

DIALOGUONS ALCOOL ET VIEILLISSEMENT

QUAND LA
RECHERCHE-ACTION
OUVRE LA
CONVERSATION →



Cindy Marchand¹, Mélanie Plouffe², Mélisa Audet¹, Caroline Savard³, Julianne Chénier¹, Gaétane Lavigne²

1. Centre collégial d'expertise en gérontologie, 2. Cégep de Drummondville, 3. Laboratoire d'innovation en communication scientifique du Cégep de Jonquière

L'alcool constitue une habitude fortement intégrée à la culture québécoise. Elle représente la substance psychoactive la plus consommée¹. Alors que le vieillissement de notre population s'accroît, différentes instances soulignent la nécessité d'accorder plus d'attention à la relation à l'alcool des personnes âgées.

Aujourd'hui, environ 3 personnes âgées sur 4 consomment de l'alcool et 1 sur 10 en consomme tous les jours. Cette fréquence de consommation quotidienne est plus élevée que dans tous les autres groupes d'âge².

Tout comme d'autres habitudes de vie, la relation avec l'alcool est susceptible d'évoluer tout au long du parcours de vie. Le vieillissement et les transitions qui y sont associées peuvent représenter une fenêtre d'opportunité pour réfléchir à la place qu'occupe l'alcool dans le quotidien et dialoguer sur ce sujet. Pourtant, la consommation d'alcool chez les personnes âgées demeure un sujet trop peu abordé et considéré tabou par plusieurs.

UNE RECHERCHE-ACTION POUR MIEUX COMPRENDRE

Le Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville s'intéresse à la relation à l'alcool au cours du vieillissement. La recherche-action « Dialoguons : Alcool et vieillissement », a été réalisée en 2024-2025 au Québec en collaboration avec le Laboratoire d'innovation en communication scientifique du Cégep de Jonquière et plusieurs partenaires : l'Association pour la santé publique, le Centre de référence du Grand Montréal et le réseau FADOQ. Cette recherche a été financée par le Programme d'aide à la recherche et au transfert – Innovation sociale du ministère de l'Enseignement supérieur du Québec.

Vingt-quatre personnes de 65 ans et plus aux profils diversifiés ont accepté de partager l'histoire de leur relation avec l'alcool à travers le temps lors d'entrevues individuelles semi-dirigées. En complément, quatre groupes de discussion ont été réalisés auprès de 18 personnes intervenant auprès de personnes âgées.

L'ensemble des personnes rencontrées étaient invitées à partager leurs perspectives et visions sur la relation avec l'alcool durant le vieillissement ainsi que sur les freins et leviers au dialogue en matière d'alcool entre les personnes âgées, leur entourage ainsi que les personnes œuvrant auprès d'elles.

QU'EN DISENT LES PERSONNES RENCONTRÉES ?

Les résultats de l'étude montrent que le sujet de l'alcool demeure peu abordé par les personnes âgées rencontrées et leur entourage. On évoque notamment de l'inconfort, la peur du jugement, le manque d'initiatives de la part des professionnels œuvrant auprès des personnes âgées ainsi qu'un manque d'outils perçu par les personnes intervenantes. On nomme aussi le fait que l'alcool soit abordé sous l'angle de l'évaluation ou en tant que problématique, ce qui limite l'ouverture du dialogue. Selon nos constats, un manque de fluidité dans les échanges persiste et peu de temps semblent être accordé à ce dialogue. Or, la recherche a permis de mettre en lumière que certaines transitions de vie liées au vieillissement (deuils, retraite, enjeux de santé, déménagement, etc.) apparaissent comme des moments clés pouvant influencer la relation à l'alcool et constituent des opportunités pour ouvrir la discussion.

LE DIALOGUE COMME POSTURE D'INTERVENTION

Aborder la question de l'alcool auprès des personnes âgées permet de soutenir la réflexion, individuelle et collective, dans un esprit de partage. Il ne s'agit pas de parler d'alcool uniquement lorsque la consommation est problématique, mais d'adopter une posture de curiosité bienveillante, d'ouverture, de respect et d'empathie. Le dialogue est freiné lorsqu'on s'accroche à ses opinions; l'objectif n'est donc pas de juger le « bien » ou le « mal », mais de créer un espace d'exploration à travers la discussion³. Dans la lignée de l'approche humaniste de Carl Rogers, l'écoute empathique, l'acceptation et la qualité de la relation deviennent des leviers de changement⁴.

Parler de l'alcool comme des autres habitudes de vie, sans tabou ni argumentation, permet d'accueillir la vulnérabilité et de s'intéresser sincèrement à la réalité de l'autre, sans chercher à tirer des conclusions, comparer ou porter un jugement.

