



ready4life, l'application de coaching de la Ligue pulmonaire

Évaluation du programme de prévention des dépendances sur mobile auprès d'apprentis au cours de l'année scolaire 2021/22

Contexte : *ready4life* est un programme de prévention de la consommation de substances addictives et de valorisation des compétences de vie, accessible sur smartphone et destiné aux apprentis en formation professionnelle. Ce programme a été mené en 2021/22 pour la sixième année scolaire consécutive. En amont de l'année scolaire 2021/22, le contenu et le fonctionnement du programme ont été optimisés afin d'améliorer son attractivité auprès du groupe cible. En s'appuyant sur un questionnaire réalisé sur smartphone, l'application crée un profil de compétences individualisé qui indique aux participants les domaines dans lesquels ils disposent de ressources suffisantes et ceux dans lesquels ils ont besoin d'un coaching ou de conseils. Parmi les six sujets proposés, à savoir le stress, les aptitudes sociales, le tabac & la nicotine, l'alcool, Internet, et enfin le cannabis, les participants ont pu choisir deux sujets en fonction de leur profil et ont bénéficié d'un accompagnement pendant huit semaines pour chacun d'eux, soit près de quatre mois au total, grâce à un système de dialogue automatisé, appelé « chatbot ». Le coach virtuel a encouragé les participants à développer des compétences de vie et à faire preuve de discernement face aux substances addictives. Il leur a régulièrement fait part de ses réactions et leur a fourni des renseignements sur les sujets sélectionnés à l'occasion de dialogues hebdomadaires, de concours avec d'autres participants (envoi de photos et vote) et de défis interactifs (mise en place d'un objectif comportemental). Des experts ont pu répondre à des questions personnelles relatives à un sujet particulier dans un chat de l'application séparé.

Enjeux et méthodologie : L'évaluation de l'application de coaching *ready4life* au cours de l'année scolaire 2021/22 par l'Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions avait pour objectif d'analyser son acceptation et son utilisation par le groupe cible des apprentis ainsi que son efficacité. Tous les participants au programme ont été invités à participer à une enquête de suivi intégrée à l'application immédiatement après la fin du programme, soit entre janvier et juin 2022. Les principaux indicateurs d'impact étaient les évolutions des compétences de vie et des comportements addictifs adressés. Le taux de réponse et la participation au programme constituaient des valeurs cibles importantes à l'évaluation. C'est dans ce cadre que les données collectées au sein du système ont été analysées.

Résultats : la méthode de recrutement des participants à l'application de coaching *ready4life* au cours de l'année scolaire 2020/21 était similaire à celle des années précédentes. En effet, le programme a été principalement présenté dans les écoles par des spécialistes ou des enseignants, et dans certains cas, également dans des entreprises. Avec 7628 participants au programme, le nombre total d'apprentis atteints est supérieur à celui des années scolaires précédentes, au cours desquelles près de 6000 apprentis avaient été recrutés pour participer au programme. Après une baisse temporaire en 2020/21 (55,9 %), probablement due aux mesures pour lutter contre le coronavirus, le taux de participation a de nouveau atteint 60,7 % en 2021/22.

En ce qui concerne les intérêts des apprentis en matière de prévention, il a été constaté que la plupart des apprentis étaient intéressés par les sujets du stress (66,5 %) et d'Internet (47 %), comme l'année précédente. En troisième position, on trouve le sujet des aptitudes sociales (29,5 %). Un quart des apprentis ont préféré les sujets liés à l'alcool ainsi qu'au tabac & à la nicotine (23,3 % et 23,5 % respectivement), suivis du cannabis pour un dixième (10,2 %) d'entre eux. Les mesures prises en vue d'accroître la participation au programme n'ont pas eu l'effet escompté. Parmi les apprentis qui ont commencé le programme, 6 à 20 % étaient encore actifs sur l'application à la fin du premier sujet (semaine 8). La participation a continué à diminuer pour atteindre environ 10 % à la fin du deuxième sujet (semaine 16). La participation aux dialogues à l'initiative des participants s'est située entre 5 % et 24 % en fonction du thème et a donc été assez hétérogène. Sur les 7628 participants, 299 (3,9 %) ont posé une question personnelle avec la fonction Demander à un expert.

Compte tenu de la faible joignabilité d'un dixième (9,9 %) des participants au programme pour l'enquête de suivi, les données sur l'évaluation et l'efficacité du programme doivent être interprétées avec prudence. La majorité des personnes qui ont répondu au questionnaire ont évalué positivement les différents éléments du programme (prix, concours, chatbot, Demander à un expert) et participeraient à nouveau au programme. La plupart d'entre elles (91,8 %) ont trouvé les conseils et les informations compréhensibles. Les résultats obtenus sur l'efficacité du programme, basés sur une comparaison avant/après, sont similaires à ceux des années précédentes et indiquent que la participation au programme permet d'espérer des répercussions positives sur les compétences de vie et la consommation de substances.

Conclusions et perspectives : *ready4life* constitue une offre attrayante, qui suscite l'intérêt de la majorité des apprentis professionnels s'ils sont sollicités de manière proactive, c'est-à-dire invités personnellement à participer dans les écoles et les entreprises. Ce programme est une méthode pour promouvoir les compétences de vie et réduire les comportements de dépendance dans de grands groupes d'apprentis en formation professionnelle, et ce, de manière individualisée. Il convient, par ailleurs, de prendre des mesures pour améliorer la participation au programme. Les résultats de l'étude d'efficacité menée au cours de l'année scolaire 2021/22 et d'un projet d'optimisation participative du programme fourniront des informations supplémentaires pour le développement et l'optimisation du programme.