



Traduit par DeepL. En cas de doute, la version allemande fait foi.

ready4life - Évaluation du programme de prévention de la Ligue pulmonaire

Analyse de l'utilisation de l'application et de la mise en œuvre du
programme au cours de l'année scolaire 2025/26

Andreas Wenger

Severin Haug

Rapport ISGF n° 431

Zurich, fin juillet 2026

Version 1.0 (28/07/2026)

Table des matières

1	Résumé de gestion.....	3
2	Modifications conceptuelles.....	4
2.1	Structure technique	4
2.2	Connexion sans mot de passe	4
2.3	Design, logo et autres.....	5
3	Ensemble de données et participants au programme	6
3.1	Base de données	6
3.2	Déroulement de la participation pendant la phase d'intégration.....	6
3.3	Caractéristiques des participants au programme.....	7
3.4	Participation au programme par canton et par contexte de recrutement	10
3.5	Participation au programme dans les classes scolaires par canton	11
3.6	Participation au programme dans les entreprises par canton	12
3.7	Évolution du recrutement et de la portée du programme	13
3.8	Choix des thèmes de coaching.....	16
3.9	Lien entre le retour d'information « feu tricolore » et le choix des thèmes.....	17
4	Utilisation du programme	19
4.1	Méthodologie	19
4.2	Badges numériques	19
4.3	Modules de coaching terminés.....	20
4.4	Déroulement de la participation au programme à travers les blocs thématiques...	21
4.5	Crédits	24
4.6	Journal de consommation d'alcool.....	25
4.7	Demandez à l'expert.....	26
4.8	Enquête de suivi	26
5	Discussion et perspectives	27

1 Résumé de gestion

Contexte : *ready4life* est un programme de prévention numérique visant à développer les compétences de vie des adolescents face à la consommation de substances addictives. Le programme combine le recrutement individuel et la sensibilisation – dans le cadre d’ateliers organisés dans des écoles professionnelles ou en entreprise – avec un accompagnement via une application. Les ateliers permettent d’aborder en profondeur des thèmes tels que le stress, les compétences sociales, la consommation de substances addictives ou encore les réseaux sociaux et les jeux vidéo, et constituent une porte d’entrée accessible à l’accompagnement qui s’étend sur plusieurs mois. Au cours de l’année de projet 2025/26, *ready4life* a été mis en œuvre pour la dixième fois consécutive. Outre la Suisse, le programme est également mis en œuvre en Autriche et au Liechtenstein ; le présent rapport porte sur les données d’utilisation de l’application en Suisse et au Liechtenstein.

Résultats : au cours de l’année scolaire 2025/26, on a dénombré, après ajustement, 11 340 inscriptions à l’application, 9 761 consentements à participer au coaching, ce qui a donné lieu à 6 247 participants à l’application *ready4life* (contre 5 799 en 2024/25). *ready4life* confirme ainsi sa portée. Le stress est resté, une nouvelle fois, le thème de loin le plus souvent choisi. Parallèlement, la réintroduction de la connexion sans mot de passe a permis d’augmenter considérablement le nombre d’inscriptions correspondantes par rapport à l’année précédente (de 114 à 509, soit de 2,0 % à 8,1 %).

Les analyses montrent en outre que la participation à long terme au programme présente encore un potentiel d’amélioration. Comme c’est le cas pour de nombreuses interventions de santé numériques, la participation diminue au fil des modules. En conséquence, par rapport à l’année précédente, le nombre moyen de crédits accumulés (qui reflète la participation au programme) a baissé (passant de 6,0 à 5,2), tout comme le taux d’achèvement des modules (passant de 3,6 % à 2,8 %).

Contexte : les chiffres d’utilisation doivent être considérés comme des indicateurs de suivi de la mise en œuvre du programme. Ils ne permettent pas de tirer directement des conclusions quant à l’efficacité des ateliers ou du programme dans son ensemble. Le contact personnel établi dans le cadre du recrutement constitue déjà un élément important de l’intervention de prévention et permet également d’atteindre des adolescents qui, par la suite, n’utilisent pas l’application ou ne l’utilisent que brièvement. Du point de vue des sciences du comportement, cette sensibilisation précoce représente une première étape importante dans le processus de changement de comportement et peut favoriser la disposition à participer ultérieurement au programme.

Perspectives : Pour la prochaine version du programme, outre des réductions au niveau du contenu, les premières fonctionnalités basées sur l’IA sont prévues. Il s’agit notamment de

brèves enquêtes régulières sur l'état d'esprit actuel et les comportements liés à la santé (Ecological Momentary Assessments, EMA), par exemple concernant le stress, l'envie de consommer des substances addictives ou l'activité physique. Sur la base de ces auto-évaluations, des retours hebdomadaires personnalisés seront générés afin de renforcer encore l'accompagnement individuel. Les expériences acquises, complétées par les retours participatifs du groupe cible, constitueront la base du développement futur de ready4life, tant sur le plan du contenu que sur le plan technique.

2 Modifications conceptuelles

2.1 Structure technique

Après la refonte complète de la structure au cours de l'année scolaire (AS) 2024/2025, aucun ajustement structurel fondamental n'a été effectué pour 2025/2026. La répartition en blocs principaux et blocs secondaires (tableau 1) mise en place a été conservée. Ainsi, au cours de l'année de référence actuelle, l'accent a été mis sur la consolidation du concept existant, ainsi que sur des optimisations ciblées aux niveaux technique et organisationnel.

La structure mise en place au cours de l'année scolaire 2024/2025 a pour objectif d'offrir aux participants un déroulement plus clair du programme, avec 4 blocs principaux au lieu de 12 blocs consécutifs. Parallèlement, des blocs secondaires optionnels permettent une plus grande personnalisation des contenus en fonction des intérêts et des besoins de chacun.

2.2 Inscription sans mot de passe

La possibilité d'une inscription sans mot de passe s'adresse aux jeunes qui ne sont pas recrutés dans le cadre d'une classe ou d'une entreprise. Après le changement intervenu au cours de l'année scolaire 2024/2025 – durant lequel un mot de passe devait dans un premier temps être obtenu via le compte Instagram de ready4life –, l'accès direct a été réintroduit au cours de l'année scolaire 2025/2026.

Cette simplification a entraîné une augmentation des participations sans mot de passe : le nombre d'inscriptions concernées est passé de 114 (2,0 %) l'année précédente à 509 (8,1 %). Le niveau d'avant le changement (940 participants, soit 13,7 % au cours de l'année scolaire 2023/2024) n'a certes pas encore été entièrement atteint, mais cette évolution indique qu'un accès aussi accessible que possible est déterminant pour ce groupe cible. Cette expérience souligne l'importance de voies d'accès simples aux offres de prévention numériques et sera prise en compte dans la poursuite de l'optimisation du processus de recrutement.

2.3 Conception, logo et autres

Aucune modification n'a été apportée au design au cours de l'année scolaire 2025/2026. La refonte complète du design avait déjà eu lieu l'année précédente (passage de l'année scolaire 2023/24 à 2024/25), ce qui a permis d'évaluer une version stable du programme au cours de l'année sous revue.

3 Ensemble de données et participants au programme « »

Les données d'utilisation suivantes, relatives à l'année scolaire 2025/2026, décrivent l'utilisation de l'application dans le cadre du programme de prévention et servent au suivi continu de la mise en œuvre du programme. Étant donné que ready4life est principalement diffusé par le biais d'ateliers et de séances d'information dans les écoles et les entreprises, les données d'utilisation de l'application ne reflètent qu'une partie de la portée totale du programme.

