tout en restant dans un cadre défini par le chercheur à l'aide d'un guide d'entretien qui a été élaboré préalablement. Le but est d'avoir un fil conducteur et un cadre pour le sujet de la recherche.

(*Ajoulat., 2024*).

Afin d'obtenir entre 12 et 15 entretiens (et éventuellement davantage), une publication a été partagée, dans un premier temps, sur les réseaux sociaux avec support visuel créé préalablement (Annexe 1). Les critères d'inclusion et d'exclusion ont également été clairement définis pour assurer la pertinence et la qualité des données recueillies. Des étudiants en master de Santé

publique ainsi que d'autres personnes ont également partagé ce support visuel. Cette méthode a permis de trouver la majorité des participantes qui m'ont répondu en message privé. Trois participantes proviennent de Bruxelles et sont issues de mon milieu professionnel, afin de disposer d'un échantillon le plus représentatif possible des situations décrites (*Ajoulat, 2024*). A noter que les personnes provenant du master en Santé publique et/ou du métier d'infirmière, qui ont accepté de participer à l'étude, ont été refusées pour la plupart. Pour cette recherche qualitative, les entretiens ont duré en moyenne entre 30-72 minutes. Les participants ont eu le choix de le réaliser en présentiel ou à distance, selon leur préférence et/ou disponibilités.

3.3 Description du guide d'entretien

Pour ce mémoire, le guide d'entretien est structuré en quatre parties distinctes. La première partie est consacrée aux questions générales pour identifier le contexte des participantes et de leurs parents. La deuxième partie se concentre sur la communication familiale et le thème de l'alcool. La troisième partie interroge les participantes sur les raisons de leur consommation d'alcool. Enfin, la dernière partie adopte une approche préventive. Le guide d'entretien est flexible et peut être modifié en ajoutant ou reformulant des questions (*Ajoulat.,2024*). Précisons que les questions sont formulées avec un vocabulaire clair et accessible à tous.

La première partie du guide d'entretien, « Information générale », vise à comprendre le milieu socio-économique des participantes ainsi que leur degré d'autonomie vis-à-vis de leurs parents. Des questions telles que « Pouvez-vous vous présenter en quelques mots, votre âge, votre niveau d'étude et domaine ? » et « Pouvez-vous me parler de vos parents, que font-ils comme travail ? Avez-vous des frères et sœurs ? » permettent de recueillir des informations de base. D'autres questions comme « Est-ce que vous habitez avec vos parents ? » et « Estimez-vous que vous êtes proche de vos parents ? » cherchent à évaluer la proximité relationnelle et la dépendance financière et affective des participantes envers leurs parents.

La deuxième partie du guide, « Communication familiale », explore la qualité de la communication entre les participantes et leurs parents, en particulier sur le sujet de l'alcool. Des questions comme « Comment évalueriez-vous la qualité de la communication entre vous et vos parents ? » et « Qu'est-ce que vos parents vous disent sur la consommation d'alcool ? » cherchent à comprendre la nature des échanges familiaux. D'autres questions comme « Pensez-

vous que votre consommation d'alcool soit influencée par ce que vos parents vous disent ou vous ont dit ? » et « Si vous étiez un garçon, pensez-vous que leur position serait différente ? » visent à identifier les normes familiales et l'impact potentiel des discours parentaux sur les comportements des participantes.

Dans la troisième partie, « Comportements relatifs à la consommation d'alcool », les questions se concentrent sur les habitudes et les motivations des participantes en matière de consommation d'alcool. Des questions comme « Pouvez-vous me dire à quelle fréquence vous consommez de l'alcool pendant la semaine ? » et « Quelles sont les raisons de votre consommation d'alcool ? » explorent les contextes sociaux et personnels de cette consommation. D'autres questions, telles que « Vous est-il déjà arrivé de ressentir le besoin de diminuer votre consommation d'alcool ? » ou « avez-vous déjà eu besoin d'alcool au lever » cherchent à identifier si oui ou non il y a une dépendance à l'alcool en lien avec l'outil CAGE.. Il y a également une question telle : « Comment l'alcool peut-il avoir un impact sur la santé ? » afin de recueillir les connaissances des participantes des effets de l'alcool que peuvent engendrer.

Enfin, la quatrième partie du guide d'entretien adopte une approche plus préventive, en posant des questions sur les attitudes et les perceptions des participantes concernant l'alcool. Des questions comme « Est-ce que vos parents vous ont déjà parlé de prévention concernant l'alcool ? » et « Pensez-vous que si vos parents avaient abordé le sujet de l'alcool différemment, vous auriez consommé plus ou moins ? » visent à évaluer l'efficacité des messages préventifs reçus et à dégager des pistes pour une meilleure prévention. D'autres questions (« Dans votre entourage, y-a-t-il quelqu'un qui souffre d'alcoolisme ? Est-ce que cela vous influence ?»), cherchent à comprendre l'impact des environnements social et familial sur les comportements des participantes.

L'objectif global du guide d'entretien est de recueillir des informations détaillées et nuancées sur les contextes et les raisons de la consommation d'alcool des participantes, ainsi que sur l'influence potentielle de la communication parentale et des normes sociales. En combinant des questions générales, spécifiques et préventives, le guide permet d'obtenir une vue d'ensemble des dynamiques familiales et sociales liées à la consommation d'alcool, tout en offrant la flexibilité nécessaire pour s'adapter aux particularités de chaque entretien

3.3.1 Description des entretiens

Douze entretiens individuels ont été réalisés, 4 provenant de Charleroi, 5 du Brabant Wallon et 3 de Bruxelles. Un focus groupe a eu lieu en présentiel avec des jumelles provenant de Bruxelles. La taille de l'échantillon est considérée complète lorsque les répondantes n'apportent plus d'informations nouvelles sur le sujet, mais cela doit être réalisable en termes de temporalité. (Aujoulat., 2024).

Avant de démarrer les entretiens, il est essentiel d'amener un climat de confiance, d'ouverture et d'adopter une attitude empathique (Aujoulat., 2024). Il a été de mon ressort d'expliquer les différentes parties sur lesquelles les participantes étaient interrogées et de demander comment elles allaient. Pour les entretiens réalisés à distance, la caméra a été utilisée, permettant de témoigner mon intérêt, dans un langage non-verbal, à ce dont la participante me faisait part. Il a été souligné pendant les entretiens qu'il n'y avait pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Afin d'avoir une temporalité pendant l'entretien, les participantes étaient averties qu'il restait deux dernières questions avant de clôturer. A la fin de l'entretien, elles ont chacune été remerciées pour le temps qu'elles avaient consacré à ce mémoire.

La durée des entretiens a varié en fonction de chaque participante, 16 minutes 32 secondes pour la plus courte et 67 minutes 14 secondes pour la plus longue. Comme cité dans le cours d'introduction aux méthodes qualitatives, la durée des entretiens peut varier sans que la qualité et/ou la validité des résultats ne soient remises en cause. Pour quelques entretiens, il est arrivé que le sujet dévie sur nos vies respectives. Ces parties ont été supprimées car non nécessaires à la recherche.

3.4 Analyse des données

Une fois les entretiens réalisés, ils ont été retranscrits à l'aide d'un logiciel. Cependant, il a été nécessaire de les réécouter et d'apporter des modifications pour assurer la précision des transcriptions. Cette relecture a permis de m'imprégner du contenu et d'identifier les éléments de réponse pertinents pour répondre aux questions de recherche.

Afin que les réponses de 2024 des participantes soient plus claires, trois grilles d'analyse ont été réalisées pour chaque région distincte (Annexe 4). Dans chaque grille, chaque participante est liée à un numéro qui va de 1 à 14. Différents extraits d'entretien ont été introduits afin que

le lecteur puisse « entendre la voix des répondants » (*Ajoulat.,2024.*), et également avoir une vue synthétisée des éléments obtenus qui sont en adéquation avec chaque question.

Pour cette première étape de classement, un code couleur a été élaboré en fonction des mêmes réponses données par les participantes. Une démarche de thématization séquentielle permet en effet d'analyser les entretiens de manière uniforme et efficace car elle permet d'élaborer une liste de thèmes par après. C'est grâce à cette analyse qu'on interprète, explique et qu'on produit des hypothèses et du sens. Il est cependant important de mentionner que la subjectivité et les connaissances de la personne qui réalise la recherche jouent un rôle dans l'interprétation des résultats, en particulier si une seule personne est impliquée dans la réalisation, la retranscription et l'analyse des entretiens de cette recherche. (*Ajoulat, 2024*). Une information peut être retenue comme importante parce qu'elle met en lumière une autre information, même si elle n'est pas citée par un grand nombre de répondants.

3.5 Considérations éthiques

Pour chaque entretien effectué et enregistré, les participantes ont donné leur consentement. Il leur a été précisé que les informations qu'elles me fournissaient resteraient anonymes et confidentielles dans le cadre de cette analyse qualitative approfondie. A noter que les données recueillies lors des entretiens seront conservées jusqu'à la fin de l'année 2024. Les participantes étant des volontaires âgées de 18-25 ans, il n'a pas été nécessaire de demander l'approbation d'un comité éthique.

4 Résultat

Dans cette section, nous analyserons le lien entre la consommation d'alcool et le discours familial, en mettant particulièrement l'accent sur l'influence des attitudes parentales auprès de jeunes femmes âgées de 18 à 25 ans. Pour introduire cette analyse, un état des lieux est proposé afin d'identifier la présence éventuelle de consommations problématiques, à l'aide de l'outil CAGE, composé de plusieurs items d'évaluation.

Ensuite, nous viendrons sur la fréquence et les styles de consommation qui sont également étudiés pour obtenir une vision globale des comportements des participantes. Cette approche permet d'observer si une corrélation existe entre le contexte familial et les habitudes de consommation d'alcool.

L'analyse se poursuit ensuite avec l'examen des témoignages individuels, mettant en lumière les discours parentaux et leur influence sur les attitudes et les pratiques des jeunes femmes. Étant donné que l'échantillon se concentre sur des participantes féminines, il a également paru pertinent d'explorer si les parents auraient adopté une posture différente si leur enfant avait été un garçon. Enfin, il était important de recueillir le point de vue des participantes sur la manière dont leurs parents pourraient mieux les soutenir dans la gestion de leur consommation d'alcool à l'âge adulte.

Pour conclure, un tableau est réalisé afin de synthétiser les principaux éléments contextuels recueillis auprès des participantes : leur âge, leur situation familiale, avec qui elles habitent, la qualité de la communication avec les parents, les attitudes parentales vis-à-vis de l'alcool, ainsi que les normes sociales perçues et les raisons évoquées pour consommer.

4.1 Tableau Cage et ses résultats :

Pour identifier s'il y avait une consommation problématique d'alcool ou non dans les participantes. Il a été essentiel d'utiliser un outil, pour cela le choix s'est posé sur le questionnaire CAGE, un outil de dépistage largement validé (ANNEXE 3). La consommation problématique y est définie par l'obtention d'au moins deux réponses positives sur les quatre items, ce qui s'est avéré prédictif de la dépendance alcoolique. Le questionnaire comporte quatre questions fermées (« oui/non »):

1. Vous est-il déjà arrivé de ressentir le besoin de diminuer votre consommation d'alcool?
2. Vous a-t-on déjà fait des critiques au sujet de votre consommation d'alcool?
3. Vous êtes-vous déjà senti(e) coupable concernant votre consommation d'alcool?
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le lever pour vous sentir en forme ou vous remettre d'aplomb?

	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	Résultats
Participante 1	oui	oui	oui	oui	<u>4</u>
Participante 2	oui	oui	oui	/	3
Participante 3	/	/	/	/	0
Participante 4 & 5	/	/	/	/	0
Participante 6	oui	/	oui	/	2
Participante 7	oui	oui	oui	oui	<u>4</u>
Participante 8	oui	/	oui	/	2
Participante 9	/	oui	oui	/	2
Participante 10	/	/	/	/	0
Participante 11	/	oui	oui	/	0
Participante 12	oui	oui	oui	/	3
Participante 13	oui	/	oui	/	2
Participante 14	oui	oui	/	/	2

Au-delà du tableau, il est possible d'analyser les réponses des participantes au questionnaire, en particulier pour l'item 2, qui semble indiquer que certaines participantes ont répondu "oui" principalement en raison d'une non-consommation, plutôt qu'en raison d'une consommation excessive.

Il est donc essentiel de détailler les réponses spécifiques des participantes pour affiner cette analyse et obtenir une vision plus précise des motivations et des comportements observés. De plus, un facteur temporel doit être pris en compte: certaines participantes ont indiqué qu'elles ressentaient le besoin de réduire leur consommation d'alcool lorsqu'elles étaient étudiantes, mais qu'elles n'ont plus ce besoin à présent, tout comme la culpabilité qu'elles ressentaient à ce moment là.

4.1.1 Besoin de diminuer sa consommation d'alcool

Plusieurs participantes ont ressenti le besoin de diminuer dans le passé. La participante (12) confie qu'elle a ressenti le besoin de baisser sa consommation lorsqu'elle était étudiante, notamment en raison de problèmes de digestion et d'épisodes de « sorcières » (transpiration, cauchemars). Pour la participante (13), hors contexte de la course, se rappelle: « *Je pense que sur un mois ou un gros mois que je passais au restaurant, j'ai eu le sentiment que je devais diminuer parce que j'étais quasiment à un verre tous les soirs... Je me suis dit: ah oui, ok, en fait ça fait quatorze jours qu'il n'y a pas eu un soir où je n'ai pas bu d'alcool* ». Tandis que la jeune femme (14) décrit un basculement: « *Il y a un moment de ma vie où je me suis dit... stop, tu vas rentrer dans la vie adulte: tu sors beaucoup, tu bois 2-3 fois par semaine* ». À l'inverse, la participante (6) n'a ressenti ce besoin que ponctuellement en soirée, et la participante (7) parle plutôt de « *gérer les crises* » qu'elle traverse plutôt que de diminuer sa consommation. La participante (8), en revanche, se souvient d'avoir voulu diminuer pendant ses humanités, période où elle buvait tous les vendredis. Les deux jeunes femmes (9) & (10) n'ont pas exprimé ce besoin, tandis que la participante (1) relate qu'après avoir arrêté une fois, elle a pris conscience qu'elle « *n'avait pas besoin d'aller à l'extrême: je peux reboucher la bouteille et la ranger au frigo pour reprendre un verre un ou deux jours après* ». Enfin, la participante (2) se souvient d'une phase, il y a quelques années, où ses black-outs en soirée l'ont poussée à vouloir réduire sa consommation, et les participantes (3), (4) et (5) qui boivent peu ou pas du tout, n'ont pas ressenti ce besoin. Pour terminer, la participante (11) déclare n'« *avoir jamais eu ce sentiment de vouloir réduire sa consommation* »

4.1.2 Critiques extérieures concernant la consommation (ou la non-consommation)

Certaines participantes qui ont subi des remarques de leur entourage, qu'il s'agisse d'incitations à boire ou de reproches pour ne pas boire. La participante (11) évoque une critique inversée, où elle est jugée parce qu'elle ne boit pas. Cette critique semble prédominante au sein de sa famille: « *Ben oui du coup je suis critiquée. Disant ouais tu ne bois pas machin. Mais c'est vraiment plutôt dans la famille. Ailleurs, j'ai l'impression que le monde actuel s'est habitué au fait qu'il y a des gens qui ne boivent jamais* ». Dans un environnement social et professionnel où la norme de consommation d'alcool est valorisée, la participante (13) exprime que oui elle a déjà reçu des critiques pas parce qu'elle consomme trop, mais parce qu'elle consomme pas assez. La pression sociale et la suggestion alternative soulignent une incompréhension de son choix d'éviter l'alcool: « *Et donc quand tu dis non, je ne bois pas, on insiste. Une petite bière? Une coupe de champagne car c'est moins calorique? Mais en fait, si je ne bois pas c'est aussi pour éviter l'alcool. Et donc voilà. C'est toujours difficile de dire non. Dans l'environnement dans lequel je travaille, je pense qu'il y a beaucoup d'habitues qui poussent à la consommation d'alcool.* ». La participante (1) dit: « *Ouais bon, pas sur ma consommation d'alcool parce que je suis toujours dans le contrôle. On ne me dira jamais tu ne bois pas ce soir* ». Pendant une période pour « cause » de régime, la participante (1) a fait face à des remarques sur sa non-consommation. Cette double critique souligne la difficulté de naviguer entre abstinence et consommation modérée dans un contexte social: « *Oui, oui. Notamment quand j'ai fait mon régime l'année passée. Je ne buvais pas du tout... Donc ouais, on m'a déjà fait des réflexions à l'inverse et on a aussi fait des réflexions en mode heu meuf, tu as déconné, n'abuses pas, ou maintenant arrête. Mon compagnon l'a déjà fait, c'est bon, tu n'as pas besoin du verre en plus parce que ben là, tu as trop bu et sur le moment je suis mauvaise, je râle* ». Dans la même lignée, la participante (3) fait face à des critiques constantes sur son choix de ne pas boire, associant l'alcool à la capacité de s'amuser. Son témoignage met en évidence les stéréotypes persistants liés à la consommation d'alcool: « *Tout le temps, à chaque fois en soirée, tout. Je dis aux gens que je ne bois pas, je ne prends pas d'alcool et on dit ha mais tu es nulle, tu ne sais pas t'amuser. Bah non, je n'ai pas besoin d'alcool pour m'amuser* ». A l'inverse, la participante (2) témoigne d'une expérience positive, en soulignant l'encouragement et le soutien qu'elle a reçus quant à son choix de sobriété: « *Moi, j'ai déjà fait le mois de janvier sans alcool. Personne ne m'a jugée par rapport à ça. Quoi? C'était très bien vu et c'était hyper cool. Genre en mode ah mais c'est bien que tu te lances un challenge et que tu fasses un mois sans alcool* ».

4.1.3 Sentiment de culpabilité lié à la consommation

Plusieurs témoignages illustrent la culpabilité après un excès. En Erasmus, l'une d'elles confie (2): « *Quand je buvais trop au point ne plus avoir de souvenirs... j'en garde une culpabilité... Depuis ma consommation a drastiquement baissé... Je buvais beaucoup trop parce que c'était propice à l'Erasmus.* ». Une autre (1) admet que « *ma consommation m'a déjà rendue méchante... ou le lendemain tu culpabilises* ». Pour une participante (6) souligne que sa culpabilité survient juste après une crise de consommation excessive: « *je me dis qu'il faut que j'arrête... ma culpabilité vient après, par rapport à mes sœurs et à moi-même* ». Une jeune femme (7) partage que: c'est le lendemain d'une soirée, l'aveu est plus franc: « *je me sentais un peu con, je ne trouvais pas de sens* », et une autre (9) précise avoir « déjà regretté des actions que je n'aurais pas faites si je n'avais pas bu ». Pour une autre jeune femme (11) a un sentiment particulier apparaît lorsque l'on mesure l'écart avec ses proches: « *Je me suis déjà senti coupable, je pense, de faire de la peine du coup à mes parents, ne pas partager avec eux. Mais à part ça non* » en ne partageant pas leur consommation. Du même registre la participante (10) : « *Quand je suis entourée de tout le monde qui boit de la bière et que moi, pas.* ». À l'inverse, plusieurs estiment ne pas ressentir de vraie culpabilité: l'une explique (3) « *je sais pourquoi je ne consomme pas, c'étaient mes décisions et mes choix* » tandis que deux autres ne parlent que d'un léger décalage social lorsqu'elles restent sobres (4&5) en expliquant qu'elles observent: « *les gens ne font pas trop de remarques, mais ils ne vont pas forcément réagir avec toi parce que tu n'es pas dans le même délire. Trop drôle on se déchire le pantalon. C'est un truc en mode t'es décalé quoi.* » Enfin, une dernière enquêtée (14) « *Non, jamais. Je fais ce que je veux et des fois je me dis que je pourrais craquer une petite bière ou quoi, mais c'est pas du tout me sentir coupable ou quoi.* »

4.1.4 Besoin d'alcool dès le lever

Ce comportement reste exceptionnel: seule la participante (7) admet « *des phases où je buvais dès le matin... pour pouvoir me rendormir et ne pas me réveiller avant* ». Et la participante (1) rapporte: « *Alors en carnaval. Oui, c'est un carnaval qui doit tenir trois jours et si tu ne bois pas dès le matin, toute la journée, ça va être compliqué... Et Festival c'est pareil que carnaval,* » dans le même style de festivité une autre cite (13): « *Non. Mais ça m'est déjà arrivé une fois, quand j'étais plus jeune, un truc patro mais vraiment un peu dans un style diurne. Mais, je ne me suis jamais levé avec le besoin de boire de l'alcool.* » Toutes les autres n'ont jamais ressenti le besoin de consommer de l'alcool dès le lever.

4.2 Comportements relatifs à la consommation d'alcool

4.2.1 Fréquence

La majorité des jeunes femmes interrogées décrit une consommation d'alcool modérée, à raison d'un à deux verres lors des sorties hebdomadaires. Comme l'explique la participante (2) : « Deux fois semaine, ça peut être une bière après le boulot ou alors un verre de vin le soir en rentrant. Parce qu'on se fait un bon repas, et du coup on a envie d'ouvrir une bouteille ». Cette tendance se retrouve également chez les jeunes femmes (11), (12) et (14), dont la moyenne oscille entre zéro et deux cocktails par semaine : « Pas des masses. En tout cas pas pour me mettre une mine. Je vomis pas. Je conduis souvent. Donc on va dire que je vais peut-être boire un cocktail, voire deux », précise la participante (12). Les sœurs jumelles (4&5) limitent leur consommation à trois ou quatre verres par mois : « Je dirais trois fois par mois, donc ouais je pense, 3-4 fois par mois. Tous les vendredis on va au bar. Mais c'est un verre ».

