

## Feuille d'information 87

# Évaluation «ready4life» 2020-2022

## L'application de coaching interactive pour la prévention des addictions et la promotion des compétences de vie chez les adolescent-e-s

### Abstract

ready4life ([www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss)) est un programme de coaching digital pour la prévention de l'abus de substances addictives et la promotion des compétences de vie chez les adolescent-e-s du niveau secondaire II. Le programme est déployé par la Ligue pulmonaire suisse en coopération avec les services de prévention des addictions. À ce jour, il a atteint plus de 30 000 adolescent-e-s. L'évaluation du programme pour les années 2020-2022 a démontré que six sur dix apprenti-e-s invité-e-s à participer au programme dans le cadre de l'école professionnelle, le faisaient effectivement. Les thématiques de coaching le plus souvent sélectionnées par les participant-e-s au programme sont «stress», «médias sociaux & jeux vidéo», ainsi que «compétences sociales». Une étude contrôlée menée auprès d'apprenti-e-s a démontré l'efficacité du programme dans la réduction des comportements à risque, tels que la consommation d'alcool, l'usage problématique d'internet et le stress.

## 1 L'application de coaching ready4life

### 1.1 Contexte

L'adolescence et l'entrée dans le monde du travail sont synonymes de nombreux changements et de nouveaux défis. L'indépendance financière et le détachement social des parents résultent en une plus grande autonomie. En parallèle, la responsabilité de ses propres actes augmente et les apprenti-e-s se confrontent à la réalité du travail, souvent associée au stress et à la pression de temps et de performance. La fin de l'adolescence et la phase de l'apprentissage présentent ainsi des risques pour la santé. Les comportements de dépendance, tels que fumer du tabac ou des cigarettes électroniques, la consommation excessive d'alcool, la consommation de cannabis ou l'usage problématique d'internet sont particulièrement répandus [1].

### 1.2 Déroulement du programme

ready4life est un programme de coaching digital pour la promotion des compétences de vie et la prévention de l'abus de substances addictives chez les adolescent-e-s du niveau secondaire II. Le programme est proposé en Suisse par la Ligue pulmonaire depuis l'année scolaire 2016/17 et était conçu au départ comme un service de coaching par sms sur téléphone portable [2]. Depuis l'année sco-

### Table des matières

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | L'application de coaching ready4life              | 1 |
| 2 | Évaluation du programme pour les années 2020-2022 | 3 |
| 3 | Conclusion  | 6 |
| 4 | Références  | 6 |

laire 2019/20, le coaching se fait à travers une application, sur une période de quatre mois. Il aide les participant-e-s à renforcer leurs compétences de vie et à réduire les comportements à risque avec les substances addictives.

L'atteinte du groupe cible survient principalement au travers des écoles professionnelles. Les adolescent-e-s y sont informé-e-s et invité-e-s à participer par oral par des spécialistes de la prévention ou le corps enseignant ou au travers d'une vidéo explicative ([www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss)).

L'application fournit aux participant-e-s un feedback individualisé sur la base des données récoltées par un questionnaire initial. Le feedback donne un aperçu des domaines dans lesquels elles/ils disposent de suffisamment de ressources et des domaines pour lesquels un coaching s'avère nécessaire. Deux thématiques parmi les six proposées peuvent être choisies: (1) stress, (2) compétences sociales, (3) médias sociaux & jeux vidéo, (4) alcool, (5) tabac & nicotine et (6) cannabis. Pour chacune des thématiques choisies, le/la participant-e reçoit ensuite un coaching individualisé sous forme de chatbot, sur une durée de huit semaines (tableau 1).

Le coaching digital aide les participant-e-s à renforcer leurs compétences sociales et leur gestion du stress et les encourage à faire un usage éclairé des substances addictives. Il donne un retour sur la consommation actuelle, transmet des informations au travers de dialogues hebdomadaires et invite les adolescent-e-s à échanger avec d'autres et à relever des défis pour atteindre des objectifs comportementaux individuels. Dans un chat séparé dans l'application, des expertes et des experts répondent anonymement à des questions personnelles sur des sujets divers. La participation au programme est rendue attractive au travers d'un concours ludique: les participant-e-s peuvent récolter des points et augmentent ainsi leurs chances de remporter des prix qui seront décernés à la fin du programme. L'application prévoit également un questionnaire final qui sert à l'évaluation et à l'optimisation du programme.