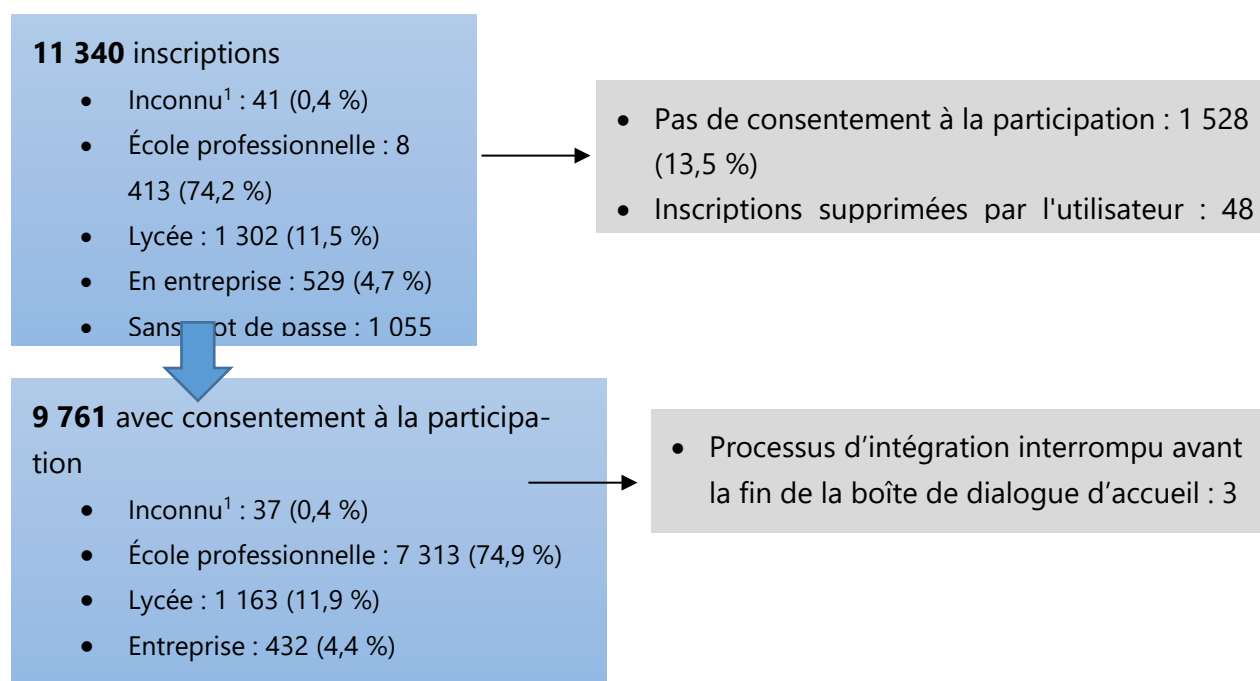
3.1 Base de données

Les analyses s'appuient sur un export de données daté du 1er juillet 2026 et portent sur les inscriptions enregistrées entre le 31 juillet 2025 et le 30 juin 2026. Une inscription est enregistrée dès que l'application est téléchargée et lancée. Le jeu de données comprenait initialement 12 553 inscriptions. Après exclusion de 195 utilisateurs test et de 1 055 inscriptions sans consentement documenté à la participation au coaching, il restait 11 340 personnes ayant commencé le questionnaire d'entrée de l'application de coaching. Les analyses suivantes se réfèrent à cet ensemble de données ajusté.

3.2 Évolution de la participation pendant la phase d'intégration

Le diagramme de flux de l' 1 , illustre l'évolution de la participation pendant la phase d'intégration. L'évaluation repose sur les 11 340 personnes ayant accepté l'utilisation de leurs données et ayant commencé le questionnaire d'accueil de l'application. Au total, 6 247 personnes (55,1 %) ont mené à bien le processus d'intégration jusqu'à la fin du dialogue d'accueil et ont ainsi été définies comme participantes au programme.

Comme ready4life est principalement présenté dans le cadre d'ateliers et de séances d'information dans les écoles et les entreprises, toutes les personnes sollicitées ne décident pas de continuer à utiliser l'application. Le processus d'intégration décrit le passage de la première prise de conscience à la participation active au coaching numérique.





6 247 participants (ayant commencé le programme)

- Inconnu¹: 24 (0,4 %)
- École professionnelle : 4 812 (77,0 %)
- Lycée : 693 (11,1 %)
- En entreprise : 209 (3,3 %)
- Sans mot de passe : 509 (8,1 %)

Illustration1 . Organigramme de la participation au programme.

(1) La mention « Inconnu » désigne les inscriptions pour lesquelles le mot de passe utilisé n'a pas permis d'établir un lien clair avec le contexte de recrutement.

3.3 Caractéristiques des participants au programme

Le tableau1 présente la répartition des 6 247 participants par mois de recrutement. La plupart des participants ont été recrutés entre octobre 2025 et janvier 2026 ; cette période a représenté environ les trois quarts de l'ensemble des inscriptions. Les participants recrutés entre mai et juin n'avaient pas encore achevé le programme au moment de l'exportation des données (30 juin 2026) et n'ont donc pas été pris en compte dans les analyses à partir du chapitre 4.

Tableau1 . Nombre de participants par mois de recrutement, avec un début du programme fixé au 1er août 2025.

Août 2025	sept. 2025	oct. 2025	nov. 2025	déc. 2025	Jan- vier 2026	févr. 2026	mars 2026	avril 2026	mai 2026	juin 2026	Total
358	402	1 160	1 320	962	1 191	311	358	43	83	59	6 247
5,7 %	6,4 %	18,6 %	21,1 %	15,4 %	19,1 %	5,0 %	5,7 %	0,7 %	1,3 %	0,9 %	100 %

Les caractéristiques de référence de tous les participants au programme sont présentées dans le tableau 3. Les participants au programme avaient en moyenne 17,5 ans, environ la moitié d'entre eux étant âgés de 15 à 16 ans. 57,7 % des participants étaient des filles et 80,2 % utilisaient la version allemande de l'application. En ce qui concerne les indicateurs de santé, la situation de départ s'est révélée hétérogène : alors que la majorité déclarait une consommation d'alcool à faible risque (68,5 %), environ un quart faisait état d'une consommation de tabac/nicotine à très haut risque (26,6 %), d'une utilisation des réseaux sociaux ou des jeux vidéo à très haut risque (16,0 %) ou d'une inactivité physique (25,0 %). Au total, près de 70 % des participants présentaient au moins un facteur de risque lié aux comportements addictifs.

Les données de référence montrent que ready4life touche des personnes ayant des besoins variés en matière de prévention et s'adresse ainsi à un large public cible.

Tableau2 . Caractéristiques de référence des participants au programme . (N = 6 247)

Caractéristique	Catégorie	Valeur
Caractéristiques sociodémographiques		
Sexe	Homme	41,5 %
	Femme	57,7 %
	Autre	0,8 %
Âge	Moyenne (écart-type)	17,5 (4,2)
	15-16 ans	51,8 %
	17-18 ans	32,7 %
	19 ans ou plus	15,5 %
Version linguistique de l'application	Allemand	80,2 %
	Français	18,0 %
	Italien	1,8 %
Caractéristiques psychosociales		
Stress ressenti	Moyenne (écart-type), intervalle 1-5, médiane 3	3,4 (1,1)
Compétences sociales	Moyenne (écart-type), intervalle 8-40, médiane 29	28,8 (5,3)
Comportements liés à la santé		
Consommation d'alcool	Faible risque (selon l'EKAL ^a)	68,5 %
	Zone à risque (selon l'EKAL ^a)	7,0 %
	Très à risque (selon EKAL ^a)	24,5 %
	Nombre moyen de jours de consommation au cours des 30 derniers jours	Moyenne (écart-type), intervalle 0-30, médiane 0 2,58 (4,9)
	Nombre moyen de verres par jour de consommation ^b	Moyenne (écart-type), intervalle 0-13, médiane 0 1,1 (2,2)
Tabac/nicotine	Aucune consommation au cours des 30 derniers jours	58,9 %
	À risque : consommation occasionnelle	14,6 %
	Très à risque : consommation quotidienne	26,6 %
Cannabis	Jamais consommé	76,6 %
	Aucune consommation au cours des 30 derniers jours	86,7 %
	À risque : consommation occasionnelle	6,5 %
	Très à risque : consommation au moins une fois par semaine	6,8 %
	Nombre de jours de consommation chez les consommateurs de cannabis	Moyenne (écart-type), intervalle 1-30, médiane 5 10,4 (11,1)
Réseaux sociaux et jeux vidéo	Consommation à faible risque selon le SMD ^d	60,2 %
	À haut risque selon le SMD ^d	23,9 %
	Très à risque selon le SMD ^d	16,0 %
Activité physique	Activité physique suffisante (vert)	29,2 %
	Légèrement actif, mais devrait en faire davantage (orange)	45,9 %
	Inactif physiquement (rouge)	25,0 %
Risque global		
Score de risque cumulé^s	Moyenne (écart-type)	1,3 (1,1)
	0 risque	30,3 %
	1 risque	32,8 %
	2 risques	21,6 %
	3 risques	11,6 %
	4 risques	3,8 %
Application		
Coach sélectionné	Laura (femme, peau claire, cheveux bleus)	36,8 %
	Alex (homme, peau claire, roux)	26,7 %
	Fatima (femme, peau mate, voile)	19,9 %
	Chris (homme, peau foncée, cheveux bleus)	16,7 %

Remarques : ^a Les critères EKS_N ont été réinterprétés pour l'année scolaire 2023/24. Une comparaison avec les années scolaires précédentes n'est donc pas possible. ^b En raison de valeurs non plausibles (> 14 verres par jour ; moyenne + 2 écarts-types), 75 participants ont été exclus de cette analyse (n = 6 172). ^d SMD = *Social Media Disorder Scale*. ^e Le score de risque prend exclusivement en compte les domaines suivants : alcool, tabac/nicotine, cannabis, ainsi que réseaux sociaux et jeux vidéo. Le stress, les compétences sociales et l'activité physique ne sont pas pris en compte dans le score de risque.