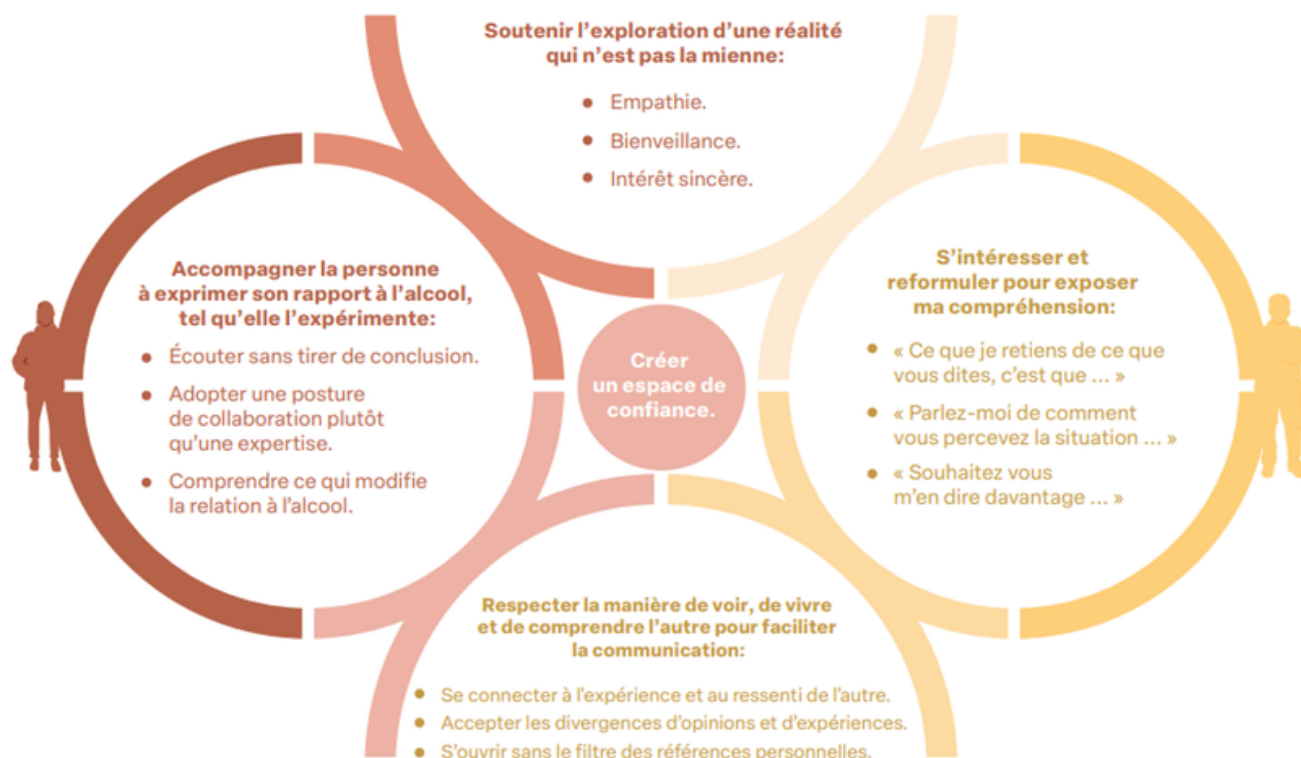
REPÈRES POUR FAVORISER LE DIALOGUE

Bien qu'elle ne soit pas toujours au cœur des objectifs primaires de l'intervention, la question de l'alcool peut constituer un élément significatif de la réalité de vie d'une personne âgée et mérite, à ce titre, d'être prise en compte. Le dialogue s'inscrit alors dans un espace de confiance, de présence et de respect, où l'on délaisse la posture d'expert pour entrer dans une rencontre d'égal à égal. Fondé sur une écoute ouverte et bienveillante, il suspend les jugements et permet de faire émerger le sens propre à l'expérience de la personne³.

Dans l'accompagnement, cette posture favorise une compréhension plus fine des réalités vécues et soutient une réflexion authentique, sans pression ni attente de changement. Le diagramme qui suit, découlant de l'étude réalisée, propose des repères pour guider cet échange avec sensibilité et respect.



GUIDER LE DIALOGUE AUTOUR DU THÈME DE L'ALCOOL



ACCOMPAGNEMENT ET OUTILS

La recherche-action réalisée a permis de développer différentes trousse de formation, fiches synthèses et capsules vidéo visant à renforcer le dialogue autour de la relation avec l'alcool durant le vieillissement. L'ensemble de ces outils, destinés tant aux personnes intervenantes qu'aux personnes âgées et à leurs proches, ainsi qu'un rapport complet de l'étude, sont accessibles gratuitement sur la page du projet Dialoguons alcool et vieillissement sur le site du CCEG | CCTT.

POUR EN SAVOIR PLUS ET ACCÉDER À L'ENSEMBLE DES RESSOURCES

<https://ceeg.cegepdrummond.ca/projet/dialoguons-alcool-et-vieillissement/>



RÉFÉRENCES

1. Association pour la santé publique du Québec. (2022). La problématique de l'alcool au Québec. https://aspg.org/app/uploads/2022/04/alcool_en_bref.pdf
2. Poussart B., Julien D. (2023). Portrait des personnes âgées au Québec. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/portrait-personnes-aines-quebec.pdf>
3. Reist, D., Jenei, K., Dyck, T., Asgari M. (2018). Comprendre le dialogue. Institut canadien pour la recherche sur les substances. https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-05/Cannabis-Talks-Series-Understanding-Dialogue-2018-fr_0.pdf
4. Rogers, C. R., et Pagès, M. (1968). Le développement de la personne (traduit par E. L. Herbert). Dunod.

CC EG Cégep Drummond
Centre collégial d'expertise
en gérontologie | CCTT

Éducation
et Enseignement
supérieur
Québec

ilics
Laboratoire d'innovation en
communication scientifique
CÉGEP DE JONQUÈRE

fadoq

**CENTRE
DE RÉFÉRENCE
DU GRAND
MONTREAL**

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC