



Traduit par DeepL. En cas de doute,
la version allemande fait foi.

ready4life, l'application de coaching de la Ligue pulmonaire

Évaluation du programme sur mobile de prévention des addictions et de
promotion de la santé chez les jeunes au cours de l'année scolaire 2024/25

Andreas Wenger Severin

Haug

Rapport n° 429/2025

Zurich, octobre 2025

Version 2.1 (version publique, 14 avril 2026)

Table des matières

1	Résumé de gestion	3
2	Changements conceptuels	4
2.1	Modification de la structure	4
2.2	Nouveau module « Mouvement »	5
2.3	Connexion sans mot de passe	5
2.4	Design, logo et autres	5
3	Base de données et participants au programme	7
3.1	Ensemble de données	7
3.2	Perte d'utilisateurs lors de l'intégration	7
3.3	Description des participants	8
3.4	Participants au programme et taux de participation par canton dans les classes scolaires	9
3.5	Participants au programme et taux de participation par canton dans les entreprises	11
3.6	Tous les participants au programme par canton et par contexte de recrutement	12
3.7	Indicateurs cibles du recrutement au fil des ans	13
3.8	Intérêts thématiques des jeunes	14
3.9	Choix des thèmes en fonction de la couleur du feu tricolore	15
4	Participation au programme	16
4.1	Méthodologie	16
4.2	Insignes	16
4.3	Modules terminés	16
4.4	Baisse de fréquentation sur les blocs thématiques	17
4.5	Crédits	23
4.6	Journal de consommation d'alcool	24
4.7	Enquête de suivi	24
5	Discussion et perspectives	25

1 Résumé de gestion

Contexte : *ready4life* est un programme basé sur une application pour smartphone visant à prévenir la consommation de substances addictives et à développer les compétences de vie des jeunes en Suisse et au Liechtenstein. Le programme a été mis en œuvre en 2024/25 pour la neuvième année scolaire consécutive. Par rapport à l'année précédente, des modifications ont été apportées au *design*, à la *structure* et à la *connexion sans mot de passe*, et le nouveau module « Activité physique » a été introduit. Au niveau du *design*, le logo, la palette de couleurs, les icônes des modules et la vidéo d'introduction ont été renouvelés. La *structure* d'un module a été réorganisée, passant de 12 blocs énumérés les uns sous les autres à 4 blocs principaux accompagnés de blocs secondaires optionnels. Cela visait à simplifier le fil conducteur d'un module et à accroître la liberté de choix. La *connexion sans mot de passe* était jusqu'alors une option pour les internautes qui souhaitaient participer au programme mais n'avaient pas été recrutés dans une classe. Alors qu'auparavant, cette possibilité de participation était proposée d'un simple clic dans l'application, il fallait désormais demander un mot de passe par message privé sur la page Instagram de la Ligue pulmonaire afin d'y augmenter le trafic. Le nouveau module « *Activité physique* » a été développé par l'Université de Zurich et visait à sensibiliser au thème de l'activité physique (transmission de connaissances, augmentation dans la vie quotidienne).

Résultats : pour l'année scolaire 2024/25, plusieurs indicateurs affichent des chiffres inférieurs à ceux de l'année précédente. Le nombre de participants est passé de 6 849 pour l'année scolaire 2023/24 à 5 799 pour l'année scolaire 2024/25, le taux de réussite aux modules de 6,0 % à 3,6 %, le taux de participation aux cours de 58,9 % à 56,1 %, la moyenne des crédits accumulés est passée de 15,6 à 6,0 et le taux de réponse à l'enquête de suivi de 4,5 % à 0,4 % – 1,6 %. Le nombre d'inscriptions sans mot de passe a également chuté de manière spectaculaire, passant de 940 (13,7 %) à 114 (2,0 %). Il faudrait examiner le compte de la Ligue pulmonaire pour déterminer si cette mesure a eu un effet positif sur le trafic via Instagram.






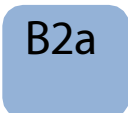







Conclusion et perspectives : avec environ 6 000 participants par an, *ready4life* est un programme à très large portée en Suisse. Les tentatives d'amélioration sur le plan conceptuel et structurel n'ont pas permis d'enrayer la baisse du taux d'utilisation observée depuis des années. Il n'est pas possible de déterminer si elles y ont même contribué. Seul l'obstacle introduit lors de l'inscription sans mot de passe semble clairement être la cause de la baisse massive des inscriptions sans mot de passe. Si ce prix payé ne s'accompagne pas d'une augmentation correspondante du trafic sur Instagram, il faudrait envisager de revenir sur ce changement. La perte d'utilisateurs est un défi commun à de nombreuses applications de prévention et de promotion de la santé. Pour *ready4life*, en tant que chatbot algorithmique, l'émergence des « chatbots IA » a en outre créé une concurrence très attractive. Il est donc recommandé d'intégrer ces nouvelles possibilités basées sur l'IA dans les versions futures afin de ne pas perdre davantage en attractivité.

2 Modifications conceptuelles

2.1 Modification de la structure

Par rapport à la version 2023/24, quelques modifications ont été apportées au programme en 2024/25, tant au niveau du contenu que de la structure. Au cours de l'année universitaire 2023/24, un module thématique se composait de 12 blocs, énumérés les uns sous les autres et débloqués selon une logique précise. À partir de l'année scolaire 2024/25, le programme a été restructuré de manière à ce que chaque module se compose à la fois de blocs principaux et de blocs secondaires (tableau 1). Les trois premiers blocs principaux comportaient chacun trois blocs secondaires (appelés « Bonus-Level » dans l'application). Le bloc principal 4 était le bloc de clôture et ne comportait pas de blocs secondaires. La seule exception à ce schéma était le module « Tabac & Nicotine », qui comportait six blocs secondaires pour le bloc principal 2 et deux blocs secondaires pour le bloc principal 3. Les blocs principaux 1 à 4 devaient être traités les uns après les autres avant que le contenu des blocs secondaires optionnels ne soit débloqué.

Tableau 1. Nouvelle structure d'un module en blocs principaux et blocs secondaires pour l'année scolaire 2024/25.

Blocs principaux	Blocs secondaires			Contenus
				1. Introduction avec retour sur le questionnaire d'entrée (B1H) a) Étude de cas (B1a) b) Quiz ou exercice similaire (B1b) c) Bilan des acquis (B1c)
				2. Idées de la communauté et autres (B2H) a) Avantages et inconvénients (B2a) b) Prendre conscience des risques (B2b) c) Stratégies et plans de mise en œuvre (B2c)
				3. Questions sur les difficultés de mise en œuvre ou regain de motivation pour la définition des objectifs (B3H) a) Stratégies de réduction des risques (B3a) b) Gestion des rechutes (B3b) c) Révision du plan / Objectifs supplémentaires / Informations pour les personnes n'ayant pas l'intention de recommencer (B3c)
				4. Rétrospective (B4H)

L'objectif de cette restructuration était d'offrir aux participants au programme un « fil conducteur » plus court (seulement 4 blocs au lieu de 12) et davantage de liberté dans le choix des contenus, en leur permettant de sélectionner des blocs optionnels en fonction de leurs intérêts.