### 1.3 Contenus du programme

Les contenus du programme pour les six modules se basent sur des théories avérées de la psychologie de la santé, telles que la théorie socio-

TABLEAU 1

#### Vue d'ensemble des objectifs et des contenus du coaching ready4life, en se basant sur l'exemple de la thématique du stress

| Semaine | Objectif du coaching  | Contenus, exemple de la thématique du stress  |
|---------|---|---|
| 1       | Faire un bilan, susciter l'intérêt  | Feedback sur les stressseurs individuels, introduction à la thématique                                |
| 2       | Motiver à adopter un comportement à faible risque/ renforcer les compétences        | Compréhension des avantages et des désavantages du stress, stress positif, équilibre stress/détente   |
| 3       | Connaître les stratégies pour réduire les risques et pour renforcer les compétences | Concours photo «Qu'est-ce qui te détend quand tu es stressé-e?»                                       |
| 4       | Établir un plan de comportement   | La relation de cause à effet dans la stratégie de coping en cas de situations de stress individuelles |
| 5       | Clarifier les questions individuelles autour de la thématique                       | Possibilité de solliciter une experte réelle ou un expert réel  |
| 6       | Définir et poursuivre un objectif de comportement                                   | Défi d'activité physique  |
| 7       | Apprendre à gérer les situations difficiles   | Formulation d'une pensée antistress pour les situations d'examen, relation sommeil-stress             |
| 8       | Se confronter aux questions des autres et élargir son horizon                       | Résumé des questions fréquentes et réponses des expert-e-s sur le sujet                               |

cognitive du comportement [3] et sur des concepts issus du domaine de la prise en charge des dépendances, comme l'entretien motivationnel [4] ou l'approche par les normes sociales [5]. Les contenus sont modulaires; un bilan individuel est établi au début du coaching de huit semaines, puis un travail sur la motivation au changement de comportement est initié. Des stratégies et des plans de changement de comportement sont ensuite établis et la gestion de situations difficiles est entraînée dans un cadre interactif.

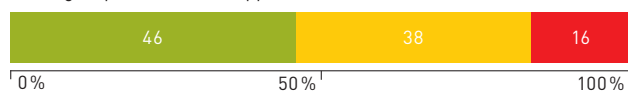
Outre les contenus individuels de coaching, le programme permet au corps enseignant ou aux responsables de formation de consulter le profil de compétences et de risques d'un groupe de participant-e-s, par exemple d'une école ou d'une entreprise, sur une page web protégée par un mot de passe (figure 1). La comparaison à un groupe de référence plus grand permet aux apprenti-e-s de mieux situer leur comportement. Le but est de renforcer la motivation, en particulier des personnes consommant des substances, à modifier le comportement à risque. De plus, le feedback collectif a pour objectif de servir de base de discussion au sein d'un groupe d'apprenti-e-s et de faciliter la planification et la mise en œuvre de mesures complémentaires. Des recommandations de mesures comportementales et structurelles peuvent par ailleurs être consultées sur la même page web.

FIGURE 1

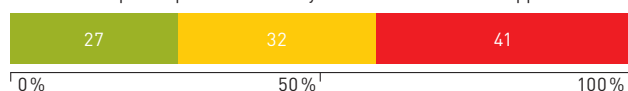
### Feedback collectif d'une classe scolaire sur la thématique du stress

Symptômes généraux: tension, agitation, nervosité, rumination, insomnie

Notre groupe/classe – 13 apprenti-e-s



Tou-te-s les participant-e-s à ready4life en Suisse – 9362 apprenti-e-s



● faible ● moyen ● élevé

Source: Ligue pulmonaire suisse

## 2 Évaluation du programme pour les années 2020-2022

### 2.1 Questions de recherche

L'objectif de l'évaluation complémentaire de ready4life pour l'année scolaire 2020/21 et de l'étude d'impact de 2021/22 était de mener une analyse différenciée de la vaste base de données issue de l'exploitation du programme ready4life, afin d'obtenir des réponses fondées scientifiquement aux questions suivantes:

- Qui participe au programme ready4life?
- Quels sont les facteurs de risque et de protection des apprenti-e-s?
- Quelles sont les thématiques du programme qui intéressent les adolescent-e-s?
- Quelle est l'efficacité du programme pour la réduction des comportements de dépendance?

