

## ready4life, l'application de coaching de la Ligue pulmonaire

---

Évaluation du programme de prévention des dépendances sur téléphone mobile auprès de jeunes, au cours de l'année scolaire 2022/23

**Contexte:** *ready4life* est un programme de prévention de la consommation de substances addictives et de valorisation des compétences de vie qui est basé sur une application pour smartphone et destiné aux jeunes de Suisse. Ce programme a été mené en 2022/23 pour la septième année scolaire consécutive. En amont de la mise en œuvre, le contenu et le fonctionnement du programme ont été optimisés afin d'améliorer son attractivité auprès du groupe cible. L'un des principaux changements a consisté à faire en sorte que les participants n'aient plus à suivre le contenu du programme selon un horaire fixe, mais peuvent accéder de manière flexible à ses différents thèmes. 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 modules proposés, à savoir le stress, les compétences sociales, le tabac & la nicotine, l'alcool, Internet, mais aussi le cannabis, les participants ont pu choisir deux modules en fonction de leur profil et ont bénéficié d'un accompagnement grâce à un système de dialogue automatisé, également 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 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 module particulier dans un chat séparé dans l'application.

**Enjeux et méthodologie:** L'évaluation de l'application de coaching *ready4life* au cours de l'année scolaire 2022/23 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 jeunes ainsi que son efficacité. Pour ce faire, tous les participants au programme ont été invités à participer à un questionnaire de suivi intégré à l'application, immédiatement après la fin des deux modules ou après huit semaines (selon la première éventualité). Les principaux indicateurs d'impact étaient l'évolution des compétences de vie et des comportements addictifs indiqués. Le taux de réponse et la participation au programme

constituaient des valeurs cibles importantes pour 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 2022/23 était similaire à celle des années précédentes. En effet, le programme a été principalement présenté dans les écoles (pour la première fois également dans des lycées) par des spécialistes ou des enseignants et également, dans certains cas, dans des entreprises. Avec 7145 participants au programme, le nombre total de jeunes participant est légèrement inférieur à celui de l'année précédente, qui avait enregistré le plus grand nombre de participants avec plus de 7500 jeunes. Le taux de participation dans les classes a également très légèrement baissé par rapport à l'année précédente, passant de 61 % à 59 %. En ce qui concerne les intérêts des jeunes en matière de prévention, il ressort que la plupart d'entre eux étaient intéressés par les thèmes Stress (70 %) et Internet (35 %), comme l'année précédente. En troisième position, on trouve le thème des compétences sociales (34 %). Un quart des apprentis ont préféré les thèmes liés à l'alcool et au tabac/à la nicotine (respectivement 26 % et 23 %), suivis du cannabis pour un dixième (11 %) d'entre eux. Les mesures prises en vue d'accroître la participation au programme n'ont pas eu l'effet escompté. L'année précédente (AS 21/22), le taux de participation qui était de 57 à 80 % pour le premier thème a chuté jusqu'au dernier thème pour atteindre 6 à 20 %. Pour l'année scolaire 22/23, le taux de participation au premier thème était déjà nettement plus bas (entre 20 et 45 %) et a chuté jusqu'au dernier thème pour atteindre 4 à 8 %. Sur les 7145 participants, 250 (3,5 %, 3,9 l'année précédente) ont posé une question personnelle via la fonction Demander à un expert.

Par rapport aux années précédentes, on observe une participation au questionnaire de suivi nettement plus faible (5 %), raison pour laquelle les données basées sur cette enquête au sujet de l'évaluation et de l'efficacité du programme sont peu significatives. Comme les années précédentes, la faible proportion des participants à l'enquête a évalué positivement les différents éléments du programme et participerait à nouveau au programme. 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 des substances.

**Conclusions et perspectives:** ready4life s'est avéré être une offre attrayante pour l'année scolaire 2022/23 et qui suscite l'intérêt et l'adhésion de la majorité des jeunes s'ils sont sollicités de manière proactive, c'est-à-dire invités personnellement à participer dans les écoles et les entreprises. Une étude récente sur l'efficacité du programme a montré des



effets positifs en termes de réduction des comportements à risque. Cependant, la baisse de la participation au programme observée l'année dernière devrait être étudiée à temps au travers de discussions critiques analysant les aspects conceptuels et la conception des contenus du programme. Il conviendra également de repenser l'intégration organisationnelle (concept de recrutement, concept d'accompagnement) en impliquant activement le groupe cible des jeunes (dont la participation était jusqu'à présent faible) dans un processus participatif d'optimisation du programme.