2.2 Nouveau module « e et activité physique »

Le module thématique « Mouvement », développé par le département de psychologie sociale et de la santé appliquée de l'Université de Zurich (Bierbauer et Schenkel), a été introduit pour la première fois au semestre d'hiver 2024/25. Sur le plan du contenu, ce module visait à sensibiliser les participants au thème de l'activité physique, à transmettre des connaissances sur ce sujet (par exemple, des recommandations, des effets positifs), à apprendre des plans d'action et de gestion efficaces, à renforcer le contrôle de l'action (par exemple, par l'introspection) et à augmenter l'activité physique au quotidien.

2.3 Inscription sans mot de passe sur



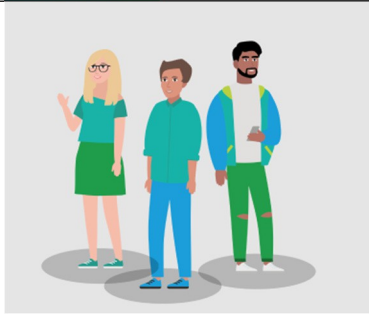
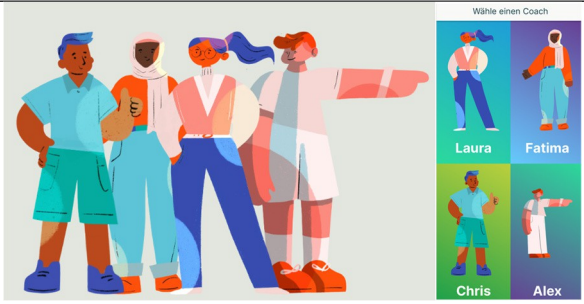
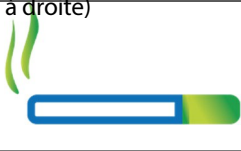
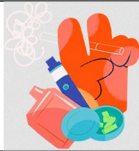


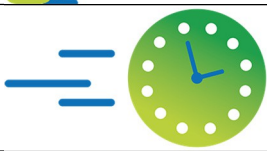


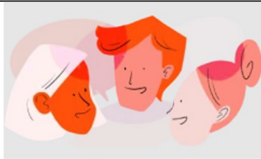



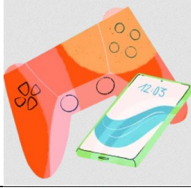

À partir de l'année scolaire 2024/25, la connexion sans mot de passe a été supprimée, ou plutôt rendue plus difficile. Alors qu'auparavant, il suffisait de cliquer sur le bouton « Je n'ai pas de mot de passe » dans l'application pour démarrer la procédure d'inscription, il faut désormais saisir un mot de passe à chaque connexion depuis l'année scolaire 2024/25. Le bouton « Je n'ai pas de mot de passe » existe toujours, mais il redirige vers la page Instagram de la Ligue pulmonaire de Bâle, où il faut demander le mot de passe d'accès par message privé.

L'inscription sans mot de passe a été mise en place car, en règle générale, le recrutement des participants se fait en personne dans les classes ou les entreprises, et un mot de passe spécifique est alors communiqué à chaque jeune présent. Cependant, comme l'application doit également pouvoir être utilisée par des internautes inconnus, cette « inscription sans mot de passe » a été mise à disposition.

2.4 Design, logo et autres éléments d'

Le design général, le logo et les icônes thématiques ont été remaniés, et une nouvelle vidéo d'introduction a été créée. De plus, un quatrième coach (Fatima) a été ajouté à la sélection (tableau 2).

Tableau 2. Comparaison des éléments graphiques dans les versions 2023/24 et 2024/25 de ready4life.

SJ 2023/24	SJ 2024/25
	
 <p data-bbox="201 719 507 763">Laura, Chris, Alex (de gauche à droite)</p>	 <p data-bbox="772 707 1251 741">Chris, Fatima, Laura, Alex (de gauche à droite)</p>
	
	
	
	
	
	
<p data-bbox="201 1787 676 1832">Il n'y avait pas de module d'activité physique</p>	

3 Ensemble de données et participants au programme

3.1 Ensemble de données

L'exportation de données du 01/07/2025 comprenait 10 532 entrées correspondant à des inscriptions effectuées entre le 31/07/2024 et le 29/06/2025. Les entrées issues d'un audit de sécurité réalisé début 2025 ne figuraient plus dans l'exportation. Après suppression de 333 utilisateurs test et de 604 entrées ne comportant aucune indication relative au consentement, il restait 9 674 personnes potentiellement intéressées qui ont commencé le questionnaire d'entrée de l'application de coaching.

3.2 Perte d'utilisateurs au cours de l'onboarding de l'

Le diagramme de flux de la figure 1 montre le nombre d'enregistrements disponibles au cours du processus d'onboarding. Au total, 5 799 personnes (55,1 % des 10 532 personnes potentiellement intéressées) ont été recrutées pour participer à *ready4life*. A été définie comme participante toute personne ayant donné son accord pour participer et ayant mené à bien le dialogue d'entrée (un dialogue entre l'onboarding et le début du premier module).

