

Résumé

L'adolescence est marquée par une multitude de changements biologiques, psychologiques et sociaux qui ont une influence significative sur le reste de la vie. Ces changements permettent une plus grande autonomie, le développement des relations sociales et de l'identité physique et sociale. Toutefois, ces changements vont de pair avec un goût accru pour la prise de risques. La consommation d'alcool, de tabac et de cannabis est très répandue dans la dernière phase de l'adolescence.

Le programme **ready4life** a été développé en 2015/2016 par la Ligue pulmonaire suisse et l'ISGF puis amélioré sur la base de l'expérience acquise au cours de la première année pilote en 2017/2018. Le programme de coaching par SMS vise principalement à renforcer les compétences de vie des apprentis. Le module 1 se concentre sur les compétences personnelles et la gestion du stress (Be you), le module 2 sur les compétences sociales (Be smart) et le module 3 sur la résistance face à la consommation de substances (Be healthy). Les fumeurs réguliers reçoivent un soutien supplémentaire pour améliorer leur résistance face au tabagisme et les encourager à arrêter de fumer. Grâce à la structure modulaire du programme, les apprentis ont la possibilité de passer à un autre module au cours de leurs trois ans d'apprentissage.

Le programme **ready4life** se concentre sur le groupe cible des apprentis des formations professionnelles, car la prévalence du tabagisme et de la consommation d'autres substances est particulièrement élevée parmi les adolescents et jeunes adultes de ce groupe au statut socio-économique hétérogène, mais généralement inférieur à la moyenne. Les nouvelles technologies de communication, en particulier les téléphones portables, offrent de nouvelles possibilités d'aider les jeunes dans la consolidation de leurs compétences de vie (compétences personnelles, compétences sociales et résistance face à la consommation de substances) sur une plus longue période. L'avantage principal est que le contenu peut être individualisé à souhait.

À la suite d'une enquête initiale en ligne par smartphone ou sur tablette, en classe ou dans l'établissement de formation, les apprentis reçoivent un profil de compétences individualisé sur les thèmes abordés dans le programme, selon les modules décrits ci-dessus. Trois couleurs indiquent aux participants les domaines dans lesquels ils possèdent déjà un haut niveau de compétence (vert) et les domaines dans lesquels ils peuvent encore s'améliorer (jaune ou rouge).

Pendant 4 mois, les participants non-fumeurs reçoivent des SMS personnalisés afin d'améliorer leurs compétences de vie. Les fumeurs reçoivent, en plus de cela, des messages personnalisés pour les encourager à arrêter de fumer. En répondant à des questions de quiz et en participant aux concours, l'approche cognitive du contenu du programme est stimulée interactivement. Les concours permettent également d'établir un lien social avec d'autres participants dans la région (communauté). Le programme est associé à une compétition ludique. En participant activement au programme, vous gagnerez des points de participation. Plus ils ont de points, plus les participant(e)s auront de chances de gagner l'un des prix attrayants qui seront distribués à la fin du programme.

L'évaluation du programme à la fin de l'année scolaire 2016/2017 a montré que 80 % des apprentis contactés avaient participé au programme. Bien plus de 90 % des participants sont restés inscrits jusqu'à la fin du programme. 93,5 % ont attribué à ready4life la note « bien » ou « très bien ». Les non-fumeurs ont montré des changements positifs dans la plupart des compétences de vie abordées. On constate également un recul de la consommation à risque d'alcool. Chez les fumeurs réguliers, on constate une diminution significative de la consommation problématique d'alcool, de tabac et de cannabis.