3.4 Participation au programme par canton et par contexte de recrutement

Le tableau 3 donne un aperçu de la répartition des participants au programme par contexte de recrutement et par canton. La majorité des participants a été recrutée par l'intermédiaire d'écoles professionnelles (77,0 %), suivies des lycées (11,1 %), de la participation sans mot de passe (8,1 %) et des entreprises (3,3 %). Les écoles professionnelles restent ainsi la principale voie d'accès au programme.

Tableau 3 . Participants au programme par canton et par mode de recrutement.

Canton	École professionnelle	Lycée	Entreprise	Sans mot de passe	Inconnu ²	Total	Variation par rapport à l'année précédente (%)
AG	489	274	3	36		802	- 84 (-9,5 %)
IA/RA	1		1	5		7	+ 6 (+600 %)
BE	5		5	35		45	+ 22 (+95,7 %)
BL	1 043		21	31	14	1 109	+ 432 (+63,8 %)
BS	196	12	28	39	2	277	-163 (-37,5 %)
FR	2			7		9	+ 9
GE	0			3		3	+ 2 (+200 %)
GL	1			8		9	+ 1 (+12,5 %)
GR	0			1		1	+ 1
JU	239	227		11		477	-53 (-10,0 %)
LU	1			7		8	-8 (-50,0 %)
NE	0					0	0
NW	0			1		1	+ 1
OW	0			1		1	+ 1
SG	535		51	34		620	-76 (-10,9 %)
SH	1				1	2	+ 2
DI	11			13		24	+ 14 (+140,0 %)
SZ	128			16		144	+ 14 (+10,8 %)
TG	288		15	30		333	- 314 (-48,5 %)
TI	32	4	15	21		72	+ 35 (+94,6 %)
UR						0	0
VD	1		46	5		52	0
VSober	32	18		13		63	- 268 (-81,0 %)
VS en baisse	420	131		30		581	+ 9 (+1,6 %)
ZG	1			1		2	+ 2
ZH	1386	27		87	6	1506	+ 934 (+163,3 %)

Li	24	66	1	91	+ 40 (+78,4 %)		
n.d. ¹		8		8	-111 (-93,3 %)		
Total	4 812	693	209	509	24	6 247	448 (+7,7 %)
Part en %	77,0 %	11,1 %	3,3 %	8,1 %	0,4 %	100 %	---

¹ L'absence d'indications relatives au canton s'explique par un petit nombre d'enregistrements pour lesquels aucune indication de canton n'a été recueillie en raison d'une version antérieure de l'application.

² Le paramètre « inconnu » correspond à un mot de passe dont le troisième caractère n'était ni un 1 (école professionnelle), ni un 2 (lycée), ni un 3 (entreprise), ni un 9 (sans mot de passe).

3.5 Participation au programme dans les classes scolaires par canton

Le tableau4 présente le nombre d'élèves touchés dans les classes scolaires répertoriées ainsi que les taux de participation qui en résultent par canton (données de recrutement au 08/07/2026). Le taux de participation décrit la proportion d'élèves présents qui, outre la présentation de ready4life, ont finalisé leur inscription et ont commencé le programme. Au total, 8'963 élèves ont été touchés dans les classes répertoriées ; parmi eux, 4'659 ont intégré le programme, ce qui correspond à un taux de participation moyen de 52 %.

Les taux de participation variaient d'un canton à l'autre. Ces différences doivent toutefois être interprétées dans le contexte de la situation de recrutement respective et de la mise en œuvre locale. Outre les facteurs organisationnels, des différences telles que le cadre de recrutement, la durée des ateliers, la composition des classes, etc. peuvent influencer de manière significative les taux de participation.

Remarque méthodologique : en cas de doublons de mots de passe, les nombres ont été additionnés, sauf si la date de réalisation était identique, auquel cas la deuxième entrée a été interprétée comme une correction a posteriori de la première. Lorsque le nombre était égal à 0 (ce qui correspond à la valeur à saisir lorsque le nombre de participants est inconnu), le mot de passe a été ignoré pour le calcul des taux de participation. La dernière colonne regroupe ces cas, mais aussi ceux où le mot de passe n'est pas documenté (soit parce que le professionnel a oublié de le saisir, soit en raison d'une faute de frappe du participant). Le taux de participation correspond au quotient de la troisième colonne divisée par la première, c'est-à-dire au rapport entre le nombre d'élèves ayant commencé le programme et le nombre d'élèves présents dans les classes.

Tableau4 . Participants au programme et taux de participation dans les classes répertoriées.

Lieu	Élèves dans les classes	Élèves ayant donné leur au programme	Élèves ayant commencé le programme	Taux de participation en pourcentage	Participants sans dossier complet ¹
AG	1 392	1 241	735	52,8 %	28
BL	2073	1 460	1 018	49,1 %	25
BS	413	269	199	48,2 %	9
JU	842	658	388	46,1 %	78
SG	940	746	530	56,4 %	5
TG	471	373	286	60,7 %	2
TI	387	38	32	8,3 %	4
lycée	98	15	13	13,3 %	37
VS en dessous de	411	715	347	84,4 %	204
ZH	1936	1535	1111	57,4 %	302
Total	8 963	7 050	4 659	52,0 %	846

Les cantons d'UR, de GE, de GR, de NE, de NW, d'OW et le Liechtenstein n'ont pas eu de participants issus des établissements scolaires.

¹ Cela inclut les cas dans lesquels aucun taux de participation n'a pu être calculé en raison d'une documentation de recrutement incomplète, par exemple en raison de l'absence d'informations sur le nombre d'élèves présents ou de mots de passe mal documentés. Ces cas ont également été observés dans les cantons suivants : AI/AR (1), BE (5), FR (2), GL (1), LU (1), SH (1), SO (11), SZ (128), VD (1), ZG (1).

3.6 Participation au programme dans les entreprises par canton

Outre les écoles, ready4life est également mis en œuvre dans les entreprises. Le tableau5 présente le nombre d'apprentis touchés ainsi que les taux de participation dans les entreprises documentées, par canton. Au total, 505 apprentis ont été touchés dans les entreprises, dont 124 ont rejoint le programme, soit un taux de participation moyen de 24,6 %. On observe ici d'importantes disparités cantonales, qui s'expliquent par des contextes structurels.

Tableau5 . Participants au programme et taux de participation dans les entreprises recensées.

Lieu	Apprentis dans les entreprises	Apprentis ayant donné leur au programme	Apprentis ayant commencé le programme	Taux de participation en pourcentage	Participants sans dossier complet ¹
SG	105	75	51	48,6 %	-
TG	21	15	15	71,4 %	-
TI	77	38	12	15,6 %	3
VD	302	147	46	15,2 %	-
Total	505	275	124	24,6 %	85

Les cantons de FR, GE, GR, GL, LU, NE, NW, OW, SH, SO, SZ, UR, VS, ZG et ZH n'ont compté aucun participant issu d'une entreprise.

Un recrutement au sein d'une entreprise était défini comme l'utilisation d'un mot de passe comportant le chiffre 3 en troisième position.

¹ Cela inclut les cas où aucun taux de participation n'a pu être calculé en raison d'une documentation de recrutement incomplète, par exemple en raison de l'absence d'informations sur le nombre d'apprentis présents ou de mots de passe documentés de manière ambiguë. Ces cas ont également été observés dans d'autres cantons : AG (3), AI/AR (1), BE (5), BL (21), BS (28), Li (24).

3.7 Évolution du recrutement et de la portée du programme

Les chiffres relatifs à l'utilisation de l'application ne reflètent qu'une partie de la portée de ready4life. Le programme est principalement présenté dans le cadre d'ateliers et de séances d'information organisés dans des écoles professionnelles, des lycées et des entreprises. Ceux-ci peuvent mettre l'accent sur des thèmes différents selon le contexte régional et le groupe cible, mais poursuivent toujours l'objectif de sensibiliser les jeunes au contenu de ready4life et de leur permettre d'accéder au programme de prévention, même si tous ne décident pas par la suite d'utiliser l'application de manière intensive. La portée réelle de ready4life dépasse donc les chiffres d'utilisation de l'application présentés dans ce rapport. L'exemple suivant illustre ce lien.

Dans le cadre de la collaboration entre la Ligue pulmonaire de Berne et l'école professionnelle gibb de Berne, environ 20 à 30 ateliers ready4life sont organisés chaque année afin d'informer les apprentis sur le programme de prévention. Au cours de l'année de projet 2025/2026, 23 ateliers organisés à la gibb ont permis de toucher au total 488 apprentis. Cela correspond à un nombre d'apprentis touchés similaire à celui de l'année précédente (470) (32 au cours de l'année de projet 2024/2025). Cela montre qu'au cours de l'année de projet 2025/2026, le nombre moyen d'apprentis touchés par atelier a augmenté. Par rapport à l'année de projet 2023/2024 (371 apprentis touchés), on constate en outre une nette augmentation de la portée. En 2022/2023, seuls 19 ateliers avaient encore eu lieu ; depuis, le nombre d'ateliers s'est stabilisé à un niveau plus élevé. Les chiffres indiqués se rapportent à l'ensemble des élèves qui ont découvert ready4life dans le cadre des ateliers, qu'ils aient ensuite téléchargé ou utilisé l'application ou non.

Le tableau 6 présente l'évolution des principaux indicateurs de recrutement et de portée de ready4life depuis l'année scolaire 2017/2018. Dans l'ensemble, la portée du programme est restée à un niveau élevé, tous canaux de recrutement confondus. Alors que le nombre total de participants au programme se maintient depuis plusieurs années entre environ 5 800 et 7 600, des évolutions sont observées au fil du temps au niveau des différents canaux de recru-

tement. Les écoles professionnelles constituent le principal canal de recrutement sur l'ensemble de la période d'observation, et depuis l'année scolaire 2022/2023, les lycées contribuent également de manière substantielle à la portée du programme.

Tableau6 . Évolution des indicateurs de recrutement de ready4life

Indicateur cible	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22	2022/23	2023/24	2024/25	2025/26
Écoles participantes	21	46	66	60	62	63	58	50	53
Invitation personnelle dans les classes ²	109	509	479	420	649	528	468	456	545
Participants recrutés par l'intermédiaire des écoles professionnelles	1 528 (70 %)	5 017 (80 %)	5 223 (84 %)	5 142 (87 %)	6 298 (83 %)	4 529 (63 %)	4 702 (69 %)	4 452 (77 %)	4 812 (77 %)
Participants recrutés par l'intermédiaire des lycées	---	---	---	---	---	1 169 (16 %)	953 (14 %)	945 (16 %)	693 (11 %)
Entreprises participantes	60	66	66	26	22	23	12	9	17
Séances d'information dans les entreprises ²	19	45	126	17	23	42	16	9	31
Participants recrutés par le biais d'entreprises	392 (18 %)	824 (13 %)	477 (8 %)	344 (6 %)	390 (5 %)	329 (5 %)	246 (4 %)	253 (4 %)	209 (3 %)
Participations sans mot de passe	249 (11 %)	469 (7 %)	501 (8 %)	410 (7 %)	940 (12 %)	1 118 (16 %)	948 (14 %)	114 (2 %) ¹	509 (8 %)
Nombre total de participants	2 169	6 310	6 201	5 896	7 628	7 145	6 849	5 799	6 247

Les pourcentages se rapportent au nombre total de participants au programme pour l'année scolaire concernée.

¹ Au cours de l'année scolaire 2024/2025, la participation sans mot de passe n'était possible qu'après avoir demandé au préalable un mot de passe. Depuis l'année scolaire 2025/2026, l'accès direct est à nouveau disponible.

² Ne sont pas pris en compte les ateliers et autres séances d'information ne nécessitant pas l'attribution d'un mot de passe individuel.

3.8 Choix des thèmes de coaching

Au début du programme, les participants choisissent deux modules de coaching parmi les sept proposés. La figure2 montre la fréquence de sélection de tous les modules, qu'ils aient été choisis comme premier ou deuxième module. Des informations détaillées sont disponibles dans Tableau7 . En raison des données disponibles, les modules choisis ultérieurement (modules 3 à 7) ne peuvent pas être analysés.

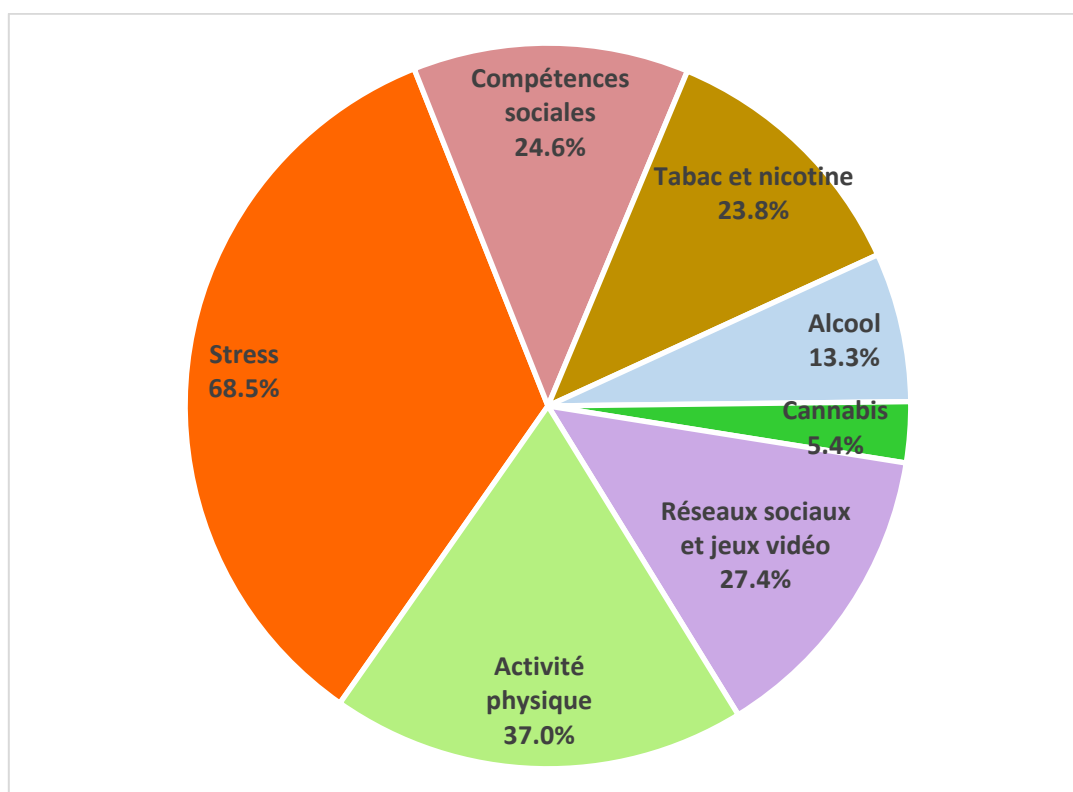


Illustration2 . Choix des thèmes de coaching en première ou deuxième préférence. Étant donné que tous les participants pouvaient choisir deux modules, le total des pourcentages s'élève à 200 %.

Tableau7 . Choix des thèmes pour les premier et deuxième modules.

Thème	Choix du 1er module		Choix du 2e module		Combiné		Δ par rapport à l'année précédente
	<i>Nombre</i>	<i>%</i>	<i>Nombre</i>	<i>%</i>	<i>Nombre</i>	<i>%</i>	<i>points de pourcentage</i>
Stress	2 575	41,2 %	1 706	27,3 %	4 281	68,5 %	1,8 %
Compétences sociales	542	8,7 %	994	15,9 %	1 536	24,6 %	-1,2 %
Tabac	821	13,1 %	663	10,6 %	1 484	23,8 %	1,5 %
Alcool	394	6,3 %	437	7,0 %	831	13,3 %	-0,5 %
Cannabis	231	3,7 %	107	1,7 %	338	5,4 %	-0,2 %
Réseaux sociaux et jeux vidéo	735	11,8 %	976	15,6 %	1 711	27,4 %	-1,6 %
Variation	949	15,2 %	1 364	21,8 %	2 313	37,0 %	0,2 %
Total	6 247	100,0 %	6 247	100,0 %	12 494	200,0 %	0,0 %

Le stress a de nouveau été, et de loin, le thème le plus fréquemment choisi. Environ deux tiers des participants au programme (68,5 %) ont opté pour ce module comme premier ou deuxième coaching. Les thèmes « activité physique » (37,0 %) et « réseaux sociaux et jeux vidéo » (27,4 %) ont également été fréquemment choisis.