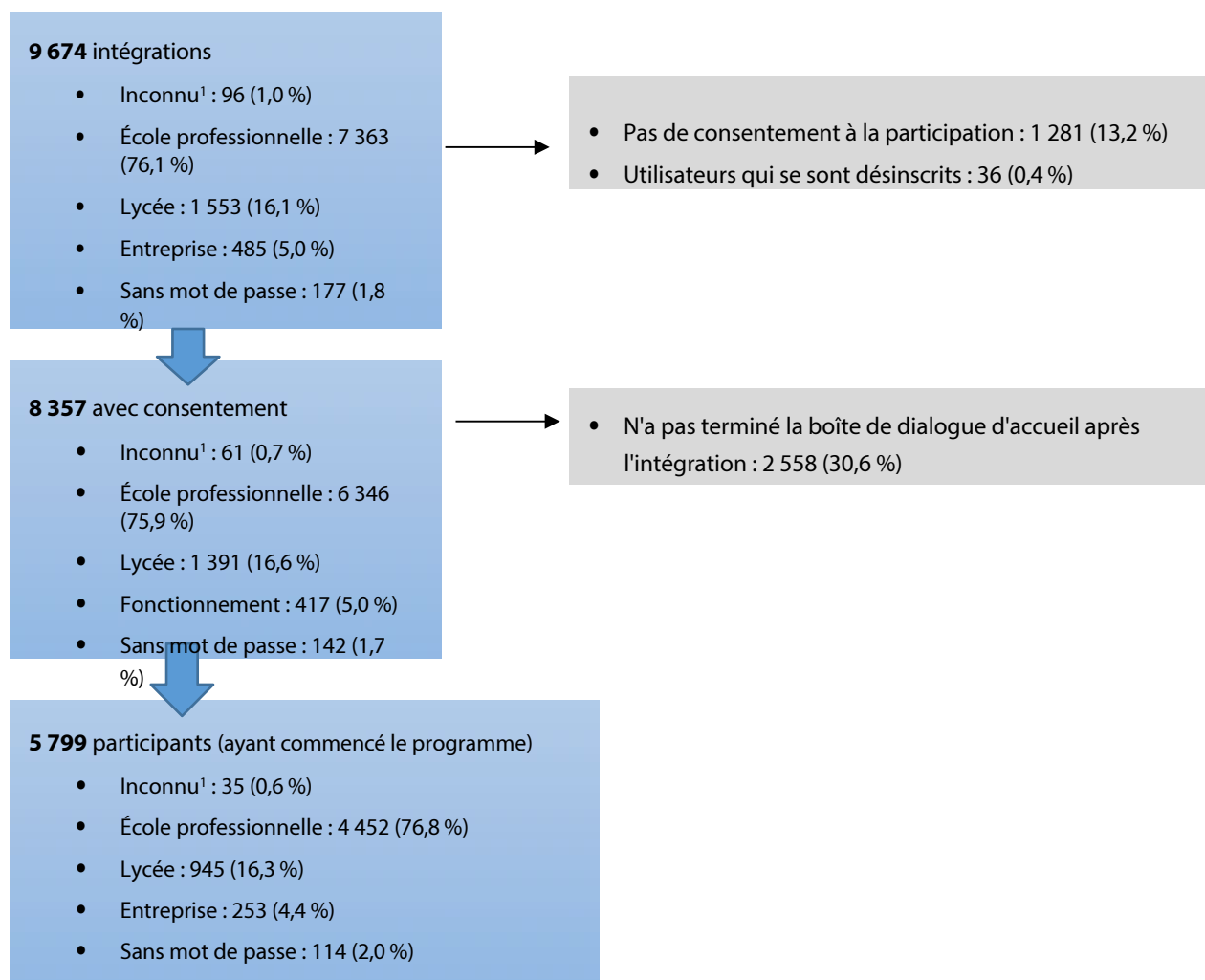


Figure 1. Organigramme de la participation au programme.

¹ « Inconnu » signifie qu'un mot de passe a été utilisé dont le troisième caractère n'était ni 1, ni 2, ni 3, ni 9.

3.3 Description des participants à l'

Le tableau 3 présente les participants par mois de recrutement. Les participants recrutés en mai et en juin n'avaient pas tous terminé le programme à la date d'exportation des données (30 juin 2025) ; c'est pourquoi ils ont été exclus de la deuxième partie de l'analyse.

Tableau 3. Nombre de participants par mois de recrutement.

Août 2024	sept 2024	oct 2024	Nov 2024	déc 2024	Jan 2025	Fév 2025	mars 2025	avril 2025	mai 2025	juin 2025	Total
408	436	1 254	825	818	997	349	232	276	191	13	5799
7,0 %	7,5 %	21,6 %	14,2 %	14,1 %	17,2 %	6,0 %	4,0 %	4,8 %	3,3 %	0,2 %	100 %

Le tableau 4 présente les caractéristiques de base de tous les participants.

Tableau 4. Caractéristiques initiales des participants au programme.

Variable	Valeur	Total N = 5 799
Sexe	Homme	47,0 %
	Féminin	52,1 %
	Autre	0,9 %
Âge	<i>M (ET)</i>	17,4 (4,4)
	15-16 ans	54,4 %
	17-18 ans	31,0 %
	19 ans ou plus	14,6 %
Langue	Allemand	78,4 %
	Français	20,5 %
	Italien	1,1 %
Stress ressenti	<i>M (ET)</i> , intervalle 1-5, médiane 3	3,3 (1,1)
Compétences sociales	<i>M (écart-type)</i> , intervalle 8-40, médiane 29	29,0 (5,4)
Consommation d'alcool	Faible risque (selon EKAL ^a)	67,7 %
	À risque (selon EKAL ^a)	6,6 %
	Très à risque (selon EKAL ^a)	25,7 %
Nombre moyen de jours de au cours des 30 derniers 30 derniers jours	<i>M (écart-type)</i> , intervalle 0-30, médiane 0	2,73 (5,1)
Nombre moyen de verres les jours de consommation ^b	<i>M (écart-type)</i> , intervalle 0-13, médiane 0	1,1 (2,3)
Tabac/nicotine^c	Aucune consommation au cours des 30 derniers jours	61,5 %
	À risque : consommation occasionnelle	14,3
	Très à risque : consommation quotidienne	24,2 %

Cannabis	Jamais consommé	75,7 %
	Aucune consommation au cours des 30 derniers jours	86,6 %
	À risque : consommation occasionnelle	6,7
	Très à risque : consommation au moins une fois par semaine	6,7
Nombre de jours de consommation chez les consommateurs de cannabis par	<i>M (écart-type),</i> intervalle 1-30, médiane 5	10,4 (11,1)
utilisation d'Internet	À faible risque selon SMD ^d	62,9 %
	Zone à risque selon SMD ^d	22,8 %
	Très à risque selon SMD ^d	14,3 %
Activité physique	<i>activité physique suffisante (vert)</i>	30,0 %
	<i>Légèrement actif, mais devrait en faire davantage (orange)</i>	45,1 %
	<i>Inactif physiquement (rouge)</i>	24,8 %
Score^(s) de risque	<i>M (ET)</i>	1,2 (1,1)
	0 Risques	31,6 %
	1 risque	33,5 %
	2 risques	20,4 %
	3 risques	11,2 %
	4 risques	3,4 %
Coach choisi	Laura (femme, peau claire, cheveux bleus)	37,9
	Alex (homme, peau claire, cheveux roux)	26,2
	Fatima (femme, peau foncée, foulard)	18,2 %
	Chris (homme, peau foncée, cheveux bleus)	17,7 %

Remarques :

^a Les critères EKAL sont restés inchangés par rapport à la dernière année scolaire (23/24), mais ils ont été réinterprétés à l'époque et ne sont donc pas comparables aux chiffres d'il y a deux ans et avant.

^b Ici, 88 participants ont été exclus en raison de valeurs non plausibles supérieures à 14 verres par jour (moyenne + 2 écarts-types). Le nombre total de participants est donc de N = 5 711.

^c Le nombre de jours de tabagisme n'a plus été recensé en 2024/25.

^d SMD = Social Media Disorder Scale.

^e Le score de risque ne prend en compte que l'alcool, le tabac, le cannabis et les réseaux sociaux & jeux vidéo, pour lesquels un comportement addictif est mesuré. Les compétences sociales, le stress et l'activité physique sont exclus.

3.4 Participants au programme et taux de participation par canton dans les classes d'

Le tableau 5 présente les participants au programme et les taux de participation par canton. La première colonne se base sur les données issues de la documentation de recrutement en date du 21 juillet 2025. En cas de doublons de mots de passe, les nombres ont été additionnés. Lorsque le nombre était égal à 0 (ce qui est la valeur à saisir lorsque le nombre de participants est inconnu), le mot de passe a été ignoré pour le calcul des taux. La dernière colonne regroupe ces cas, mais aussi les cas où le mot de passe n'est pas documenté (soit

soit le spécialiste a oublié de l'inscrire, soit il s'agit d'une erreur de saisie de la part du participant). Le taux de participation est le quotient de la troisième et de la première colonne, c'est-à-dire le rapport entre le nombre d'élèves ayant commencé le programme et le nombre d'élèves présents dans les classes.

Tableau 5. Participants au programme et taux de participation dans les classes documentées.

participation participation	Élèves dans classes scolaires	Élèves avec Taux de Accord	Élèves dans Taux de commence	Lieu de Taux de Pourcentage	Participants en voiture sans présence attestée ¹
AG	1421	1213	862	60,7 %	17
IA/RA	-	-	-	-	1
BE	-	-	-	-	21
BL	1380	945	669	48,5 %	4
BS	932	599	396	42,5 %	6
FR	-	-	-	-	-
GE	-	-	-	-	1
GL	10	0	0	0,0 %	2
GR	-	-	-	-	-
JU	510	353	213	41,8 %	317
LU	-	-	-	-	-
NE	-	-	-	-	-
NW	-	-	-	-	-
OW	-	-	-	-	-
SG	1044	904	612	58,6 %	4
SH	-	-	-	-	-
DI	-	-	-	-	10
SZ	-	-	-	-	129
TG	763	690	633	83,0 %	1
TI	190	25	20	10,5 %	9
UR	-	-	-	-	-
VD	-	-	-	-	2
VS supérieur	469	425	324	69,1 %	4
VS en dessous de	514	690	394	76,7 %	178
ZG	-	-	-	-	-
ZH	859	648	417	48,5 %	149
Li	-	-	-	-	2
Total	8092	6492	4540	56,1 %	857

¹ Cela comprend aussi bien les mots de passe non documentés que les mots de passe documentés pour lesquels le nombre de participants était inconnu.

3.5 Participants au programme et taux de participation par canton dans les entreprises de l'

Un recrutement dans une entreprise a été défini comme l'utilisation d'un mot de passe comportant le chiffre 3 en troisième position. Le tableau 6 ne répertorie que les cantons pour lesquels des données étaient disponibles dans au moins une colonne.

Tableau 6. Participants au programme et taux de participation dans les exploitations référencées.

Lieu	Apprentis dans les entreprises	Apprentis ayant donné leur accord pour participer	Apprentis ayant commencé le programme	Taux de participation en pourcentage	Participants avec voiture sans présence documentée ¹
AG	6	5	4	66,7 %	3
BE	-	-	-	-	1
BL	-	-	-	-	1
BS	47	43	24	51,1 %	12
GL	9	8	6	66,7 %	-
LU	-	-	-	-	16
SG	93	91	79	84,9 %	-
TG	21	14	13	61,9 %	-
TI	-	-	-	-	8
VD*	130	114	49	37,7 %	1
Li	-	-	-	-	35
Total	306	275	175	57,2 %	77

¹ Cela comprend aussi bien les mots de passe non documentés que les mots de passe documentés pour lesquels le nombre de personnes présentes était inconnu.

3.6 Tous les participants au programme par canton et par cadre de recrutement ()

Le tableau 7 présente tous les participants au programme par canton et par contexte de recrutement. Le contexte « inconnu » correspond à un mot de passe qui ne comportait ni un 1 (école professionnelle), ni un 2 (lycée), ni un 3 (entreprise), ni un 9 (sans mot de passe) en troisième position.

Tableau 7. Participants au programme répartis par canton et par contexte de recrutement.

Canton	École lycée	Lycée lycée	Entreprise	Sans mot de passe	Inconnu	Total	Variation par rapport à l'année précédente
SA	609	270	7			886	-148
IA/RA	1					1	-4
BE	21		1		1	23	-27
BL	673		1		3	677	+157
BS	401	1	36		2	440	+46
FR						0	-6
GE		1				1	-14
GL	1	1	6			8	-16
GR						0	-7
JU	266	264				530	-175
LU			16			16	+3
NE						0	-314
NO						0	-1
OW						0	-1
SG	524	92	79		1	696	+249
SH						0	-1
SO	10					10	-2
SZ	128	1			1	130	+5
TG	584	50	13			647	+377
TI	22	7	8			37	-10
UR						0	-1
VD	2		50			52	+31
VSober	181	147			3	331	+142
VS sous	550	22				572	-132
ZG						0	-73
ZH	479	87			6	572	-1166
Li			35		16	51	-81
n.d. ¹		2	1	114	2	119	+119
Total	4452	945	253	114	35	5799	-1050

¹ L'absence d'indication du canton est principalement (n=114) due au mot de passe de la campagne sur les réseaux sociaux. Dans la prochaine version (2025/26), le canton sera demandé dans l'application dans ce cas.

3.7 Indicateurs cibles du recrutement via l' e Années

Tableau 8. Aperçu des indicateurs cibles pour ready4life au fil des années

Indicateur cible	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22	2022/23	2023/24	2024/25
Écoles participantes	21	46	66	60	62	63	58	50
Invitation personnelle dans les classes	109	509	479	420	649	528	468	456
Participants recrutés par l'intermédiaire des écoles professionnelles	1 528	5 017	5 223	5 142	6 298	4 529	4 702	4 452
Participants recrutés par les lycées						1 169	953	945
Entreprises participantes	60	66	66	26	22	23	12	9
Séances d'information dans les entreprises	19	45	126	17	23	42	16	9
Participants recrutés par les entreprises	392	824	477	344	390	329	246	253
Autres participants (sans mot de passe)	249	469	501	410	940	1 118	948	114 ¹
Nombre total de participants	2 169	6 310	6 201	5 896	7 628	7 145	6 849	5 799

¹ La possibilité de participer sans mot de passe a été rendue plus difficile en 2024/25, car il fallait demander le mot de passe sur Instagram par message privé.

3.8 Intérêts thématiques des jeunes de l'

Au début du programme, les participants pouvaient choisir deux modules thématiques parmi les sept proposés. Par rapport à l'année précédente, le module «Activité physique» a été ajouté. La figure 2 indique, pour l'ensemble des 5 799 participants au programme, la proportion de personnes ayant choisi le module de coaching concerné soit en premier, soit en deuxième choix. Le tableau 9 fournit des détails à ce sujet. Les données ne permettent pas de déterminer les modules éventuellement choisis entre le 3e et le 7e.

