



ALCOOL ET SANTÉ

L'ALCOOL ET LE SEXE



TABLE DES MATIÈRES

Présentation	1
Alcool et sexe	2
La consommation d'alcool et les comportements sexuels à risque	6
L'alcool et la violence sexuelle	8
Conclusion	12

PRÉSENTATION

Que ce soit au début d'une relation amoureuse ou pendant la plénitude de son essor, l'alcool est souvent présent, car plusieurs d'entre nous y ont recours pour surmonter leur gêne. Il n'est pas rare qu'une rencontre sentimentale ait lieu un verre à la main, que ce soit la première ou non, puisque l'alcool allège les interactions amoureuses ou sexuelles, autant avec l'être cher qu'avec une nouvelle conquête.

L'effet désinhibiteur de l'alcool peut en effet parfois aider au développement des relations intimes, mais l'abus d'alcool peut par contre mener tout droit à un véritable désastre, tant sur le plan des relations amoureuses que sur celui des relations sexuelles.

Pris au-delà d'une consommation modérée, l'alcool peut générer un ensemble de problèmes, et notamment augmenter la vulnérabilité des personnes intoxiquées, à diverses formes de violence sexuelle. Une étude réalisée auprès de 9284 Québécois travaillant ou étudiant sur un campus universitaire a révélé que plus du tiers (36,9 %) avait vécu au moins une forme de victimisation sexuelle dans leur milieu et que près de la moitié de ces cas avaient eu lieu « dans un contexte d'activités sociales ou festives¹ »; ils se seraient produits lors d'une fête, d'un 5 à 7 ou de toute autre activité sociale, bref là où il y a habituellement consommation d'alcool.

L'alcool n'est certes pas le principal ni l'unique facteur propice aux agressions sexuelles², mais il est souvent présent lors de relations sexuelles non désirées ou de violence sexuelle. De 2008 à 2013, près de 75 % des victimes d'agressions sexuelles avaient de l'alcool dans le sang quand le crime a été commis, ce qui fait de l'alcool la substance la plus retrouvée dans les échantillons prélevés dans un pareil contexte³.

Sur la base des plus récentes recherches scientifiques, Éduc'alcool présente ici l'influence que l'alcool peut avoir sur les relations sexuelles. De manière simple et concise, il propose un portrait des enjeux les plus connus de la consommation d'alcool et de ses effets sur le fonctionnement sexuel et sur les comportements sexuels à risque. Il aborde aussi le délicat sujet du lien entre l'alcool et la violence sexuelle. Cette publication ne traite cependant pas des enjeux spécifiques à certains groupes particuliers, telles les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles ou transgenres (LGBT), qui mériteraient chacun une monographie spécifique.

Et la conclusion qui s'en dégage n'est certes pas nouvelle : ici encore, la modération a bien meilleur goût.

¹ Bergeron *et al.* (2016).

² Benbouriche M. (2016).

³ Sauvé M-R. (2014).

ALCOOL ET SEXE

Les effets aphrodisiaques et désinhibiteurs de l'alcool

On s'interroge souvent sur la nature du lien entre la consommation d'alcool et les relations sexuelles. Consommer de l'alcool favorise-t-il les comportements sexuels?

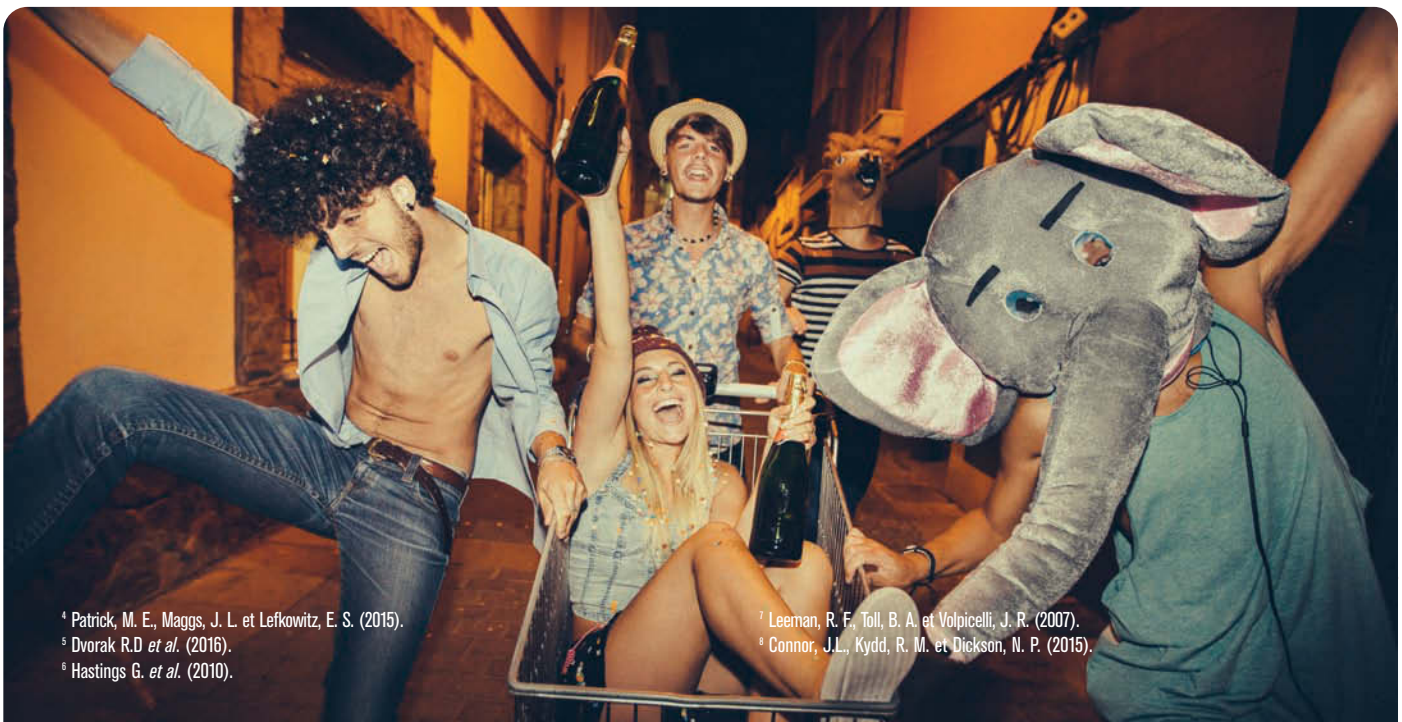
Une étude réalisée auprès de jeunes universitaires a démontré que la probabilité d'adopter des comportements sexuels – allant du simple baiser au rapport sexuel complet, en passant par des caresses de tout genre – augmente lorsqu'on consomme de l'alcool, surtout lorsqu'on consomme de façon excessive⁴. Une autre étude a établi que la consommation d'alcool était significativement liée à la prévalence de relations sexuelles occasionnelles (« *hookups* »)⁵. Cette association n'étonne guère, puisque c'est une idée largement répandue que l'alcool donne des envies !

