



ready4life, l'application de coaching de la Ligue pulmonaire

Synthèse de l'évaluation du programme de prévention des dépendances sur mobile auprès d'apprentis au cours de l'année scolaire 2020/21

Contexte : la fréquence de la consommation de substances addictives et la quantité absorbée augmentent considérablement chez les adolescents et les jeunes adultes. Il est donc nécessaire de mettre en place des mesures de prévention de la dépendance au sein de cette tranche d'âge. *ready4life* est un programme de prévention de la consommation de substances addictives et de valorisation des compétences de vie, accessible sur mobile et destiné aux apprentis en formation professionnelle. En effet, on constate que les fumeurs, en particulier, sont nombreux dans ce groupe aux niveaux d'éducation hétérogènes, mais globalement assez faibles. Ce programme a été mené en 2020/21 pour la cinquième année scolaire consécutive. Au cours des trois premières années scolaires, il a été mis en place sous la forme d'un coaching par SMS, sur mobile. À partir de l'année scolaire 2019/20, le coaching s'est déroulé pour la première fois via une application de coaching. Dans la perspective de sa mise en œuvre au cours de l'année scolaire 2020/21, les sujets « Internet » et « Cannabis » ont été ajoutés au programme, ainsi que des dialogues spontanés accessibles aux utilisateurs à tout moment. 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 et 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 *ready4life* pour l'année scolaire 2020/21 visait à identifier à la fois les facteurs individuels et les facteurs contextuels susceptibles de favoriser l'adhésion au programme et l'utilisation de l'application par les apprentis. Parallèlement, on a

procédé à l'évaluation des besoins et des intérêts du groupe cible en matière de prévention en examinant les liens entre caractéristiques individuelles et risques pour la santé. Enfin, une étude avant/après, composée d'un questionnaire d'inscription et d'un questionnaire de suivi à l'issue du programme de quatre mois, a été menée afin d'évaluer l'efficacité du programme.

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 5 896 participants au programme, le nombre total d'apprentis touchés est légèrement inférieur à celui de l'année scolaire 2019/20, au cours de laquelle 6 201 apprentis avaient été recrutés pour participer au programme. Toutefois, le recrutement des participants au programme pour l'année scolaire 2020/21 a représenté un défi particulier en raison des mesures de restriction des contacts mises en place dans le cadre de la pandémie de coronavirus. La baisse du taux de participation, qui est passé de 63 % l'année précédente à 56 %, s'explique probablement par des conditions de recrutement plus difficiles et par un éventuel changement du cadre de vie des apprentis. L'évaluation fournit pour la première fois des renseignements sur les facteurs qui influencent particulièrement la participation au programme. Hormis le rôle du recruteur (un enseignant ou un spécialiste de la prévention des dépendances), les caractéristiques propres à la classe ou à la situation scolaire n'ont pas eu d'influence significative sur le taux de participation. Sur le plan individuel, la volonté de participer au programme était plus forte chez les femmes, les jeunes apprentis, les non-fumeurs et les fumeurs occasionnels, les apprentis dont l'utilisation d'Internet présentait un risque très élevé, les apprentis disposant d'une grande efficacité personnelle et les jeunes en mesures de transition.

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 (65,5 %) et d'Internet (48,7 %). En troisième position, on trouve le sujet des aptitudes sociales (27,6 %). Un quart des apprentis ont préféré les sujets liés à l'alcool ainsi qu'au tabac et à la nicotine (23,6 % et 23,3 % respectivement), suivis du cannabis pour un dixième (11,2 %) d'entre eux. Les mesures prises en vue d'accroître la participation au programme n'ont pas eu l'effet escompté. La suppression des contraintes techniques pesant sur la participation, l'introduction de nouveaux sujets et les dialogues spontanés n'ont pas conduit à une hausse globale de la participation au programme. Parmi les 5 896 apprentis qui ont commencé le programme en 2020/21, 10 à 19 % étaient encore actifs sur l'application à la fin du premier sujet (semaine 8). La participation s'est maintenue à un niveau similaire jusqu'à la fin du deuxième sujet (semaine 16). Ainsi la participation au programme ne dépendait pas principalement du sujet, mais plutôt des caractéristiques démographiques et relatives à la santé des apprentis. Les apprentis de sexe masculin, ainsi que les apprentis présentant de faibles aptitudes sociales et un risque global de dépendance faible, ont eu tendance à abandonner le programme prématurément. Parallèlement, il s'est avéré que les dialogues spontanés n'ont pas accru la participation globale au programme, mais ont plutôt attiré le groupe qui était déjà activement impliqué. Enfin, la durée de participation au programme a varié en fonction du canton dans lequel les

apprentis ont été recrutés. A priori, cependant, la faible participation au programme pourrait également être due à la facilité de désinscription au programme et au temps élevé nécessaire au traitement des dialogues.

Compte tenu du faible taux d'accessibilité d'un dixième des participants au programme (10,6 %), les données recueillies sur l'évaluation et l'efficacité du programme doivent être considérées comme provisoires et interprétées avec prudence. La majorité des personnes qui ont répondu au questionnaire ont évalué positivement ou très positivement les différents éléments du programme (prix, concours, chatbot, Demander à un expert) et participeraient à nouveau au programme. La plupart d'entre elles (92 %) 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. Ainsi, parmi tous les participants au questionnaire de suivi, on a constaté une diminution significative de la proportion de fumeurs, un ralentissement de l'utilisation à risque d'Internet, une baisse de la consommation d'alcool et de cannabis, un accroissement de l'efficacité personnelle et une atténuation du sentiment de stress. L'analyse des résultats montre que les jeunes ont amélioré leur situation, notamment en ce qui concerne le stress et le tabagisme, lorsqu'ils ont choisi ces sujets. En revanche, à la différence de la précédente évaluation, on constate également une diminution de la consommation d'alcool dans le groupe d'apprentis n'ayant pas choisi ce sujet, ce qui pourrait être dû aux restrictions liées au coronavirus et aux interdictions de sortie associées.

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 économiquement avantageuse 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. La perspective d'une coopération accrue avec le groupe cible d'apprentis au cours de l'année scolaire 2021/22 et l'étude d'efficacité prévue apporteront d'autres éléments nécessaires au développement et à l'optimisation du programme.