Par rapport à l'année précédente, la répartition en pourcentage des choix de thèmes n'a connu que des variations minimales. C'est le module « Stress » qui a enregistré la plus forte hausse (+1,8 point de pourcentage, passant de 66,8 % à 68,5 %), tandis que les modules « Réseaux sociaux et jeux vidéo » (-1,6 point de pourcentage) et « Compétences sociales » (-1,2 point de pourcentage) ont été légèrement moins souvent choisis.

3.9 Lien entre le retour d'information sous forme de « feu tricolore » et le choix des thèmes

Après le questionnaire d'entrée, les participants reçoivent pour chaque thème un retour personnalisé sous la forme d'un feu tricolore vert, jaune ou rouge. Les modules accompagnés d'un feu rouge ou jaune sont recommandés comme thèmes de coaching particulièrement pertinents et présentés en priorité. Le tableau 9 montre la fréquence à laquelle un module a été choisi en fonction de la couleur du feu tricolore.

Tous thèmes confondus, il est apparu que les modules recommandés étaient nettement plus souvent choisis que ceux qui ne l'étaient pas. Ce lien était particulièrement marqué pour le thème du stress : 85,7 % des participants ayant reçu un feu rouge ont opté pour ce module. Parallèlement, certains thèmes ont également été fréquemment choisis malgré un feu vert, notamment le stress (30,2 %) et l'activité physique (21,0 %). Cela montre que, outre les recommandations individuelles, les intérêts personnels influencent également le choix des thèmes.

Tableau8 . Répartition des choix de thèmes (1er ou 2e module) en fonction de la couleur du feu tricolore

Thème	vert		jaune		rouge	
	<i>Nombre</i>	<i>Pourcentage</i>	<i>Nombre</i>	<i>Pourcentage</i>	<i>Nombre</i>	<i>Pourcentage</i>
Stress	390	30,2 %	1 292	67,2 %	2 598	85,7 %
Compétences sociales	471	12,1 %	807	41,0 %	257	65,4 %
Tabac	59	1,6 %	314	34,5 %	1 110	66,9 %
Alcool	104	2,4 %	95	21,8 %	632	41,3 %
Cannabis	63	1,2 %	56	13,8 %	219	51,8 %
Réseaux sociaux et jeux vidéo	670	17,8 %	550	36,9 %	491	49,2 %
Activité physique	383	21,0 %	1 168	40,8 %	761	48,8 %

4 Utilisation du programme « »

Les indicateurs suivants servent à suivre l'utilisation au sein de l'application et décrivent la participation au programme après le début du coaching numérique. Ils ne constituent pas des indicateurs directs de l'efficacité du programme de prévention.

4.1 Méthodologie

Afin d'évaluer la participation au programme, les 142 participants des mois de mai et juin ont été exclus, car au moment de l'exportation des données (30 juin 2026), ils n'avaient certainement pas eu suffisamment de temps pour suivre le programme dans son intégralité. Les analyses suivantes se basent sur un ensemble de données comprenant 6 105 participants.

4.2 Badges numériques

L'application attribue des badges numériques («Badges») pour différentes activités et étapes franchies. Le tableau9 indique la proportion de participants au programme ayant obtenu les badges correspondants au cours des trois dernières années scolaires. Au cours de l'année scolaire 2024/2025, trois nouveaux badges ont en outre été introduits pour les modules optionnels achevés.

Les badges les plus fréquemment obtenus concernaient des activités des modules complémentaires («Rising Expert», 6,6 %) ainsi que des comportements favorables à la santé tels que l'activité physique le week-end («Weekend Warrior», 6,7 %). Comme on pouvait s'y attendre, les badges plus exigeants, qui supposent une utilisation du programme sur le long terme (par exemple, le lancement d'un deuxième ou d'un troisième module), ont été obtenus plus rarement. Par rapport à l'année précédente, on n'a observé globalement que de légers changements.

Tableau9 . Badges obtenus par les participants au programme.

Nom	Condition préalable	SJ 23/24 (n = 6 404)	SJ 24/25 (n = 5 595)	SJ 25/26 (n = 6 105)
Boire avec modération	Noter dans son journal	187 (2,9 %)	124 (2,2 %)	113 (1,9 %)
Poète/photographe	Participer à Community Ideas	47 (0,7 %)	13 (0,2 %)	21 (0,3 %)
Le sportif du week-end	Être actif le week-end	853 (13,3 %)	436 (7,8 %)	408 (6,7 %)
Curieux	Poser une question sur « Ask The Expert »	188 (2,9 %)	198 (3,5 %)	183 (3,0 %)
Collectionneur	80 crédits atteints	280 (4,4 %)	71 (1,3 %)	62 (1,0 %)
Conquérant	Lancer le deuxième module	412 (6,4 %)	162 (2,9 %)	122 (2,0 %)

Imparable	Lancer le troisième module	173 (2,7 %)	54 (1,0 %)	51 (0,8 %)
Faites passer le mot	Recommander ready4life	66 (1,0 %)	31 (0,6 %)	26 (0,4 %)
Indiquez	Traiter tous les thèmes des modules 1 et 2	140 (2,2 %)	57 (1,0 %)	52 (0,9 %)
Enquête	Accéder à l'enquête finale	418 (6,5 %)	0 (0 %) ¹	3 (0,0 %)
Frein à la consommation	Utiliser un programme supplémentaire	323 (5,0 %)	217 (3,9 %)	250 (4,1 %)
Champion ultime	9 niveaux secondaires (niveaux bonus) terminés	-	178 (3,2 %)	147 (2,4 %)
Réalisation éblouissante	6 blocs secondaires (niveaux bonus) terminés	-	274 (4,9 %)	212 (3,5 %)
Expert en pleine ascension	3 blocs secondaires (niveaux bonus) terminés	-	489 (8,7 %)	403 (6,6 %)

¹ En raison d'une erreur technique, ce badge n'a pas été attribué au cours de l'année scolaire 2024/2025, bien que les participants aient répondu au questionnaire final. L'erreur a été corrigée pour l'année scolaire 2025/2026.

4.3 Modules de coaching terminés

Le tableau 10 indique la proportion de participants ayant terminé le coaching d'un module. Un module est considéré comme terminé lorsque les quatre blocs principaux ont été validés. Au total, 170 participants ont achevé au moins un module de coaching. Parmi les participants ayant choisi un module comme premier ou deuxième coaching, les taux de réussite les plus élevés ont été observés pour les thèmes « Stress » et « Compétences sociales ».

Tableau 10 . Achèvement d'un module de coaching (les quatre blocs principaux) par thème.

Thème	Tous les participants			Participants ayant choisi le module comme 1er ou 2e thème		
	Nombre	Pourcentage	N	Nombre	pour cent	N
Stress	128	2,1 %	6 105	120	2,9 %	4 180
Compétences sociales	48	0,8 %	6 105	35	2,3 %	1 496
Tabac	40	0,7 %	6 105	22	1,5 %	1 457
Alcool	27	0,4 %	6 105	13	1,6 %	809
Cannabis	23	0,4 %	6 105	5	1,5 %	330
Réseaux sociaux et jeux vidéo	26	0,4 %	6 105	12	0,7 %	1 671
Mouvement	29	0,5 %	6 105	18	0,8 %	2 263
Un module au choix	170	2,8 %	6 105	-	-	-

La partie gauche du tableau concerne l'ensemble des participants au programme (recrutement jusqu'à fin avril), que le module en question ait été choisi en premier ou ultérieurement. La partie droite du tableau ne prend en compte que les participants ayant choisi le module correspondant comme premier ou deuxième module. Les informations relatives au choix des modules 3 à 7 n'étant pas disponibles, cette analyse se limite aux deux premiers modules choisis.

4.4 Évolution de la participation au programme au fil des blocs thématiques

Comme on pouvait s'y attendre, la participation au programme a diminué au fil des deux modules choisis. Cette évolution est illustrée à titre d'exemple pour la combinaison de modules la plus fréquente («Stress» comme premier module et «Activité physique» comme deuxième module, avec $n = 820$) dans la figure 3. 81,0 % ($n = 664$) des participants ont commencé le premier module (Stress) et 2,3 % ($n = 19$) ont encore commencé le deuxième module (Activité physique). Pour les 41 autres combinaisons possibles, le déroulement devrait être similaire. Les blocs secondaires pouvaient être traités après l'achèvement du bloc principal correspondant. Les quatre blocs principaux d'un module ont été débloqués de manière échelonnée dans le temps (au plus tôt après 2, 9 ou 12 jours).

Dans le même temps, certains jeunes ont largement dépassé le cadre des deux modules choisis : au total, 36 participants ont suivi plus de deux modules, et 9 participants ont suivi l'intégralité des sept modules.

