

THE CONVERSATION

Academic rigour, journalistic flair



Pour réduire la consommation d'alcool chez les jeunes, il vaut mieux compter sur les règles parentales, plutôt que sur des discussions quotidiennes. (Shutterstock)

Consommation d'alcool à l'adolescence : les parents doivent mettre des règles... et pas seulement discuter

Published: April 19, 2024 5.21pm CEST

Catherine Cimon-Paquet

Chercheuse doctorante, Département de psychologie, Université du Québec à Montréal (UQAM)

Cécile Mathys

Criminologie, Université de Liège

Marie-Hélène Véronneau

Professeure, Université du Québec à Montréal (UQAM)

Lorsque vient le temps de parler de consommation d'alcool avec leur adolescent ou leur adolescente, bien des parents ne savent trop sur quel pied danser. Officiellement, l'âge minimal pour consommer de l'alcool est de dix-huit ans au Québec. Bien que sa consommation chez les jeunes ait diminué, plus de 80 % d'entre eux boivent de l'alcool avant l'âge de 17 ans.

De nombreux pays ont instauré des lois afin d'interdire la consommation et la vente d'alcool auprès des mineurs afin d'éviter les effets néfastes de l'alcool sur leur cerveau en développement. Ces lois ne suffisent cependant pas à en réduire la consommation. Aussi, le rôle des parents pourrait être déterminant.

Alors quoi dire ? Quoi faire ?

Chercheuses en psychologie et en criminologie, nous avons réalisé une étude publiée en 2024 à partir d'une enquête auprès de 1 154 adolescents et adolescentes belges. Ainsi, nous avons examiné leurs perceptions de la supervision parentale, des lois et de leur acceptabilité, ainsi que leur consommation d'alcool. Les parents n'ont pas été consultés.

Notons qu'en Belgique, les jeunes peuvent consommer certains types d'alcool, comme la bière et le vin, dès l'âge de 16 ans. Cet âge minimal est parmi les plus bas des pays occidentaux.

L'importance du type de supervision parentale à l'adolescence

Dans les écrits scientifiques, il est clair que la supervision des parents permet de réduire la consommation d'alcool chez les adolescents.

Il s'agit ici de sollicitation parentale, c'est-à-dire le fait de poser des questions à son enfant afin de savoir comment il ou elle occupe ses temps libres et de connaître ses fréquentations. La supervision parentale comprend aussi les règles que les parents imposent à leur enfant, de façon générale d'une part, et quant à la consommation d'alcool d'autre part.

Les règles spécifiques à l'alcool ne se limitent pas à l'interdiction de consommer. Par exemple, certains jeunes peuvent boire en famille les week-ends, alors que d'autres ont également la permission de boire avec leurs amis et amies, ou durant la semaine. En ce qui concerne les règles générales, certains adolescents et adolescentes doivent obtenir la permission de sortir en soirée la semaine et informer leurs parents de leur destination et des personnes fréquentées.



Une mère, sa fille et une amie de celle-ci en train de boire du vin à la maison familiale. Les règles spécifiques à l'alcool ne se limitent pas à l'interdiction de consommer. Par exemple, certains jeunes peuvent boire en famille les fins de semaine. (Shutterstock)


Durant l'adolescence, les jeunes remettent en question les règles établies. Conséquemment, la cohérence entre les règles parentales et les lois adoptées par la société est importante. Notre étude montre que lorsque les règles familiales générales, et celles plus spécifiques à l'alcool, sont plus strictes, les jeunes perçoivent leur consommation illégale comme étant moins acceptable. Lorsque ces jeunes consomment, la quantité d'alcool bue est moindre comparativement à ceux et celles provenant de familles ayant des règles moins strictes.

Mieux vaut agir que discuter

Pour réduire la consommation d'alcool chez les jeunes, il vaut mieux compter sur les règles parentales, plutôt que sur des discussions quotidiennes.

En effet, notre étude montre que la sollicitation parentale ne serait pas un moyen efficace pour prévenir la consommation d'alcool. Ces résultats appuient plusieurs autres études qui montrent que la communication entre parent et enfant n'est pas suffisante pour prévenir les abus. Par exemple, certains parents demandent simplement des informations à leurs jeunes sur leurs activités et leurs amitiés afin d'être au courant de leurs sorties, sans établir de règles et d'attentes concernant leur consommation d'alcool.

Même s'il est primordial d'agir et d'établir des règles claires quant à la consommation d'alcool, il est aussi intéressant que les parents usent d'un style parental démocratique. Ils doivent expliquer pourquoi ils n'autorisent pas leur enfant à boire de l'alcool avant l'âge légal, tout comme les raisons sur lesquelles reposent les règles établies dans leur famille. Les parents pourraient mettre de l'avant l'importance du respect des lois, leurs valeurs personnelles ou bien expliquer les impacts négatifs de la consommation d'alcool sur le développement du cerveau. La discussion doit être ouverte.

 Deux jeunes garçons assis par terre, buvant de la bière

Durant l'adolescence, les jeunes remettent en question les règles établies. Conséquemment, la cohérence entre les règles parentales et les lois adoptées par la société est importante.

Les changements dans la supervision parentale

Notre étude suggère qu'en Belgique, lorsque les jeunes ont plus de 16 ans et que les lois leur permettent la consommation d'alcool fermenté (par exemple, la bière et le vin), les règles parentales liées à cette consommation deviennent plus strictes qu'elles ne l'étaient à un plus jeune âge.

Nous croyons que les parents pourraient ainsi tenter de mettre des balises claires, afin de protéger les adolescents et les adolescentes, dont le cerveau est particulièrement sensible aux plaisirs et aux récompenses.

Il est intéressant de souligner que les règles parentales générales (p. ex. demander aux jeunes d'obtenir la permission avant de sortir un soir de semaine) deviennent, quant à elles, de moins en moins strictes au fil du temps. Les parents semblent donc respecter le besoin d'indépendance grandissant des jeunes en modifiant les règles établies : certaines deviennent plus souples, d'autres demeurent plus strictes.

Certaines habitudes familiales augmentent le risque de consommation d'alcool chez les jeunes

Alors que certaines pratiques parentales, comme les règles générales et spécifiques à la consommation d'alcool, favoriseraient une moindre consommation d'alcool chez les jeunes, d'autres conduites parentales pourraient l'encourager.

Contrairement à certaines croyances, les parents qui autorisent leur jeune à goûter à l'alcool avant l'âge de 13 ans augmentent leurs risques de vivre des problématiques reliées à la consommation plus tard à l'adolescence. Concrètement, notre étude suggère que les jeunes d'âge mineur qui consomment de l'alcool en présence d'adultes dans leur famille, peu importe la quantité, sont plus à risque de consommer de l'alcool durant l'adolescence.

Ainsi, des règles parentales perçues par les jeunes comme étant claires et bien définies, qu'elles soient générales ou spécifiques à l'alcool, peuvent permettre de prévenir la consommation d'alcool à l'adolescence. Qui plus est, ces règles sont à appliquer au sein du domicile familial et en présence de familiers, et également en contexte social, en présence du cercle de pairs de même âge.