Des expériences suggèrent que l'association entre alcool et excitation sexuelle serait davantage un construit culturel qu'une réalité pharmacologique : parce qu'on s'attend à ce que l'alcool soit un aphrodisiaque, il le devient.

Ces attentes ne sont sans doute pas étrangères au fait que des publicités sur l'alcool allient parfois consommation d'alcool et attirance sexuelle⁶.

En 2007, des chercheurs⁷ ont conçu une échelle afin de mesurer les effets désinhibiteurs de l'alcool. Selon cette échelle, créée et validée auprès d'étudiants universitaires, la consommation d'alcool engendrerait trois formes de désinhibition : la première, une désinhibition sociale et euphorique permet au buveur de se sentir plus sociable, voire d'être dans un état d'excitation; ensuite, une désinhibition dysphorique engendre une forte expression de sentiments dépressifs chez le buveur; finalement, une désinhibition sexuelle diminue la perception des risques associés aux activités sexuelles. De ces trois formes de désinhibition, celle qui est la plus souvent associée à une consommation excessive d'alcool est la désinhibition sexuelle.

La désinhibition sexuelle causée par l'alcool n'est pas toujours heureuse. Lors d'une étude néo-zélandaise menée auprès d'adultes, 8 % des hommes et 15 % des femmes interrogés ont dit avoir bu de l'alcool avant ou pendant une relation sexuelle, de ce nombre 14 % des hommes et 12 % des femmes ont aussi rapporté avoir ensuite éprouvé des regrets⁸. En ce qui concerne les relations sexuelles, ce qui semble être une bonne idée sous les effets de l'alcool ne l'est plus toujours une fois l'effet passé. Certains « oui » prononcés à la fin d'une soirée arrosée auraient sans doute été des « non » à jeun.



⁴ Patrick, M. E., Maggs, J. L. et Lefkowitz, E. S. (2015).

⁵ Dvorak R.D *et al.* (2016).

⁶ Hastings G. *et al.* (2010).

⁷ Leeman, R. F., Toll, B. A. et Volpicelli, J. R. (2007).

⁸ Connor, J.L., Kydd, R. M. et Dickson, N. P. (2015).



La consommation d'alcool et les fonctions sexuelles

S'il est vrai que l'alcool a parfois la réputation d'être un aphrodisiaque capable d'améliorer ou de favoriser les interactions sexuelles, qu'en est-il de ses effets réels sur les fonctions sexuelles?

Dans cette monographie, on trouve les expressions consommation modérée et consommation excessive. Les études citées donnent parfois une définition précise de ce que signifie modération et excès, parfois pas. Educ'alcool conseille de s'en remettre aux niveaux de consommation à faible risque suivants :

- Les femmes qui veulent consommer de l'alcool de façon modérée devraient se limiter à 2 verres par jour et à 10 verres par semaine.
- Les hommes qui veulent boire de façon modérée devraient se limiter à 3 verres par jour et à 15 verres par semaine.
- Afin d'éviter l'intoxication et les complications associées, les femmes ne devraient pas prendre plus de 3 verres et les hommes plus de 4 verres en une même occasion.



Chez l'homme

Les effets défavorables d'une grande consommation d'alcool sur le fonctionnement sexuel ont d'abord été montrés lors d'études animales réalisées en laboratoire. On a observé que l'exposition chronique à l'alcool favorisait le dysfonctionnement sexuel. En effet, l'alcool contribue à diminuer significativement le niveau de testostérone, ainsi que la quantité de fibres élastiques et de cellules contenues dans les muscles lisses du pénis, nécessaires au déclenchement et au maintien de l'érection^{9 10}.