La participation au deuxième module ayant été globalement plus faible qu'au premier, des effets d'ordre pourraient introduire une distorsion. Afin d'exclure cette possibilité, les analyses thématiques (tableau11) se réfèrent exclusivement aux participants ayant choisi le module concerné en premier. La comparaison avec l'année précédente s'appuie sur les taux de début et de fin du premier bloc (figure4).

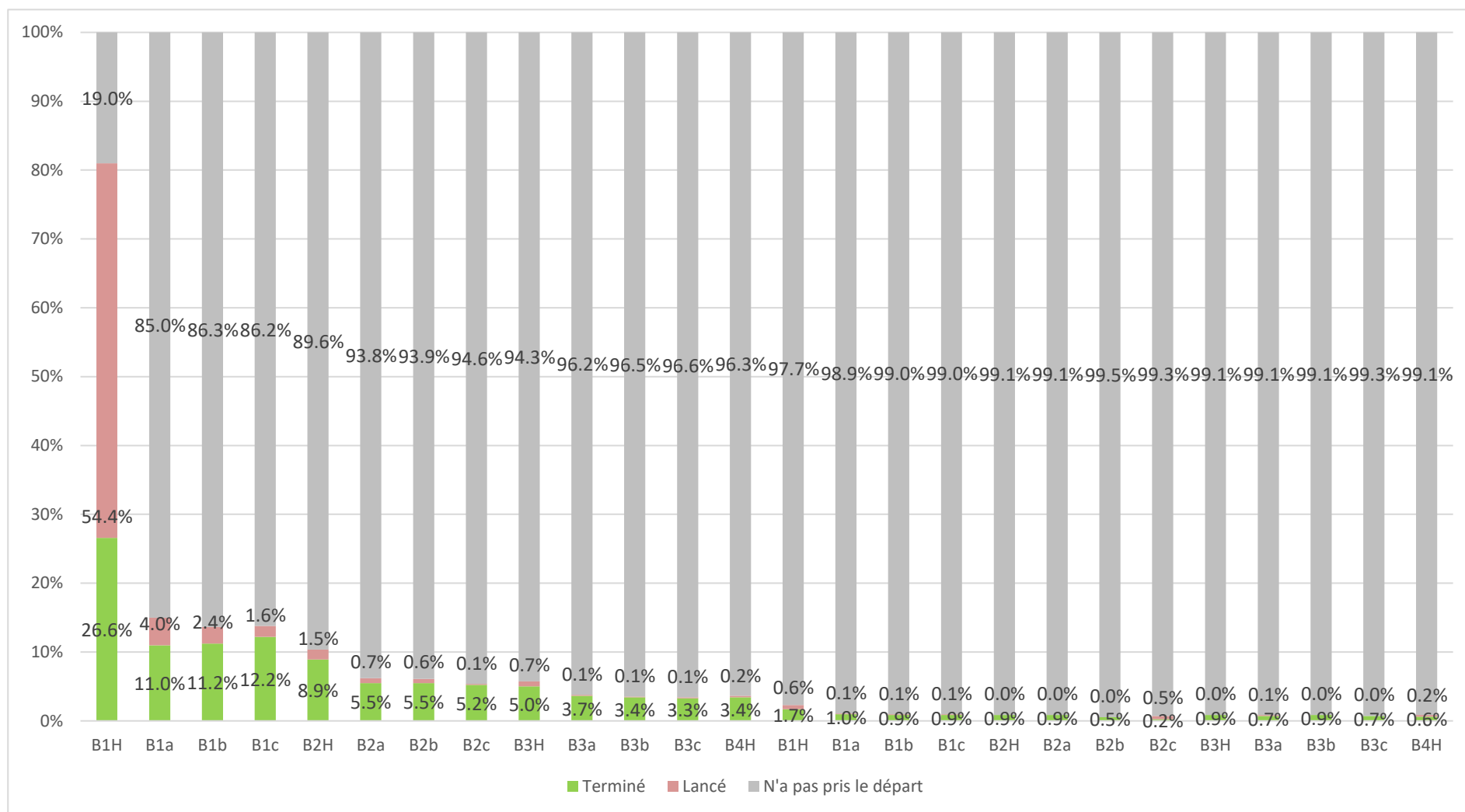


Figure3 . Participation au programme lorsque le module « **Stress** » est le premier et le module « **Activité physique** » le deuxième (n = 820)

Tableau11 . Pourcentages de participants ayant commencé, terminé ou non commencé un bloc dans les modules de premier choix.

		B1H	B1a	B1b	B1c	B2H	B2a	B2b	B2c	B3H	B3a	B3b	B3c	B4H
Stress n = 2 513	terminé	27,4 %	11,7 %	11,9 %	12,4 %	9,5 %	6,0 %	6,0 %	5,7 %	5,9 %	4,4 %	4,2 %	4,1 %	4,3 %
	lancé	54,0 %	4,1 %	2,7 %	1,5 %	1,4 %	0,6 %	0,4 %	0,2 %	0,5 %	0,1 %	0,1 %	0,1 %	0,2 %
	pas de départ	18,6 %	84,1 %	85,5 %	86,1 %	89,2 %	93,4 %	93,6 %	94,2 %	93,6 %	95,5 %	95,7 %	95,8 %	95,5 %
Compétences sociales n=528	terminé	51,1 %	17,4 %	16,7 %	14,0 %	12,3 %	7,0 %	6,3 %	5,7 %	6,6 %	4,4 %	4,3 %	4,4 %	4,2 %
	lancé	36,4 %	9,1 %	8,1 %	2,8 %	3,2 %	0,8 %	0,2 %	0,2 %	0,4 %	0,4 %	0,2 %	0,0 %	0,2 %
	pas de départ	12,5 %	73,5 %	75,2 %	83,1 %	84,5 %	92,2 %	93,6 %	94,1 %	93,0 %	95,3 %	95,5 %	95,6 %	95,6 %
Alcool n = 388	terminé	42,3 %	10,6 %	9,8 %	8,0 %	6,4 %	3,4 %	3,1 %	3,1 %	3,6 %	1,3 %	1,3 %	0,8 %	1,3 %
	lancé	42,3 %	9,3 %	7,0 %	2,8 %	1,8 %	0,0 %	0,3 %	0,3 %	0,3 %	0,8 %	0,0 %	0,0 %	0,3 %
	pas de départ	15,5 %	80,2 %	83,2 %	89,2 %	91,8 %	96,6 %	96,6 %	96,6 %	96,1 %	97,9 %	98,7 %	99,2 %	98,5 %
Cannabis n = 225	arrêté	38,7 %	8,4 %	6,7 %	6,7 %	6,2 %	2,7 %	1,8 %	1,8 %	2,7 %	1,8 %	1,8 %	1,8 %	1,8 %
	lancé	48,4 %	8,0 %	2,7 %	4,4 %	0,9 %	0,9 %	0,0 %	0,4 %	1,3 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %
	pas de départ	12,9 %	83,6 %	90,7 %	88,9 %	92,9 %	96,4 %	98,2 %	97,8 %	96,0 %	98,2 %	98,2 %	98,2 %	98,2 %
Réseaux sociaux et jeux vidéo	terminé	9,4 %	3,4 %	3,2 %	3,1 %	2,3 %	1,5 %	1,4 %	1,4 %	1,4 %	0,8 %	0,8 %	0,8 %	0,8 %
	lancé	71,7 %	1,8 %	1,4 %	0,8 %	1,1 %	0,0 %	0,1 %	0,0 %	0,1 %	0,1 %	0,0 %	0,0 %	0,3 %
	pas de départ	18,8 %	94,8 %	95,4 %	96,1 %	96,6 %	98,5 %	98,5 %	98,6 %	98,5 %	99,0 %	99,2 %	99,2 %	98,9 %
Activité physique n=934	terminé	10,3 %	2,9 %	2,2 %	1,9 %	2,1 %	1,4 %	1,4 %	0,7 %	1,5 %	0,9 %	0,9 %	0,7 %	0,9 %
	lancé	69,4 %	2,6 %	2,2 %	0,4 %	0,6 %	0,1 %	0,0 %	0,6 %	0,2 %	0,1 %	0,0 %	0,1 %	0,4 %
	pas de départ	20,3 %	94,5 %	95,5 %	97,6 %	97,2 %	98,5 %	98,6 %	98,6 %	98,3 %	99,0 %	99,1 %	99,1 %	98,7 %
Tabac N = 806		B1H	B2H	B2a	B2b	B2c	B2d	B2e	B2f	B3H	B3a	B3b	B4H	
	arrêté	45,9 %	11,2 %	4,2 %	3,2 %	2,6 %	2,5 %	1,5 %	2,0 %	3,1 %	1,4 %	1,4 %	2,1 %	
	lancé	43,4 %	7,9 %	1,2 %	1,2 %	0,5 %	0,6 %	0,2 %	0,0 %	0,5 %	0,1 %	0,1 %	0,1 %	
	pas de départ	10,7 %	80,9 %	94,5 %	95,5 %	96,9 %	96,9 %	98,3 %	98,0 %	96,4 %	98,5 %	98,5 %	97,8 %	