Une participante (13) a choisi l'abstinence totale pour préserver sa santé et optimiser ses performances sportives. À l'inverse, l'interviewée (1), consciente des risques, admet : « Il y a des semaines où je vais pouvoir boire quasi tous les jours. J'ai clairement conscience que ma consommation n'est pas bonne pour ma santé. Mais il y a des semaines où je vais pouvoir sortir tous les jours et boire tous les jours. Ce n'est pas pour autant que je vais rentrer complètement ivre chaque soir, mais je vais quand même boire un verre ou deux durant la soirée ». Enfin, la participante (7) décrit un schéma, mêlant alcool et médicaments jusqu'à l'hospitalisation : « Il y a des semaines où je ne fais que boire, mais je ne bois pas juste de l'alcool, je prends toujours les médicaments avec. Je fais toujours ce mélange. Je peux parfois tomber dans le coma et me réveiller le soir, comme c'est arrivé il y a deux mois. J'ai été hospitalisée deux mois. J'en suis sortie il y a une semaine en fait et des semaines pas du tout ».

4.2.2 Les raisons de consommation

La plupart des participantes expliquent que les raisons qui les poussent à consommer de l'alcool peuvent être diverses : la détente, la sociabilisation, le goût et le besoin d'échapper à la réalité. La consommation d'alcool est souvent liée à des moments de détente et de sociabilisation. Plusieurs participantes évoquent ce besoin de relâcher la pression et de partager des moments agréables avec d'autres. La participante (2) explique : « J'aime bien l'état dans lequel ça met, euphorique et joyeux et un peu plus décontracté, plus cool. Dans un bar, je suis contente d'avoir mon petit apéro spritz à la main. Moi, ça me fait plaisir. Ça fait partie aussi

du moment de partage». La participante (10) est du même avis : « *Je pense que si je consomme de l'alcool, c'est pour sociabiliser* ». La participante (6) a un avis plus nuancé : « *Ca peut être pour me détendre, pour pouvoir un peu relâcher la pression, prendre du plaisir à boire. Je peux prendre vraiment du plaisir gustativement parlant. Hum. Ça peut être un peu pour socialiser aussi* ». La participante (1) dit : « *C'est plus pour changer un peu du soft et souvent dans un contexte social. Je ne boirai jamais un verre toute seule quoi, ça c'est sûr* ». La participante (12) ajoute : « *J'ai envie d'être dans un autre mood. C'est plus l'alcool social, tu vois. Donc voilà, tout le monde prend une bière, je prends une bière* ». La participante (14) ajoute : « *Mais tu vois, j'aime bien me dire ok, je bois mon petit verre, je me détends et ça va être cool, on va rigoler* ». La participante (7) explique sa consommation d'alcool comme suit : « *En premier, je dirais que c'est une fuite. C'est pour ne pas affronter la réalité et le monde qui m'entoure. C'est vraiment pour pouvoir mettre mon cerveau sur off. Ce n'est pas dans un objectif d'être joyeuse* ». Le plaisir gustatif est également une raison importante pour plusieurs participantes. Une des deux jumelles (4) dit : « *Alors moi, c'est parce que j'aime bien le goût* ». La participante (8) a une opinion semblable : « *Donc ouais, j'aime bien le goût. C'est chouette d'être en terrasse et de boire un verre avec tes amis... Ouais, parce que ça fait du bien de faire la fête avec tous tes amis. J'aime l'ambiance* ». La participante (13) nuance avec les repas : « *La première fois, c'est au repas généralement. On accompagne avec un verre de vin. Parfois, je prends un gin en apéro parce que j'aime bien le goût du gin et ou sinon, ce sera lors de fêtes ou lors d'occasions* ». Pour la jeune femme (5) ressent une pression sociale qui l'incite à consommer de l'alcool : « *C'est quand même aussi pour rentrer dans le truc de... Oui en fait, quand t'arrives, tu prends un verre.* » Pour une autre participante (1), la consommation d'alcool est associée à un besoin de sociabiliser et de rencontrer des gens, même si cela n'est pas en soi le but : « *Je vais avoir besoin très souvent de sortir, de me changer les idées, de voir du monde. Je ne vais pas pour autant boire, mais c'est clair qu'en général, on se retrouve dans les bars et donc, l'un dans l'autre, c'est un peu ça que ça implique. J'ai vraiment besoin de ce rapport. Ma consommation d'alcool est plus liée à mon rapport à l'humain* ».

Enfin, d'autres interviewées ont évoqués également leur consommation pendant leurs années étudiantes (13) (12) (10) (9) comme le cite la jeune femme (2) : « *Oui, mais c'était justement dans les soirées étudiantes où je faisais des black-out,* », une autre souligne les normes ; (3) « *Clairement dans les études c'est valorisée.* » Enfin, une autre participante (7) : souligne que la consommation d'alcool était une condition sociale lors de ses études d'infirmière. Les soirées et les événements étaient fortement associés à la consommation d'alcool, renforçant la valorisation de cette pratique dans son réseau social : « *Oui, clairement. Mon réseau, c'était*

quand j'ai commencé à voir mes amis, donc quand j'ai fait deux années d'études d'infirmerie... C'était pile la période où j'étais plus indépendante de par mes études, la période où j'ai quitté ma mère, donc quand j'avais 18-19 ans. J'ai découvert ce monde-là, alors que d'autres ont commencé bien plus tôt. . . ».

4.3 Discours familial et comportement de consommation

4.3.1 Influence sur la communication

Une certaine participante associe sa consommation d'alcool à des relations familiales compliquées et traumatisantes. Comme l'explique (7): *« C'est une mère qui a été fort maltraitante, en fait. Donc en fait, si ça avait été une mère qui était plus dans l'écoute, pas dans le chantage, tout le temps, dans la manipulation, dans les menaces, si j'avais pas eu cette enfance et cette adolescence avec ce comportement-là de quelqu'un de super instable, qui fait des crises et tout ça, je pense que je serais pas... Actuellement, je serais pas... Je serais pas tombée dedans, quoi. Je pense »*. La perception de l'alcool au sein de la famille, qu'elle soit restrictive ou permissive, influence également les comportements des participantes. La participante (2) souligne : *« Je pense que si ça avait été un tabou, c'est non, c'est mal et tu ne bois pas un verre. Je pense qu'arrivée à l'université, quand j'ai fait mon baptême, cela aurait été beaucoup plus grave. Je me serais mise beaucoup plus en danger par rapport à l'alcool »*. De même, pour la participante (10): *« Mais je pense que si mes parents m'avaient parlé différemment de l'alcool, j'aurais pu consommer différemment et je pense que j'aurais peut-être consommé plus... Et si on m'avait interdit d'emblée jusqu'à ma majorité, je pense que j'aurais été peut-être plus tentée de sortir en cachette avec mes copains le vendredi soir après l'école et d'avoir été boire un verre »*. Les discours des parents, comme modèles de comportement, ont eu une influence sur les jumelles (4&5) de: *« Elle nous raconte toujours qu'elle est sortie, elle pouvait sortir jusqu'à pas d'heure mais au final... Elle ne dormait pas beaucoup mais en fait le lendemain elle était assez fraîche. Elle s'amuse jusqu'à 4h du matin et elle peut aller sans boire, du coup on a toujours eu cet exemple-là »*. Les familles qui abordent ouvertement le sujet de l'alcool et ses conséquences semblent avoir un impact sur certaines participantes. Ainsi, la participante (13): *« Je ne pense pas parce que j'étais aussi au patro en étant plus jeune et donc forcément on fait des week-ends patrouille et on boit aussi un petit peu. Dans ma famille, il n'y a pas trop de tabous. On parle quand même relativement de beaucoup de choses. Et donc on parlait aussi des gens qui avaient trop bu. »* La participante (14) ajoute : *« Je pense que si ma maman n'avait pas vécu la perte de son papa de cette manière et qu'elle n'avait pas cet esprit*

ferme vis-à-vis de l'alcool en mode tu peux en consommer, je pense que j'aurais été moi-même moins dans le contrôle et j'aurais pu avoir plus d'excès ». Les témoignages des participantes illustrent bien que les discours parentaux ont une influence sur la consommation d'alcool, de même que les relations familiales difficiles, les traumatismes, l'approche parentale vis-à-vis de l'alcool, le modèle parental et les discussions ouvertes sur l'alcool. Les familles qui abordent l'alcool de manière équilibrée, sans en faire un tabou mais en posant des limites claires, semblent permettre aux participantes de développer un comportement plus sain et contrôlé avec l'alcool.

4.3.2 Influence sur le comportement

Certaines participantes ont ressenti que la consommation d'alcool de leurs parents influençait leur propre comportement de manière significative. La participante (6) explique : « *S'il avait été moins orienté vers l'alcool, j'aurais peut-être consommé plus par curiosité de découvrir quelque chose que je connaissais pas* ». La participante (8) ajoute : « *Oui, si les parents avaient ? toujours bu, je trouverai ça plus normale...* ». La participante (14) dit ce qui suit : « *Quand je discute avec mes potes, ils ont des parents qui ne boivent pas. Et donc je suis là « Ah, mais... Enfin, du coup, là, j'ai l'impression qu'il y a une différence de consommation d'alcool entre les parents qui boivent et les parents qui ne boivent pas. Et du coup, j'ai l'impression que ma consommation de l'alcool était plus grande qu'eux... Mais comme je n'étais pas hyper proche d'eux, j'avais beaucoup d'activités extrascolaires. En fait, quand t'es gosse, t'es tout le temps à l'école, genre vraiment. J'ai l'impression que mes potes avaient plus d'influence sur moi que mes parents* ». Elle précise que le contexte social a eu plus d'influence à un moment de sa vie que ses parents, mais souligne que la normalité de consommer a été influençante à l'inverse de son réseau social où les parents ne consommaient pas. La participante (2) a un avis similaire : « *Non je ne pense pas. Je pense que je me suis fait de toutes façons ma propre expérience. Quand j'étais encore étudiante, je n'étais pas avec eux la semaine, donc je ne pense pas que ça aurait eu beaucoup d'impact sur moi* ». Pour quelques participantes, avoir un membre de la famille alcoolique a eu un impact sur leur perception et leur consommation d'alcool. Elles adoptent un comportement plus prudent. La participante (3) explique : « *Je suis chrétienne... Je ne sais pas, on peut boire, sauf qu'être bourré n'est pas bien vu. Quand j'avais sept ou huit ans, j'ai eu le meilleur ami, mon papa qui était alcoolique et qui est décédé de ça et j'ai vu toute la dégression et ça m'a fait un gros trauma* ». Pour la participante (7) : « *Oui, je pense que dans ma famille, on est du genre très bon vivant. Et donc on boit aux dîners de famille. Aux fêtes, on va boire, etc. Pour moi, c'est normal, enfin je veux*

dire que ça fait partie de la vie de boire, etc. Mais c'est vrai que j'ai eu mes deux nonos, donc mes deux grands-pères qui étaient alcooliques et donc parfois il y avait un peu de prévention en mode y regarder quand même. Et donc on va dire que je vais garder quand même ce truc-là de me dire qu'il faut que je fasse attention de ne pas tomber dans l'excès ». La participante (6) a été moins tentée par l'alcool, à voir ses parents consommer : *« S'il avait été moins orienté vers l'alcool, j'aurais peut être consommé plus par curiosité de découvrir quelque chose que je connaissais pas ».*

Les deux participantes (4&5) reconnaissent que la modération de leurs parents pourrait avoir joué un rôle positif sur leur propre gestion de l'alcool : *« Oui. Ah, je sais pas. Parce qu'en fait, on est mature par rapport à ce sujet-là, donc je ne sais pas si c'est grâce à papa et maman ou si on l'aurait été d'office. Après, on a des parents qui ne boivent pas beaucoup non plus, donc je pense qu'en ce qui me concerne, c'est : pas besoin de boire pour s'amuser ».* La participante (10) prononce un discours similaire : *« Donc oui, je suis certaine que la consommation d'alcool est influencée par ce que les parents disent ou par ce qu'on voit. »* ainsi que la participante (8) : *« Les parents ce sont nos exemples, ça passe par leur comportement. Ne pas avoir un discours moralisateur. Pouvoir accompagner et écouter, être présent. »*

Les comportements parentaux ont une influence significative sur la consommation d'alcool des participantes, de manière directe (absence, ou la présence d'alcoolisme dans la famille). Une consommation modérée des parents semble encourager une approche plus réfléchie de l'alcool tandis que l'alcoolisme familial pousse souvent à une prudence accrue. L'influence des pairs peut parfois surpasser celle des parents.

4.3.3 Positionnement différent si j'avais été un garçon

Certaines participantes ont affirmé qu'il n'y aurait pas de différence de discours si elles étaient des garçons. En revanche, la participante (12) a expliqué que sa maman aurait eu plus peur car elle trouve que les garçons sont plus casse-cou. Cela montre une perception que les garçons prennent plus de risques, ce qui pourrait inquiéter davantage les parents. Plusieurs participantes ont mentionné que les parents seraient moins stressés concernant les sorties et les dangers potentiels encourus. Les participantes (4&5) ont déclaré : *« Ils seraient moins stressés. Et moi personnellement, si j'étais un garçon pour sortir, je ne vais pas commencer à penser qu'il peut se passer des trucs et que tu peux te mettre plus en danger parce que je pense qu'on va plus faire chier une fille ».* Cette déclaration semble établir que les filles sont plus susceptibles

d'être harcelées ou mises en danger lorsqu'elles sortent. Les mêmes participantes (4&5) ont ajouté que les garçons subissent une pression sociale intense concernant la consommation d'alcool : « *Il y a une pression sociale, il y a une pression sociale de fou, de fou malade parce qu'en fait vu que t'es un mec, bah tu vas boire de la bière, tu vas te bourrer la gueule, tu vas suivre ta bande de potes et faire des conneries de garçon...* ». La participante (8) a exprimé une inquiétude similaire en soulignant les dangers pour une fille de se retrouver seule dans les rues : « *Oui pas dans la consommation mais des dangers d'être une fille seule dans les rues* ».

La jeune femme (1) a évoqué qu'elle aurait pu sortir plus tôt si elle avait été un garçon, surtout à une époque marquée par des événements criminels médiatisés comme le procès Dutroux : « *Je pense que si j'avais été un garçon, j'aurais pu sortir plus tôt... A une époque où Dutroux, c'était le gros procès Dutroux, etc.* » D'autres participantes ont plus parlé du comportement des parents envers la consommation d'alcool. La participante (9) a illustré un exemple personnel : « *Je me suis fait la réflexion.. Je n'avais pas fini spécialement mon verre parce que je bois plus longtemps. Du coup, mon papa réservait tout le monde mais sans me reposer la question alors que j'ai l'impression que mes frères les réservaient alors qu'il y avait encore dans leur verre mais pas moi.* ». Une même réponse, la participante (10) a ajouté : « *On pourrait penser que mon père m'aurait peut-être plus facilement proposé une bière à boire avec lui quand il va s'en chercher une pour lui, par exemple.* »

4.4 Stratégie de prévention efficace

A la fin de mon guide d'entretien, il était pour moi essentiel de demander aux participantes ; comment les parents peuvent-ils mieux soutenir leurs enfants adultes dans leur consommation d'alcool ?

Les participantes (2),(3),(4),(5) ont souligné l'importance de l'éducation et de la prévention dès le plus jeune âge pour prévenir les comportements à risque liés à la consommation d'alcool, en partageant des témoignages ainsi que des expériences personnelles pour sensibiliser les jeunes aux dangers encourus. Comme cite parmi une (3) : « *Je pense que c'est important déjà dès le plus jeune âge de rappeler pourquoi c'est important de faire attention à sa consommation, de leur expliquer que c'est pas forcément cool de boire et de suivre les gens qui peuvent regretter et leur vraiment bien expliquer. Montrer des témoignages et toutes de personnes pour qu'ils comprennent* ».

Les jumelles (4&5) ont proposé une approche basée sur des faits choquants et la sensibilisation aux comportements dangereux : « *Prévenir en montrant des faits un peu choquants. Sensibiliser aux comportements : ce n'est pas en buvant qu'on va passer une meilleure soirée* ». La participante (14) a un avis similaire : « *Il faut communiquer avec la personne. Il faut laisser aussi la personne venir à toi. Mais je pense que toi, en tant que parent, tu as la responsabilité de mettre le sujet sur la table et d'en parler et d'expliquer via des témoignages personnels* ». Pour la participante (10), il est essentiel d'amener le sujet sur le table, dès le plus jeune âge : « *En en parlant naturellement dès l'enfance, de sorte que ce sujet ne soit pas du tout un tabou et un mystère pour l'enfant grandissant. Que la discussion soit libre et fluide* ». Plusieurs participantes ont souligné l'importance du rôle des parents dans la prévention de la consommation d'alcool chez les jeunes. Elles insistent sur la disponibilité des parents et sur la nécessité de maintenir une communication ouverte et non-jugeante.

Une (12) cite qu'il faut : « *Être le plus honnête avec l'enfant directement, que ce ne soit pas tabou que ça soit en mode : ha tu bois souvent et pas l'engueuler en mode ce n'est pas bien ce que tu fais, mais c'est juste savoir où il y en est* ». Pour la participante (7) parle de son expérience personnelle et de ce qu'elle aurait souhaité : « *Ça dépend dans quelle phase on est, dans la consommation d'alcool. Je parle personnellement. De mon point de vue, ce qui m'aurait aidée, c'est déjà d'avoir une mère soutenance qui n'est pas dans le jugement. Envie de se sentir écouté, mais pas forcément avoir des solutions* ». La participante (1) axe d'avantage sa pensée sur la famille : « *Pour moi, c'est ça le plus important. C'est vraiment lui rappeler qu'on est là en soutien, qu'on est là où on est, qu'on reste une famille pour rester. Une épaule sur laquelle on peut se reposer et que quoi qu'il arrive, il y a d'autres solutions, il y a d'autres alternatives etc. Et voilà. Et quitte à lui proposer de ne plus boire du tout*».

Les témoignages révèlent également une prise de conscience des comportements dangereux associés à la consommation d'alcool. La participante (6) : « *Le premier truc et c'est quelque chose qui se fait. Et je pense que ça c'est quand même bien, c'est tout ce qui est prévention, plutôt de santé*». D'un avis similaire, la participante (12) axe plus sur la femme et le cancer: « *Je pense qu'il faut faire de la prévention sur, par exemple, les femmes, le cancer. Parce que moi, au départ, quand mon nono avait un cancer de l'œsophage parce qu'il avait bu et fumé toute sa vie... Et du coup, je pense qu'il faut faire de la prévention sur tout, tout ce que ça peut engendrer même, c'est con mais même au niveau de la peau, etc. Je pense qu'il faut essayer d'être le plus honnête avec l'enfant directement, que ce ne soit pas tabou que ça soit en mode : ha tu bois souvent et pas l'engueuler en mode ce n'est pas bien ce que tu fais, mais c'est juste savoir où il y en est* ». La participante (14) explique quant à elle : « *Mais je pense qu'il faut*

garder la conversation ouverte. Pas que la conversation. Il faut aussi mettre sur la table et ça dépend à quel âge on considère être adulte. Je pense que l'alcool ne devrait être pas un tabou et interdit aux moins de 14 ans. Je pense que l'une des clés principales, c'est de garder la communication ». La participante (3) ajoute: *« Je pense que c'est important, déjà dès le plus jeune âge, de rappeler pourquoi c'est important de faire attention à sa consommation. De leur expliquer que c'est pas forcément cool de boire et de subir les gens qui peuvent regretter et comment bien leur expliquer. Et traiter des témoignages de personnes pour qu'ils comprennent le thème qui se cache derrière. Pas bêtement interdire, mais parler avec des explications.»* La nécessité de maintenir une communication ouverte comme soutien continu est apparue comme un élément clé pour aider les jeunes à gérer leur consommation d'alcool. La participante (7) *« Et pas le cadenasser. Pas être le fliqué, en fait. C'est vrai que parfois les parents ont cette tendance à être un peu flics, à juger ou donner des solutions et c'est pas ça qu'on veut. Du soutien et de l'écoute. C'est un peu la conception du rôle de parent que j'ai. Accompagner le jeune, même si c'est très tabou ».* Les deux participantes (4&5) soulignent également l'importance de la disponibilité des parents : *« Je pense qu'il faut en parler, ne pas mettre de limite non plus. Après, je pense que ça dépend aussi de la maturité de l'enfant. Parce que nous, on n'a pas de limite et ça a fonctionné. Et alors, ce que je trouve bien aussi, c'est que le parent soit toujours disponible pour venir t'aider».* Partageant le même avis avec la participante (13) : *« Le fait que mes parents venaient me rechercher à 3 h du matin après les soirées, ça donne confiance ? Ils ne me disputaient pas, même si j'avais une petite chic. Mais par contre, si je rentrais complètement torchée, on avait une discussion après. Mais ils autorisaient aussi le fait que ça puisse arriver de temps à autre. Donc, je pense qu'à partir du moment où c'est un sujet sans tabou, on reste dans le contrôle. Je pense qu'il y a aussi des enfants qui ont tendance, par effet d'opposition, à exagérer».* De nombreuses participantes soulignent l'importance de l'ouverture, d'être objectif, de réaliser également de la prévention dès le plus jeune âge.