Chez les humains, des effets semblables ont été observés, puisque l'alcool a bel et bien un effet physiologique sur l'érection, qui a été mesurée par des changements dans la circonférence du pénis. Des facteurs contextuels, tels le désir volontaire de l'individu de maximiser ou de supprimer son excitation sexuelle et le dosage d'alcool, influencent par contre ce lien^{11 12}. Une étude réalisée auprès d'hommes en traitement pour une dysfonction sexuelle a montré que lorsqu'on compare ceux qui consomment au moins 4 verres par jour à des consommateurs abstinents ou qui consomment 3 verres ou moins par jour, les premiers rapportent une relation de couple de moindre qualité, une diminution du désir sexuel – tel que perçu par leur partenaire –, des niveaux moins élevés d'hormones stimulantes (prolactine et thyroïdienne), ainsi qu'une difficulté ou une incapacité à obtenir et à maintenir une érection¹³.

D'autres recherches ont été menées auprès de très grands consommateurs d'alcool, dans des centres de traitement pour hommes aux prises avec des problèmes de consommation de substances. Une première étude, menée en Turquie, a

révélé des différences significatives entre les participants qui consommaient de l'alcool et le groupe contrôle en ce qui a trait à la satisfaction sexuelle en général, mais aucune concernant l'érection, l'orgasme et le désir sexuel¹⁴. Pourtant, dans une autre étude, 72 % des hommes en traitement pour un problème de dépendance à l'alcool se sont plaints d'un problème ou d'un autre de fonctionnement sexuel¹⁵. Parmi les douze problèmes étudiés¹⁶, les plus fréquemment rapportés étaient l'éjaculation précoce, la baisse de désir sexuel et la dysfonction érectile. Les auteurs de cette étude ont aussi observé que le risque d'éprouver un de ces problèmes de dysfonctionnement sexuel augmentait en fonction du nombre de verres d'alcool consommés par jour. Ce résultat s'expliquerait par la répercussion qu'aurait une consommation excessive sur les gonadotrophines, ces hormones essentielles au fonctionnement sexuel.

Si la consommation de très grandes quantités d'alcool semble avoir des effets néfastes sur le fonctionnement sexuel, la consommation modérée d'alcool, quant à elle, semblerait plutôt favorable au fonctionnement érectile. Consommer de l'alcool à dose modérée pourrait à long terme avoir des effets bénéfiques sur les lipoprotéines de haute densité, augmentant en retour la biodisponibilité de l'oxyde nitrique qui favorise la circulation sanguine du pénis¹⁷. Afin de prévenir ou de réduire les problèmes de dysfonction érectile, les chercheurs ont ainsi recommandé aux hommes d'éviter toute consommation excessive et de s'en tenir à un maximum de 1 ou 2 verres par jour.

⁹ Gan, X. G. *et al.* (2007).

¹⁰ Yesili, C. *et al.* (2006).

¹¹ Yesili, W. H. *et al.* (2006).

¹² George, W. H. *et al.* (2008).

¹³ Boddi, V. *et al.* (2010).

¹⁴ Kumsar, N. A., Kumsar, S. et Dilbaz, N. (2016).

¹⁵ Arackal, B. S. et Benegal, V. (2007).

¹⁶ Aversion au rapport sexuel, faible niveau de désir sexuel, problème érectile, problème à maintenir l'érection, éjaculation précoce, éjaculation sans érection, problème à éjaculer, anorgasme, douleurs coïtales, insatisfaction quant à la fréquence des rapports sexuels, insatisfaction quant à la qualité des rapports sexuels, insatisfaction quant à son propre fonctionnement sexuel.

¹⁷ Maiorino, M. I., Bellastella, G. et Esposito, K. (2015).

Chez la femme

Le lien entre la consommation d'alcool et le fonctionnement sexuel des femmes n'a pas été beaucoup étudié. Parmi les quelques rares recherches réalisées, on remarque une étude finlandaise qui a cherché à évaluer un instrument permettant de mesurer les diverses dimensions du fonctionnement sexuel des femmes : désir sexuel, excitation, lubrification, orgasme, satisfaction, douleur et fonctionnement global. Selon cette étude faite à partir de données auto-rapportées, consommer de l'alcool est favorablement associé à toutes les dimensions du fonctionnement sexuel en général, sauf celle de la satisfaction qui ne présente aucun lien avec le fait de consommer de l'alcool ou pas. Par ailleurs, cette étude a aussi montré que lorsqu'il s'agit de consommation pendant un rapport sexuel, la relation de cause à effet change : les femmes sous les effets de l'alcool sont plus à risque de rapporter un problème lié aux diverses dimensions du fonctionnement sexuel – énumérées précédemment –, que celles qui sont à jeun¹⁹.

Comme elle a été observée chez les hommes, la consommation modérée d'alcool aurait des effets positifs sur le fonctionnement sexuel des femmes. Une étude italienne conclut que, comparativement aux abstinences ou à celles qui consommaient plus de 2 verres par jour, les femmes qui consommaient du vin rouge de façon modérée, soit 1 ou 2 verres par jour, présentaient des résultats plus élevés quant au désir sexuel, à la lubrification vaginale et au fonctionnement sexuel global. Par contre, sur la base de leur consommation, les

femmes ne se distinguaient pas concernant les autres dimensions du fonctionnement sexuel, comme l'excitation, la satisfaction, la douleur ou l'orgasme pendant l'activité sexuelle¹⁹. Même si cela suggère qu'une dose modérée de vin rouge pourrait améliorer la sexualité chez les femmes, il faut souligner que cette étude comporte plusieurs limites – un petit échantillon et des questionnaires auto-rapportés – et que ces résultats doivent donc être interprétés avec prudence.