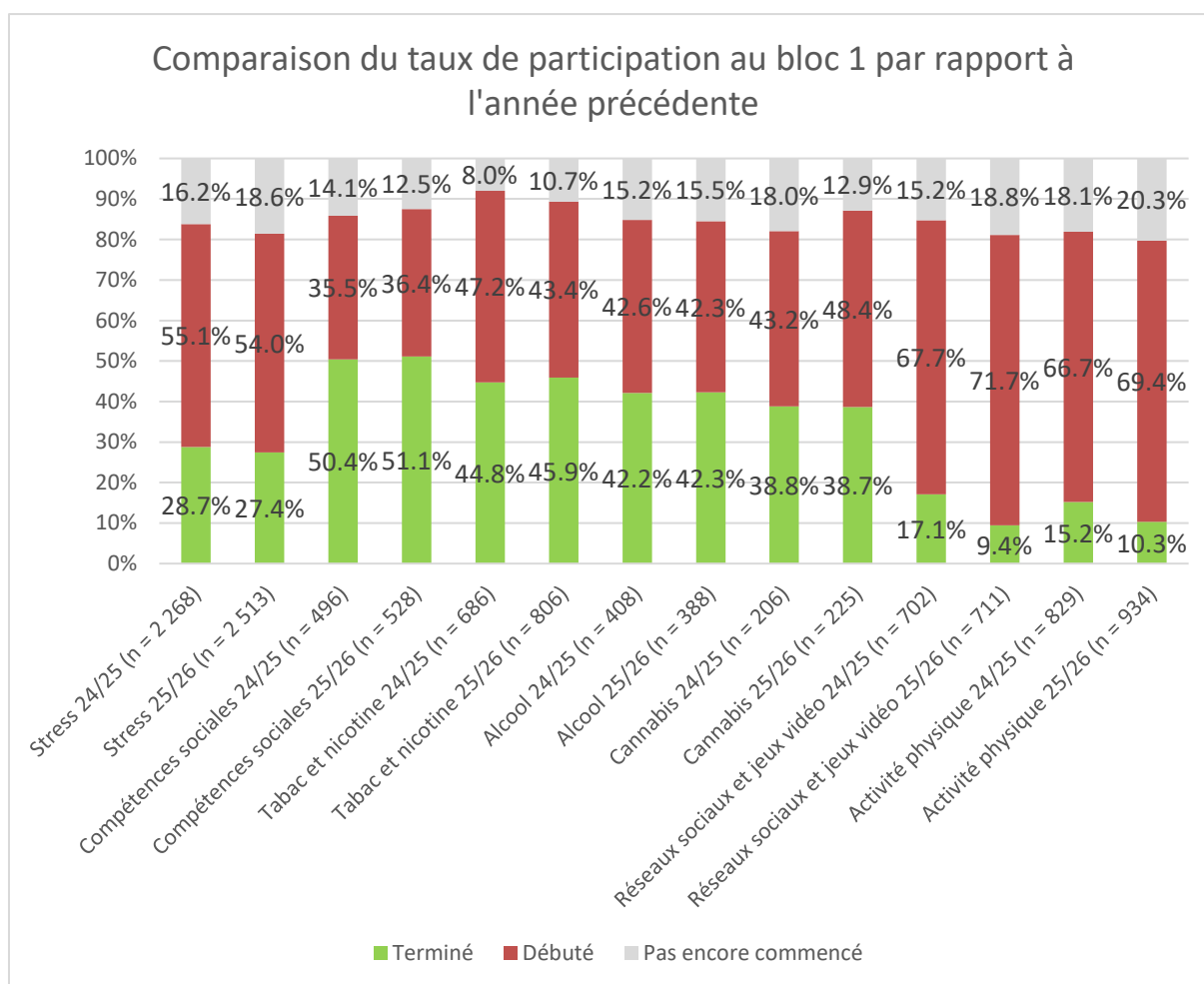


Illustration4 . Comparaison des taux de début et d'achèvement du bloc 1 de tous les modules par rapport à l'année précédente.

4.5 Crédits

Depuis l'année scolaire 2024/25, des crédits sont attribués pour différentes activités au sein de l'application. La validation d'un bloc principal est récompensée par cinq crédits, celle d'un bloc secondaire par deux crédits et l'enquête de suivi après 3 mois par 20 crédits. Il est ainsi possible d'obtenir un maximum de 48 crédits par module terminé (exception : le module « Tabac et nicotine », qui rapporte un maximum de 46 crédits, car il comprend 8 blocs secondaires au lieu de 9).

L'attribution de crédits sert d'indicateur de la participation au programme au sein de l'application. Parmi les participants au programme recrutés jusqu'à fin avril, 71,4 % (n = 4 362) n'ont obtenu aucun crédit, tandis que 20,5 % (n = 1 249) en ont accumulé entre un et dix. Au total,

45 participants (0,7 %) ont obtenu plus de 120 crédits. La valeur la plus élevée observée s'élevait à 404 crédits ; la moyenne était de 5,2 crédits (année précédente : 6,0). La répartition complète est présentée dans la figure 12.

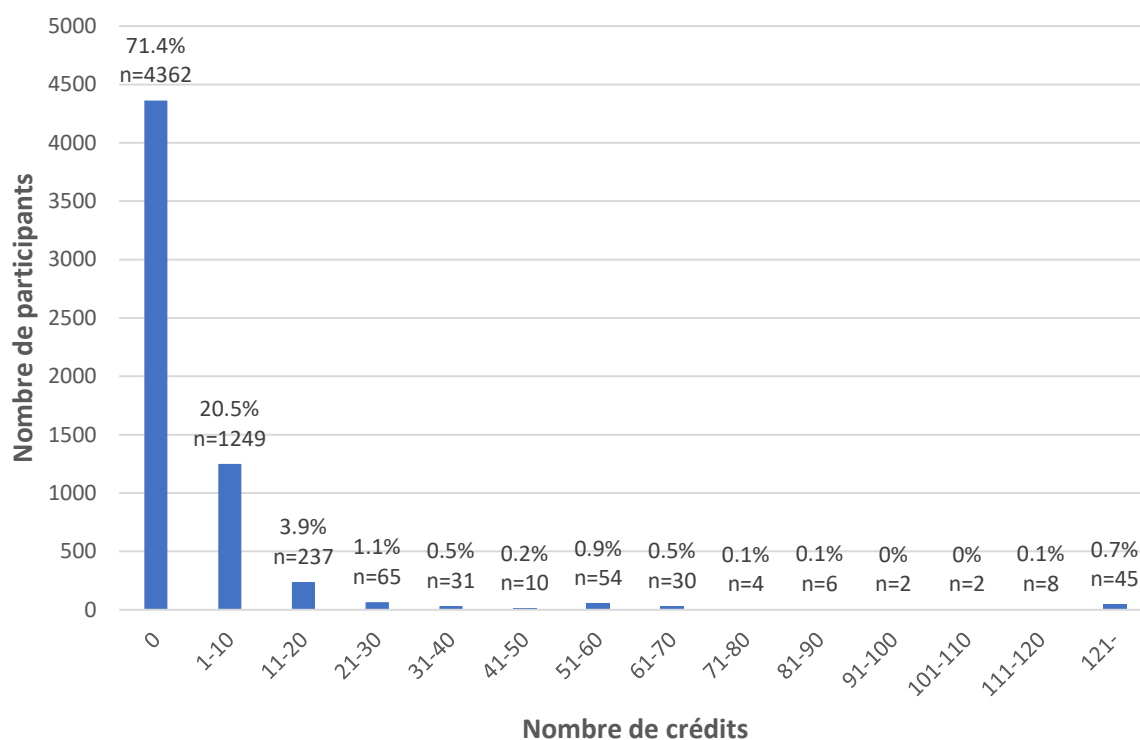


Figure5 . Répartition de fréquence des crédits obtenus sur l'ensemble des modules.