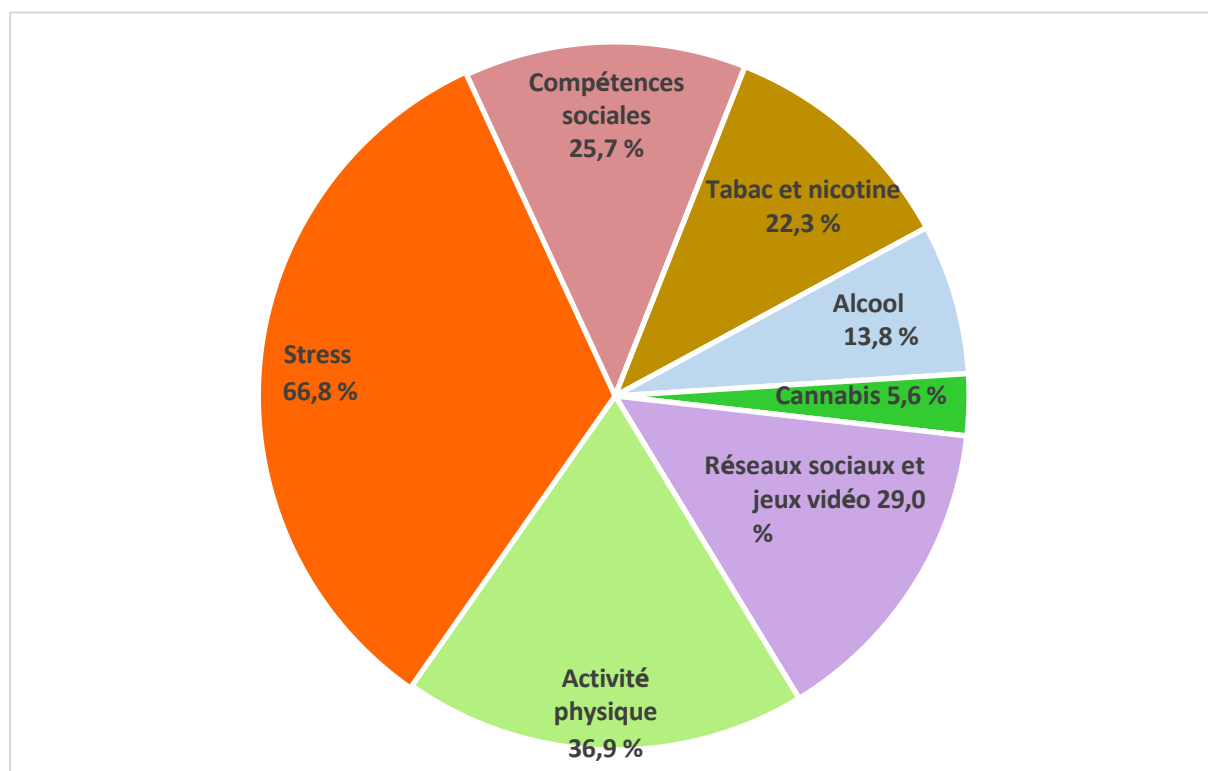


Figure 2. Thèmes de coaching choisis par les participants au programme. Les participants pouvaient choisir 2 modules parmi 7, c'est pourquoi le total des pourcentages s'élève à 200.

Tableau 9. Choix des thèmes pour les premier et deuxième modules.

Thème	Choix 1er module		Choix 2e module		Comb. Combiné		Δ par rapport à l'année précédente points de pourcentage
	Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%	
Stress	2 350	40,5 %	1 522	26,2 %	3 872	66,8 %	-4,5 points de pourcentage
Compétences sociales	524	9,0 %	969	16,7 %	1 493	25,7 %	-11,9 points de pourcentage
Tabac	701	12,1 %	590	10,2 %	1 291	22,3 %	-2,9 points de pourcentage
Alcool	416	7,2 %	382	6,6 %	798	13,8 %	-5,7 points de pourcentage
Cannabis	208	3,6 %	117	2,0 %	325	5,6 %	-2,7 points de pourcentage
Réseaux sociaux et jeux vidéo	741	12,8 %	941	16,2 %	1 682	29,0 %	-9,1 points de pourcentage
Variation	859	14,8 %	1 278	22,0 %	2 137	36,9 %	+36,9 points de pourcentage
Total	5 799	100,0 %	5 799	100,0 %	11 598	200,0 %	0,0 point de pourcentage

3.9 Choix des thèmes en fonction de la couleur du feu tricolore de l'

Après le questionnaire d'entrée, les participants peuvent choisir deux modules parmi une liste, les modules signalés par un feu rouge apparaissant en premier, suivis des modules jaunes et verts.

Les modules jaunes et rouges sont recommandés comme thèmes sur lesquels les participants pourraient s'améliorer.

Tableau 10. Répartition des choix de thèmes (1er ou 2e module) en fonction de la couleur du feu tricolore

Thème	vert		jaune		rouge	
	Nombre	Pourcentage	Nombre	Pourcentage	Nombre	Pourcentage
Stress	426	30,8 %	1 197	66,5 %	2 247	85,9 %
Compétences sociales	498	13,3 %	748	44,1 %	247	66,8 %
Tabac	61	1,7 %	273	33,0 %	955	67,9 %
Alcool	100	2,5 %	79	20,6 %	618	41,5 %
Cannabis	47	0,9 %	70	18,0 %	208	53,6 %
Réseaux sociaux et jeux vidéo	713	19,6 %	518	39,1 %	451	54,4 %
Activité physique	336	19,3 %	1 046	40,0 %	755	52,4 %

Deux exemples d'interprétation : 85,9 % des participants ayant obtenu un feu rouge pour le stress ont choisi ce module en premier ou en deuxième, « comme recommandé ». 30,8 % des participants ayant obtenu un feu vert pour le stress ont choisi ce module, bien qu'il ne leur ait pas été explicitement recommandé dans le retour d'information du système de feux tricolores.

4 Participation au programme

4.1 Méthodologie

Pour évaluer la participation au programme, les 204 participants des mois de mai et juin ont été exclus, car ils n'avaient peut-être pas eu suffisamment de temps pour terminer le programme au moment de l'exportation des données (30 juin 2025), ce qui aurait faussé à la baisse les indicateurs suivants relatifs au taux de participation. L'échantillon réduit comprenait 5 595 participants et constitue la base de toutes les analyses de cette partie consacrée à la participation au programme.

4.2 Insignes

Au cours de l'année scolaire 2024/25, trois nouveaux insignes ont été ajoutés. Voir en bas du tableau 11.

Tableau 11. Insignes obtenus par les participants au programme (n = 5 595).

Nom	Performance	SJ24/25	SJ 23/24
		(n = 5 595)	(n = 6 404)
Boire intelligemment	Noter dans son journal	124 (2,2 %)	187 (2,9 %)
Poète/photographe	Participer à Community Ideas	13 (0,2 %)	47 (0,7 %) ¹
Aventurier du week-end	Être actif le week-end	436 (7,8 %)	853 (13,3 %)
Curieux	Poser une question sur « Ask The Expert »	198 (3,5 %)	188 (2,9 %) ¹
Collectionneur	80 crédits atteints	71 (1,3 %)	280 (4,4 %)
Conquérant	Lancer le deuxième module	162 (2,9 %)	412 (6,4 %)
Imparable	Lancer le troisième module	54 (1,0 %)	173 (2,7 %)
Faites passer le mot	Recommander ready4life	31 (0,6 %)	66 (1,0 %) ¹
Indique	Traiter tous les thèmes des modules 1 et 2	57 (1,0 %)	140 (2,2 %)
Enquête	Accéder à l'enquête finale	0 (0 %) ²	418 (6,5 %)
Frein à la consommation	Utiliser un programme supplémentaire	217 (3,9 %)	323 (5,0 %) ¹
Champion ultime	9 niveaux secondaires (niveaux bonus) terminés	178 (3,2 %)	-
Réalisation brillante	6 blocs secondaires (niveaux bonus) terminés	274 (4,9 %)	-
Rising Expert	3 blocs secondaires (niveaux bonus) terminés	489 (8,7 %)	-

⁽¹⁾ Cette valeur avait été mal calculée dans l'ancien rapport 2023/24 et est ici corrigée.