	Âge/étude/travail	Parents divorcés/ensemble	Logement	Qualité communication	Communication alcool	Norme Familiale	Norme sociale directe	Raisons de consommation
P. 1.	25 ans. Assistante Monteuse vidéo pour production et scripteurs.	Parents ensemble	Vit avec son copain	Très <u>ouvert</u> + proche de <u>sa maman.</u>	Grand père alcoolique donc prévention	<i>Famille baptisé. Aime tous boire.</i>	Milieu professionnel: dépend de la région Milieu social: valorisé+	Social
P.2 .	24 ans , diplômée diététicienne et travaille dans la restauration	Parents ensemble	Vit avec son copain	Parents <u>ouvert</u> + proche de sa <u>maman</u>	Préventif et inquiet lors de ses années étudiantes. Depuis le travail, parent plus ouvert.	Papa: excès, ‘très bon vivant’ Maman: avec modération.	Neutre.	Social, goût, se détendre
P3.	21 ans . Bac 3 en psychologie et travaille en job étudiant chez AG assurance	Parents ensemble	Vit chez ses parents	Très bonne communication + parle d’émotion	Préventif et explication des raisons pour lesquelles ne pouvaient pas boire avant ses 16 ans.	Papa crée sa propre bière Maman plus préventif	Milieu étudiant: valorisé+	<i>Social, goût</i>
P4. & 5.	Jumelles de 18 ans en 5 ^{ème} secondaires option science sociales & anglais	Parents divorcé	Vit chez ses parents	Très bonne. + proche de sa <u>maman.</u>	<i>Parents qui ont jamais interdit. Ouvert.</i>	Maman ne boit pas. Papa boit casi jamais.	Milieu social: valorisé + appartenance sociale.	<i>Social et goût</i>
P.6 .	24 ans . Assistante sociale dans le milieu carcérale, toxicomanie	Parents divorcé	Vit chez sa grande soeur	Pas de communication.	Sa maman consomme très rarement. A dû apprendre à gérer elle-même. A fait ses expériences avec sa grand soeur.	Maman consomme très rarement. Paternelle, consommation régulière et journalière.	Milieu professionnel: pas valorisé	Social, goût et se détendre.
P.7 B	24 ans . Infirmière et en dernière année en psychologie UCL	Parents divorcé	Vit en colocation	Médiocre.	Il n’y en avait pas. C’était tabou.	Non du tout. Maman est contre.	Milieu professionnel: valorisé + Milieu étudiant: valorisé+	

P.8 ..	19 ans. Fini les études secondaires. Revient de son voyage de 2 ans. Commence des études en septembre	Parents ensemble	Vit chez ses parents	<u>Ouverture.</u>	N'ont pas d'avis, Leur maman ne comprend pas pourquoi on devrait boire plus qu'un verre, trouve ça bête.	Parents qui ne boivent pas	Milieu social: valorisé.	Social et goût.
P.9 .	24 ans. Assistant de recherche à l'université dans l'agriculture et alimentation	Parents ensemble	Vit en colocation	Parents stricte, peur de demander de l'aide.	Prévention à l'âge de 16 ans et à l'entrée de son université.	Parents boivent de l'alcool et journalier.	Milieu professionnel: valorisé.	Social, météo (soleil)
P.1 0	24 ans. Infirmière au Samusocial	Parents ensemble	Vit chez ses parents	<u>Ouvert.</u> + proche de <u>sa maman</u>	Jamais eu de discours peu importe l'âge. N'a jamais été du genre à abuser ou faire des bêtises.	Au sens large, en prenant les grands parents. Oui l'alcool c'est bien vu. Bière plus masculin Femme peut plutôt boire du vin.	Milieu professionnel: valorisé Amis: un peu moins.	Social, météo (soleil)
P.1 1	23 ans, étudiante en master ingénieur architecte	Parents ensemble	Vit avec son compagnon	Bonne. Mais ne discute pas sur les émotions.	Papa: Alcoolique, problème de santé en lien.	Norme valorisé.	Milieu social: boive peu.	Social et goût
P.1 2	24 ans, travaille mi-temps au parlementaire et mi-temps vendeuse	Parents divorcé	Vit chez sa maman	Avec le papa 5/10 <u>Maman 10/10</u>	Parents plus inquiet quand elle était célibataire et qu'elle sortait. Papa va essayer de savoir où elle se trouve.	Bien vu quand ils font un bon plat travaillé. Tous les jours non.	Milieu de la vente: pas valorisé Politique: valorisé Milieu social: Valorisé	Social
P.1 3	23 ans, étudiante en master SP. Job étudiante en restauration	Parents divorcé	Vit avec sa copine	Bonne. + proche de son papa.	Plus jeune, ils étaient strict avec l'alcool et préventif.	Avec son papa: va dans des ateliers de vin pour déguster.	Milieu professionnel: Valorisé+ Milieu étudiant + kot: Valorisé ++	Social et goût
P.1 4	25 ans. Travaille dans une boîte multinationale Japonaise Responsable de recrutement et de la communication interne	Parents divorcé	Vit chez sa maman	Communication pour les deux: 5,5/10 Discute pas sur les émotions/sentiments	Papa: va commenter les excès de consommation. Maman: préventif	Non pas du tout mais c'est quand même normalisée	Milieu professionnel: pas du tout	Social et se détendre

5 Discussion

L'objectif de cette partie est de réaliser des liens entre le cadre théorique et les témoignages des participantes provenant des résultats ainsi que du tableau en annexe 4, tout en tenant compte de la question de recherche :

- Influence de la famille d'origine sur les comportements d'alcoolisation des jeunes femmes de 18-25 ans?

En premier lieu, il est essentiel d'établir la fréquence de consommation ainsi que les raisons qui poussent des jeunes femmes à consommer de l'alcool, avant de discuter de l'influence du contexte familial. Enfin, pour conclure il est essentiel de pouvoir mettre en lumière de comment les parents peuvent mieux soutenir les jeunes femmes adultes.

5.1 Les comportements de consommation

5.1.1 Fréquences

Selon le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), depuis 2017, les recommandations en matière de consommation d'alcool sont de ne pas consommer plus de 10 verres d'alcool par semaine, de ne pas consommer plus de deux verres par jour, ainsi que de ne pas boire au moins deux jours par semaine. Actuellement, la majorité des jeunes femmes de Belgique interrogées pour le mémoire ont une consommation qui varie entre zéro à sept verres par semaine, mais à une cadence de zéro à deux jours par semaine, consommation qui peut changer en fonction des événements. Cependant, une jeune participante (7) connaît des épisodes d'hyper-alcoolisation hebdomadaire, buvant deux bouteilles de vin chaque soir pendant plusieurs semaines, puisqu'elle dépasse 6 verres standards en une seule, au moins une fois par semaine, mais également des épisodes de non- consommation. Dans le même ordre d'idées, une jeune femme (1) consomme de l'alcool tous les jours de la semaine, un à deux verres, un nombre qui peut varier de semaine en semaine.

Parmi les quatorze témoignages de jeunes femmes de 18-25 ans, deux participantes, (1) et une (7) ont répondu positivement à toutes les questions. Deux autres jeunes femmes (2) et (12) ont répondu positivement à trois questions. Enfin, 6 participantes ont donné deux réponses positives sur les quatre. Selon l'outil CAGE, deux réponses positives suffisent à indiquer une probabilité de consommation d'alcool problématique et un risque de dépendance. Néanmoins, il est essentiel de pouvoir nuancer certains résultats : des jeunes femmes qui ont donné deux réponses positives ont précisé que leur sentiment de culpabilité ainsi que le sentiment de devoir

diminuer datent de leurs années estudiantines. Ou encore, les critiques extérieures est due à une non consommation d'alcool.

5.2 Les facteurs d'influence sur la consommation d'alcool

La consommation festive d'alcool est la forme la plus fréquente constatée parmi les jeunes femmes. L'alcool est souvent considéré comme un facilitateur social, rendant les interactions, la convivialité et le contact plus aisés.. Les jeunes consomment principalement entre amis, lors des soirées, festivals, ou dans des bars, généralement le week-end et à certaines occasions (*Jeanne et Franc.,2022, p.26 ; Ucl., 2013*). Les témoignages des participantes illustrent ce style de consommation.. Par exemple, une jeune femme (2) explique qu'elle se réjouit de tenir son petit apéro spritz en main, un moment de partage qui la met dans un état euphorique et joyeux. Cette déclaration illustre bien la recherche d'effets désinhibants et euphorisants. D'un avis similaire, la participante (10) souligne que l'alcool est surtout un outil de sociabilisation. Cette réponse met en évidence le rôle de l'alcool dans les interactions sociales. Dans le même ordre d'idées, la participante (12) reconnaît qu'en sortie, elle consomme pour s'intégrer dans une ambianec festive, en soulignant ainsi que cette consommation est liée à la pression sociale. D'autres témoignages mettent en lumière le besoin de sociabiliser et de rencontrer des gens. La participante (1) déclare qu'elle a souvent besoin de sortir, de se changer les idées en voyant du monde, et que sa consommation est principalement liée aux interactions humaines. Pareillement, la participante (8) apprécie boire un verre en terrasse avec des amis, ce qui fait partie intégrante des moments festifs et agréables de la vie. Ces témoignages des participantes montrent une prise de conscience de ces dynamiques et souligne. Si l'on se rapporte du dossier alcool & Santé (2021) ; Les boissons alcoolisées jouent un rôle clé dans la vie sociale augmentant la sociabilité et le plaisir d'être ensemble. Souvent associées aux fêtes et à l'amusement, elles sont appréciées pour leurs « prétendues vertus » à la détente et à l'amélioration de l'humeur. Selon le livre “mon adolescent face aux drogues ” ; L'adolescence est une période de transition où les jeunes se distancient de leur famille pour se construire une identité propre. Dans ce processus, les amis jouent un rôle essentiel en offrant un soutien et une nouvelle forme d'appartenance. La consommation de substances peut devenir un ciment social, aidant les adolescents à se sentir proches les uns des autres. (*Jeanne et Franc., 2022., p.24*). Les participantes (4&5) âgées de 18 ans, confirment cette dynamique décrite par l'étude. Elles expliquent comment les normes de leur environnement social influencent leur comportement. L' une des participantes mentionne

clairement qu'elle consomme de l'alcool pour « *rentrer dans le truc* » et ne pas se sentir isolée, surtout en fin de soirée lorsqu'elle est la seule à ne pas « *entrer dans ce mood* ». Sa jumelle, elle, admet qu'elle se sent souvent gênée dans ces situations. Cependant, le fait que les soeurs soient ensemble les aide à résister à cette pression, bien qu'elles soient conscientes de l'importance de cette étape pour s'intégrer dans leur groupe social. Elles observent également que certaines de leurs amies timides vont avoir tendance à boire en soirée pour se sentir plus à l'aise avec les interactions de garçons.

Pour conclure, de l'autre côté l'absence de consommation chez le jeune adulte peut être liée à une peur de perdre le contrôle et des conséquences potentielles d'un relâchement (*de Duve et Jacques.p. 32*). La jeune femme (14) a souligné que sa consommation d'alcool est toujours maîtrisée, de sorte qu'elle évite toute critique extérieure à cet égard. Une autre participante (1) a exprimé qu'elle ressent de la culpabilité lorsqu'elle perd le contrôle, particulièrement lorsqu'elle atteint son cinquième verre.

5.3 Discours familial et comportement de consommation

5.3.1 Influence sur la communication

Dans cette partie, il est essentiel de rappeler que les parents qui instaurent un climat de confiance avec leurs enfants, les écoutent, les soutiennent, et échangent sur leurs centres d'intérêts, agissent comme des facteurs protecteurs favorisant des comportements sains, avant même d'aborder les sujets de l'alcool, de l'ivresse, des dangers ou des impacts sur la santé. (*de Duve & Jacques, 2014*). La majorité des jeunes femmes ont tendance à avoir une bonne communication, plus avec leur mère pour certaines. Deux jeunes femmes (10) & (14) précisent cependant qu'elles ne s'épenchent pas beaucoup sur leurs sentiments lors de discussions. On constate que celles qui témoignent d'une bonne communication avec leurs parents adoptent généralement des comportements sains vis-à-vis de la consommation d'alcool. Ces observations viennent rejoindre l'étude « *Modelo circunplejo de Olson y la relación con el consumo de alcohol en adolescentes* » de Quiroz Coral et Bolaños Delgado (2019) : La cohésion familiale et la communication entre parents et enfants constituent des facteurs protecteurs significatifs contre le risque de consommation d'alcool chez les adolescents.

À l'inverse, certaines jeunes femmes rapportent des expériences familiales plus conflictuelles, pouvant contribuer à des rapports plus complexes à l'alcool. La participante (7), dont les

comportements vis-à-vis de l'alcool sont préoccupants, confie que si sa mère avait été davantage dans l'écoute et moins dans une posture menaçante, elle n'aurait probablement pas développé ce type de consommation. De même, une autre participante souligne que, bien que la communication avec sa famille soit globalement positive, les disputes restent fréquentes. Elle a tendance à avoir une relation compliquée avec l'alcool. Ces discours rejoignent les conclusions de Barnes et Farrell (1992) explique qu'en montrant le soutien parental qui se définit par des comportements affectueux, le renforcement positif et l'encouragement est associé à une diminution des comportements problématiques chez l'adolescent. À l'inverse, un climat familial tendu ou marqué par des menaces ou une faible écoute pourrait favoriser des conduites de consommation plus problématiques.

En effet, les parents qui abordent la question de l'alcool de manière préventive et éducative, sans tabou, semblent mieux réussir à inculquer des comportements responsables chez leurs enfants. Par exemple, les témoignages des parents sur les dangers de l'alcool peuvent sensibiliser efficacement les enfants. Par exemple, la maman de la participante (14) évoque ouvertement de la perte de son propre papa liée à l'alcool, tout maintenant une communication ouverte vis-à-vis de l'alcool. Cette posture a permis à sa fille de prendre conscience qu'elle aurait pu être moins dans le contrôle et aurait une tendance à être dans l'excès. Ce témoignage illustre comment le discours familial est un élément essentiel dans la transmission des normes et des attitudes vis-à-vis de l'alcool. Selon Ryan et al. (2011), il apparaît que des stratégies de communication spécifiques adoptées par les parents, telles que fournir des informations claires sur les effets de l'alcool, établir des règles précises et retarder l'initiation à la consommation sont perçues comme essentielles pour réduire les comportements à risque chez les adolescents.

De même, une autre jeune femme (10) rapporte que si ses parents avaient adopté un discours différemment de l'alcool en le lui interdisant, elle aurait probablement été davantage tentée d'en consommer en cachette lors de sortie entre amis. Les familles qui abordent l'alcool de manière équilibrée, ouverts mais en posant des limites claires, semblent ainsi permettre aux jeunes de développer une relation plus saine et contrôlée avec l'alcool. (Ryan et al., 2011)

En contrepartie, la participante (3) témoigne que si ses parents avaient parlé différemment de l'alcool, cela n'aurait rien changé à sa consommation d'alcool. Toutefois, elle souligne avoir une bonne communication où les émotions sont aussi abordées avec ses parents. Avec elle, ils ont fait de la prévention en lui expliquant les raisons pour lesquelles ils refusaient qu'elle boive avant ses 16 ans, ce qui semble avoir renforcé son assertivité. Elle exprime et défend son point

de vue de ne pas avoir l'envie de consommer face à la pression de proches, même si ceux-ci insistent lors de soirées. Dans le même ordre d'idées, une participante (13) affirme qu'elle ne pense pas que des discours auraient changé quoi que ce soit, même si ses parents ont fait également de la prévention quand elle était jeune. Elle explique aussi qu'elle est dans un environnement de confiance, d'ouverture sans trop de contrôle. Ces résultats démontrent que les parents ont adopté des comportements pour que leur enfant puisse avoir confiance.

Les discours des parents, comme modèles de comportement, ont eu une influence sur les jumelles (4&5) de: « *Elle nous raconte toujours qu'elle est sortie, elle pouvait sortir jusqu'à pas d'heure mais au final... Elle ne dormait pas beaucoup mais en fait le lendemain elle était assez fraîche. Elle s'amuse jusqu'à 4h du matin et elle peut aller sans boire, du coup on a toujours eu cet exemple-là* ». Cela vient compléter une étude qui explique l'importance d'un discours cohérent dans lequel les parents, par leur modèle de comportement – c'est-à-dire en « modelant un comportement responsable (par exemple, ne pas consommer et conduire) » offrent une référence à leurs enfants. Ces stratégies, lorsqu'elles sont mises en œuvre de manière systématique, permettent de renforcer la capacité de l'adolescent à résister aux pressions extérieures et à adopter des comportements préventifs (Ryan et al., 2011).

5.3.2 Les styles parentaux

Le style parental, tel que défini par Baumrind (1967) et enrichi par Maccoby et Martin (1983), constitue une base essentielle pour comprendre les différences dans la gestion de l'alcool au sein des familles. Le style **démocratique**, caractérisé par un équilibre entre soutien affectif et encadrement, ressort comme protecteur dans plusieurs cas. Par exemple, les jumelles (P4 & P5), ayant grandi dans une famille où la mère incarne une sobriété festive : « *elle s'amuse jusqu'à 4h du matin et elle peut aller sans boire* » décrivent un climat de confiance et de modération. De plus, elle décrit qu'elle peut faire appel quand elle le souhaite lors des sorties, qu'elles peuvent compter sur leur parents.. Ce témoignage illustre parfaitement les effets positifs d'un cadre structuré mais non répressif, comme évoqué par García et al. (2020).

À l'inverse, la participante (6), élevée dans un foyer où l'alcool est omniprésent mais jamais discuté, témoigne d'un isolement normatif : « J'ai dû gérer toute seule. » Ce silence familial s'apparente à un **style désengagé**, que Zuquette et al. (2019) associent à une vulnérabilité accrue aux comportements à risque. Cette participante révèle avoir développé des repères par

l'observation de sa sœur, montrant un transfert horizontal des normes (fratrie) en l'absence de transmission verticale (parents). Cette même participante cherche en l'alcool un effet de se détendre, de relâcher une pression.

Une participante (1) souligne l'importance d'une approche équilibrée, en expliquant que si le sujet avait été tabou et négatif, elle pense qu'à son baptême étudiantin, elle se serait mise plus en danger dans sa consommation d'alcool. Cette participante suggère que des restrictions trop sévères peuvent conduire à une consommation excessive et imprudente lorsque les jeunes quittent le cocon familial et sont confrontés à la liberté. Cela vient rejoindre qu'un style parental autoritaire, qui se définit par une rigidité excessive et exigeant, peut amener chez l'enfant un risque de consommation d'alcool plus tard. (*Alizadeh et al., 2011; García et al., 2020; Mathialagan & Teng, 2017; Zuquette et al., 2019; Pinheiro & Gomide, 2020*). Un encadrement strict, dépourvu de chaleur affective, peut inciter les jeunes à chercher des stratégies alternatives pour gérer leur stress ou affirmer leur indépendance (*Hartman et al., 2015*).

Une autre participante (10) explique qu'elle entretient une bonne relation globalement avec ses parents, un peu plus avec sa maman. Elle souligne que le sujet de l'alcool et les sorties étaient pas forcément abordés mais que ses parents ont gardé une ouverture et l'autorisation pour elle sortir. Elle souligne également qu'elle pense que la manière dont les parents éduquent un facteur influençant sur la consommation d'alcool.

Ces témoignages semblent cohérents avec les études de Calafat et al. (2014) et Garcia (2009), qui montrent que les attitudes parentales indulgentes et vigilantes peuvent réduire les risques de consommation excessive d'alcool chez les jeunes. Les familles qui adoptent une approche équilibrée, sans faire de l'alcool un sujet tabou, mais en posant des limites claires, semblent permettre aux jeunes de développer une relation plus saine avec l'alcool. Par exemple, une participante (13) a mentionné que ses parents la laissent faire ce qu'elle veut, mais qu'il faut consommer de façon modérée. Cette approche, qui combine permissivité contrôlée et éducation préventive, semble efficace pour encourager une consommation responsable. Deux participantes (6) et (7) associent leur consommation à un désir d'évasion, cherchant à éviter des situations compliquées et/ou à apaiser leurs pensées. Ces jeunes femmes confient que leurs relations avec leur mère sont compliquées et qu'elles n'ont pas revu leur père depuis plusieurs années. Jackson (1998) souligne que les parents autoritaires ou désengagés peuvent exacerber les comportements problématiques. Ce modèle éducatif, se traduit par un manque d'implication et de contrôle parental, est souvent associé à une consommation plus élevée d'alcool chez les

adolescents. Les jeunes issus de familles négligentes ont davantage tendance à adopter des comportements à risque, notamment en matière de consommation de substances psychoactives (Zuquette et al., 2019; Kasmi et al., 2024). Une des deux participantes (6) soulignent clairement qu'elle a fait ses expériences avec l'alcool avec ses pairs ainsi qu'avec sa sœur. Que l'autre (7) explique qu'elle a fait elle-même ses expériences seules quand elle a commencé ses études d'infirmières sur le campus.

Cependant, trois autres participantes (4), (5), (10) ont souligné que des parents disponibles et soutenant offrent un climat de confiance. Elles expliquent qu'elles peuvent appeler leurs parents en cas de problèmes lors de leurs sorties, ce qui leur permet de se sentir protégées. Ces jeunes femmes insistent néanmoins sur l'importance de respecter certaines limites, expliquées par leurs parents. Cette approche se distingue par une attention aux émotions et aux besoins de l'enfant, tout en établissant des limites claires. Ceci vient définir le style parental démocratique (ou directif), qui est un style souvent associés à une meilleure responsabilité sur la consommation d'alcool chez les adolescents (García et al., 2020; Kasmi et al., 2024 ; Hartman et al., 2015). De la même pensée mais sous un autre angle, pour les parents de la jeune femme (14) témoigne que sa famille a toujours privilégié le bien-être de manière générale et notamment le sport. Que c'était un moyen dans lequel on pouvait se détendre. Cette même participante entretient de bonne relation avec ses parents, même si ils abordent pas la notion de sentiment/émotions. Toutefois, elle entretient une consommation d'alcool de manière responsable.