Une description détaillée de la méthodologie appliquée et des réponses à chaque question se trouve dans deux publications scientifiques [6, 7], ainsi que dans les deux rapports d'évaluation de l'exploitation du programme durant les années scolaires 2020/21 et 2021/22 [8, 9]. La question de l'efficacité du programme a été adressée à l'aide d'une étude contrôlée randomisée. Le concept d'étude [10] et les résultats [11] de cette étude ont également été publiés dans des revues scientifiques.

### 2.2 Résultats clés et implications pour la pratique

#### 2.2.1 La majorité des apprenti-e-s dans les classes scolaires participant au programme

Plus de la moitié des apprenti-e-s (58%) invité-e-s à participer au programme parmi 392 classes au cours de l'année scolaire 2020/21, ont installé l'application ready4life sur leur smartphone et étaient prêt-e-s à participer au programme. La disposition à participer s'avère plus élevée chez les femmes, les apprenti-e-s plus jeunes, les nonfumeuses/fumeurs ou les fumeuses/fumeurs occasionnels, les apprenti-e-s dont l'utilisation d'internet présente des risques accrus, les apprenti-e-s avec des attentes d'autoefficacité élevées, ainsi que celles et ceux participant à une formation passerelle.

Les implications pour la pratique sont les suivantes:

- Un investissement en temps et en énergie conséquent est nécessaire pour encourager la participation dans les classes à forte proportion d'apprentis masculins, de fumeuses/fumeurs ou d'apprenti-e-s plus âgé-e-s.
- Les adolescent-e-s présentant ces caractéristiques, en particulier, devraient être impliqué-e-s dans une démarche participative d'amélioration du programme.

### 2.2.2 Les comportements de dépendance très répandus chez les apprenti-e-s

Le comportement de santé et de dépendance des adolescent-e-s fréquentant les écoles professionnelles était jusqu'alors peu connu. L'analyse des données de 5622 apprenti-e-s ayant rempli le questionnaire initial durant l'année scolaire 2021/22, a permis de mettre en lumière la prévalence des comportements de dépendance, les facteurs de risque et de protection, ainsi que leurs interrelations. Il en ressort que neuf sur dix apprenti-e-s (91%) présentent un comportement à risque dans au moins l'un des quatre domaines explorés (consommation d'alcool, de tabac/nicotine, de cannabis, usage d'internet; [figure 2](#)). Les femmes indiquent plus fréquemment se sentir stressées et évaluent plus souvent leurs compétences sociales et leur autoefficacité comme faibles. Elles présentent également plus souvent un comportement à risque en lien avec la consommation d'alcool ou l'usage d'internet. Chez les hommes, la consomma-

tion de tabac/nicotine et de cannabis est plus répandue. Les résultats montrent également que les apprenti-e-s proches de la majorité ou l'ayant atteinte récemment présentent le plus haut niveau de stress. La consommation à risque de tabac, de nicotine et de cannabis est sensiblement plus élevée dans le groupe d'âge des 17-18 ans que chez les plus jeunes. À l'inverse, l'usage problématique d'internet diminue sensiblement chez les apprenti-e-s plus âgé-e-s. Les résultats montrent par ailleurs qu'un niveau de stress élevé augmente significativement la probabilité des comportements de dépendance dans l'ensemble des domaines. Une autoefficacité et des compétences sociales élevées sont associées à un usage d'internet moins risqué. Les compétences sociales élevées sont également liées à un moindre risque de consommation excessive d'alcool, mais augmentent le risque de consommer de la nicotine.