⁽²⁾ On ne comprend pas pourquoi personne n'a reçu ce badge, alors que des réponses ont été fournies lors du questionnaire de suivi. Il est probable que, lors de la mise à jour du questionnaire de suivi, l'on ait oublié de programmer l'attribution du badge. Un message d'erreur correspondant a été envoyé à Pathmate.

4.3 Modules « » terminés

Le tableau 12 présente les participants ayant suivi un module spécifique, c'est-à-dire son bloc principal 4. Dans la partie gauche du tableau, tous les participants (jusqu'à fin avril) ont été pris en compte, y compris ceux qui n'ont pas choisi ce module comme premier ou deuxième choix. Dans

la partie droite, seuls figurent les participants (jusqu'à fin avril) qui ont choisi le module correspondant comme premier ou deuxième module. Le choix des modules 3 à 7 n'était pas disponible dans les données.

Tableau 12. Nombre de participants ayant terminé le 4e bloc principal d'un module.

Thème	Tous Participants correspondant			Participants ayant choisi le module module en tant que 1er ou 2e		
	Nombre	Pourcentage	N	Nombre	Pourcentage	N
Stress	144	2,6 %	5 595	133	3,6 %	3 732
Compétences sociales	62	1,1 %	5 595	41	2,9 %	1 426
Tabac	46	0,8 %	5 595	25	2,0 %	1 272
Alcool	34	0,6 %	5 595	21	2,7 %	781
Cannabis	13	0,2 %	5 595	2	0,6 %	321
Réseaux sociaux et jeux vidéo	29	0,5 %	5 595	25	1,6 %	1 595
Mouvement	30	0,5 %	5 595	27	1,3 %	2 058
Un module au choix	210	3,6 %	5 595	-	-	-

4.4 Baisse de la participation des utilisateurs à travers les modules thématiques d'

La participation au programme diminue au fil des deux modules choisis selon une courbe exponentielle négative, 1 à 2 % des participants étant encore présents au début du deuxième module. Cependant, 36 participants (0,6 %) ont suivi plus de deux modules et 5 participants (0,1 %) ont même suivi les 7 modules. À titre d'exemple pour les 42 combinaisons possibles de 2 modules sur 7, cette baisse progressive est illustrée dans la figure 3 pour la combinaison la plus fréquemment choisie (« Stress » comme 1er module et « Mouvement » comme 2e module). Les participants ne pouvaient commencer les modules secondaires qu'après avoir terminé le module principal correspondant. Les 4 modules principaux ont été débloqués les uns après les autres, le module principal 2 devant être débloqué au plus tôt après 2 jours, le module principal 3 au plus tôt après 9 jours et le module principal 4 au plus tôt après 12 jours.

La participation au deuxième module ayant été globalement plus faible qu'au premier, afin d'éviter tout effet lié à l'ordre de sélection des modules, seuls les participants ayant choisi ce module en premier ont été pris en compte dans l'analyse (figures 4 à 10). Afin de comparer la participation avec celle de l'année précédente, la figure 11 présente les taux de départ et d'achèvement du premier bloc pour l'ensemble des 6 modules (il n'y a pas eu de module « Activité physique » en 23/24).

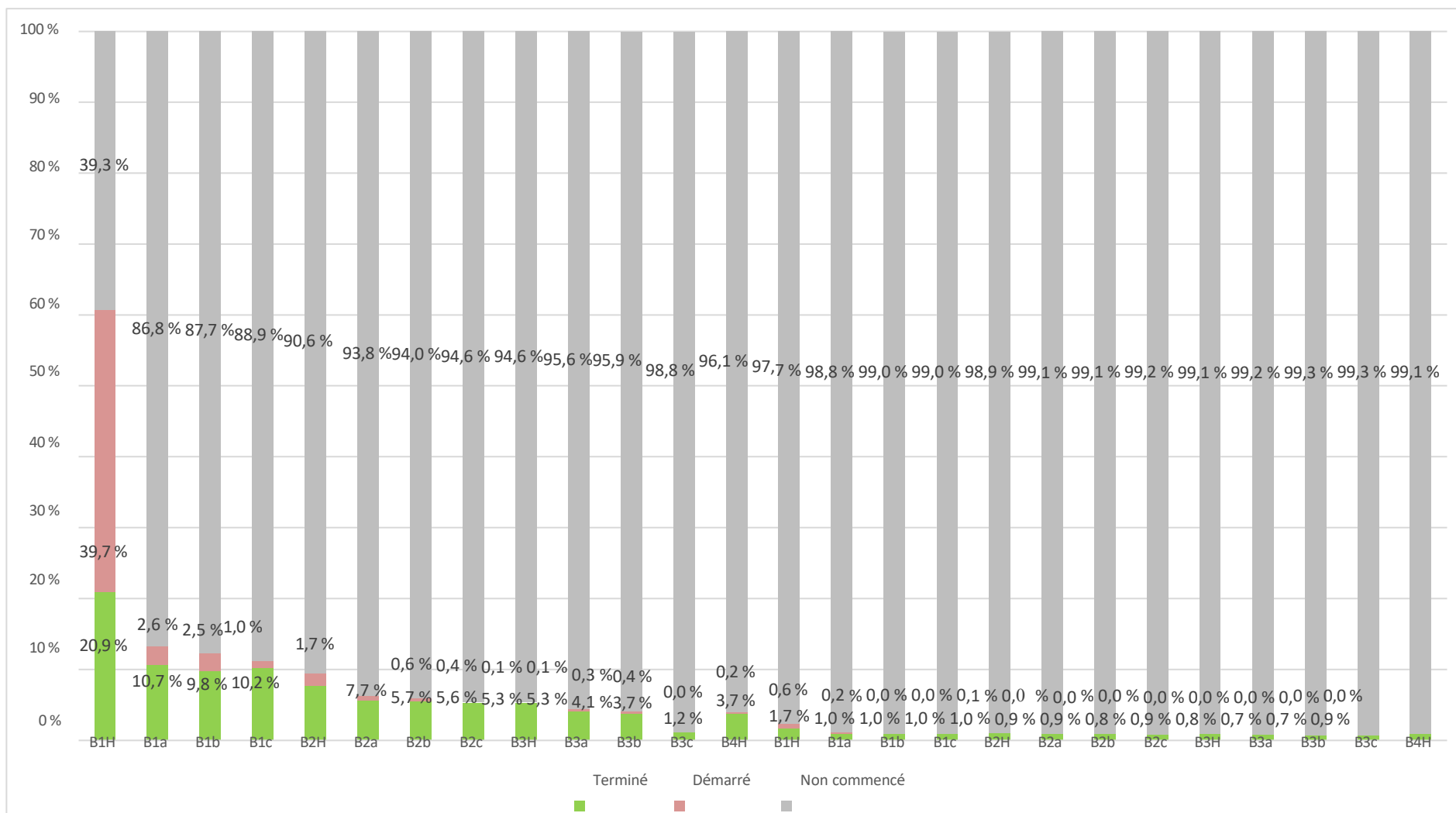


Illustration 3. Participation au programme avec le module « Stress » en premier et le module « Activité physique » en deuxième (n = 1 043)