5.3.3 Les normes familiales

Selon les travaux de Cialdini, Kallgren et Reno (1990), les normes injonctives, soit les attentes explicites d'un groupe social, jouent un rôle central dans la régulation des comportements individuels, notamment en matière de consommation d'alcool. Lorsqu'elles sont portées par une autorité affective comme la famille, leur effet protecteur peut être renforcé (Neighbors et al., 2008). Plusieurs participantes illustrent l'impact de ces normes parentales dans leur trajectoire. Par exemple, une jeune femme (6) de 24 ans, assistante sociale dans le milieu carcéral, élevée par une mère consommatrice occasionnelle et sans véritable communication autour de l'alcool, décrit une prise d'autonomie précoce dans la gestion de ses consommations. Cela rejoint les observations de LaBrie et al. (2018), selon lesquelles l'absence de discours normatif explicite favorise la recherche d'auto-régulation, parfois par

l'expérimentation directe, souvent auprès des pairs. Elle exprime également qu'elle a fait ses essais avec sa sœur et ses amies.

À l'inverse, une étudiante (3) en psychologie de 21 ans évoque une communication familiale marquée par la prévention, les émotions et l'explication des interdits. Son père, brasseur amateur, illustre une consommation encadrée et ritualisée, tandis que sa mère incarne une figure de prudence. Ce double discours parental, à la fois permissif dans la forme et préventif dans le fond, reflète des normes injonctives modérées mais cohérentes. Cette cohérence semble avoir influencé positivement la manière dont elle aborde l'alcool dans son cercle étudiant, malgré la forte valorisation de la consommation dans ce milieu.

De manière plus contrastée, certaines participantes, comme une infirmière de 24 ans (7) en dernière année de psychologie, évoquent une absence totale de dialogue autour de l'alcool, parfois même un tabou familial. Sa mère, fermement opposée à la consommation, n'a jamais exprimé cette position par un discours explicite. Ce type de norme injonctive implicite ou silencieuse peut, selon Harris (1994), perdre de son influence face aux normes émergentes du groupe de pairs, particulièrement marquées à l'adolescence et à l'entrée dans l'enseignement supérieur. Dans ce cas, l'absence de repère clair au sein de la cellule familiale peut favoriser une normalisation de la consommation excessive dans des contextes sociaux. Comme le dit la jeune femme elle a commencé à boire très tard, une fois arrivée à l'enseignement supérieure, quand elle a commencé à avoir des amis ou la norme était valorisée.

Selon le document *jeunes et alcool (2022)*, les normes sociales perçues peuvent pousser les individus à augmenter leur propre consommation d'alcool pour se rapprocher de ce qu'ils perçoivent comme étant la norme, souvent surestimée. Ce mécanisme peut entraîner une augmentation générale de la consommation d'alcool. Trois participantes, (8), (9), (12) et une de ont partagé leurs réflexions sur l'influence des normes familiales sur leur perception de la consommation d'alcool. L'une d'elles a noté que si elle avait été dans un environnement où ses parents consommaient régulièrement de l'alcool, elle aurait probablement considéré cette pratique comme normale. En contraste, une participante (9) de 24 ans, assistante de recherche réalisé , en discutant avec des amies que durant ses années d'étudiante, sa consommation d'alcool semblait plus élevée en raison de l'influence de ses parents consommateurs, comparativement à celle qu'elle aurait pu avoir avec des parents où la norme aurait été moins valorisée. Les normes descriptives, ce que les membres de la famille font réellement, jouent également un rôle structurant. Ceci démontre que les normes familiales peuvent influencer les

habitudes de consommation. Cette observation illustre comment les comportements parentaux peuvent créer des modèles de consommation que les jeunes sont susceptibles d'imiter ou de considérer comme plus acceptables (*Cialdini, Kallgren et Reno., 1990*). Une autre participante (1) que dans sa famille, tous apprécient boire et que ses parents peuvent parfois dépasser les limites. Elle a également mentionné que tous les membres de sa famille ont fait leur baptême étudiant, ce qui a peut-être influencé leur rapport à l'alcool. Elle admet que, certaines semaines, elle consomme de l'alcool presque tous les jours, un ou deux verres. Il semble que les comportements des parents peuvent être susceptibles de jouer un rôle déterminant, direct ou indirect sur la consommation de substances. Les comportements familiaux de consommation d'alcool sont donc associés à une probabilité plus élevée d'être buveur, mais ils sont également liés à une plus faible quantité d'alcool consommée et à une moindre acceptabilité de la consommation d'alcool parmi les buveurs. (*Cimon-Paquet et al., 2024*). Il est aussi essentiel de prendre en compte le contexte socioculturel de la Belgique, un pays où la bière est au cœur du patrimoine culturel.

Enfin, pour terminer, les parents de la participante (10) ont adopté une approche pragmatique en permettant à leur enfant de goûter de petites quantités d'alcool dans un cadre sécurisé et supervisé. Cette méthode a permis à l'enfant de développer une compréhension respectueuse et consciente de l'alcool, en reconnaissant ses plaisirs et ses dangers, sans jamais ressentir de contrainte stricte ou d'interdiction. Cela reflète l'idée que l'éducation à la consommation d'alcool peut être plus efficace lorsqu'elle est basée sur l'expérience encadrée et la communication ouverte, plutôt que sur des interdictions strictes (*de Duve et Jacques., 2014*). Toutefois, il est essentiel que ce genre de pratique soit prise avec prudence étant donné qu'une initiation précoce à l'alcool augmente le risque de développer une consommation importante, comme le cite (*John E., 2014*) qui souligne que faire goûter de l'alcool à un enfant facilite l'initiation de la consommation à l'adolescence.

5.3.4 Normes genrées et pression sociale

La pression sociale s'exerce différemment selon le genre. Plusieurs participantes mentionnent une culpabilité post-consommation, illustrée par participante (7) : « Je me sentais conne. Je ne trouvais pas de sens. » Cette honte est amplifiée par les normes sociales genrées (*Lennox et al., 2018*), où l'ivresse féminine est davantage stigmatisée.

La participante (12) explique : « *Si j'avais été un garçon, je pense que ma mère aurait eu plus peur.* » Ce contrôle différencié est cohérent avec les travaux de Iwamoto et al. (2017), qui montrent que certaines normes féminines (gentillesse, maîtrise de soi) peuvent jouer un rôle protecteur, tandis que d'autres, comme la valorisation de l'apparence ou du flirt, augmentent la vulnérabilité aux excès.

Comme le disait Verlaine, les femmes boivent « pour l'ivresse et non pour boire ». Les femmes modernes, confrontées à des défis d'adaptation spécifiques liés à leur féminité, doivent jongler avec la double ambition de la réussite professionnelle et familiale. Ces pressions sociales les poussent à se réfugier dans l'abus de substances, notamment l'alcool (F. Bouvet., 2010., p.62). Deux participantes (6) et (7) soulignent qu'elles consomment de l'alcool dans un but d'apaiser leurs pensées. Une souligne que c'est pour éviter d'affronter le monde qui l'entoure. La même jeune femme confie qu'elle a tendance à se comparer à ses sœurs et à d'autres personnes qui ont, selon elle, des vies parfaites.

Selon une étude, les parents exercent un contrôle plus strict sur les horaires et les lieux de sorties des filles que des garçons. Ce contrôle sur les sorties des filles est souvent lié aux contraintes sociales entourant la sexualité féminine et aux craintes de violences sexuelles (Bozon, Villeneuve-Gokalp., 1994). Lors des interviews, à la question « *Si elles étaient un garçon, est-ce qu'il y aurait eu une différence de discours/ de comportement ?* », plusieurs participantes ont souligné que les parents seraient moins stressés quant aux sorties des garçons. Une participante (7) exprime que ses parents n'auraient pas un discours différent sur la consommation d'alcool, mais bien sur les dangers qu'une fille peut rencontrer dans les rues, seule. Un autre avis d'une participante (4) confirme l'étude : « *elle pense que si elle avait été un garçon, elle aurait pu sortir plus tôt* ». De même avis, les participantes (4&5) déclarent que leurs parents seraient moins stressés, ne penseraient pas au risque qu'on les ennuie et qu'elles peuvent être en danger. Cela sous-entend qu'il peut y avoir des différences de genre qui se manifestent dans le style éducatif parental.

Les jeunes femmes interrogées (6), (7), (8) et (9) ont déjà ressenti de la culpabilité liée à leur consommation d'alcool lors de soirées, comme cite la participante (9) : « *Je pense, oui. Je pense que j'ai déjà senti coupable un lendemain en ayant fait des actions que je regrettais et que je n'aurais pas faites si je n'avais pas bu.* ». En effet, les femmes peuvent subir des conséquences négatives telles que des regrets, trouble émotionnels ou un sentiment de décevoir leur entourage (Barnett et al., 2014)

Deux jeunes femmes (2) et (12) ont admis toutes les deux avoir vécu des épisodes de black-out durant leurs soirées, se réveillant sans aucun souvenir des événements de la veille. En effet, pour une même quantité d'alcool ingérée, la concentration plasmatique en éthanol est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. En raison d'un métabolisme plus lent, les femmes y sont plus vulnérables, ce qui les expose à des risques accrus pour leur santé (*Alcool et Santé., 2021*).

5.4 Stratégie de prévention efficace

Suite aux témoignages des participantes, l'étude affirme qu'une communication parentale ouverte et positive joue un rôle fondamental dans la prévention des comportements à risque en matière de consommation d'alcool chez les jeunes femmes de 18 à 25 ans. Plusieurs auteurs ont déjà souligné que les différents styles parentaux, leurs attitudes ainsi que leurs discours influencent fortement les comportements des enfants, y compris en matière de consommation d'alcool (*Jackson, 1998 ; Calafat et al., 2014 ; de Duve et al., 2014*).

Les résultats obtenus montrent qu'un dialogue familial sincère, sans jugement et appuyé sur des repères chiffrés (par exemple, le nombre de verres recommandés par semaine) contribue à instaurer un climat de confiance et à encourager des comportements plus responsables. Participante (1) & (12). Cette approche, qui consiste à ne pas faire de l'alcool un sujet tabou, permet de poser des limites claires tout en laissant place à l'autonomie et à l'autoréflexion. Participante (2) & (5). Comme le souligne la littérature l'information claire et la prévention par l'exemple sont des éléments essentiels pour encadrer la consommation d'alcool et éviter de façon que des restrictions trop sévères ne conduisent à une consommation excessive une fois jeune adulte ou lors des moments avec ses pairs. (*Ryan et al., 2011a*)

Les témoignages recueillis viennent enrichir cette approche préventive. Ainsi, plusieurs participantes insistent sur l'importance d'un discours préventif qui ne stigmatise pas, mais accompagne et soutient le jeune adulte dans ses choix. Participante (2), (6), (7), (8), (11). La cohérence entre les paroles et les comportements parentaux, notamment par l'exemplarité lors des occasions festives et en proposant des alternatives concrètes, apparaît également comme déterminante pour les participantes (3), (8), (10). L'ouverture au dialogue dès le plus jeune âge et le partage d'expériences, qu'ils soient basés sur des témoignages personnels ou sur des faits

chiffrés, renforcent la prévention en permettant d'aborder les enjeux de santé physique et mentale liés à l'alcool aux participantes (4&5), (9), (13), (14).

6 Les différents biais et limites du mémoire

Les différents biais de cette recherche ont été :

- Biais technologique: La plupart des entretiens ont été réalisées à distance. Il y a eu trois entretiens qui ont rencontré des problèmes de connexion qui ont engendré par moment une difficulté d'enregistrement qui a fallu mettre sur pause. Cependant, les informations a pu globalement être enregistrées.
- Biais affectif : Les deux participantes qui ont des comportements pas sains avec l'alcool ont été par moment plus compliqués, d'avantage la participante de Brabant Wallon. Cependant, j'ai tenté de garder une vision la plus objective possible ainsi qu'une attitude de neutralité. De plus, étant un sujet qui est important pour moi...
- Effet de soumission au groupe : Lors de l'entretien avec les deux jumelles, les avis étaient parfois divergeant mais parfois, une revenait sur ce qu'elle avait répondu en confirmation ce que sa sœur témoignait. Une autre participante lors de l'entretien, sa grande sœur derrière a rajouté deux trois informations supplémentaires qu'elle n'avait pas pensé.
- Biais du répondant : Quelques participantes m'ont demandé lors de l'entretien si elles répondaient à la question. Je répondais qu'il n'y avait pas de bonnes ou de mauvaises réponses et je garantissais également l'anonymat. De plus, certaines participantes étaient des personnes connues d'ancien réseau en secondaire.
- Biais de fixation de l'objectif : Lors des entretiens avec certaines participantes, plusieurs fois le sujet était dévié par les deux parties et les entretiens ont été plus longs qu'ils étaient prévus et a fallu supprimer lors de la retranscription.

Dans ce mémoire plusieurs limites ont été rencontrées :

Tout d'abord, la limite de ce mémoire c'est que la consommation d'alcool est multifactoriel, ça ne se repose pas seulement sur l'éducation des parents. Ensuite, quelques participantes ont eu des difficultés à avoir des précisions concernant certaines questions telles que l'évolution de discours qui induisaient un biais de mémoire pour certaines participantes. Les jeunes femmes de 18-25 ans issue de famille d'un niveau socio-économique précarisé n'a pas été représentée. Cette recherche n'atteint pas la saturation des données avec les entretiens

de participantes avec une consommation d'alcool problématique. Il aurait fallu réaliser d'autres entretiens afin de s'assurer que de nouvelles données n'apparaissent pas. Ensuite, le fait d'avoir interrogé des jeunes femmes actives professionnellement a complexifié certains résultats du CAGE. En effet, certaines participantes témoignaient leurs consommations problématiques à l'époque qu'elles étaient étudiantes mais plus actuellement depuis leur entrée dans le monde du travail. Enfin, le statut marital des parents, qu'ils soient séparés ou non, ne semble pas constituer un facteur influent dans cette recherche. Il aurait été intéressant d'interroger systématiquement à toutes les participantes sur la durée de séparations afin d'identifier si les familles recomposées avaient une influence notable. De plus, les familles séparées, les jeunes femmes n'ont pas parlé de belles-mères et/ou de beaux-pères.

7 Perspectives

Ce mémoire a pour objectif d'étudier l'influence du discours familial sur les comportements de consommation d'alcool chez la jeune femme de 18-25 ans. L'étude a permis de mettre en lumière que la communication ouverte et positive au sein de la famille peut exercer une influence sur la réduction des comportements à risque en matière de consommation d'alcool. Une relation de confiance entre parents et enfants, fondée sur le dialogue et le soutien, semble apparaître comme un facteur de protection.

Il est donc essentiel d'informer davantage les parents sur les risques associés à la consommation d'alcool durant l'adolescence, en particulier sur son effet sur le système cérébral en maturation jusqu'à l'âge de 25 ans. Suite à une conférence le 10 Avril 2024 du Dr Orban à laquelle j'ai participé, j'ai pu observer que de nombreux parents étaient mal informés à ce sujet, notamment en Belgique où la culture de l'alcool est fort présente. Une campagne de sensibilisation pourrait inclure:

- des informations sur la quantité d'alcool contenue dans différentes boissons,
- les effets de risque à court et à long terme de la consommation d'alcool sur la santé,
- des présentations et des séances d'information ciblant les parents de jeunes en fin d'études secondaires et en première année d'études supérieures. Ces sessions pourraient mettre l'accent sur la prévention du binge drinking et ses conséquences sur le développement cérébral.

Certains résultats méritent d'être explorés. Par exemple, il serait pertinent d'examiner comment les parents ayant eux-mêmes participé à des rituels comme le baptême étudiant influencent les normes de consommation d'alcool transmises à leurs enfants. Ce contexte pourrait fournir

des insights sur la manière dont certaines traditions familiales et expériences personnelles affectent les attitudes envers l'alcool.

De plus, le soutien entre frères et sœurs ou entre amis non-consommateurs peut également exercer un effet protecteur. Une analyse plus détaillée de cette dynamique pourrait offrir des pistes pour des interventions ciblées. Par exemple, comprendre comment la fratrie influence les comportements de consommation, surtout si le plus jeune enfant bénéficie d'une approche plus détendue de la part des parents, pourrait enrichir les stratégies de prévention.

Par ailleurs, il serait bénéfique de développer et d'évaluer des interventions spécifiques, telles que les programmes de soutien familial et les ateliers de communication parents-enfants. Ces programmes pourraient se concentrer sur l'amélioration des compétences parentales en matière de communication et de soutien émotionnel, en mettant l'accent sur la prévention des comportements de consommation à risque. Enfin, ces interventions spécifiques devraient également prendre en compte l'impact des variables culturelles et régionales. Les normes sociales et les attentes en matière de consommation d'alcool peuvent varier considérablement selon les cultures. Une compréhension plus approfondie de ces différences permettrait de développer des interventions plus adaptées et plus efficaces. Il est possible de réduire significativement les risques de consommation problématique d'alcool. Les implications de ces résultats soulignent la nécessité d'une approche multidimensionnelle pour la prévention de l'alcoolisme chez les jeunes femmes, intégrant des stratégies de soutien familial et en renforçant les capacités parentales. Les recherches futures devraient continuer à explorer ces dynamiques pour fournir des solutions encore plus ciblées et efficaces dans la lutte contre la consommation d'alcool et ses conséquences liées.

8 Conclusion :

Cette recherche s'inscrit dans un contexte de santé publique préoccupant : selon les données de *Sciensano*, plus de trois pour cent des décès en Belgique sont imputables à la consommation d'alcool, soit l'équivalent de plus de dix décès par jour. Même à faibles doses, l'alcool est désormais reconnu comme un facteur de risque avéré pour la mortalité. Ces chiffres justifient l'importance qu'on se penche à des préventions et pas seulement familiale mais que ça soit multifactorielle.

Ce mémoire s'est intéressé à l'influence du discours familial d'origine sur la consommation d'alcool chez les jeunes femmes âgées de 18 à 25 ans. Plusieurs travaux antérieurs ont souligné l'importance des styles parentaux, des attitudes éducatives et des messages transmis au sein de la sphère familiale dans la construction des comportements liés à l'alcool (*Jackson, 1998 ; Calafat et al., 2014 ; de Duve et al., 2014*). Ce questionnement prend tout son sens dans un contexte où, les jeunes restent en moyenne jusqu'à leurs 26 ans chez leurs parents.

De plus, comme le rappelle le site *Alcool & Santé* (2021), les femmes métabolisent plus lentement l'alcool que les hommes, même avec une consommation d'alcool modérée, cela n'empêche pas à être exposée davantage à ses effets tels par exemple ; le cancer du sein et la cirrhose hépatique. (*Roerecke et al., 2019*)

C'est à partir de cette double réalité, vulnérabilité biologique et le rôle du cadre familial qu'est née l'idée de ce mémoire. Il s'agissait d'explorer comment les stratégies de prévention parentales, leurs discours, leur posture éducative, mais aussi leurs propres comportements vis-à-vis de l'alcool, a influencé les habitudes de consommation de leurs filles devenues jeunes adultes.

Les résultats mettent en évidence que la prévention efficace doit débuter tôt, dans un climat familial empreint de confiance et d'écoute. La communication ouverte, honnête et non culpabilisante entre parents et enfants joue un rôle central. Les jeunes femmes interrogées soulignent l'influence des témoignages personnels, des discussions concrètes et de la cohérence entre les paroles parentales et les actes. À l'inverse, des discours trop rigides ou autoritaires, sans accompagnement, peuvent entraîner des comportements de consommation à risque, notamment lors de la prise d'autonomie.

Il apparaît également que les mutations sociales, telles que la généralisation du travail des deux parents, l'allongement des temps de trajet domicile-travail, et la baisse du temps passé en famille complexifient le rôle éducatif parental. Cette disponibilité réduite peut affaiblir le lien familial, laissant davantage de place à l'influence des pairs ou aux représentations véhiculées par les médias et les réseaux sociaux.

Bien que ce travail présente certaines limites notamment en raison de la taille restreinte de l'échantillon, il apporte une contribution utile à la compréhension du rôle que peut jouer la famille dans les trajectoires de consommation. Il ouvre également la voie à de futures recherches, visant à mieux cerner les leviers d'action concrets pour la prévention de la consommation parmi les jeunes femmes . Cette réflexion s'avère d'autant plus importante que, selon *State of Health in the EU (2023)*, la Belgique alloue moins de ressources à la prévention et à la santé publique que de nombreux autres pays membres de l'Union.

9 **Bibliographie :**

Anker, J., 2019. Co-Occurring Alcohol Use Disorder and Anxiety: Bridging the Psychiatric, Psychological, and Neurobiological Perspectives. *Alcohol Res. Curr. Rev.* 40, arcr.v40.1.03.

Bellon-Champel, L., & Varescon, I. (2017). Environnement familial et consommation de substances psychoactives à l'adolescence : Facteurs de vulnérabilité et d'adaptation. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 175(4), 313-319.