### 2.2.3 Les adolescent-e-s s'intéressent aux thématiques «stress» et «médias sociaux»

Après traitement du questionnaire initial, les participant-e-s reçoivent un feedback sur les thématiques qui ressortent. Une signalisation tricolore permet d'illustrer le niveau de risque des différents comportements et, ainsi, quels sont les domaines de coaching qui pourraient s'avérer particulièrement pertinents. Les participant-e-s peuvent ensuite choisir deux thématiques, indépendamment de ces niveaux de risque, pour lesquelles elles/ils souhaiteraient recevoir un coaching dans le programme ([figure 3](#)).

FIGURE 2

#### Comportement de dépendance chez les participant-e-s au programme (taille de l'échantillon n=5622)

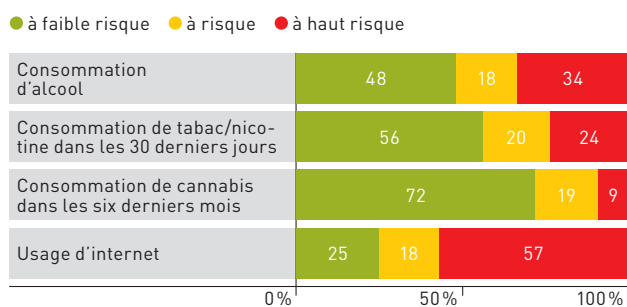
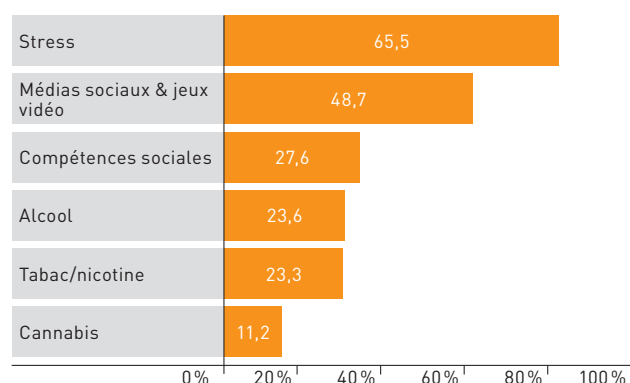


FIGURE 3

#### Thématiques de coaching choisies par les participant-e-s au programme



La thématique du «stress» était de loin la plus choisie (65,5%), suivie de «médias sociaux & jeux vidéo» (48,7%). L'intérêt pour la thématique «compétences sociales» (27,6%) vient en troisième position. Les thématiques liées à la consommation de substances, «alcool» et «tabac/nicotine», étaient choisies par un quart (23,6% et 23,3%) des participant-e-s et «cannabis» par un dixième (11,2%). Ces thématiques liées à la consommation étaient plus souvent choisies par les adolescent-e-s présentant un comportement à risque, en comparaison à l'ensemble du groupe.