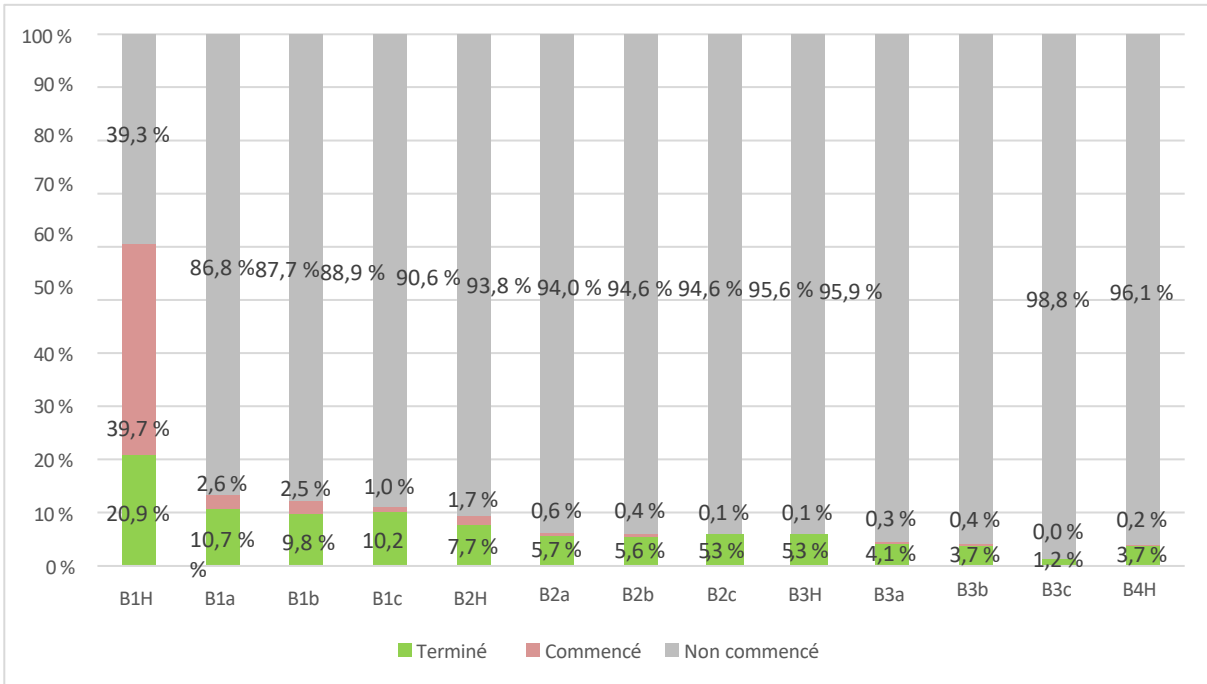


Figure 4. Participation au programme lorsque le module « **Stress** » est le premier module (n = 3 364)

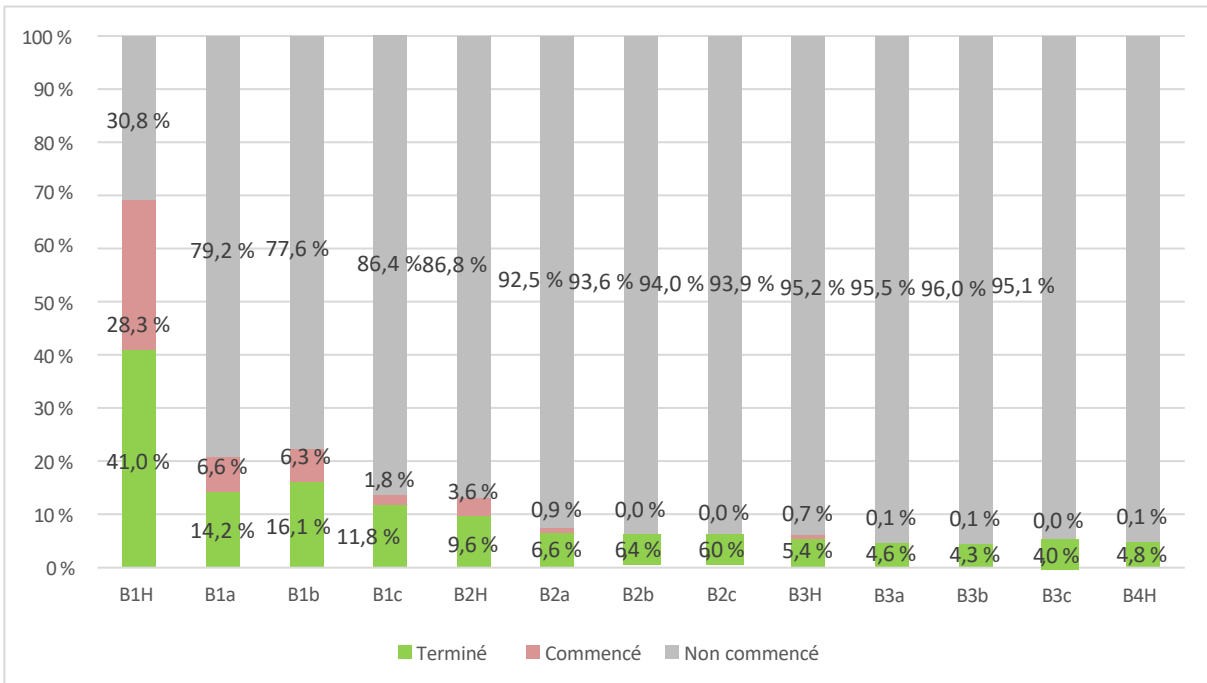


Figure 5. Participation au programme lorsque le module « **Compétences sociales** » est le premier module (n = 669)

