



ready4life 3.0

Résumé de l'évaluation du programme conduit sur smartphone afin d'encourager les compétences de vie des apprenti-e-s 2018/19 et leur renoncement au tabac.

Fondement : la prévalence et la quantité de substances addictives consommées augmentent significativement chez les adolescents et les jeunes adultes. Prendre des mesures préventives à l'encontre de ce groupe d'âge est donc impératif, pour prévenir l'abus de l'alcool, un début de tabagisme et en encourager l'arrêt et celui de la consommation de cannabis. Ready4life est un programme de prévention contre la consommation de substances addictives, développé pour les smartphones. Il encourage les apprenti-e-s en formation à cesser de fumer, car la prévalence du tabagisme et l'utilisation d'autres substances sont particulièrement hautes dans ce groupe d'un niveau de formation hétérogène, mais peu élevé.

Dans le cadre de ce programme conduit maintenant pour la 3^e année scolaire consécutive, les participants ont répondu au préalable à un bref questionnaire en ligne. Sur la base des réponses données, les non-fumeurs reçoivent pendant quatre mois des SMS personnalisés afin de renforcer leurs compétences de vie ; les fumeurs reçoivent en outre des messages les incitant à arrêter le tabac.

Le contenu du programme 2018/19 reprenait pour l'essentiel, sauf quelques corrections mineures et améliorations, l'idée de l'année scolaire 2017/18. Par contre, une version italienne était également proposée.

Formulation des questions et méthodologie : Pour cette édition 2018/19, ready4life avait pour objectifs d'évaluer son acceptation et son utilisation auprès d'un groupe ciblé d'apprenants ainsi que l'effet escompté par ces derniers. Dès la fin du programme, tous les participants étaient invités à répondre à une enquête en ligne. Les indicateurs de changement ont révélé une modification des compétences de vie et de la consommation de substances chez les concernés. Le taux de participation représentait l'élément clé de cette évaluation et les données propres au système ont été analysées. La comparaison de l'élément clé à celui de l'année précédente a permis d'établir le rapport sur l'acceptation et l'efficacité de ce programme.

Résultats : 6'310 apprenti-e-s se sont inscrits au programme, résultat bien supérieur à celui des années précédentes (2016/17 : 2'505, 2017/18 : 2'169). Une plus grande participation dans les cantons déjà présents les autres années et l'adhésion de nouvelles ligue cantonales ont contribué à ce succès. Comme pour les années précédentes, le recrutement personnel par les collaborateurs spécialisés des ligues pulmonaires, par les enseignants ou encore par l'encadrement professionnel en entreprise se révèle de loin la meilleure forme d'incitation. Une grande partie des participants provenait ainsi de 509 classes dans lesquelles la proportion des apprenti-e-s inscrits parmi les élèves était plus ou moins de deux sur trois (64%).

L'optimisation du contenu du module 2 dans ready4life_3.0 a généré des résultats plus positifs pour plusieurs indicateurs de participation et d'évaluation du programme comparés à l'ancienne version. Plus de 90 pour cent pour cent des participants sont restés respectivement inscrits aux deux modules jusqu'à la fin. La majorité (module 1 : 53%, module 2 : 65%) a interagi, dans une certaine mesure, aux stimulations par SMS.

Comme pour l'année précédente, 95 pour cent des participants ont estimé les deux modules « très bien » ou « bien » et environ 87 pour cent pourraient recommander ready4life. En ce qui concerne l'efficacité, une baisse significative du stress vécu se révèle chez les non-fumeurs et fumeurs, entre la première et dernière enquête dans le module 1. Les participants au module 2 voient différents domaines de leurs compétences sociales s'améliorer, entre autres, la capacité d'aller vers les autres, le besoin de s'exprimer et de s'assumer. Chez les fumeurs des modules 1 et 2, la prévalence d'une consommation à haut risque d'alcool, de tabac ou de cannabis diminue entre le premier sondage et l'enquête finale.

Dans le sous-groupe de non-fumeurs, dont la prévalence de consommation d'alcool et de cannabis était déjà inférieure, on remarque aussi une diminution. En revanche, la prévalence de consommation du tabac augmente légèrement. Pour ce sous-groupe, au départ non-fumeur, on doit prendre en considération une régression de cette tendance au fil du temps.

Conclusions et perspective : ready4life se révèle être pour 2018/2019 également un programme attractif et économique. Il stimule les compétences de vie des groupes d'apprenti-e-s en formation et les aide à réduire la consommation de substances addictives. Sa version en italien permet maintenant de couvrir toute la Suisse. L'App ready4life prévue pour l'année scolaire 2019/20, prendra en compte les propositions des participants d'avoir une plus grande diversité thématique et des médias plus actuels.