Une seconde étude italienne a révélé que la consommation d'alcool des femmes n'avait pas d'effet physiologique sur leurs vaisseaux sanguins génitaux ni sur leur lubrification vaginale, mais que cette consommation était significativement associée à un plus grand nombre de rapports sexuels par semaine, ainsi qu'à une plus grande incidence d'orgasmes chez les femmes qui consommaient de 11 à 20 verres par mois, comparativement aux abstinences et à celles qui consommaient 10 verres ou moins par mois²⁰. Pour les auteurs de l'étude, ces résultats s'expliquent par les effets désinhibiteurs de l'alcool.

Il ressort que tant chez les femmes que chez les hommes, on observe un lien favorable entre une consommation modérée d'alcool – 1 ou 2 verres par jour – et le fonctionnement sexuel, et un lien défavorable entre la consommation excessive et le fonctionnement sexuel.



¹⁹ Witting, K. *et al.* (2008).

¹⁹ Mondaini, N. *et al.* (2009).

²⁰ Battaglia, C. *et al.* (2011).



La consommation d'alcool et les comportements sexuels à risque

Les comportements sexuels à risque désignent un ensemble de pratiques qui peuvent nuire à la santé. Il s'agit surtout de rapports sexuels non protégés qui peuvent générer des infections transmissibles sexuellement ou des grossesses non planifiées. La consommation d'alcool est malheureusement reconnue pour en augmenter l'incidence.

L'intention d'utiliser un préservatif et son usage

La consommation d'alcool semble être un facteur qui peut augmenter certains comportements sexuels à risque, notamment celui d'avoir des rapports sexuels sans protection. Une méta-analyse regroupant 30 études réalisées aux États-Unis, au Canada et au Royaume-Uni, de 1996 à 2015, a permis de constater que comparativement à ceux à qui on avait donné un placebo ou à qui on n'avait pas donné d'alcool, ceux qui étaient sous les effets de l'alcool avaient rapporté une intention significativement plus élevée d'avoir une relation sexuelle non protégée²¹. En 2016, une autre étude indiquait que les jeunes hommes résistent davantage à utiliser un préservatif lorsqu'ils ont consommé; sous les effets de l'alcool, ils ont l'impression que c'est acceptable de ne pas vouloir utiliser de préservatif, que c'est plutôt la norme²².

Dans les faits, ces intentions se concrétisent par des comportements sexuels à risque. En Grande-Bretagne, une étude menée auprès de jeunes âgés de 16 à 24 ans a montré que ceux qui consommaient fréquemment de l'alcool de manière excessive étaient plus à risque de rapporter avoir eu, au cours de la dernière année, un premier rapport sexuel non protégé, avec au moins un nouveau partenaire ou des relations sexuelles non protégées avec un partenaire qu'ils venaient tout juste de rencontrer, ou encore avoir utilisé un mode de contraception d'urgence, telle la pilule du lendemain; ils étaient aussi plus à risque de rapporter avoir reçu au moins un diagnostic d'une infection transmissible sexuellement au cours des cinq dernières années²³.

Des résultats identiques ont été obtenus chez les étudiants universitaires. Bien que l'association entre consommation d'alcool et conduite sexuelle à risque varie selon le contexte de consommation, selon qu'elle a lieu dans une résidence universitaire, un bar, un party sur le campus ou hors campus, il ressort de manière générale que le nombre de partenaires sexuels, la prévalence de relations sexuelles non planifiées et la prévalence de relations sexuelles non protégées augmentaient de pair avec la fréquence de consommation et la quantité d'alcool consommée par occasion²⁴. Dans une récente étude réalisée auprès de jeunes filles au début de la vingtaine, 67 % ont indiqué qu'elles n'avaient pas utilisé de préservatif²⁵ lors de leur dernière relation sexuelle survenue alors qu'elles étaient modérément intoxiquées.

Ces résultats concordent avec ceux de plusieurs autres études selon lesquelles l'utilisation du préservatif est plus incertaine lorsque le rapport sexuel se déroule sous les effets de l'alcool^{26, 27} ou de l'alcool et de la drogue pris conjointement^{28, 29, 30}. On explique ces résultats par le fait que ressentir les effets désinhibiteurs de l'alcool pourrait contribuer à l'augmentation des comportements sexuels à risque.

D'autres études avancent au contraire que la quantité d'alcool consommée augmenterait la probabilité d'avoir une relation sexuelle, mais pas nécessairement d'avoir une relation sexuelle non protégée^{31, 32}. Certains auteurs ont observé que la consommation d'alcool n'avait pas un effet direct sur l'usage du préservatif, mais qu'elle est plutôt un facteur de risque important chez ceux qui n'avaient pas l'habitude d'utiliser une méthode contraceptive³³. Sous les effets de l'alcool, les gens auraient plus de difficulté à prendre des décisions éclairées et s'en remettraient ainsi à leurs méthodes habituelles de contraception. Ce serait davantage le profil d'utilisation d'un préservatif – fiable ou non fiable – que le profil de consommation d'alcool qui serait déterminant dans l'incidence d'un rapport sexuel non protégé.

Les résultats d'une étude longitudinale réalisée auprès de jeunes femmes qui fréquentent l'université permettent d'invoquer la théorie de la déviance selon laquelle « les individus qui affichent une forme de comportement déviant seront également plus à risque d'être impliqués dans plusieurs autres problèmes de comportement³⁴ ». On observe en effet dans cette étude que les étudiantes qui consommaient de manière excessive utilisaient de moins en moins le préservatif, au fur et à mesure que se déroulait leur première année universitaire³⁵.



²¹ Scott-Sheldon, L. A. J. *et al.* (2016).

²² Davis, K. C. *et al.* (2016).

²³ Khadr, S. N. *et al.* (2016).