Boire pour faire face. *Stop-alcool.ch*. (s. d.). disponible sur le site Web de <https://www.stopalcool.ch/fr/boire-pour-faire-face> (consulté le 12 juillet 2024)

Charfi, N. , Turki, M. , Smaoui, N. , Bouali, M. , Omri, S. , Zouari, L. , Thabet, B. , & Maalej, M. (2018). Consommation d'alcool et facteurs environnementaux associés chez les collégiens et lycéens de Sfax (Tunisie). *Revue internationale de santé mentale et de toxicomanie* , 18, 658-673.. Disponible sur le site Web de : <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9969-6>. (consulté le 8 février 2025)

Chirisa, B. (2016). RELATION ENTRE L'ABUS D'ALCOOL ET LA PERCEPTION DU STYLE PARENTAL CHEZ LES ADOLESCENTS ZIMBABWEENS. *Nouvelles voix en psychologie*.

Comprendre et prévenir le « binge drinking » chez les jeunes | Police Locale Brunau. (2021, décembre 14). Disponible sur le site web de <https://www.police.be/5337/actualites/comprendreet-prevenir-le-binge-drinking-chez-les-jeunes> (consulté le 12 février 2025)

de Bruijn, A., Engels, R., Anderson, P., Bujalski, M., Gosselt, J., Schreckenber, D., Wohtge, J., de Leeuw, R., 2016. Exposure to Online Alcohol Marketing and Adolescents' Drinking: A Cross-sectional Study in Four European Countries. *Alcohol Alcohol* 51, 615–621.

Donovan, J.E., Molina, B.S.G., 2014. Antecedent Predictors of Children's Initiation of Sipping/Tasting Alcohol. *Alcohol. Clin. Exp. Res.* 38, 2488–2495.

Dr.Guillaume Jeanne & Dr.Nathalie Franc. (s. d.). J'accompagne mon adolescent face aux drogues: alcool, tabac, cannabis et autres; Ellipses. 2022, 192p.

Duve, M. de, & Jacques, J.-P. Jeunes et alcool : Génération jouissance. De Boeck Supérieur, 2014, 200p.

Erik Gustafsson (2019) Les-styles-parentaux (s. d.), disponible sur le site web <http://www.sciencepourparents.fr/medias/files/les-styles-parentaux-2.pdf> (Consulté 30 juillet 2024)

Evaluation du fonctionnement familial : Proposition d'un modèle intégratif pour soutenir la pratique clinique et la recherche. *Thérapie Familiale*, 38(3), 295-328.

Fatma Bouvet Les femmes face à l'alcool : Résister et s'en sortir, Odile Jacob. , 2010.

García, Ó. , Serra, E. , Zacarés, J. , Calafat, A. , et García, F. (2020). Consommation et abus d'alcool et motivations à la consommation et à l'abstinence d'alcool chez les adolescents espagnols : en savons-nous suffisamment sur le style parental ? *Psychologie et Santé* , 35, 645-664.. Disponible sur le site Web de :

<https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1675660>. (consulté le 4 mars 2025)

Gaussot, L., Le Minor, L., & Palierne, N. (2011). Influence du style éducatif sur les pratiques de consommation d'alcool des jeunes de 13 à 24 ans.

Hartman, J. , Patock-Peckham, J. , Corbin, W. , Gates, J. , Leeman, R. , Luk, J. , et King, K. (2015). Liens directs et indirects entre les styles parentaux, la dissimulation de soi (secrets), la perte de contrôle sur la consommation d'alcool et les conséquences liées à l'alcool. *Comportements addictifs* , 40, 102-108.. Disponible sur le site Web de :

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.08.009>. (consulté le 24 février 2025)

Hensing, G., Spak, F., 2009a. Introduction: Gendering Socio Cultural Alcohol and Drug Research. *Alcohol Alcohol* 44, 602–606. (accessed 2.10.24).

Kasmi, S. , Roy, S. , Mahanta, D. , Gupt, D. , Rathore, S. , et Gupta, S. (2024). Troubles liés à l'usage de substances, styles parentaux et compétences interpersonnelles : une

revue. Revue de recherche éducative et sociale .. Disponible sur le site Web de :
<https://doi.org/10.36941/jesr-2024-0015>.

La consommation excessive d'alcool chez les jeunes Québécois : Interventions efficaces de prévention. Disponible sur le site web
https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2214_consommation_excessive_a_lcool_je_unes_quebecois.pdf

La pression sociale augmente le risque de consommation problématique d'alcool chez les jeunes Belges: 1 jeune sur 3 y succombe. *Vinum Et Spiritus*. Disponible sur le site web de
<https://vinumetspiritus.be/fr/la-pression-sociale-augmente-le-risque-de-consommationproblematique-dalcool-chez-les-jeunes-belges-1-jeune-sur-3-y-succombe/>

Les Cahiers de l'IREB, 2023 la pression sociale augmente le risque de consommation problématique chez les jeunes Belge. Disponible sur le site web
<https://vinumetspiritus.be/fr/media-fr/publicaties/> (consulté le 10 juillet 2024)

Les facteurs de risque de l'alcoolodépendance. (s. d.). VIDAL., disponible sur le site web de <https://www.vidal.fr/maladies/psychisme/alcool-dependance/facteurs-risque.html>
(Consulté 12 juillet 2024)

Les femmes et l'alcool. (s. d.), disponible sur le site web de <https://aide-alcool.be/alcool-femmes> (Consulté 5 juillet 2024)

Liège, C. C. -P. et M. -H. V. , Université du Québec à Montréal. Cécile Mathys, Université de, 2024. Comment encadrer la consommation d'alcool des ados ? Disponible sur le site Web. Disponible sur le site Web de : <https://lactualite.com/sante-et-science/comment-encadrer-la-consommation-dalcool-des-ados/>. (Consulté le 14 juillet 2024)

Lydia G. Sciensano, consommation d'alcool, 2018 Disponible sur le site Web de https://www.sciensano.be/sites/default/files/al_report_2018_fr_v4. consulté 10 septembre 2024

Marie Choquet, M., & Christophe Moreau, C. Les jeunes face à l'alcool. Edition Érès. 2019, 312p.

Marise. (2022). La pression sociale pousse les Wallons à boire plus d'alcool. Moustique. Disponible sur le site web de <https://www.moustique.be/actu/consommation/2022/07/07/lapression-sociale-pousse-les-wallons-a-boire-plus-dalcool-242663>

Mathialagan, S., et Teng, T. (2017). RELATION ENTRE LES STYLES PARENTAUX ET LA CONSOMMATION D'ALCOOL CHEZ LES ÉTUDIANTS DU SEGI COLLEGE DE SUBANG JAYA, MALAISIE. **, 31.

OpenAI. (2025). ChatGPT [Large language model].

Organisation mondiale de la Santé. (2018). Alcool., disponible sur le site Web <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/alcohol> Consulté 13 février 2024

Pauzé, R., Cook-Darzens, S., Villeneuve, M.-P., Chateauneuf, D., Petitpas, J., & Côté, J. (2017).

Pinheiro, E. et Gomide, P. (2020). Styles parentaux et consommation d'alcool chez les hommes brésiliens. Paidéia (Ribeirão Preto) .. Disponible sur le site Web de : <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3033>. (consulté le 8 février 2025)

Plan interfédéral 2023-2025 pour lutter contre la consommation nocive d'alcool. (2023, mars 29). Santé Publique. Disponible sur le web de <https://organesdeconcertation.sante.belgique.be/fr/documents/plan-interfederal-2023-2025-pourlutter-contre-la-consommation-nocive-dalcool> (consulté le 10 mars 2025)

Richard Durastante, Adolescence et addictions; de la crypte familiale au dispositif en tuilage; approche psychanalytique de la famille et du transgénérationnel. De Boeck Supérieur. 2011, 279p.

Risques d'une consommation excessive d'alcool de longue durée. (s. d.), disponible sur le site web de <https://aide-alcool.be/consommation-problematique-risques> Consulté 11 juillet 2024

Santé et bien-être | Statbel. (s. d.). disponible sur le site web ;

<https://statbel.fgov.be/fr/themes/menages/pauvrete-et-conditions-de-vie/focus-sur-les-conditionsde-vie/sante-et-bien-etre> (Consulté 12 juillet 2024)

Streel et al., 2019. (s. d.).la consommation d'alcool : de l'épidémiologie à la prévention.

Disponible sur le site web

https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/241105/1/Streel_et_al_RLG_2019.pdf (Consulté 22 mai 2024)

State Of Health in the EU Belgique : Profil de santé par pays 2023) . disponible sur le

site web : https://health.ec.europa.eu/system/files/2024-01/2023_chp_be_french.pdf

(Consulté 24 mai 2025)

Thomas Orban,Vincent Liévin. L'alcool sans tabous—Spécial 12—35 ans. Mardaga, 2023, 192p.

Univers Santé ASBL, jeunes-et-alcool-2022.pdf. (s. d.).disponible sur le site web ;

<https://www.reseaulcool.be/wp-content/uploads/2022/02/CIU5-M.De-Duve-jeunes-et-alcool2022> (Consulté 4 juillet 2024)

Viertiö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., Suvisaari, J., 2021. Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. BMC Public Health 21, 611.

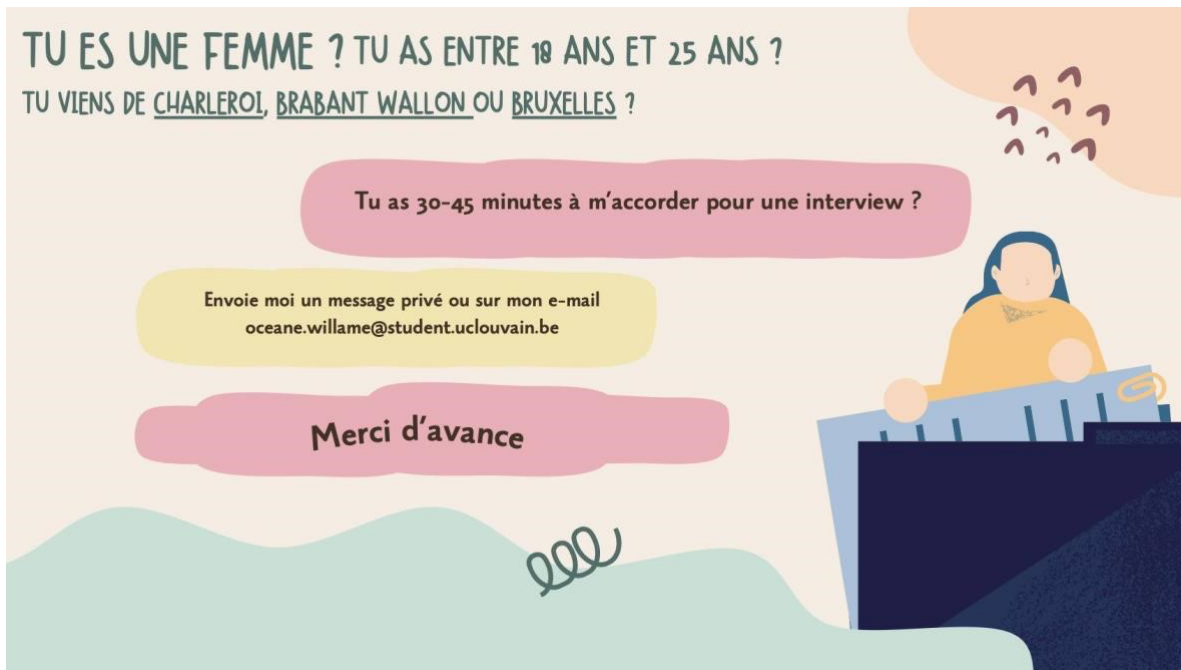
Zuquetto, C. , Opaleye, E. , Feijó, M. , Amato, T. , Ferri, C. , et Noto, A. (2019).

Contributions des styles parentaux et de l'ivresse parentale à la consommation d'alcool chez les adolescents. Revue brésilienne de psychiatrie , 41, 511-517.. Disponible sur le

site Web de : <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0041>.(consulté le 20 février 2025)

10 10. Annexe :

10.1 Annexe 1 : Méthodologie



10.2 Annexe 2 : Guide d'entretien

Information générale

- Pouvez-vous vous présenter en quelques mots, votre âge, votre niveau d'étude ou votre domaine professionnel ?
- Pouvez-vous me parler de vos parents, que font-t-ils comme travail ? Avez-vous des frères et sœurs ? Est-ce que les parents sont ensemble/divorcés ?
- Est-ce que vous habitez avec vos parents ? Si pas, combien de fois vous les voyez ? est-ce que vous rentrez les weekends ? Est-ce que vous estimez que vous êtes proche de vos parents ? Selon vous à quelle degré vous avez encore besoin de soutien financier, affectif ?

Communication familiale	<ul style="list-style-type: none"> - Comment évalueriez-vous la qualité de la communication/relation, est-ce qu'il y a de l'échange, entre vous et vos parents ? - Qu'est-ce que vos parents vous disent sur la consommation d'alcool ? <ul style="list-style-type: none"> o Qu'est-ce qu'il y en dit aujourd'hui, est-ce qu'ils ont toujours eu le même discours ? Évoluer selon votre âge ? <ul style="list-style-type: none"> o Comment s'est abordé ? devant tout le monde, ou individuelle, ou en opportuniste ? Dans quel contexte ? Dans quel tonalité ils vous l'abordent ?
------------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Si vous étiez un garçon, pensez-vous qu'il aurait eu une autre position différentes ? - Pensez-vous que si vos parents aviez-vous parler différemment de l'alcool, vous aurez consommé différemment + ou - ? <ul style="list-style-type: none"> o Pensez-vous que votre consommation d'alcool soit influencé par ce que vos parents vous disent, ou vous ont dit ? - Qu'est-ce qu'elles sont les normes relatives en terme d'alcool dans votre famille ? Est-ce que c'est bien vu ? - Dans votre environnement sociale directe (étude, travail) selon vous est-ce que la consommation d'alcool est un comportement valorisé ?
--	--

Comportements relatifs à la consommation d'alcool	<ul style="list-style-type: none"> - Pouvez-vous me dire à quelle fréquence consommez-vous de l'alcool pendant la semaine ? - Quelles sont les raisons de votre consommation d'alcool ? <ul style="list-style-type: none"> o Pour sociabiliser ? <ul style="list-style-type: none"> ■ Est-ce que vos parents vous ont dit qu'on pouvait se sociabiliser différemment qu'avec de l'alcool ? Est-ce que les parents ont déjà fait de la prévention ? o Pour vous détendre ? <ul style="list-style-type: none"> ■ Est-ce que vos parents ont déjà parler qu'il y a une autre manière de se détendre ? o Pour vous échapper à des problèmes ? <ul style="list-style-type: none"> ■ Est-ce que vos parents ont déjà parlés de comment résoudre vos problèmes d'une manière différentes ? o Par habitude ?
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Selon vous l'alcool peut avoir un impact sur la santé ? - Vous est-il déjà arrivé de ressentir le besoin de diminuer/gérer votre consommation d'alcool ? - Vous a-t-on déjà fait des critiques au sujet de votre consommation d'alcool? - Vous êtes-vous déjà senti(e) coupable concernant votre consommation d'alcool? - Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le lever pour vous sentir en forme ou vous remettre d'aplomb?
	<ul style="list-style-type: none"> - Comment les parents consomment -il de l'alcool ? Dans quel contexte ? En moyenne ? - Est-ce que dans votre entourage, il y a quelqu'un qui souffre d'alcoolisme ? Est-ce que ça vous influence?
Question ouvertes	<ul style="list-style-type: none"> - Avez-vous des expériences personnelles que vous souhaitez partager concernant l'influence de la dynamique familiale sur votre comportement en matière de consommation d'alcool ? - Selon vous, comment les parents peuvent-ils mieux soutenir leurs enfants adultes dans leur consommation d'alcool ?

10.3 ANNEXE 3 : Les unités d'alcool

Selon le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), depuis 2017, les recommandations en matière de consommation d'alcool sont de ne pas consommer plus de 10 verres d'alcool par semaine, ne pas consommer plus de 2 verres par jour, prévoir plusieurs dans la semaine sans alcool. Ces conseils sont valables pour les adultes, hommes et femmes.

D'après le site Belgique en Bonne santé (2020), on parle d'hyper-alcoolisation hebdomadaire quand la consommation atteint au moins 6 boissons standards (de 10 g d'alcool pur) en une seule fois, au moins une fois par semaine.

Table 1 : Définition de l'unité standard d'alcool

une unité standard d'alcool = 12,7 ml d'alcool pur = 10 g d'alcool						
Exemple de boissons et de volumes	Verre de bière (5 %) de 25 cl	Verre de vin (12 %) de 10 cl	Verre d'apéritif (25 %) de 5 cl	Verre d'alcool fort (35 %) de 3,5 cl	Verre de bière (5 %) de 33 cl	Verre de bière forte (8 à 12 %) de 25 cl
Unité standard correspondante	1	1	1	1	1,3	1,6 à 2,4

(Conseil Supérieur de la Santé 2018)

La consommation problématique d'alcool est définie par deux réponses positives sur les quatre questions de l'instrument CAGE et est prédictive de la dépendance à l'alcool.

Le questionnaire CAGE est un test de dépistage utilisé pour les problèmes de consommation d'alcool. Le questionnaire contient quatre questions « oui/non ». Deux réponses positives sont considérées comme un signal d'alarme pour une éventuelle consommation problématique d'alcool:

1. Vous est-il déjà arrivé de ressentir le besoin de diminuer votre consommation d'alcool?
2. Vous a-t-on déjà fait des critiques au sujet de votre consommation d'alcool?
3. Vous êtes-vous déjà senti(e) coupable concernant votre consommation d'alcool?
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le lever pour vous sentir en forme ou vous remettre d'aplomb?

Selon le site Alcool & santé (2021) maintenir sa consommation en dessous de ces repères (10 verres d'alcool par semaine) diminue le risque d'atteinte toxique liée à l'alcool, mais ne l'annule pas, même consommé en quantité quotidienne faible, équivalente à 13 grammes (soit 1,3 verre).

10.4 ANNEXE 4 : Tableaux résultats

Questions	Participant 11	Participant 12	Participant 13	Participant 14
Âges/ Études/travail	23 ans, étudiante en master ingénieur architecte	24 ans a fait communication. Travaille mi-temps au parlementaire et mi-temps vendeuse	23 ans étudiante master en santé publique. Bachelier science politique, économie et philosophie. Étudiante au resto	25 ans. Double master en science humaine et social. Master en ressource humaines et en communication corporate Marketing. Travaille dans une boîte multinationales Japonaise. Responsable recrutement et de la communication interne.
Parents travaux/divorcés/frères & sœurs	Parents ensemble. Papa fonctionnaire justice pour l'État Maman Indépendante coaching et d'aide aux femmes Petit frère étudiant ingénieur architecte	Parents divorcé Papa doit rappeler des clients Maman secrétaire de direction RH parlement européen Une grande sœur assistante sociale	Parent divorcé deux ans Parent technicien laboratoire de base. Maman responsable de gestion de stock Papa manager du département gastro entérologie. Une petite sœur et un petit frère	Parents divorcé depuis qu'elle a 7-8 ans. Maman enseignante maternelle. Papa travail dans un bureau d'avocat dans le passé & maintenant directeur de logements sociaux. Grand frère et grande sœur. Grande sœur éducatrice Grand frère décorateur intérieur dans un magasin.
Fréquence Parents & degré besoin financier & affectifs	Vit avec son compagnon Elle rentre tous les weekends Besoin financier 95% Besoin affectif 80%	Habite chez sa maman. Maman paye le loyer & nourriture. Parents énorme pilier émotionnel.	Vit avec sa copine Maman 1 à 2 fois semaine. Besoin financière globalement entièrement. Besoin affectif besoin d'eux mais plus la même chose depuis ses 16ans.	Habite chez sa maman. Voit assez régulièrement son papa depuis environs 4 ans et se téléphone quotidiennement casi tous les jours et se voit une fois semaine et une fois par mois se voit tous ensemble. Besoin financier, tire un avantage en habitant chez sa maman mais sinon pas besoin. Affectivement il y en a mais a réussi à se détacher un petit peu.

Qualité communication	Communication bonne en terme de logistique. Groupe messenger quotidien Peu de communication concernant les sentiments	Communication avec le papa pas dingue (5/10) <i>Avec sa maman se contacte tous les jours, au courant quasi de toute sa vie.</i>	Meilleur échange avec son papa qu'avec sa maman.	En moyenne pour les deux communication : 5-6/10 Ils vont pas parler de ses sentiments. Parle pas vraiment des problèmes mais + autour des réussites et fierté.
Communication alcool	<i>''Genre c'est vraiment un truc qui leur plaît genre vraiment ils kiffent ça, ils adorent. Et du coup, récemment, mon papa a eu un problème de santé ou genre il pouvait pas boire, il a eu un pancréatite'' ''je pense que c'est un alcoolisme dans le sens où il y a une addiction, un plaisir énorme. Mais on n'est pas dans un cadre où je ne vois jamais mon père qui est bourrée, genre il est toujours 100 % en contrôle'' '' chaque fois qu'ils boivent du vin, il me propose ou je sais quoi, qu'ils fassent l'apéro et on propose. Et limite ils me poussent à cette consommation et mon frère aussi''</i>	Papa qui va essayer de savoir quand elle sort mais pas en mode méchant.	Plus jeune, ils étaient strict avec l'alcool. Papa a déjà travaillé avec les souris et la cirrhose. Maman avait tendance aussi à dire de faire attention. Maintenant, ils ne disent plus rien. Ils prennent un verre de vin quand ils se voient.	Pas contre les gens qui boivent mais contre les gens en excès. Va dire « tu as encore bu hier ». Papa ne dit rien. Maman a un rapport spécial avec l'alcool, un peu compliqué, lui a parlé de ses expériences passées, ça lui dérange quand il y a des comportements bizarre.
Évolution discours	<i>'' Non mais tu vois, quand tu es très jeune, ils disaient oh mais aller sent met ton nez, pour sentir tu vois et moi ça m'a jamais intéressé, en fait j'étais juste mais ça pue votre truc cassez-vous quoi''</i>	Ils ont été plus inquiet quand elle était célibataire car elle était toute seule. Lors de ses soirées étudiantes, prenait plus à la rigolade. Quand elle a eu des problèmes	Ça évolué en fonction de l'âge et de voir qu'elle gère.	Maintenant, fera de la prévention avec la voiture que dans la reproche.