#### 2.2.4 ready4life est efficace pour réduire le stress et les comportements de dépendance

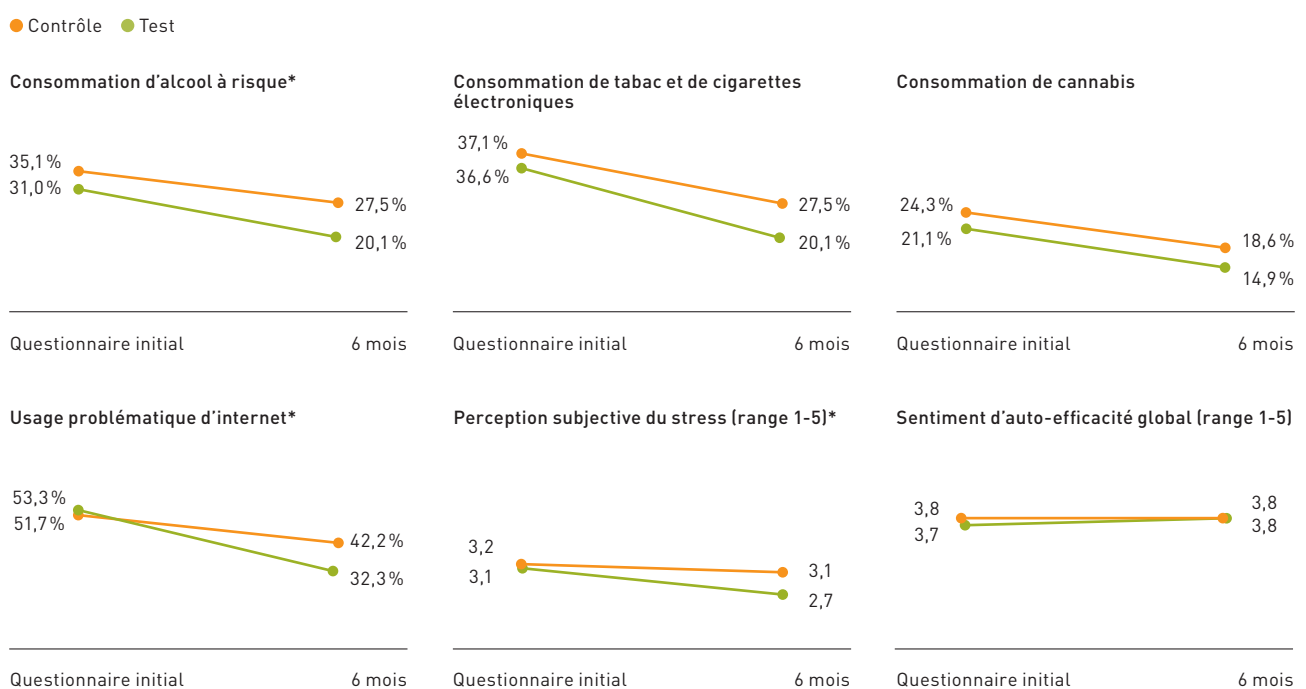
L'efficacité de ready4life a été examinée dans le cadre d'une étude contrôlée durant l'année scolaire 2021/22, avec un échantillon de 2275 apprenti-e-s invité-e-s à participer au programme dans 159 classes d'écoles professionnelles de Suisse alémanique. Les participant-e-s du groupe test recevaient un coaching ready4life de 16 semaines. Les

participant-e-s du groupe contrôle ne recevaient pas de coaching et étaient invité-e-s à participer au programme seulement après avoir répondu au questionnaire final six mois plus tard. Parmi les 2275 apprenti-e-s présent-e-s dans les classes, 1351 (59,4%, âge moyen 17,3 ans, 56,6% d'hommes) ont donné leur accord pour participer à l'étude. Le questionnaire final des six mois a été entièrement rempli par 962 des participant-e-s à l'étude (71,2%). En moyenne, les participant-e-s du groupe test ont parcouru 2,1 des 16 conversations de coaching disponibles.

Les résultats montrent une plus forte diminution des comportements de dépendance entre le questionnaire initial et le questionnaire final pour le groupe test en comparaison au groupe contrôle. Des effets significatifs ont pu être observés pour la consommation excessive d'alcool et l'usage problématique d'internet, ainsi que pour le stress. Pour la consommation de tabac/cigarettes électroniques et de cannabis, il n'y pas d'effets significatifs.

FIGURE 4

#### Résultats de l'étude d'impact de ready4life (taille de l'échantillon n = 1351)



\* différence statistiquement significative, marge d'erreur < 1%.

### 3 Conclusion

La majorité des adolescent-e-s invité-e-s à participer dans des classes d'école professionnelle, participent au programme ready4life. Ce sont surtout les thématiques non liées à la consommation de substances, telles que «stress», «médias sociaux & jeux vidéo» et «compétences sociales» qui répondent aux intérêts des apprenti-e-s.

Dans une étude contrôlée, le programme de coaching interactif s'est avéré efficace pour la diminution de la consommation excessive d'alcool, l'usage problématique d'internet et du stress. L'usage des contenus du programme était faible en comparaison à l'utilisation attendue. Ces résultats sont cohérents avec les statistiques d'usage habituelles du programme.

Le potentiel d'optimisation du programme se trouve (1) dans l'atteinte des fumeuses/fumeurs, des adolescents masculins et des apprenti-e-s en fin d'adolescence, ainsi que (2) dans l'augmentation générale de la participation des adolescent-e-s au programme. À cette fin, les mesures qui s'implémentent dans une démarche participative en collaboration avec les adolescent-e-s s'avèrent prometteuses.