²⁴ Mair, C., Ponicki, W. R. et Gruenewald, P. J. (2016).

²⁵ Brown, J. L., Talley, A. E., Littlefield, A. K. et Gause, N. K. (2016).

²⁶ Delaquis, S. R., Gueye, N. R. et De Moissac, D. L. (2015).

²⁷ Walsh, J. L., Fielder, R. L., Carey, K. B. et Carey, M. P. (2014).

²⁸ Ssewanyana, D. *et al.* (2015).

²⁹ Parks, K. A., Collins, R. L. et Derrick, J. L. (2012).

³⁰ Metrik, J. *et al.* (2016).

³¹ Wells, B. E. *et al.* (2015).

³² Metrik, J. *et al.* (2016).

³³ Fennell, J. (2013).

³⁴ Gervais, J. (2014).

³⁵ Walsh, J. L., Fielder, R. L., Carey, K. B. et Carey, M. P. (2013).

L'alcool et la violence sexuelle

Plusieurs études ont montré un lien entre la consommation d'alcool et la violence sexuelle^{36, 37} et la recherche des trente dernières années permet aujourd'hui de conclure que dans la population en général, la consommation excessive d'alcool est une cause de l'incidence et de la gravité de la violence conjugale³⁸. Même si la consommation excessive d'alcool n'est pas une cause nécessaire ni une cause suffisante de la violence dans les relations intimes, les études indiquent que la consommation d'alcool y contribue significativement, tant chez l'agresseur que chez la victime.



³⁶ Mthembu, J. C., Khan, G., Mabaso, M. L. H. et Simbayi, L. C. (2016).

³⁷ Radcliffe, P. *et al.* (2016).

³⁸ Leonard, K. E. et Quigley, B. M. (2016).

Le rôle de l'alcool chez l'agresseur

En 2015, des chercheurs néerlandais ont fait une revue systématique de la littérature portant sur le lien entre la consommation de substances et la violence familiale. Près de 70 des études recensées portaient spécifiquement sur le lien entre la consommation d'alcool et la violence dans le couple, incluant la violence sexuelle, voire l'emploi de la force pour obtenir ou tenter d'obtenir toutes formes de rapports sexuels sans consentement. Malgré une grande variabilité dans la manière de mesurer la consommation d'alcool dans chacune des études, les auteurs ont conclu que le risque de violence augmentait de pair avec la consommation d'alcool, et ce, dans un couple, aussi bien dans les cas d'agression commis par des hommes que par des femmes.

Ces résultats sont semblables à ceux d'une méta-analyse de 22 études visant à mesurer l'effet de la consommation d'alcool sur des indicateurs observés ou auto-rapportés d'agression en général, d'agression sexuelle et de violence conjugale commises par des hommes sur des femmes. De façon générale, il ressort de ces études que les hommes sous les effets de l'alcool tendent à agir de manière plus agressive envers les femmes que lorsqu'ils sont à jeun. De manière spécifique, la prise d'alcool augmenterait le risque d'agression sexuelle et de violence conjugale, peu importe les variables modératrices prises en compte³⁹. Les conclusions de ces études soutiennent le modèle de l'effet proximal selon lequel le fait d'être sous l'influence de l'alcool contribue à l'augmentation de comportements violents dans les relations amoureuses⁴⁰.

Il faut savoir que l'association entre la prise d'alcool et les agressions sexuelles varie selon certaines caractéristiques des agresseurs. Une étude menée auprès d'étudiants universitaires a montré que le lien entre la consommation excessive d'alcool et la violence commise dans les relations amoureuses n'était plus significatif lorsqu'étaient pris en compte les comportements et les traits antisociaux⁴¹. Un auteur rappelle que si le modèle de l'effet proximal explique en grande partie le lien entre la consommation d'alcool et la violence, dans le cadre des relations amoureuses, le modèle de la cause commune – ou théorie de la déviance déjà citée – contribue néanmoins à expliquer cette relation⁴². La violence et la consommation excessive d'alcool sont liées parce qu'elles partagent des causes communes telles des traits génétiques ou de tempérament ou un trouble quelconque d'une personnalité antisociale.

³⁹ Crane, C. A. *et al.* (2015).

⁴⁰ Rothman, E. F., Reyes, L. M., Johnson, R. M. et LaValley, M. (2012).

⁴¹ Hines, D. A. et Straus, M. A. (2007).

⁴² Gervais, J. (2014).



L'association entre consommation d'alcool et violence sexuelle peut aussi être indirecte. Dans certaines études, on observe que les consommateurs sont plus enclins à répondre qu'ils seraient agressifs sexuellement s'ils croient a priori que l'alcool peut augmenter leur désir sexuel et leur niveau d'agressivité⁴³. En 2015, des chercheurs ont fait une recension de plusieurs études dans lesquelles de l'alcool avait été administré aux participants et divers outils – tels vignettes, enregistrements audio et vidéo, complices féminines – avaient été utilisés pour évaluer la propension des hommes à commettre des agressions sexuelles envers des femmes, et ce, selon divers scénarios hypothétiques⁴⁴. Ces études ont révélé que, chez les hommes, la prise d'alcool est associée aux agressions sexuelles selon leur perception de leur propre excitation sexuelle, qu'ils estiment élevée sous influence, selon leur perception de l'excitation de la femme, qu'ils surévaluent ou exagèrent, selon leur droit à avoir des rapports sexuels qu'ils estiment légitimes ou encore selon leur niveau d'acceptabilité de relations sexuelles forcées, qui est plus élevé sous influence. Pour les auteurs, il est clair que les effets de l'alcool sur la propension auto-rapportée des hommes à utiliser la force pour obtenir des rapports sexuels sont essentiellement indirects, à cause de l'impact de ces effets sur les pensées et les émotions.