	<i>“Et puis plus tard, ils étaient là, tu veux goûter et tout. Et chaque je disais genre non merci, ça ne m'intéresse”</i>	aux cordes vocales, ils pensaient que c'était l'alcool.		
Manière de l'aborder	<i>“Mais en fait, on n'a jamais eu une discussion, on a jamais eu de discussion profonde sur ça. On a jamais on a très peu de discussions profondes et émotionnelles, etc sur des trucs comme ça. ”</i>	<p>Quand c'était pendant ses années d'étudiants, son papa rigolait en famille.</p> <p>Maintenant individuel mais style pas bienveillant.</p> <p>Maman plus orienté préventif, précaution</p>	<p>Maman se fera devant tout le tout le monde mais en famille</p> <p>Papa va faire plus à part pendant le club canin de dire de faire attention, de comment elle rentre mais ça arrive pas souvent.</p>	<p>Ca peut être devant son frère et sa sœur. Pas de tabou au niveau des sorties de l'alcool.</p> <p>Parle de consommation, d'alcool.</p>
Différence Garçon	<p><i>“ Je pense pas qu'il ait une pression différente.”</i></p> <p><i>“ mon frère, il a un peu la même posture par rapport à l'alcool que moi.”</i></p>	<p>Papa aurait été plus cool. “ . Donc on va dire que mon cousin y va être dire directement, en plus, tu veux une bière, tu veux, tu veux du vin, etc. Alors que moi, il a fallu longtemps avant que les filles comprennent que moi aussi pouvait me poser la question”</p> <p>Maman aurait eu plus peur car les garçons sont plus casse coup.</p>	Ils n'ont pas de discours différent.	<p>« Papa voit plus sa sœur comme un bonhomme parce qu'elle est lesbienne et sait gérer la situation»</p> <p>Et son frère “ un peu esprit féminin, sensibilité” frère gay.</p> <p>Mais pas de différence femme ou homme.</p>
Influence communication alcool	<i>“ s'il avait été moins orienté vers l'alcool, j'aurais peut être consommé plus par curiosité de découvrir quelque chose que je connaissais pas.”</i>	<p>Voir les parents boire. Ca fait partie de la vie de boire. Oui il y a une influence.</p> <p>Grand père alcoolique, il y a eu de la prévention. Que l'alcool c'est pour l'amusement mais pas pour autre chose.</p>	<p>Pense pas que ça aurait changé. A été au patro ou elle buvait aussi un petit peu.</p> <p>Pas de tabou dans la famille.</p> <p>Confronté à des gens bourrés au club.</p> <p>Parents qui ont toujours expliqué.</p>	<p>L'expérience de sa maman avec la perte de son papa et qu'elle avait un esprit ferme vis-à-vis de l'alcool, qu'elle pouvait consommer mais pas avoir de mauvais comportement.</p> <p>Pense qu'elle était moins dans le contrôle et aurait été plus dans l'excès.</p>
Normes alcool familiale	<i>“Bien vu, vraiment bien vu !”</i>	Bien vu quand ils font un bon plat travaillé. Tous les jours non.	<p>Ce n'est pas mal vu.</p> <p>« Je pense pas que l'alcool ait une vision négative » « donc avec mon</p>	Non pas du tout mais c'est quand même normalisée. C'est normalisé mais pas bien

			<i>papa je bois souvent du vin, on va des dégustations vin et donc c'est vrai que ça fait un peu beaucoup sur la soirée, mais c'est plus du coup, pour apprendre. Pour un peu, connaître les sépages et ce genre de choses. Et donc c'est pas. C'est pas quelque chose qui est mal vu de nouveau, comme quand on boit ensemble »</i>	vu si dans les extrêmes que ça soit du côté papa ou maman.
Norme environnement sociale directe	Ses amis boivent peu	Pas dans la vente. En politique oui quand il y a des événements.	En master en SP => non Pendant qu'elle kottait, environnement étudiant => c'était bien vu Job étudiant au restaurant => bien vu « on a toujours tendance à prendre un verre ensemble »	A son travail pas du tout.
Fréquence consommation	Zéro à une fois par semaine	Une à deux fois semaine Boire un cocktail ou deux. Si grosse soirée deux bières en plus.	Pour le moment pas de consommation car elle se prépare pour les 20Km de Bruxelles. Semaine plus calme c'est 3 et sinon 7 verres d'alcool. Ca dépend si il y a des trucs prévu avec les copines. Vendredi souper avec les parents. Et elle va au club canin.	En moyenne une fois par semaine.
Raisons	Pour le goût et souvent dans un contexte social.	Alcool sociale	Quand ils font des repas, accompagnement vin. Aime le gin en apéro. Pour le gout du vin. AU club ou avec les copines c'est plus prendre un verre ensemble => sociabiliser	Pour se détendre et se sociabiliser. '' Je bois mon petit verre, je me détends et ça va être cool, on va rigoler''
Autre manière de la raison de consommation	'' Euh non, ils m'ont jamais dit ça''	Maman a fait beaucoup de prévention, pas obligé de boire.		« Oui, beaucoup par le sport. Enfin, ils ne m'ont pas parlé d'un substitut à l'alcool. Ils m'ont jamais dit arrête de boire et va faire du sport. Mais c'est vrai qu'on a toujours

		Papa quand il n'a pas bu fera de la prévention mais sinon propose à sa fille de boire.		<i>abordé le bien être de manière générale. Et le sport c'était vraiment pour eux. En tout cas un grand moyen de se détendre »</i>
Impact alcool santé	Bide à bière Prise de poids Composante sur le cerveau (mémoire) Comportement moins sécuritaire (tomber & prendre le volant)	Le foie Aux intestins La peau Santé mentale	Répercussion sur : Muscle Neurones Organe vitaux	Sur le mental (perte de notion de contrôle) Épuisement physique. Marque sur le visage. Foie.
Sentiment diminuer/gérer alcool	Jamais eu ce sentiment	Oui quand elle était étudiante. Problème de digestion. Déjà eu les sorcières (transpiration, cauchemars)	Hormis le contexte de la course. Déjà eu le sentiment lorsqu'elle travaille au restaurant car elle était à quasiment un verre tous les jours. « je me suis dit ah oui, ok, en fait ça fait quatorze jours qu'il n'y a pas eu un soir j'ai pas bu d'alcool »	<i>« Il y a un moment donné de ma vie où je me suis dit, bon là tu commences, tu sors beaucoup. Après ma quarantaine tu vois, tu sors beaucoup, tu bois quand même 2-3 fois par semaine. Là tu vas rentrer dans la vie adulte, stop tu vois »</i>
Critique extérieure alcool	Famille et la région critique sur sa non consommation d'alcool	Au boulot sur sa non consommation.	Au restaurant quand elle a dit qu'elle prend pas de l'alcool car elle fait son mois sans alcool, on lui a dit qu'on lui paye pas alors le verre Pas eu de critique pour une consommation trop mais pour une consommation pas assez. .	<i>'' Ouais, souvent j'ai des... Enfin, pas sur ma consommation d'alcool parce que je suis toujours dans le contrôle, donc on ne peut pas me faire'' '' Mais on va plutôt me dire, tu ne bois pas ce soir, tu fais chier, tu vois. C'est un classique, quoi, tu vois. '' ... Si je bois pas, chaque soirée, j'ai droit à ma réflexion. Oh, vous faites chier, aujourd'hui. Parce que souvent, ma meilleure pote, du coup, boit pas non plus. Enfin, elle boit moins, mais aussi'' Quand on est à deux, tu vois, c'est plus facile. Alors que si je suis seule, je bois plus, tu vois. ''</i>
Sentiment culpabilité alcool	Sentiment de culpabilité de faire de la peine à ses parents de ne pas partager	Oui en Erasmus avait trop bu, plus de souvenir		Non
Besoin alcool au lever	non	non	Non. Ca arrivé une fois plus jeune mais style diurne au patro.	Non

Contexte consommation alcool parentale	Parents boivent du vin à tous les repas du soir. Maman consomme moins et faire le février sans alcool. Consomme d'avantage le weekend whisky, apéritif, vin et bière	Papa, une fois semaine au sport + un verre ou deux par semaine et dimanche apéro. Maman avant buvait un verre de vin tous les jours. Maintenant 23x semaine + une bière parfois	Papa boit du vin, ils vont à des dégustations pour apprendre, connaître les sépages. Maman va boire des bières mais spéciales. Mais ne vont pas prendre un verre si la journée a été difficile.	Maman ne boit pas du tout. Perdu son papa à l'âge de 19 ans d'une cirrhose du foie. Boire du champagne à Noël Papa un verre de vin à Noël. Le dimanche il va boire ses 4-5 verre de vin.
Entourage souffre d'alcool	Famille consommation trop grande. Grand-mère ouvre une Chimay à 11H. Grand père buvait beaucoup. Papa addiction à l'alcool	Un des nonos est décédé buvait beaucoup cancer de l'œsophage. L'autre nono alcoolique + médicament	Grand-père paternel, décédé quand elle était toute petite. Influencé son papa à pas boire tous les jours. Grand-père maternel est tombé malade, il a arrêté.	Grand père décédé d'une cirrhose du foie <i>« ma grand-mère buvait jusqu'à sa mort, elle a bu une bouteille de whisky par semaine, tu vois, et elle se faisait un verre tous les jours, tu vois. »</i> <i>« via le témoignage de ma maman et j'ai eu la conscientisation très vite tu vois » « En fait, vraiment via le témoignage de ma maman, ça m'a permis de me rendre compte que Déjà tu peux être malade, mais dès le plus jeune âge j'avais la conscience que tu peux mourir d'un alcool »</i> Frère qui est tombé dans l'alcool
Partage expérience		Son papa a commencé à être alcoolique lors de la séparation car il vivait un mal être, c'était un échappatoire. Famille de base boit souvent. Quelqu'un de sa famille a eu un accident de voiture	Des familles au club canon. Il y a une famille ou il y a un enfant qui suit la même trame de ses parents qui boivent tandis que le plus jeune enfant consomme très peu et c'est elle qui fait bob.	<i>« l'exemple de ma maman, clairement, le fait qu'elle me rabâche souvent les histoires qu'elle a eues liées à l'alcool et qu'elle, du coup, elle est contre, ou en tout cas, contre les comportements négatifs vis-à-vis de l'alcool. »</i>
Prévention parentale consommation alcool	Prévention santé Pouvoir donner des statistiques Informers les gens de manière facile et quotidien	Faire de la prévention sur la santé et le physique. Parent doit être honnête, que ça soit pas tabou.	Ses parents venaient la chercher même à 3H du matin, environnement de confiance. Ses parents la disputaient pas quand elle avait une petite chic. SI elle rentrant complètement torchée, il y	Conversation ouverture. Que l'alcool ne soit pas tabou Conseille sur la consommation, informer.

	Pouvoir dire qu'il faut x verre par semaine	avoir de la prévention sur, par exemple les femmes, le cancer ou quoi <i>''d'être le plus honnête avec l'enfant directement, que ce ne soit pas tabou que ça soit en mode : ha tu bois souvent et pas l'engueuler en mode ce n'est pas bien ce que tu fais, mais c'est juste savoir où il y en est.''</i>	avait une discussion après. sujet pas tabou. Pas trop de contrôle car risque d'effet d'opposition. Que les parents aient un comportement qui suit avec le discours. Maman qui a des bières 0% d'alcool dans son gris. Proposer des alternatives	Transmettre par des témoignages, des émotions. Accepter que l'enfant fasse des erreurs.
--	---	---	---	--

Questions	Participant 6	Participant 7	Participant 8	Participant 9	Participant 10
Âges/ Études/travail	24 ans. A fait des études d'assistante sociale. A travaillé dans le milieu carcéral, la toxicomanie	24 ans. Infirmière et en dernière année en psychologie à UCL	19 ans. Fini l'école. Est partie 2 ans en voyage. Commencera des études en septembre.	24 ans. Master en bioingénieur. Vient de finir son contrat d'assistante de recherche à l'unif dans l'agriculture et alimentation.	24 ans Infirmière au Samusocial
Parents travails/divorcés/frères & sœurs	Parents divorcé 10 ans de différence Maman infirmière en psychiatrie Papa infirmière 5 frères et sœurs 3 filles et 2 garçons	Parents divorcé. Vient d'une famille de noblesse. Maman est dans l'art et fait de la peinture Papa n'est plus en contact. Est une des 3 sœurs triplées A un grand frère et une grande sœur	Parents ensemble Maman kinésithérapeute Papa prof UCL en science politique 3 grandes sœurs.	Parents ensemble Papa travaille pour la SPF Finance. (diplôme master universitaire) Maman assistante sociale (diplôme bachelier) 2 grands frères	Parents ensemble Maman au foyer depuis 3 ans Papa travaille dans la logistique dans une entreprise de produits ménages Allemand Enfant unique
Fréquence Parents & degré besoin financier & affectifs	Vit avec sa grand sœur. Ne voit plus son papa depuis l'âge de 15 ans. Sa maman la voit ponctuellement mais pour la nécessité but utilitaire.	Vit en colocation Financier n'a plus besoin d'eux. Affectif n'est plus en contact avec son papa depuis toute jeune et sa maman relation compliquée.	Vit chez eux mais ne va plus habiter bientôt va aller en kot. Financièrement assez autonome, ses parents versent une petite somme.	Vit en colocation Les voit de manière ponctuelle. Mais ça varie. D'office elle les voit une fois par mois. +/- proche de ses parents, mais ne pas se confier.	Vit chez eux Financier pas Affectif assez bien surtout envers la maman

	Plus besoin d'eux financièrement. Pas proche de ses parents, a du faire le deuil d'une maman niveau émotionnelle		Affectif présent mais va surtout raconter à ses parents	Financièrement elle est autonome.	
Qualité communication	Assez brève et informative. Ce n'est pas humain	« <i>mais nos échanges, ça dépend vraiment de comment elle est Elle est très manipulatrice et très toxique. Mais ça reste ma mère, donc je reste en contact avec elle. Mais par contre, mes deux sœurs ont totalement couper contact avec. Et mon frère a encore quelques contacts, mais ça reste rare. Et ma grande sœur, c'est vrai qu'elle, c'est très compliqué</i> »	Parents ouverts, pas de tabou. Mais niveau relation amoureuse va parler avec ses sœurs.	Communication qui s'est amélioré avec les années depuis qu'elle travaille et qu'elle ne vit pas sur le même toit. Mais peut dire que ses parents sont stricts, avait un peu peur de demander de l'aide.	Différente avec les deux parents. Dit tout à sa maman parfois peut être regretter après. Avec son papa elle a plus de retenue.
Communication alcool	Sa maman consomme très rarement. A dû apprendre à gérer elle-même. A fait ses expériences avec sa grand sœur.	« <i>j'ai commencé vraiment à boire beaucoup. même 2021-2022, donc à la fin de mes études d'infirmière, je suis clairement tombée dans l'alcool et dans les médicaments. Et là, je n'avais pas de contact non plus à ce momentlà avec ma mère. Et c'est quand je lui ai dit en décembre 2022 que j'avais été hospitalisée pendant 5 mois que là, je lui ai parlé que j'avais des problèmes avec l'alcool et les médicaments. Pour elle, actuellement, elle me considère vraiment comme une</i>	N'ont pas d'avis, parents qui ne boivent pas. Leur maman ne comprend pas pourquoi on devrait boire plus qu'un verre, trouve ça bête.	Parents boivent de l'alcool et même régulièrement. Notion de plaisir pour eux. Prévention à l'âge de 16 ans et à l'entrée de son université.	Jamais eu de discours peut importe l'âge. N'a jamais été du genre à abuser ou faire des bêtises. La première fois qu'elle a bu de l'alcool, c'est sa maman qui l'avait fait Ses parents lui ont plus été du genre lui

		<i>alcoolique. Alors que moi, je sais que c'est pas... Je pense pas que je sois alcoolique, en fait. C'est juste... »</i>			faire tester les choses dans une climat de sécurité, en présence d'adultes. Jamais eu le sentiment d'interdis, dans son éducation
Évolution discours	Sa grande sœur observait ses comportements et disait de faire attention aux cocktails. C'est avec elle qu'elle a appris à se connaître.	<i>« Mais quand j'étais ado, je n'étais pas du tout alcoolique ni quoi que ce soit. J'avais une consommation tout à fait raisonnable. J'ai commencé à boire très tard. Quand j'ai commencé à avoir des amis, parce que c'est quelqu'un qui nous enfermait beaucoup c'était un verre avec des amis ou des choses comme ça. Mais j'en abusais clairement pas. Mais elle nous traitait déjà d'alcoolique »</i>	Vu qu'elle est la dernière, les parents sont plus relax comparé à leurs sœurs.	De la prévention à 15-16 ans, être responsable des actes et que ce n'est pas cool de perdre les pédales.	Le discours n'a jamais vraiment évolué son âge. Toujours eu une consommation modérée qui n'a pas été nécessaire. Il n'a pas eu de règles mises en place
Manière de l'aborder	Jamais eu d'approche au niveau de l'alcool avec sa maman.	<i>« C'est fort quand je suis tout seul avec elle. Et elle va aussi en parler à mes sœurs dans mon dos. C'est la seule rare fois où elle parle à mes sœurs, c'est pour parler de moi. il a cherché les infos chez mon frère ou chez ma sœur, »</i>	En famille, entre eux. Mais la discussion est fluide	Devant tout le monde, en famille mais plus jeune.	Ca été abordé devant les amis de ses parents qui n'avaient pas le même avis.
Difference Garçon	Non	<i>'Au fait de l'alcool ? Totalemnt. Mon frère, actuellement, il n'est pas du tout dans l'alcool ni rien. il aime boire un verre comme ça.</i>	Oui pas dans la consommation mais des danger d'être une fille dans les rues seule.	<i>« J'ai pas l'impression. Mais en fait, si un peu, je me suis fait justement la réflexion ce dimanche. Rien à voir du coup avec ton étude. Mais du coup,</i>	<i>« Mon père m'aurait peut-être plus facilement proposé une bière à boire</i>

		<p><i>Mais il a failli tomber dedans quand il était jeune. Quand mon père est parti, il avait 17, 18 ans. Et là, il a vraiment failli tomber vraiment gravement dans l'alcool, parce qu'il buvait énormément. Et ma mère lui a toujours reproché cette période-là de sa vie où il buvait trop.</i>”</p>		<p><i>on brasse de la bière à la maison. Et du coup, c'est vraiment la culture. positive et du coup on buvait un verre en même temps donc ça a duré toute la journée du dimanche et enfin bref on commence et genre moi j'avais pas genre fini spécialement mon verre parce que je bois plus longtemps je pense et du coup il réservait tout le monde mais sans me reposer la question alors que j'ai l'impression que mes frères les réservaient alors qu'il y avait encore dans leur verre mais pas moi. »</i> <i>J'ai l'impression, mais après je suis pas... Bon après tu vois, c'est inconscient sur des stéréotypes genrés quoi, mais ouais.</i></p>	<p><i>avec lui quand il va s'en chercher une pour lui. »</i></p>
<p>Influence communication alcool</p>	<p>Non. A toujours été méfiante même aux études. N'a jamais été une très grande consommatrice. Mais a toujours été entourée de ses amis.</p>	<p><i>“C'est une mère qui a été fort maltraitante, en fait. Donc en fait, si ça avait été une mère qui était plus dans l'écoute, pas dans le chantage tout le temps, dans la manipulation, dans les menaces, Si j'avais pas eu cette enfance et cette adolescence avec ce comportement-là de quelqu'un de super instable, qui fait des crises et tout ça, je pense que je serais pas... Actuellement, je serais pas... Je serais pas tombée dedans, quoi. Je pense”</i>”</p>	<p>Oui, si les parents auraient toujours bu, elle aurait trouvé ça plus normal.</p>	<p><i>« quand je discute avec mes potes, ils ont des parents qui ne boivent pas. Et donc je suis là « Ah, mais... » Enfin, du coup, là, j'ai l'impression qu'on a une différence de consommation d'alcool entre les parents qui boivent et les parents qui ne boivent pas. Et du coup, j'ai l'impression que ma consommation de l'alcool était plus grande qu'elle et eux. »</i> <i>« Mais comme je n'étais pas hyper proche d'eux, j'avais beaucoup d'activités extrascolaires. et en fait, quand t'es gosse, t'es tout le temps à l'école, genre vraiment. J'ai l'impression que mes potes avaient</i></p>	<p><i>« je pense que si mes parents m'avaient parlé différemment de l'alcool, j'aurais pu consommer différemment et je pense que j'aurais peut-être consommé plus, je pense que l'interdis pousse à la consommation » « Et si on m'avait interdit d'emblée jusqu'à ma majorité impossible de boire et tout, je pense que j'aurais été peut-être</i></p>

				<p><i>plus d'influence sur moi que mes parents »</i></p>	<p><i>plus tentée de sortir en cachette avec mes copains le vendredi soir après l'école et d'avoir été boire un verre ou... » « Mais oui, clairement, je pense que la manière dont nos parents nous éduquent face à ça va influencer notre consommation. »</i></p>
<p>Normes alcool familiale</p>	<p>Ce n'est pas forcément mal vu. Du côté paternelle qu'elle fréquente toujours, ont une consommation régulière et journalière.</p>	<p><i>« Non, pas du tout. C'est pas bien vu du tout. C'est très tabou comme sujet en fait. Elle m'en parle directement, elle me pose la question. La première chose, quand elle me voit, c'est qu'elle me pose la question de l'alcool. Mais... Parce que c'est devenu un peu moins tabou, parce que... Parce que quand j'étais jeune, c'était interdit d'en parler »</i></p>	<p>Auprès des parents non</p>	<p><i>« Ouais, c'est bien vu. C'est bien vu, c'est bien vu, c'est... Ouais, ça fait partie du souper familial, quoi. enfin, je ne vais plus en semaine chez eux, donc voilà, c'est toujours une occasion quand je vais, mais systématiquement, il y a de l'alcool. » Les parents brassent leur propre bière</i></p>	<p>Au sens large, en prenant les grands parents. Oui l'alcool c'est bien vu. Bière plus masculin Femme peut plutôt boire du vin.</p>

Norme environnement sociale directe	Dans son milieu de travail ce n'est pas bien vu puisqu'elle travaille dans le milieu toxicomanie.	Oui dans les études c'est valorisée. Au boulot lui a déjà arrivé de boire avec un de ses collègues	Oui plus que de ne pas boire. Son cercle d'amis ne boivent pas et pas beaucoup.	« <i>En vrai, je ne suis pas là depuis longtemps et il y a déjà eu des apéros. Mais genre, en pleine journée. Et moi, j'étais là, en fait, si je bois un truc, là, maintenant, mon cerveau, il est éclaté. Et comme c'est un travail plutôt intellectuel, t'as pas intérêt à avoir le cerveau éclaté. Enfin, toi, t'as pas de responsabilité, mais juste, tu sais, juste plus travailler. Donc, voilà. Du coup,</i>	A son boulot, c'est vraiment un comportement valorisé. Les deux fois qu'elle est sortie avec ses collègues, elle a été poussée à la consommation. Cercle d'amis, un peu moins, moins à faire la fête.
				ouais, je pense que... Enfin, ça dépend avec quel membre de l'équipe. Mais ouais, je pense que c'est plutôt valorisé »	Toujours amusée sans.