### 4 Références

- [1] Frey, T. & Friemel, T. N. (2021). *Substanzkonsum unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz im Jahr 2021. Eine repräsentative Befragung unter 15- bis 19-Jährigen*. Universität Zürich.
- [2] Haug, S., Paz Castro, R., Meyer, C., Filler, A., Kowatsch, T. & Schaub, M. P. (2017). A mobile phone-based life-skills training for substance use prevention among adolescents: a pre-post study on the acceptance and potential effectiveness of the program ready4life. *Journal of Medical Internet Research mHealth and uHealth* 2017, 5(9): e143.
- [3] McAlister, A. L., Perry, C. L. & Parcel, G. S. (2008). How Individuals, Environments, and Health Behaviour Interact: Social Cognitive Theory. In K. Glanz, B. K. Rimer & K. Wiswanath (eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. Jossey-Bass.
- [4] Miller, W. R. & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change*, 3rd Edition. Guilford Press.
- [5] Perkins, H. W. (2003). *The Social Norms Approach to Preventing School and College Age Substance Abuse: A Handbook for Educators, Counselors, and Clinicians*. First edn. Jossey-Bass.
- [6] Paz Castro, R., Wenger, A. & Haug, S. (2021). Erreichbarkeit Jugendlicher in Berufsschulklassen für ein mHealth-Programm zur Suchtprävention. *rausch – Wiener Zeitschrift für Suchttherapie* 2021, 20(3): 29–40.
- [7] Paz Castro, R., Meyer, C., Rumpf, H. J., Schaub, M. P., Wenger, A. & Haug, S. (2022). Präventionsbedarfe und -interessen bei Berufslernenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*.
- [8] Wenger, A., Paz Castro, R. & Haug, S. (2022). *ready4life Coaching App der Lungenliga: Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention bei Lernenden im Schuljahr 2021/22*. ISGF-Bericht Nr. 416. Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung.
- [9] Paz Castro, R., Wenger, A. & Haug, S. (2021). *ready4life Coaching App der Lungenliga: Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention bei Lernenden im Schuljahr 2020/21*. ISGF-Bericht Nr. 408. Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung.
- [10] Haug, S., Paz Castro, R., Wenger, A. & Schaub, M. P. (2020). Efficacy of a smartphone-based coaching program for addiction prevention among apprentices: study protocol of a cluster-randomised controlled trial. *BMC Public Health* 2020, 20(1): 1910.
- [11] Haug, S., Boumparis, N., Wenger, A., Schaub, M. P. & Paz Castro, R. (2022). Efficacy of a mobile app-based coaching program for addiction prevention among apprentices: a cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, 19(23): 15730.

## Impressum

### Édité par

Promotion Santé Suisse

### Direction de projet Promotion Santé Suisse

Dr Sonja Kerr Stoffel, cheffe de projet  
Évaluation & Qualité

### Auteur

PD Dr Severin Haug,  
Schweizer Institut für Sucht- und  
Gesundheitsforschung ISGF

### Rédaction

Ilona Hannich, Promotion Santé Suisse

### Étude sur l'efficacité

Haug, S., Boumparis, N., Wenger, A., Schaub, M.P.  
& Paz Castro, R. (2022). Efficacy of a Mobile App-  
Based Coaching Program for Addiction Prevention  
among Apprentices: A Cluster-Randomized Cont-  
rolled Trial. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022,  
19, 15730. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315730>

### Offre pour responsables de formation

L'offre «[Apprentice](#)» de Promotion Santé Suisse  
aide les formateur-trice-s professionnel-le-s à pro-  
mouvoir la santé psychique des apprenant-e-s.

## Photo de couverture

© iStock

## Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 87

© Promotion Santé Suisse, septembre 2023

## Renseignements/Informations

Promotion Santé Suisse  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
Fax +41 31 368 17 00  
[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)  
[www.promotionsante.ch/publications](http://www.promotionsante.ch/publications)