⁴³ Abbey, A. et Wegner, R. (2015).

⁴⁴ Abbey, A. et Wegner, R. (2015).

Le rôle de l'alcool chez la victime

Il est généralement reconnu que la consommation d'alcool et la vulnérabilité à la victimisation sexuelle sont associées, quoique la nature et la direction de ces liens ne soient pas évidentes. Une étude réalisée auprès de femmes américaines a montré que le lien entre les deux variables était bidirectionnel⁴⁵. En effet, la victimisation sexuelle prédit une consommation d'alcool ultérieure plus élevée qu'avant l'acte de violence. On parle alors d'automédication ou du phénomène selon lequel une personne, plus souvent la femme, consomme de manière excessive pour « anesthésier » sa douleur. Par ailleurs, dans les cas d'agression avec des partenaires inconnus ou occasionnels, plusieurs enquêtes et recherches ont montré que la consommation d'alcool augmentait la probabilité d'être sujet de victimisation sexuelle, particulièrement chez les femmes. La question est des plus délicates car, pour plusieurs, établir ce lien équivaut à jeter le blâme sur la victime. Il faut préciser : pour qu'il y ait une relation sexuelle, il doit y avoir un consentement qui doit se manifester par des paroles ou des gestes. L'absence de résistance parfois observée chez des personnes en état d'ébriété n'équivaut pas à un consentement.

Ce qu'est le consentement

1. Il consiste en l'accord volontaire de la personne à l'activité sexuelle.
2. Il se manifeste par des paroles ou des gestes et doit être donné librement. L'absence de résistance n'équivaut pas à un consentement.
3. Une personne ne peut donner son consentement si elle est incapable de le formuler – par exemple en cas d'incapacité physique ou intellectuelle ou d'intoxication – ou si l'une des personnes est en position d'autorité, a recours à des menaces, à la force ou à une fraude pour l'obtenir.
4. Le consentement n'est pas valable s'il est donné par une personne âgée de moins de 16 ans ou en situation de dépendance.
5. Une personne qui a donné son consentement à l'activité sexuelle et qui change d'idée peut le retirer si elle le manifeste par des gestes ou des paroles.
6. Le simple fait pour la personne accusée d'affirmer qu'elle croyait que la personne avait donné son consentement ne constitue pas une preuve suffisante pour soulever la défense de croyance au consentement.

Source : www.calacs-granby.qc.ca/pdf_temp/112015/cahier_express_automme_2015.pdf

⁴⁵ Bryan, A. E. B. *et al.* (2016).

Des chercheuses américaines ont examiné la littérature scientifique afin de mieux comprendre ce qui explique le lien entre la consommation d'alcool et la vulnérabilité aux agressions sexuelles et ont conclu qu'il y avait deux mécanismes distincts⁴⁶.

Tout d'abord, la consommation excessive d'alcool engendre une « myopie » qui réduit la capacité des victimes à reconnaître les signes de danger et les situations qui posent un risque potentiel d'agression sexuelle. Des études expérimentales ont montré en effet qu'à partir d'une concentration d'alcool dans le sang aussi faible que 0,08, les femmes seraient plus disposées à avoir des comportements sexuels, seraient moins capables de percevoir une situation comme étant risquée sur le plan sexuel et seraient moins susceptibles d'exprimer leur intention de résister à des avances sexuelles. Bien que ce mécanisme soit bien documenté, il n'explique pourtant qu'une minorité de cas de violence sexuelle.

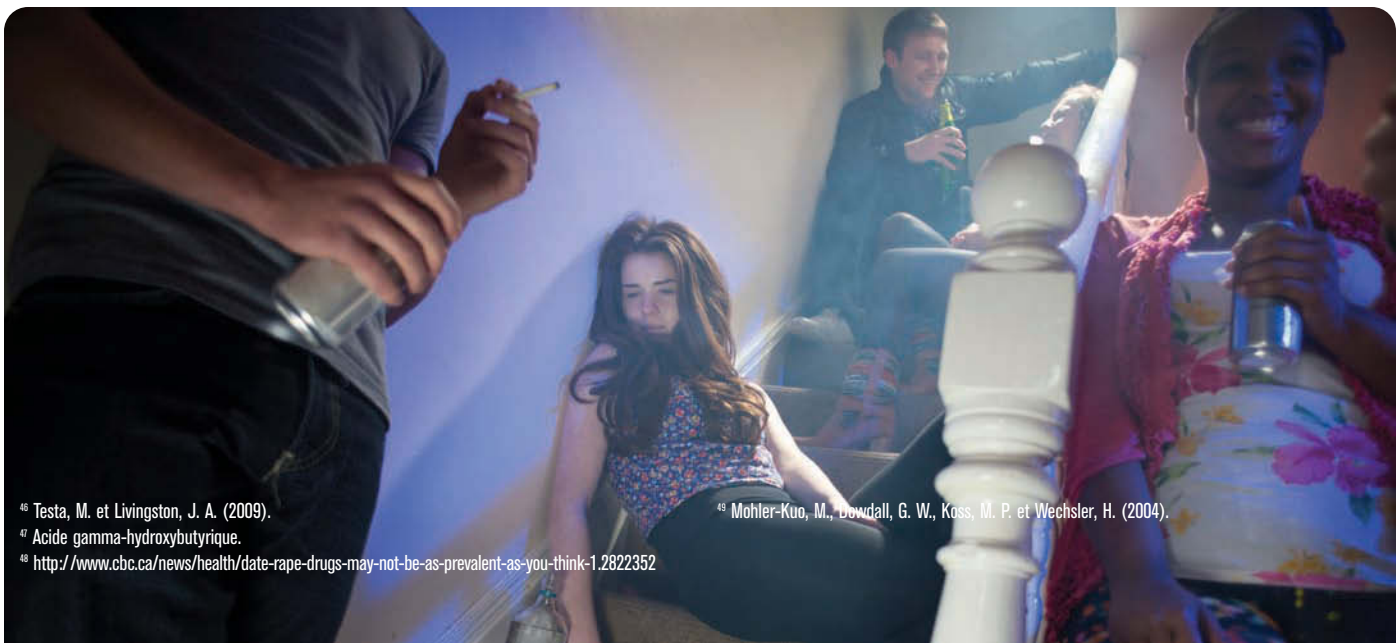
Le second mécanisme est plus direct et se produit lors d'un rapport sexuel où l'état d'ébriété d'une personne est tel qu'il lui est impossible de s'objecter ou de résister. Parfois, faire boire la victime de manière excessive aura été la tactique de l'agresseur pour obtenir une relation sexuelle. On se souvient de ces faits rapportés dans les médias où l'agresseur verse du GHB⁴⁷ – appelée la drogue du viol – dans le verre de sa victime, qui est ensuite violée à son insu. Bien que de telles agressions se produisent, elles sont rares⁴⁸. Ce qui l'est

