



ready4life 3.0

Résumé de l'évaluation 2018-2019 du programme de coaching par SMS pour promouvoir les compétences de vie et l'arrêt du tabac chez les apprentis

Contexte : La consommation de substances addictives augmente significativement chez les adolescents et les jeunes adultes. Des mesures préventives adaptées à ce groupe d'âge sont donc essentielles pour prévenir l'abus de l'alcool, encourager à ne pas commencer à fumer et ne pas consommer du cannabis. Ready4life est un programme pour prévenir la consommation de substances addictives sous forme de SMS. Il encourage les apprentis à arrêter de fumer, car la prévalence du tabagisme et l'utilisation d'autres substances sont particulièrement élevée dans ce groupe d'un niveau de formation peu élevé.

Dans le cadre de ce programme, mise en œuvre pour la 3^{ème} année scolaire consécutive, les participants ont répondu au préalable à un questionnaire en ligne. Sur la base des réponses données, les participants reçoivent pendant quatre mois des SMS personnalisés afin de renforcer leurs compétences de vie ; les fumeurs reçoivent en outre des messages les encourageants à arrêter le tabac.

Le contenu du programme 2018-2019 reprenait les éléments éprouvés de l'année scolaire 2017-2018, avec quelques corrections mineures et améliorations. Pour la première fois, une version en italien était également proposée.

Méthode d'évaluation : Pour cette édition 2018-2019, l'évaluation avait pour but d'évaluer l'acceptation du programme et son utilisation par les apprentis, ainsi que son effet sur ces derniers. À la fin du programme, les participants étaient invités à répondre à un deuxième questionnaire en ligne. En comparant au questionnaire de départ, les indicateurs permettent de révéler une modification des compétences de vie et de la consommation de substances. Le taux de participation représentait l'élément clé de cette évaluation et des données propres au système ont été analysées. Les résultats de l'acceptation et l'efficacité du programme ont été comparés aux résultats de l'année précédente.

Résultats : 6'300 apprentis se sont inscrits au programme, soit trois fois plus que les années précédentes (2'500 en 2016-2017 et 2'200 en 2017-2018). Une plus grande participation dans les cantons déjà membres les autres années et l'adhésion de nouvelles Ligues pulmonaires cantonales ont contribué à ce succès. Comme pour les années précédentes, le recrutement en personne par les spécialistes de la Ligue pulmonaire ou par des responsables des apprentis en école ou 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 apprentis inscrits parmi les élèves était de deux tiers (64 %).

En comparant à l'année précédente, l'optimisation du contenu du module 2 a généré des résultats plus positifs pour plusieurs indicateurs de participation et d'évaluation du programme. Plus de 90 % des participants sont restés inscrits jusqu'à la fin. La majorité (module 1 : 53 %, module 2 : 65 %) a interagi au moins moyennement aux SMS.

Comme pour l'année précédente, 95 % des participants ont jugé les deux modules « bien » ou « très bien » et 87 % recommandent le programme. En ce qui concerne l'efficacité, une baisse significative du stress vécu est observée, tant chez les non-fumeurs que chez les fumeurs (module 1). Les participants au module 2 voient différents domaines de leurs compétences sociales s'améliorer, notamment la capacité d'aller vers les autres et d'exprimer leurs besoins. Chez les fumeurs, la prévalence de la consommation à risque d'alcool, de tabac et de cannabis diminue.

Chez les 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 très 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 perspectives : Cette année encore, ready4life se révèle être un programme attractif et économique. Il renforce efficacement les compétences de vie des apprentis et les aide à réduire leur consommation de substances addictives. Sa version en italien permet maintenant de couvrir toute la Suisse. L'application ready4life prévue pour l'année scolaire 2019-2020, prendra en compte les propositions des participants d'avoir une plus grande diversité thématique et un format plus actuel.