Fréquence consommation	Aléatoire. En fonction des sorties mais prend un verre ou deux. Mais si il y a pas de sorties pendant la semaine, n'aura pas de consommation.	<p><i>« Moi, ma consommation, quand je bois, c'est avec des amis, mais c'est surtout toute seule. C'est surtout toute seule. Donc, ma lutte, en fait, depuis deux ans, s'y reste. Mais vraiment, dans les périodes où je n'ai pas de blocus, où je n'ai pas d'examen, c'est de ne pas boire »</i></p> <p><i>« Du coup, il y a des semaines où je peux faire que boire et tomber peut-être là, mais je bois jamais juste de l'alcool, je prends toujours les médicaments avec. Du coup, je fais toujours un mélange d'alcool, médicaments. Et du coup, je peux parfois tomber dans le coma et me réveiller le soir, comme c'est arrivé il y a deux mois. Et du coup, il y a deux mois avant que je sois aussi, j'ai été hospitalisée deux mois, les deux derniers mois en fait, je suis sortie de l'hospital il y a une semaine en fait. »</i></p>	En rhéto une fois par semaine un petit peu. Mais de manière générale ne boit pas ou très peu.	Ca varie vraiment en fonction des événements, mais va boire plus qu'une bière si il y a un évènement. Rare sont les semaines qu'elle en boive pas une.	Une fois semaine. Des semaines peut rester à ne pas boire. Quand il fait beau, elle peut boire plusieurs fois par semaine. C'est vraiment occasionnel
Raisons	Pour se détendre, relâcher la pression, prendre du plaisir au niveau du goût. Sociabiliser	<i>En premier, je dirais que c'est une fuite. C'est pour ne pas affronter la réalité et le monde qui m'entoure. C'est vraiment pour pouvoir mettre mon cerveau sur</i>	Aime le goût et l'aspect sociale.	Social et le soleil. Pour passer un moment convivial.	Quand il fait beau. Socialement <i>« si je consomme de l'alcool, c'est socialement pour sociabiliser. »</i>
		<i>off. Ce n'est pas dans un objectif d'être joyeuse</i>			<i>« Je vais vraiment boire, si on est en terrasse, et que tout le monde est de bonne humeur et qu'on se voit pour boire un verre et</i>

					<i>échanger autour d'un verre. »</i>
Autre manière de la raison de consommation	Non ils en ont jamais parlé.	<i>« Oui. Mais j'ai d'autres moyens, il y en a des bons comme des mauvais. Un des autres moyens, c'était me faire du mal, c'est quelque chose qui me coupait » « d'autres moyens qui sont plus meilleurs, c'est par exemple le faire du sport » « Non, c'est vraiment selon moi-même et avec mon psychologue aussi, on essaie de mettre des choses en place. Mais ma mère, non, ma mère gérait tous ses problèmes pas par l'alcool »</i>	Oui déjà fait de la prévention et préfère les soirées sans alcool.	<i>« Oui. Mais en fait, ils ne le font pas eux non plus. Et du coup, ils ne me montrent pas cet exemple-là. Je crois qu'ils me l'ont déjà dit, mais... Après, j'ai l'impression que c'est moi qui leur dis aussi, tu vois. On est plutôt à ce stadela »</i>	Les parents n'ont jamais dit qu'elle pouvait se sociabiliser différemment avec de l'alcool. <i>« C'est un truc, je pense, qu'on apprend sur le terrain, avec les copains. »</i>
Impact alcool santé	Santé mentale & physique. Peut permettre un soulagement en grande douleurs mais peut devenir problématique.	Physique et mental Un mal être mental sur toute la vie. Ça peut avoir des impacts du passé, des abus. Peut avoir un impact sur la confiance en soi, sur la dépression	Sa sœur lui a fait de prévention qui a expliqué avec les gens hospitalisées. Les organes, le foie.	L'ingestion parce qu'il y a du sucre. Nutriment ça apporte rien et ça délétère. Degomme le cerveau et entraîne des dépendances.	Sur la santé mentale ou sur la santé physique. Des conséquences à long terme
Sentiment diminuer/gérer alcool	Non peut être en soirée.	<i>« Là, je suis en train d'essayer de gérer. Pas diminuer, mais gérer, oui. Diminuer dans le moment de crise, mais c'est plus gérer les crises pour éviter qu'il y ait la conséquence de l'alcool et de tout ce que ça entraîne, en fait »</i>	Oui pendant ses humanités ou elle buvait tous les vendredi.		Non,

Critique extérieure alcool	Oui par sa non consommation.	Oui beaucoup de sa maman mais pas bienveillante, culpabilisante. Et ses sœurs aussi mais de façon bienveillante pour la protéger. « <i>Énormément, oui. Surtout de la part de mes sœurs, mes deux sœurs.</i> » « <i>De la part de mes amis, à part mes proches amis qui sont là pour moi et qui me soutiennent, forcément qui me critiquent. Sinon, j'ai l'impression que peu de gens sont au courant que je bois beaucoup toute seule,</i> »	Pas des critiques directe mais de l'insistance sur "tu es sur de ne pas boire ?"	Oui sur sa consommation comme sur sa non consommation. A eu l'impression de devoir toujours justifier	Oui mais du style "elle boit pas assez, quoi" Ou « <i>mais allez, prends un petit verre</i> » « <i>Allez, non, non ça va pas te tuer</i> »
Sentiment culpabilité alcool	Oui quand c'est en perte de contrôle et que c'est le 5 ^{ème} verres.	Oui beaucoup. « <i>Je suis tellement dans la crise que je me dis qu'il faut qu'on s'arrête maintenant et c'est tout. Et ma culpabilité, du coup, elle vient après et c'est plus... vis-à-vis de moi-même et par rapport à mes sœurs, ce que je fais vivre aux gens autour de moi</i> »	Oui quand elle buvait trop et que le lendemain se sentait un peu con, ne trouvait pas de sens.	« <i>Je pense, oui. Je pense que j'ai déjà senti coupable un lendemain en ayant fait des actions que je regrettais et que je n'aurais pas faites si je n'avais pas bu.</i> »	Non « <i>Enfin, y a un truc, y a un sentiment quand même négatif que je ressens quand je suis entourée de tout le monde qui boit de la bière et que moi, pas.</i> »
Besoin alcool au lever	non	Oui déjà arrivé « <i>J'ai eu ces phases-là où j'ai commencé à boire dès le matin Pas pour avoir de l'énergie ni quoi que ce soit, mais de meurtre. C'est plus pour pouvoir m'endormir dès le matin et pas me réveiller avant</i> »	non	« <i>Ah non, j'ai jamais fait. Là, j'accepte ma pénitence de la gueule de bois.</i> »	non
Contexte consommation alcool parentale	Maman en sortie mais rarement, en repas de famille. Maman qui préfère garder le contrôle.	« <i>Je ne sais pas s'il boit. Du coup je ne compte pas. Non, elle ne boit pas vraiment en fait. Elle boit parfois un verre</i> »	Ne consomme pas du tout peut être une coupe à l'année et à Noël	Consomme quand ils invitent des amis à des soirées ou repas.	Une ou deux fois par semaine. Varie en fonction des saisons du foot. Ca serait le

				Mais également dans le quotidiens pendant les repas, mais pas à tous les jours. Contexte sociale et pendant le repas	soir quand il est devant la télé tout seul. Pour se détendre devant la tv.
Entourage souffre d'alcool	Son papa souffre d'alcoolisme. Grand père paternelle alcoolisme. Sensibilisation pour la bière, difficile avec le vécu de prendre une bière, assimile sa différemment.	Lors de ses hospitalisations elle a rencontré des gens avec elle s'est liée mais elle essaye de s'en écarter car elle sait que ça l'influence.	Oncles et tantes ont des problèmes sur l'alcool. Les grands parents Mais n'est pas très proche d'eux ce ne l'a pas influencé	Un oncle alcoolique mais n'avait pas trop de lien avec lui.	Non « Mais si jamais ça devait arriver, je pense que ça me conforterait dans mon idée de ne pas consommer plutôt que de me motiver à consommer. »
Partage expérience	« Hum ben voilà, moi l'alcool ça a toujours été quelque chose de assez évasif. Fin pour pouvoir m'évader. Après, ça a pu m'arriver de boire un peu plus, boire, éviter une situation ou penser un peu à autre chose quand c'était un peu plus compliqué. Mais assez. Positivement. Ouais, parfois c'est un peu court pour m'alléger au niveau des pensées, des petits problèmes, de quand je peux réfléchir ou quoi. »	« je devais lui ouvrir la porte, mais je sais pas comment j'ai fait. J'ai réussi à me lever, j'ai ouvert la porte, et en fait, elle a été tellement énervée de me voir dans cet état qu'elle s'est isolée dans le salon. Et en fait, j'ai continué à boire et à prendre des médicaments, jusqu'à ce que je tombe... En fait, je suis tombée du lit et j'avais les jambes encore sur le lit, mais la tête par terre. J'étais comme ça, quoi. J'ai dû tomber et je rappelle pas tout ça, mais la première chose qu'elle a comme réflexe, pas sûr que c'est de m'aider, mais c'est d'avoir fait une photo de moi, en fait. »	Estime être chanceuse d'être dans une famille saine ou il y a pas eu de gros abus.	« en matière de consommation d'alcool ? Je pense que ça peut vraiment avoir une grande influence. Dans ma famille, c'est plutôt banalisé. Et d'un côté, je trouve que c'est cool parce qu'il n'y a pas eu ce truc de l'interdit et de voir que c'est interdit. Du coup, ça, c'était vraiment pas mal. Mais par contre, il n'y a pas que juste une banalisation, il y a aussi un incitant, et ça, je trouve que c'est vraiment problématique. Et du coup, je leur en parle un peu de plus en plus, mais ce n'est pas évident comme position, et ce n'est souvent pas hyper entendable, »	
Prévention parentale consommation alcool	En parler dès l'enfance. Que ça soit pas tabou et un mystère pour l'enfant plus tard. La discussion	« Ça dépend dans quelle phase on est dans la consommation d'alcool. Je parle personnellement. Dans mon point de vue, ce qui m'aurait aidée, c'est	Pas l'interdire. Dire qu'on peut les appeler à tout moment. Laisser la liberté et faire l'expérience.	Les parents ce sont nos exemples, ça passe par leur comportement. Ne pas avoir un discours moralisateur.	« Je pense que les parents pourraient mieux soutenir leurs enfants dans leur consommation d'alcool

<p>soit libre et fluide. Pas de jugement et être ouvert</p>	<p><i>déjà d'avoir une mère soutenance qui n'est pas dans le jugement. » « envie de se sentir écouté, mais pas forcément avoir des solutions. »</i></p> <p><i>De ne pas faire derrière son dos</i></p> <p>Pas être fliqué, à juger ou a donner des solutions. De l'accompagner chez des professionnels, respecter son intimité et ne pas justifier dès qu'il fait une erreur.</p>	<p>Être à l'écoute, avoir une bonne oreille, avoir confiance. Une bonne communication</p>	<p>Pouvoir accompagner et écouter, être présent.</p>	<p><i>en ouvrant le dialogue et pas d'une manière pour faire un serment, genre en parler de manière vraiment ouverte et le plus objective possible. » « Si les parents se rendent compte que que la consommation de l'enfant devient, enfin de l'enfant qui est adulte mais de leur enfant, devient dangereuse. » « je pense que c'est important de pouvoir intervenir et pas stigmatiser, pas d'accabler et de juger, mais plutôt d'essayer de voir, d'écouter déjà les motivations de leurs enfants, pourquoi ils boivent, qu'est-ce qui déclenche leur envie de boire et d'agir à partir de là. »</i></p>
---	---	---	--	--

Région de Bruxelles

Questions	Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4&5
é	25 ans bachelier en audiovisuel. Monteuse vidéo pour **** comme assistante prod et script pour une autre. Un peu intérimaire	24 ans, diplômée diététicienne et travaille dans la restauration.	21 ans. Bac 3 en psychologie à ucl. Job étudiant chez AG assurance.	Jumelles 18 ans en 5ème secondaire option science sociales, anglais.
Parents travaux/divorcé	Parents ensemble. Papa monteur vidéo Maman enseignante, sophrologue, conseillère aux fleurs de Bach. Deux frères 20 & 24 ans.	Parents ensemble Papa travaille chez Bruyère en tant que commerciale. Maman secrétariat à la mutualité chrétienne Petit frère agriculteur	Parents ensemble et on fait psychologie. Papa pension depuis un an mais avant a travaillé dans les services sociaux Maman dans les ressources humaines, entreprise. Deux grands frères. Un dans la chimie, laboratoire Un en tant juriste.	Parents divorcés Papa travail chez Whomopool gère le PDVS Maman accueillante à Epsilon & photographe
Fréquence Parents & d	Habite avec son compagnon. Très souvent, parfois elle passe des semaines complètes. Fusionnelle avec sa maman besoin de beaucoup la voir. Papa point de vue boulot compréhension mutuelle. Privilège l'aspect famille par rapport à sa vie de couple. Financier pas.	Habite avec son compagnon Voit ses parents une par semaine. Mais ça varie parfois elle peut ne pas les voir pendant deux semaines comme les voir 5 jours semaine. Affectif : 9/10 Financier : 3/10	Vit chez ses parents Proche des deux parents, pas de différence. Niveau financier encore besoin d'eux. " On est une famille qui manque pas forcément d'affection, mais on est plus en mode notre affection est plus en mode on passe du temps ensemble et du coup ça va"	Vit chez ses parents Besoin financier totalement mais font des jobs étudiants mais c'est pour le côté. Affectif 100% « Après, on est aussi deux, donc il y a des fois où... Il y a souvent un truc où on ne va pas voir papa et. Maman, on reste dans l'une ou l'autre. C'est un peu notre force aussi. »
Qualité communication	Positive globalement. Très fusionnel donc vont s'embrouiller facilement. Quand quelque chose ne va pas, hésite pas à le dire. Ouvert dans la communication	Parle vraiment de tout et de rien avec sa famille, ils sont ouverts. Mais va aborder plus de choses auprès de sa maman	« que mes parents sont psychosomatiques. On a une très bonne communication entre nous sur bien mes émotions à mes parents et eux aussi avec moi. »	« Très bonne. Oui. Des deux côtés. Et puis toujours, on a toujours une relation où il y a la place pour tout dire. Et on sait qu'on peut aller les voir pour tout type de situation et qu'ils nous aideront, même si c'est grave ou pas » « Et je pense qu'il y a quand même des trucs où on verra plus maman pour certaines choses, et puis d'autres choses où on aura besoin de l'avis de papa. En premier lieu, je pense que ce sera souvent maman »

				« Ce qui est fou aussi, c'est qu'ils ne vivent pas ensemble, on ne les a jamais connus ensemble, mais ils sont hyper alignés. Des fois c'est marrant parce qu'ils vont vraiment avoir la même réaction pour la même situation »
Communication alcool	Famille baptisée. Aime bien tous boire. Pas de souci avec le fait de consommer de l'alcool. Parents disent qu'il faut pas oublier ses limites, ça ne sert à rien de se murger pour se murger. Grand père alcoolique donc prévention Pas de tabou Pas de dispute concernant à une guinze	Maintenant ils rigolent quand elle raconte ses histoire car ils savent qu'elle est responsable	« Mais moi je bois pas vraiment d'alcool. Du coup mes parents, comme je ne bois pas vraiment d'alcool, bah ils s'en foutent vu que je bois pas »	« Maman ne boit pas, papa il ne boit pas vraiment mais a une autre perspective parce qu'en étant jeune il est sorti beaucoup, il a bu beaucoup Alors que maman, elle a jamais été dans ce côté-là,» Mais pour nous, ils sont hyper cool. Genre... Ils ne nous ont jamais interdit de boire. Ils font un peu au mieux de tout ce que vous voulez. En fait, ce n'est pas eux qui ont mis les limites, je pense que c'est nous-mêmes qui résolvons nos limites.
Évolution discours	Époque ils se parlaient peu, cachait beaucoup. A commencé à boire sa première bière à 14 ans. Sa maman lui avait dit "ha non non, on va pas commencer à boire maintenant déjà" discours toujours gardez bien vos limites.	Quand elle était étudiante, ils étaient + inquiet vu qu'elle était en colocation. En disant "Fait attention, tu sors quand même souvent.."	« je sais que quand j'étais petite, je veux dire quand j'étais en secondaire, on disait toujours à faire attention avec l'alcool, j'avais pas le droit de boire avant mes seize ans et il était immense, m'ont expliqué pourquoi ils voulaient pas avant. Et voilà »	
Manière de l'aborder	Jamais moralisateur. "Jamais sous forme de je te dispute et je me fâche toujours très en mode ffffff. Ouais, hier t'aurais pu doser quoi. Je sais pas comment expliquer le ton, mais c'est un peu ça à la cool, aller on en débrif et Cocotte" « On raconte ce qu'on fait avec nos copains sans aucun souci, les conneries que nos copains ont fait quand ils avaient bu, et bien ça arrive qu'ils ont rigolé avec nous et voilà. Franchement, c'est très très convivial, très très cool »	Souvent c'est à trois ou alors avec son compagnon. Il peut avoir son frère dans la même pièce. « Même des fois on en parle aux repas de famille. Avec mes grands-parents, mes tantes, cousins, cousines, etc. enfin, nous, le sujet alcool est vraiment pas tabou dans notre famille. »	« Mais comme j'avais déjà des grands frères je voyais déjà comment ça se passait pour eux, comment c'était les règles avec moi. Du coup, ils ont pas vraiment beaucoup trop parler parce que ça, comme il y a, ils en ont parlé à table avec mes frères, bah j'avais déjà les règles et du coup ils m'ont juste un peu sensibilisés devant tout le monde quoi.»	« ils nous demandent jamais spécifiquement, vous avez bu quoi ? Non, c'est plutôt qu'on raconte. Et puis, il y a aussi une force, on sort tout le temps à deux. Du coup, il y a ce côté, tu peux sortir avec des copines, mais tu sais jamais vraiment comment la copine, est-ce qu'elle va te lâcher ou pas. Avec elle, on sait vraiment qu'on aura toujours quelqu'un, ou genre pas, parce qu'il nous arrive, on sera pas toute seule. » « Du coup en fait c'est pas vraiment abordé, parce qu'ils sont très cools. »