Viol à l'Université Stanford

En 2016, l'actualité a parlé abondamment du cas d'un étudiant qui avait agressé sexuellement une jeune fille alors qu'elle était inconsciente, lors d'une fête à l'Université Stanford. Lors du procès, il a indiqué qu'il s'était retrouvé au sol avec la jeune femme, car cette dernière était tombée par terre. Dans une déclaration lue au tribunal, celle-ci a répondu : « si une fille tombe par terre, aide-la à se relever. Si elle est trop soûle pour marcher et qu'elle tombe, ne lui saute pas dessus, ne te frotte pas contre elle, ne lui retire pas ses sous-vêtements, n'insère pas ta main dans son vagin. Si une fille tombe, aide-la à se relever. »

Source : www.buzzfeed.com/katiejmbaker/heres-the-powerful-letter-the-stanford-victim-read-to-her

beaucoup moins, surtout dans les populations étudiantes, ce sont les cas de viol par vice de consentement où une femme qui a volontairement consommé de l'alcool est trop saoule pour consentir à une relation sexuelle. Bien qu'il soit difficile d'établir avec précision la prévalence des cas de viols par vice de consentement, les chercheurs sont généralement d'avis que le risque d'un viol suivant une intoxication involontaire est considérablement moindre que celui d'un viol par vice de consentement. Les trois quarts (72 %) des viols sur les campus américains seraient des viols par vice de consentement⁴⁹. La véritable drogue du viol serait donc l'alcool.



⁴⁶ Testa, M. et Livingston, J. A. (2009).

⁴⁷ Acide gamma-hydroxybutyrique.

⁴⁸ <http://www.cbc.ca/news/health/date-rape-drugs-may-not-be-as-prevalent-as-you-think-1.2822352>

⁴⁹ Mohler-Kuo, M., Dowdall, G. W., Koss, M. P. et Wechsler, H. (2004).



L'influence du contexte

Il faut souligner que l'association entre consommation d'alcool et violence sexuelle dépend aussi des normes et des attentes sociétales et culturelles, car l'influence de l'environnement dans la consommation d'alcool est très importante⁵⁰. Une étude réalisée dans différentes universités américaines a mis en lumière que les institutions avec les politiques les plus permissives quant à la possession d'alcool étaient celles où étaient recensés le plus grand nombre d'agressions sexuelles⁵¹. Ainsi, des facteurs environnementaux liés à la disponibilité de l'alcool peuvent s'ajouter aux facteurs individuels associés aux actes de violence sexuelle.

Bien que ce soit illégal, plusieurs bars et discothèques québécoises offrent régulièrement aux femmes de l'alcool à prix très réduit, parfois même gratuit. Certains bars très populaires auprès des jeunes, des cégépiens et des universitaires organisent régulièrement des soirées de type Ladies Night où les filles peuvent boire à volonté, gratuitement. Ces pratiques sont non éthiques, dangereuses et illégales et font l'objet de dénonciations dans divers rapports annuels du Conseil d'éthique de l'industrie québécoise des boissons alcooliques⁵².

Sachant que plusieurs cas d'agressions sexuelles des femmes sont le résultat d'une consommation volontaire et excessive d'alcool, il est inacceptable que de telles pratiques commerciales - frôlant la complicité au viol - existent au Québec.

L'influence du niveau de consommation

En ce qui concerne la violence sexuelle, ne pas consommer de l'alcool de manière excessive est pour tous une mesure importante de prévention, afin d'éviter les agressions sexuelles. Chez les victimes potentielles, la consommation modérée permettra de mieux reconnaître les signaux des risques d'agression. Une telle recommandation peut paraître inéquitable, car elle s'adresse aux victimes potentielles en leur demandant de modifier leurs comportements. Comme le suggèrent certains auteurs, il est par contre difficile de défendre l'argument selon lequel prévenir les victimes, spécialement les femmes, de consommer au point d'être dans un état d'intoxication aiguë, soit une perte pour elles ou une limite à leur liberté⁵³.