4.6 Journal de consommation d'alcool

Le journal de consommation d'alcool était à la disposition de tous les participants dès le début, mais il a été spécifiquement recommandé dans le chat du module « Alcool ». Sur les 6 105 participants recrutés jusqu'à fin avril, 251 personnes (4,1 %) ont utilisé le journal de consommation d'alcool (contre 5,8 % l'année précédente). Parmi les 388 participants ayant choisi le module « Alcool » comme première priorité, le taux d'utilisation s'élevait à 9,8 % (n = 38) (contre 12,0 % l'année précédente).

4.7 Ask The Expert

Au cours de l'année scolaire 2025/2026, 265 questions au total ont été soumises via la fonction « *Ask The Expert* » (tableau12). La plupart des demandes concernaient le thème du stress (54,3 %), suivi du tabac et de la nicotine, puis des compétences sociales. La grande majorité des questions a été posée en allemand (81 %).

Tableau12 . Questions soumises via « *Ask The Expert* » par thème et par langue.

Thème	DE	FR	IT	Total
Stress	120	22	2	144
Compétences sociales	21	4	2	27
Alcool	13	3	0	16
Cannabis	10	2	0	12
Réseaux sociaux et jeux vidéo	17	7	0	24
Activité physique	14	0	0	14
Tabac et nicotine	20	8	0	28
Total	215	46	4	265

4.8 Enquête de suivi

Les résultats de l'enquête de suivi n'ont pas fait l'objet d'une analyse approfondie, car seul un petit nombre de données exploitables était disponible. Depuis des années, l'enquête de suivi ne porte que sur les deux modules que le participant avait sélectionnés au départ. Cela se traduit par le fait que 57 réponses ont été recueillies pour le module « Stress » , contre seulement 4 pour le module « Cannabis », par exemple. Cet écart d'environ un facteur 10 reflète la différence entre le nombre de participants aux modules « Stress » et « Cannabis ». En raison des taux de réponse globalement très faibles, compris entre 0,3 % et 1,4 %, nous renonçons à une interprétation plus approfondie des résultats.

5 Discussion et perspectives

Généralités

Au cours de l'année scolaire 2025/26, la portée de ready4life est globalement restée à un niveau élevé similaire. Le nombre de participants au programme a augmenté par rapport à l'année précédente, passant de 5 799 à 6 247 (+8 %). Parallèlement, les habitudes d'utilisation de l'application, déjà observées les années précédentes, se sont confirmées. La participation à long terme au programme a légèrement diminué par rapport à l'année précédente. Ainsi, la proportion de modules terminés est passée de 3,6 % à 2,8 %, le nombre moyen de crédits obtenus est passé de 6,0 à 5,2, et le taux de participation dans les classes scolaires répertoriées est passé de 56,1 % à 52,0 %. Le recrutement sans mot de passe a connu une évolution positive. Après la réintroduction de l'accès direct, le nombre de participants est passé de 114 (2,0 %) à 509 (8,1 %). Le niveau atteint lors des années scolaires précédant la restriction temporaire d'accès n'a toutefois pas été entièrement retrouvé (940 ; 13,7 %).

Difficultés de démarrage

L'évolution du nombre de participants pendant la phase d'intégration (figure1) montre que 3 515 personnes (36,0 %), qui avaient accepté le coaching, n'ont pas commencé le coaching après avoir rempli le questionnaire d'entrée. Ce pourcentage a augmenté de 5,4 points par rapport à l'année précédente (30,6 %).

Les données disponibles ne permettent pas de déterminer clairement les causes de ce phénomène. Parmi les explications plausibles figurent des changements dans les conditions de recrutement ou des obstacles lors du passage de la phase d'intégration au premier module de coaching. En particulier dans le cadre d'une utilisation en classe, on peut supposer qu'une partie des jeunes utilise l'application principalement dans le cadre du cours, sans avoir l'intention de poursuivre leur participation au coaching numérique.

Pour les futures versions du programme, il serait utile de recenser systématiquement le contexte de recrutement ainsi que l'intention d'utilisation des participants. Cela permettrait à l'avenir de mieux distinguer les différents modèles d'utilisation et d'améliorer encore l'interprétation des indicateurs de participation.

Il convient également de tenir compte du fait que le recrutement individuel dans le cadre d'ateliers constitue déjà un élément important de l'intervention de prévention. Tous les jeunes qui entrent en contact avec ready4life ne se trouvent pas, au moment du recrutement, dans une phase où ils aspirent à une utilisation à long terme d'un coaching numérique. Le passage du premier contact à l'utilisation active de l'application doit donc être considéré comme faisant partie intégrante du processus de changement de comportement et non pas exclusivement comme un indicateur technique d'activation.

Participation sans mot de passe

La participation sans mot de passe permet aux jeunes qui ne sont pas recrutés dans le cadre d'une classe ou d'une entreprise d'accéder directement à ready4life. Au cours de l'année scolaire 2024/2025, cet accès a été temporairement modifié : au lieu d'un accès direct, les personnes intéressées devaient d'abord demander un mot de passe générique via le compte Instagram de ready4life. L'objectif de cette mesure était d'encourager l'interaction via les réseaux sociaux et, par là même, de renforcer la fidélité au programme sur le long terme. Les données ont toutefois montré que cet obstacle supplémentaire à l'accès s'accompagnait d'une baisse significative du nombre de participants sans mot de passe (passant de 940, soit 13,7 %, à 114, soit 2,0 %). Au cours de l'année scolaire 2025/2026, un accès direct sans demande préalable de mot de passe a donc été réintroduit. Le nombre de participants sans mot de passe a alors augmenté pour atteindre 509 (8,1 %). Bien que le niveau d'avant le changement n'ait pas été entièrement atteint (940, soit 13,7 %), les résultats soulignent l'importance de disposer de voies d'accès aussi simples et directes que possible pour les offres de prévention numériques.

Contexte de la participation au programme

La participation au *programme ready4life* doit être interprétée à la lumière du concept de recrutement. Contrairement à de nombreuses applications de santé qui répondent à un besoin déjà existant (par exemple, suivi de l'activité physique, suivi alimentaire, sevrage tabagique) et qui sont donc installées principalement par des personnes motivées de manière intrinsèque, *ready4life* adopte une approche de prévention axée sur la population. Le programme est présenté de manière proactive dans le cadre d'ateliers et de cours dispensés dans des écoles professionnelles, des lycées et des entreprises, ce qui lui permet d'atteindre également des jeunes qui ne se sont pas encore activement penchés sur les comportements liés à la santé.

Dans ce contexte, il faut s'attendre à ce que tous les jeunes touchés ne cherchent pas immédiatement à bénéficier d'un accompagnement numérique. Ce modèle de recrutement contribue certes de manière significative à la large portée du programme, mais entraîne en même temps un taux moyen de participation au programme via l'application plus faible que celui observé pour les offres sollicitées exclusivement par des utilisateurs motivés de leur propre initiative. Ainsi, 71,4 % des participants au programme recrutés jusqu'à fin avril n'ont accumulé aucun crédit et n'ont donc pas achevé le premier module principal. Cet indicateur ne doit donc pas être interprété exclusivement comme le signe d'un manque d'adhésion à l'application, mais reflète également l'orientation préventive générale du programme et la diversité des motivations initiales des jeunes touchés.

Conclusion

Avec environ 6'000 participants par an, *ready4life* compte parmi les programmes de prévention numériques destinés aux jeunes qui ont la plus grande portée en Suisse. Les données d'utilisation de l'application montrent que la participation à long terme au programme reste un défi – un constat qui vaut également pour de nombreuses autres offres numériques en

matière de santé et de prévention et qui fait l'objet de débats à l'échelle internationale sous le terme d'« engagement crisis ». Parallèlement, ready4life touche chaque année de nombreux autres jeunes dans le cadre d'ateliers et de séances d'information, contribuant ainsi de manière significative à la sensibilisation aux questions de santé et de prévention avant même que les jeunes n'utilisent l'application.

Le développement du programme s'appuie sur les connaissances scientifiques actuelles dans le domaine des interventions comportementales numériques. Pour l'année scolaire 2026/2027, outre une simplification supplémentaire de la structure du programme, les premières fonctionnalités basées sur l'IA sont prévues. Il s'agit notamment de brèves enquêtes régulières sur l'état d'esprit actuel et les comportements en matière de santé (Ecological Momentary Assessments, EMA), sur la base desquelles des retours hebdomadaires personnalisés sont générés. L'objectif de cette évolution est de renforcer l'accompagnement individuel au quotidien, d'accroître la pertinence des contenus pour les participants et d'encourager davantage la participation à long terme au programme.

Les innovations prévues constituent une étape importante dans le développement de ready4life. Elles offrent en même temps la possibilité d'évaluer scientifiquement de nouvelles approches de prévention numérique personnalisée et de développer l'orientation future du programme en s'appuyant sur des données probantes.