Différence Garçon	<p>« puis mes frère ça été aussi très vite plus laxiste. Déjà parce que moi j'avais commencé à sortir avant, mais donc eux ont quasi pu sortir en même temps que moi parce qu'ils savaient que j'étais là, etc. »</p> <p>« Je pense que si j'avais été un garçon, j'aurais pu sortir plus tôt... A une époque où Dutroux, c'était le gros procès Dutroux, etc. Voilà. Et donc c'est quelque chose que ma maman a toujours eu en tête parce que mes parents sont de Charleroi, »</p>	« Ils ont toujours eu le même discours, que ce soit avec moi ou avec lui. »	Contexte oui, mais pas au niveau alcool.	<p>« Ils seraient moins stressée. Ils seraient moins stressée ? Ouais, je crois. Et moi, si j'étais un garçon pour sortir, je ne vais pas commencer à me penser qu'il peut se passer des trucs et que tu peux te mettre plus en danger parce que je pense qu'on va plus faire chier une fille et qu'elle pourrait être J'ai l'impression »</p> <p>« il y a une pression sociale, il y a une pression sociale de fou, de fou malade parce qu'en fait vu que t'es un mec, bah tu vas boire de la bière, tu vas. Te bourrer la gueule savoir, ouais tu. Dois suivre ta bande de potes et tout tu dois justement faire un peu ce truc de connerie et un peu genre masculin quoi »</p>
Influence communicati	<p>« Je pense que si ça avait été un tabou et quelque chose de non qui ne faut pas. C'est non, c'est mal c'est non et tu ne bois pas, un verre mais pas plus etc. Je pense qu'arrivé à l'université, quand j'ai fait mon baptême aurait été beaucoup plus. Je serais mis beaucoup plus en danger entre guillemets par rapport à l'alcool »</p> <p>« Et qu'il y a toujours eu cette relation de confiance par rapport à l'alcool, j'ai très vite appris à connaître mes limites. »</p>	« Non je pense pas. Je pense que je me suis fait de toutes façons ma propre expérience. Quand j'étais encore étudiante, j'étais pas avec eux la semaine donc je pense pas que ça y aurait eu beaucoup de changements quoi. »	<p>« Euh non, je ne crois pas que du coup... que j'avais décidé de pas boire pour plein de raisons différentes, je pensais c'est pas la manière dont ils m'ont communiqué qui a joué son rôle en influence. Donc peu importe comment ils m'avaient communiqué, je pense n'aurait pas eu d'impact »</p> <p>« du coup je suis chrétienne ou déjà ben je sais pas, on peut boire, mais c'est pas très bien vu d'être bourré, donc déjà ça a diminué et comme ça, tu sais pour l'étude. Euh. J'ai connu quand j'avais sept ou huit ans, j'ai eu le meilleur ami, mon papa qui était alcoolique et qui est décédé de ça et j'ai vu toute la dégression et ça m'a fait un gros trauma. »</p>	<p>« Oui. Ah, je sais pas. Parce qu'en fait, on est mature par rapport à ce sujet-là, donc je sais pas si c'est grâce à papa et maman ou si on l'aurait été d'office. Après on a les parents qui ne boivent pas beaucoup non plus, donc je pense en concernant ça nous donne le truc de en fait t'as pas besoin de ça pour t'amuser. »</p> <p>« Elle nous raconte toujours qu'elle est sortie, elle pouvait sortir jusqu'à pas d'heure mais au final... elle dormait pas beaucoup mais en fait le lendemain elle était assez fraîche du coup elle a pas bu beaucoup la veille quoi et en fait on s'est expliqué le truc de on s'amuse jusqu'à 4h du matin et elle peut aller sans boire, du coup on a toujours eu cet exemple là je pense et donc ça nous a toujours dit bah en fait on peut faire carrément la même chose »</p> <p>« Mais du coup, je pense qu'on aurait une autre vision si nos parents disaient que c'était pas grave et que c'était normal de se bourrer la gueule. »</p> <p>« Ouais, je pense quand même. En fait, chez nous, c'est hyper ouvert, le sujet. Enfin, c'est</p>

				un peu un non-sujet, mais c'est pas non plus banalisé. C'est pas un truc qui est... Enfin, qui est obligé de se faire. »
Normes alcool familial	« Ce n'est pas que c'est particulièrement bien vu et dirais pas que c'est particulièrement mal vu non plus. Je dirais que la vue est plutôt neutre, »	« bah du côté de mon papa. C'était très bon vivant, donc en repas de famille etc. On a tendance vraiment à boire etc. Des fois c'est un peu dans l'excès. Tandis que du côté de ma maman, c'est beaucoup plus cool, cool quoi. Genre on boit un petit verre et voilà, ça s'arrête là et c'est toujours très modéré. Donc oui, ça dépend vraiment d'un côté à l'autre, »	« Oui, parce que mes parents ils aiment bien, genre mon papa il crée sa propre bière et tout, donc l'alcool est pas mal du tout et il y a aucun problème. Mais bien sûr, ma maman nous répète toujours qu'il ne faut pas et il ne faut pas être bourré tout ça. Il faut éviter d'être bourré, il faut savoir. Sa limite, tant qu'on sait sa limite, c'est bon »	« je sais pas si c'est bien vu. Après il y a eu une différence avec la famille de maman et la famille de papa. Ouais, clairement. Parce que du coup maman elle boit pas » « Enfin moi j'ai jamais vu de l'alcool chez les familles de maman quoi. Ouais c'est vrai c'est vrai. » « Chez papa c'est d'autres choses, ça boit beaucoup quand même... chez maman c'est beaucoup plus petit, chez papa c'est plus grand, on est nombreux un peu, ce truc... »
Norme environnement	« Je suis mitigé là-dessus. Je bosse sur plusieurs régions, il y a des régions où ça va être plus. Plus en mode ouais une petite pinte e à l'apéro ou en fin de journée et d'autres où ça va être tolérance zéro »	« Donc non, chacun fait ce qu'il veut, c'est pas valorisé mais c'est pas dévaloriser non plus quoi»	« Oui, les études, c'est clairement valorisé »	Oui " mais en fait j'ai remarqué chez les filles c'est C'est un peu l'âge, l'âge des débuts des histoires entre filles, garçons etc. En fait elles n'arrivent pas trop à gérer. Et donc elles se sentent un peu timides et donc quand soit il y a des soirées où il y a des mecs et des filles, en fait elles vont boire pour être plus à l'aise" « Du coup socialement ouais, en fait ça a un énorme impact. On est à l'âge où t'es genre en plein dedans et t'es peut-être plus âgé, bah les gens, je pense, prendront leurs décisions plus. En fait là je pense qu'on est aussi à l'âge de, il faut rentrer dans, mais du coup ça on le voit en social, tu veux vraiment appartenir à un groupe" " ... En fait tu veux pas sortir du lot quoi, tu veux pas avoir ton truc et tout et donc je pense qu'il y en a clairement qui ils oseraient jamais dire qu'en fait ils aiment pas boire quoi "

Fréquence consommati	« Il y a des semaines où je vais pouvoir boire quasi tous les jours et j'ai clairement conscience que ma consommation n'est pas bonne pour ma santé. Mais il y a des semaines où je vais pouvoir sortir tous les jours et boire tous les jours. Pas pour autant que je vais rentrer complètement ivre chaque soir, mais je vais quand même boire un verre ou deux à la soirée. »	2 fois semaine. « Ça peut être une bière après le boulot ou alors un verre de vin le soir en rentrant. Parce qu'on se fait un bon repas. et du coup on a envie d'ouvrir une bouteille. Et puis le deuxième jour de la semaine, c'est plutôt alors si je vais boire un verre avec des amis ou que je décide de sortir faire la fête et à ce moment-là, ça peut fluctuer entre deux et six verres. »	Zéro	« Mais sinon c'est style, elle part je dirais 3 fois par mois, donc ouais je pense, 3-4 fois par mois. Tous les vendredis on va au bar et tout. Au quoi ? Au bar, genre on va se poser dans le café et tout. Mais là on ne boit pas. quand on est en soirée on boit C'est un verre. Ouais, moi j'aime trop le goût de la bière. Du coup, moi je prends une bière » Mais sinon, le reste de la soirée, bah moi je prends un Coca et tout pour tenir au niveau du sucre. Mais sinon, vraiment non quoi »
Raisons	Sociabilisé	Goût et se détendre <i>« j'aime bien l'état dans lequel ça met un peu plus euphorique, ça donne un air joyeux et un peu plus décontracté, plus cool. Donc voilà. »</i> <i>« Dans un bar, je suis contente d'avoir mon petit apéro spritz à la main. Moi ça me fait plaisir et aussi je trouve que ça fait partie aussi du moment de partage. »</i>	« Les seules fois où j'en ai consommé, c'était plutôt à des soirées, parce que je sais que c'est avec des gens à qui j'avais confiance et que j'ai pu, pour leur faire plaisir, goûter à un truc local ou sur une terrasse en été, prenant un cocktail parce que ça, c'est bon. » Pour le goût et le côté social. « Ah moi j'irais plutôt pour le goût des cocktails, parce que je ne bois pas de bière parce que ça, je trouve ça vraiment pas bon, et pour, oui, un peu le côté socia »	« Alors moi c'est parce que j'aime bien le goût » « c'est quand même aussi pour rentrer dans le truc de... Oui en fait quand t'arrives, tu prends un verre. » « . Moi ça m'arrive souvent d'être un peu gênée. Quand j'arrive, on me passe un verre ou quoi et en fait je le garde en main pendant genre une heure mais j'ai presque pas bu »
Autre manière de la rai	“ Ah oui, tout à fait. Après, oui. Ils l'ont expliqué, on l'a vu, on a fait d'autres trucs et voilà. Ici, il n'y a pas, il n'y a pas de soucis. Maintenant, c'est clair que. Après je pense que il y a un truc qui fait aussi, c'est qu'on attire à soi des personnes qui ont le même comportement et plus facile à vivre avec des personnes qui ont le même comportement”	« Ah non, enfin si. Dès fois, je me détends d'une autre manière en prenant un bain, en allant me faire masser, en me promenant ou en écoutant des podcasts. Il y a plein de façons de se détendre, »	Oui « Surtout qu'ils voient que je ne bois pas beaucoup d'alcool, donc ils savent que je ne suis pas influençable »	« Oui, oui. Je pense que c'était peut-être une communication hyper raisonnable. Parce qu'ils nous ont justement toujours dit » « pour toi de moins boire et comme ça le lendemain tu seras déjà en meilleure forme, tu vas éviter les gueules de bois et puis tu vis la soirée différemment aussi quoi, tu vas vivre bien et tout. »
Impact alcool santé	Le foie Rein Les addictions L'estomac, le brûlant.	Dépendance État du lendemain (vaseux, se sent pas bien, mal de tête, au ventre) Santé physique et mentale.	Niveau mental, neurone Addiction Impact niveau foie, médical Social et sur son milieu	Les cancers Les addictions (le cerveau enregistre tout) « Et surtout que le cerveau, avant 25 ans, il n'a pas fini de développer. »

	Le psychologique. Défaillance viscérale	Dépendance (éloigne ton entourage, comportement abusif, excès de colère ou dépressif)		« Je ne comprends pas pourquoi l'alcool est égalisé avant ça. Ça devrait être égalisé à partir de 25. Les dégâts seraient déjà un peu moins importants » « il va y avoir des zones qui sont un peu grises. Mais je pense que ça impacte aussi au final ton comportement » les accidents, Perte de contrôle de son corps Impact santé physique et mental
Sentiment diminuer/gérer	Oui déjà l'argent. Le fait d'avoir une fois arrêter, elle a maigri. « . Pouvoir dire que quand je prends un verre, j'ai pas besoin d'aller à l'extrême, j'ai pas besoin d'essayer de retrouver en fait juste une consommation. Normal on va dire. A savoir j'ai pas besoin de si j'ouvre une bouteille de vin, je n'ai pas besoin de boire la bouteille. Je peux reboucher la bouteille, la ranger au frigo ou la ranger dans la cuisine et reprendre un verre un ou deux jours après » « Je ne sais pas quand je vais le mettre en place, mais c'est clair que c'est quelque chose sur lequel j'ai vraiment envie de faire plus attention. »	« Oui. C'était il y a quelques années. Quand je sais que quand je sortais en soirée, je gérais pas forcément. Quand tu te réveilles le lendemain et que tu sais que tu as un black-out et que ça t'arrive plusieurs fois sur le mois »	non	Non vu qu'elles ne boivent pas et/ou très peu.
Critique extérieure alco	Quand elle avait fait son régime l'année passée sans boire => recevait des critiques " C'était Ouais mais non mais vas-y, boit un verre d'habitude, d'habitude t'est la plus soul de nous et là tu te dis ah ouais, en fait je suis ton pigeon. Ouais, c'était le dîner de cons en fait" " on m'a déjà fait des réflexions à l'inverse, on a aussi fait des réflexions en mode heu meuf, tu as déconné, abuse pas, ou maintenant arrête... Mon compagnon l'a déjà fait, c'est bon tu n'as pas besoin du verre en plus"	« Il y a eu deux ou trois problèmes liés aux soirées étudiantes, mais ça n'a jamais été des critiques pur et dur quoi. C'était plus pour moi, mon bien être »	« À chaque fois que je suis en soirée, je dis aux gens, je bois pas, je prends pas d'alcool. » Et on me dit, mais tu dois être nul, tu dois être coincée et tout. Et je suis en mode, bah non, j'ai pas besoin d'alcool pour m'amuser. Et souvent, à la fin des soirées, on me dit, mais c'est trop bien, en fait, t'as pas besoin d'alcool pour t'amuser et tout. »	Non. « C'est ça qu'on voit avec les bières sans alcool parce que je pense que si on prend maman qui est beaucoup sortie, qui n'a jamais bu, je pense qu'elle a vécu beaucoup plus de remarques que nous dans la société là où on peut pas et un peu les gens, en fait c'est un peu les gens L'alcool il est hyper présent, il fait un peu ce truc d'être bourré et tout, mais au final c'est un peu chacun sa merde quoi. Genre lui, lui il est bourré, toi tu bois pas, tu bois pas et tout. Tout monde fait un peu sa vie comme ça et... Ouais non c'est vraiment ça. »

			Pas ses amis proches, surtout les gens qui la connaissent pas extérieur.	
Sentiment culpabilité a	” Oui, oui, parce que ma consommation m'a déjà rendue méchante”	« Oui, mais c'était justement dans les soirées étudiantes où je faisais des black-out, »	« Non, parce que je sais pourquoi je ne consomme pas. C'était mes décisions et mes choix. »	« Peut-être dans le truc au moment où on n'est plus trop dans l'ambiance. En fait, des fois, je pense, les gens ne font pas trop de remarques, mais ils ne vont pas forcément réagir avec toi parce que tu n'es pas dans le même délire. Tu n'es pas dans le même truc en mode on régosse plus fort, on tombe, oh c'est trop drôle, on se déchire le pantalon, oh c'est trop cool et des trucs comme ça. Tu te sens coupable ? Non mais c'est un truc en mode t'es décalé quoi. Ouais. »
Besoin alcool au lever	« Alors en carnaval. Oui, c'est un carnaval qui doit tenir trois jours et si tu ne bois pas premier le matin toute la journée, ça va être compliqué. Après, pour une journée lambda non. Festival c'est pareil que carnaval, disons comme ça ma journée. C'est triste, mais c'est malheureusement vrai »	non	non	Non
Contexte consommatio	Quand ils voient leur copains le weekend ” Il arrive qu'ils dépassent leurs limites aussi” « aime bien prendre un petit verre de Ricard à la maison au calme. Mais je pense que c'est plus vraiment un plaisir et une récompense »	Et puis c'est un bon vivant. Lui, il aime bien boire son petit verre tous les jours et ma maman, c'est un peu pareil. Elle consomme moins d'alcool que mon papa, mais elle boit quand même un verre de vin relativement souvent quoi	« Du coup, mes parents, ils aiment bien l'alcool, donc ils consomment. Je dirais que chaque vendredi et samedi, ils boivent une bière ensemble, genre c'est leur rituel. Et quand ils vont au resto ou quand il y a des fêtes, des grandes fêtes, ils boivent du vin. »	Maman ne boit pas. « alors papa, c'est plus du vin et ce sera vraiment un dîner. Et ça dépend des mois, je me l'avais dit. Oui, il y a des périodes où il n'a pas envie de boire. Mais je pense qu'il boit aussi, sa consommation change en fonction avec qui il sort. Par exemple, son meilleur ami est donc dans les vignes, logiquement, ils ramènent du vin »
Entourage souffre d'alc	Tante alcoolique & dépressive, la pousser au suicide & médicament. Grand-père paternel Beau-père (papa de son copain)	Oui le papa	Oui le meilleur ami du papa «oui, Parce que j'ai vu vraiment tout parce qu'il est du coup il est tombé dans un coma éthylique puis je veux dire il	Non

			faisait vraiment des trucs hyper fous il prenait son caleçon il le mettait sur la tête mais j'avais genre 7-8 ans et je lui parlais et il n'arrivait plus parlé il avait... tous ces mots qu'il prononçait n'avaient plus aucun sens voilà c'est vraiment...»	
Partage experience	« ...Et bien que je me demande encore à l'heure actuelle comment on est arrivé en vie à la maison et que je me suis toujours dit j'ai pris un putain d'avion, je suis sortie saine et sauve de ce putain d'avion qui ne sait pas cracher mais avec une voiture entre biercé et St Marie, même pas binche, c'est vraiment plus proche . J'ai failli me tuer quinze fois. Ok, tout va bien, la vie est très belle et je suis en vie donc j'aime encore mieux ça. Mais voilà, après, depuis ce jour, ma mère. gère mieux sa consommation d'alcool, à moins qu'elle ne dorme sur place. A savoir qu'en carnaval, chez des amis dans Binche. Et si je vois qu'elle ne gère plus, c'est le père qui conduit. Note à moi-même , toujours laisser mon père conduire... »		« Je sais pourquoi je ne bois pas d'alcool mais mes frères ne boivent pas beaucoup non plus et je pense que c'est une influence du coup de la consommation de mes parents sur eux. Comme mon papa et ma maman boivent quand même chaque vendredi samedi de l'alcool, surtout mon papa, Et que des fois, du coup, mon papa, il boit des fois quand même un peu trop Je pense que, parce que ni moi, ni mes frères boivent de la bière. On peut boire un peu les autres alcools, mais pas la bière.. Et du coup, je suppose que ça a quand même un impact sur la consommation de mes parents. Du coup, mes frères ne veulent pas boire de la bière non plus. On n'a pas envie de ressembler à ça. »	« Moi une expérience qui m'avait marquée, c'est que quand on était plus jeune, on devait avoir 12 ans, on était dans une rue et on revenait de l'école, un truc comme ça. Non, on revenait, je pense. Et il y avait une ambulance, vraiment quelques mètres en plus loin, et c'était une jeune fille qui était du coup je pense qui faisait un coma éthylique. Et elle était vraiment dans un sale état, donc tu le voyais et on était un peu choqués et tout. Et ça après ils nous avaient dit, ça jamais de la vie j'ai envie de vous retrouver dans un état comme ça. Mais vraiment genre... en mode, vous n'avez pas intérêt à arriver dans un état comme ça et je sais pas pourquoi mais ça m'avait marqué. » « Mais non, genre, justement, la femme du parrain de maman, elle a eu le cancer du sein et elle boit énormément de vin. Eux, ils sont plutôt alcooliques. Et alors, c'est drôle, donc elle a survécu, elle a traversé ça et tout. Et donc maintenant, elle ne peut boire que du vin rouge parce que le vin blanc est justement déconseillé pour son cancer. Mais j'en ai trop eu l'idée, mais bon. »
Prévention parentale co	« C'est à dire que si l'enfant ne consomme pas, c'est ok, que l'enfant ne consomme pas. Si	'Je trouve que mes parents font ça extrêmement bien, donc toujours avec	« Je pense que c'est important déjà dès le plus jeune âge rappeler pourquoi c'est	En parler, pas mettre de limite.

	<p>l'enfant consomme un peu, c'est ok quand on en consomme un peu. Par contre, si l'enfant consomme à outrance, c'est le laisser faire ses choix tout en essayant de lui faire comprendre calmement que voilà, il y a d'autres solutions, qu'on est là pour le soutien, qu'on peut l'aider »</p> <p>« lui rappeler qu'on est là en soutien, qu'on est là où on est, qu'on reste une famille »</p> <p>« Proposer plutôt des repas à l'eau, des repas au soft. Et voilà pour soutenir et pas commencer à remplacer par l'ENA. Parce que pour moi l'ENA c'est ramener encore cette dimension de bière même si elle est non alcoolisée »</p>	<p>beaucoup de bienveillance, avec beaucoup de tact, ils peuvent poser des questions, mais il ne faut pas non plus être indiscret, si on a pas envie d'en parler, on a pas envie d'en parler etc. Mais je pense que il faut faire attention à cela, ils nous font des reproches etc. Ça doit être des choses que eux-mêmes ne font pas enfin, tu vois, ils ne peuvent pas, moi je n'accepterais pas qu'ils me reprochent quelque chose alors que eux boivent autant d'alcool que moi par exemple, tu vois''</p>	<p>important de faire attention à sa consommation, de leur expliquer que c'est pas forcément cool de boire et de suivre les gens qui peuvent regretter et leur vraiment bien expliquer, montrer des témoignages et tout de personnes pour qu'ils comprennent, être quand même derrière un peu de faire attention, par exemple, s'ils vont à une soirée, s'ils reviennent morts, déchirés ou quoi, ben, remparler le lendemain et tout, dire faire attention, ça peut avoir de plus gros dégâts. En vrai, de parler, mais pas non plus de mettre l'enfant à dos, je veux dire, ne pas dire en mode tu peux pas boire c'est interdit nanana parce que du coup il va être frustré et il va vouloir la tentation d'aller boire alors que si juste ils en parlent en disant est-ce qu'on peut trouver un équilibre un compromis tu ne bois pas plus de par exemple je sais pas j'ai au hasard quatre verres par soirée tu vois trouver des compromis comme ça ça peut aider l'enfant à comprendre. »</p>	<p>Prevenir en montrant des faits un peu choquant. Sensibilisation des comportements qu'on va pas passer une meilleure soirée en buvant.</p> <p>Toujours disponible pour venir l'aider, venir le chercher.</p>
--	--	---	---	--