Il faut souligner que cette recommandation de consommation modérée ne s'adresse pas uniquement aux victimes potentielles, mais bien à tous les consommateurs afin de réduire les méfaits de la consommation excessive d'alcool. En effet, la diminution de la consommation d'alcool est une piste de prévention d'autant plus importante qu'elle devrait permettre de limiter chez les agresseurs potentiels la désinhibition des attitudes et des comportements pouvant conduire à l'agression sexuelle.

⁵⁰ Graham, K., Wilson, I. et Taft, A. (2016).

⁵¹ Stotzer, R. L. et MacCartney, D. (2016).

⁵² www.conseilethique.qc.ca/fr/index.php

⁵³ Testa, M. et Livingston, J. A. (2009).



Conclusion

La plupart des gens souhaitent vivre une relation intime, avoir des rapports sexuels et avoir du plaisir. Pour certains, l'alcool peut sembler un moyen d'y parvenir. En raison de ses effets désinhibiteurs, l'alcool peut effectivement faciliter, déclencher et permettre d'initier de nouvelles relations. Malheureusement, lorsque l'alcool est consommé au-delà des niveaux de consommation à faible risque, les comportements sexuels à risque apparaissent souvent. Dans les cas les plus graves, la consommation excessive d'alcool est associée à des cas de violence et d'agressions sexuelles.

Si certaines études ont révélé que consommer de petites doses d'alcool pouvait favoriser les relations intimes et sexuelles de plusieurs manières, aucune n'a démontré que boire de grandes quantités d'alcool pouvait être bénéfique.

Ainsi, en matière d'interactions amoureuses et sexuelles, encore une fois, la modération a bien meilleur goût.

DANS LA MÊME COLLECTION :

Rigoureuses, faciles à comprendre, allant droit au but, les monographies de la série *Alcool et santé* d'Éduc'alcool sont des références essentielles dans le domaine de la santé, de l'éducation et de l'information. On peut les télécharger à partir du site Internet à l'adresse educalcoool.qc.ca ou les commander au 1-888-ALCOOL1.



L'ALCOOL ET LE CORPS HUMAIN

Une explication du parcours de l'alcool lorsqu'il pénètre dans l'organisme et les effets qu'il y produit.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION ABUSIVE D'ALCOOL

Effets de la consommation abusive d'alcool sur les plans physiologique et psychologique et conséquences de la consommation excessive, chronique ou occasionnelle.



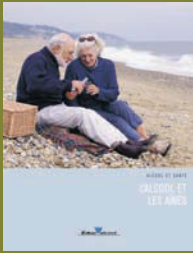
LES EFFETS DE LA CONSOMMATION MODÉRÉE ET RÉGULIÈRE D'ALCOOL

Une synthèse des recherches sur les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool sur la santé.



LES EFFETS DE LA CONSOMMATION PRÉCOCE D'ALCOOL

Brochure qui fait la lumière sur les effets néfastes de la consommation précoce d'alcool et qui explique les raisons fondamentales qui justifient pleinement l'interdiction aux jeunes du libre accès à l'alcool.



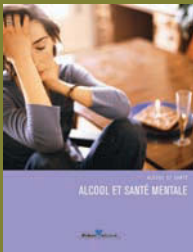
L'ALCOOL ET LES ÂNÉS

Une description des effets de l'alcool sur les personnes de 65 ans et plus. De précieux conseils pour celles-ci et pour leur entourage.



ALCOOL ET LENDEMAINS DE VEILLE

Les effets de la consommation excessive se manifestent souvent même après que l'alcoolémie soit tombée à zéro.



ALCOOL ET SANTÉ MENTALE

Monographie consacrée aux effets de l'alcool sur la santé mentale qui explique les liens bidirectionnels existant entre les troubles mentaux et la consommation problématique d'alcool et qui donne des conseils judicieux sur cette question.



ALCOOL ET SOMMEIL

L'alcool est un « faux ami » du sommeil. C'est l'une des conclusions les plus importantes de cette publication consacrée aux conséquences de la consommation d'alcool sur le sommeil. Et l'on y en retrouve bien d'autres.



LES NIVEAUX DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE 2 • 3 • 4 • 0

Pour faire état, selon le sexe, des règles de base à suivre en matière de consommation personnelle d'alcool à faible risque.



L'ALCOOL ET LES FEMMES

Cette monographie fait le point sur la consommation d'alcool par les femmes et explique pourquoi celles-ci sont plus vulnérables que les hommes à ses effets tant sur le plan physiologique que sur le plan social.



L'ALCOOL ET LES MÉLANGES

Une revue des substances ou d'activités qui se combinent souvent à l'alcool qu'elles aient des effets favorables, dommageables ou néfastes.



L'ALCOOL ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport et l'alcool ne font pas très bon ménage et chez certains, il est associé à une consommation excessive. Pourtant, il agit sur la performance, la récupération après l'effort et la guérison d'une blessure. Cette publication donne des explications psychologiques, culturelles et économiques à ces phénomènes.

Éduc'alcool tient à remercier le sexologue Martin Blais, Ph.D., professeur titulaire au Département de sexologie de la Faculté des sciences humaines de l'Université du Québec à Montréal et chercheur régulier du Centre de recherche interdisciplinaire sur les problèmes conjugaux et les agressions sexuelles, pour sa précieuse collaboration dans la révision de la version définitive de cette publication.



La modération a bien meilleur goût.

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'alcool.

Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651) Courriel : info@educalcool.qc.ca

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site educalcool.qc.ca

ENGLISH VERSION AVAILABLE UPON REQUEST.