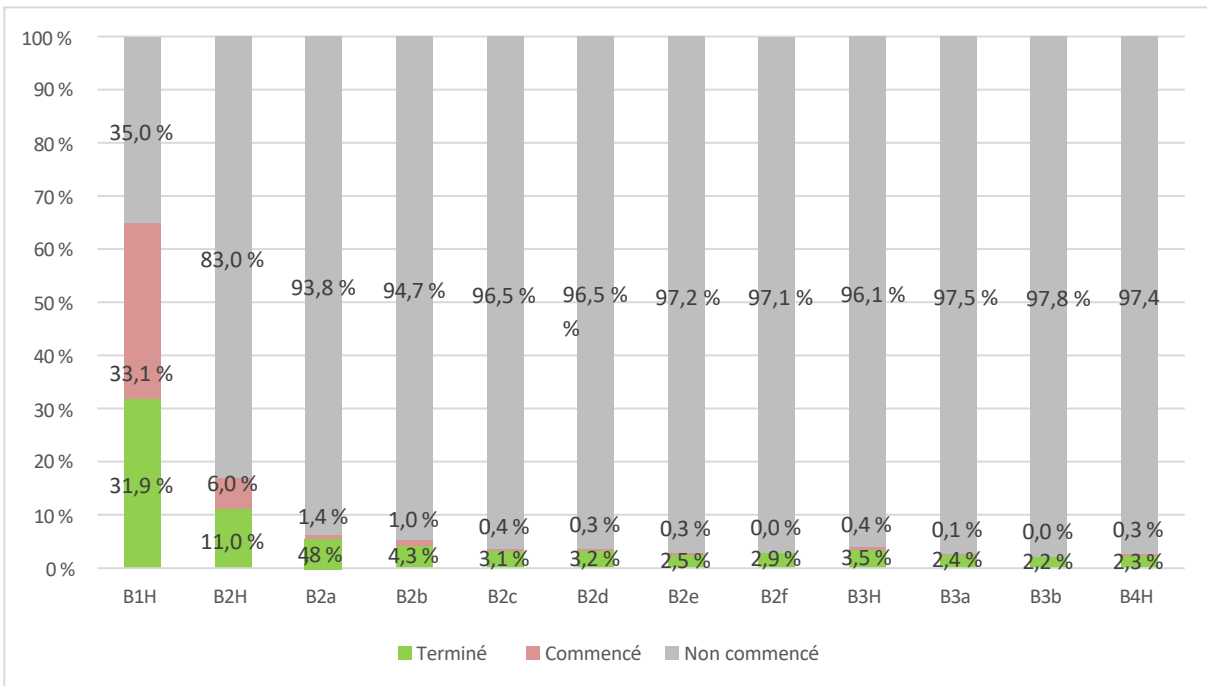


Figure 6. Participation au programme avec le module « **Tabac et nicotine** » comme premier module (n = 1 023)

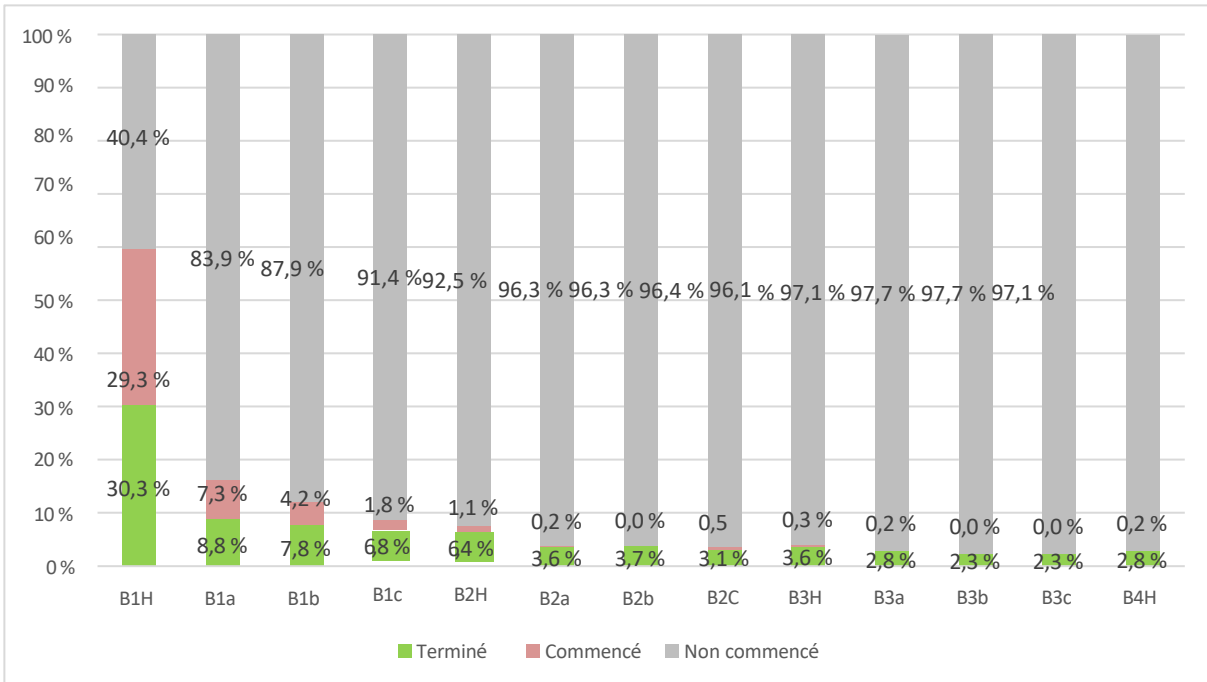


Figure 7. Participation au programme lorsque **l'alcool** est le premier module (n = 614)

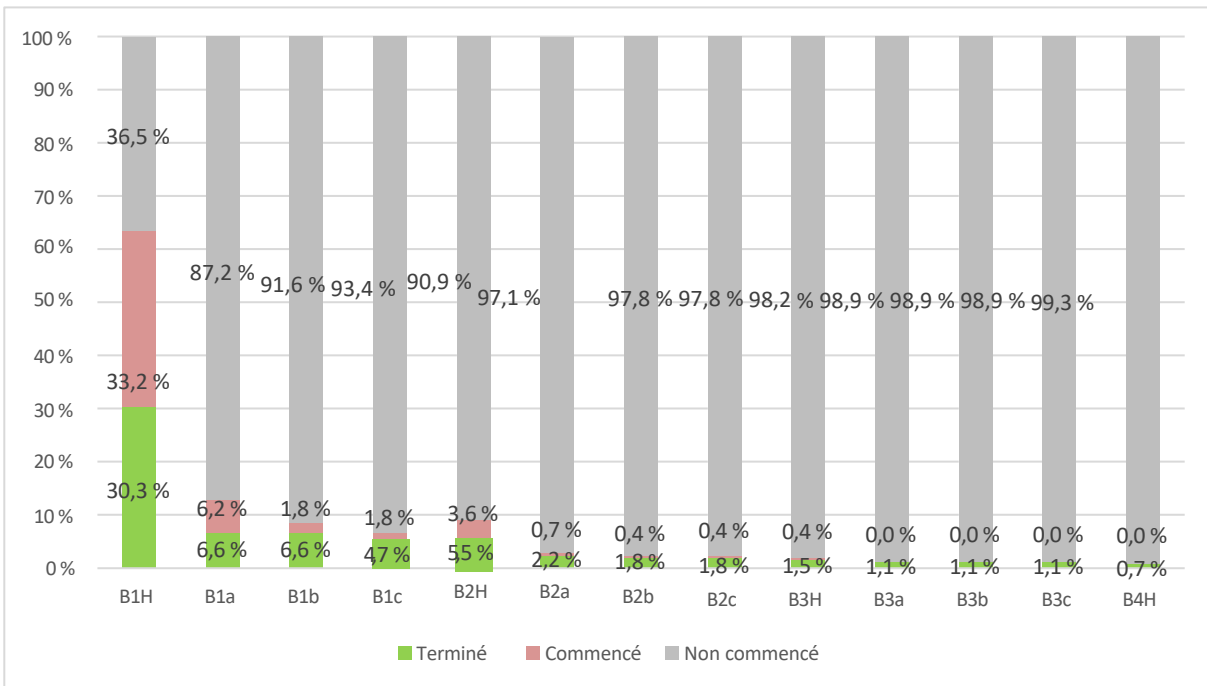


Figure 8. Participation au programme pour le module « cannabis » (n = 274)

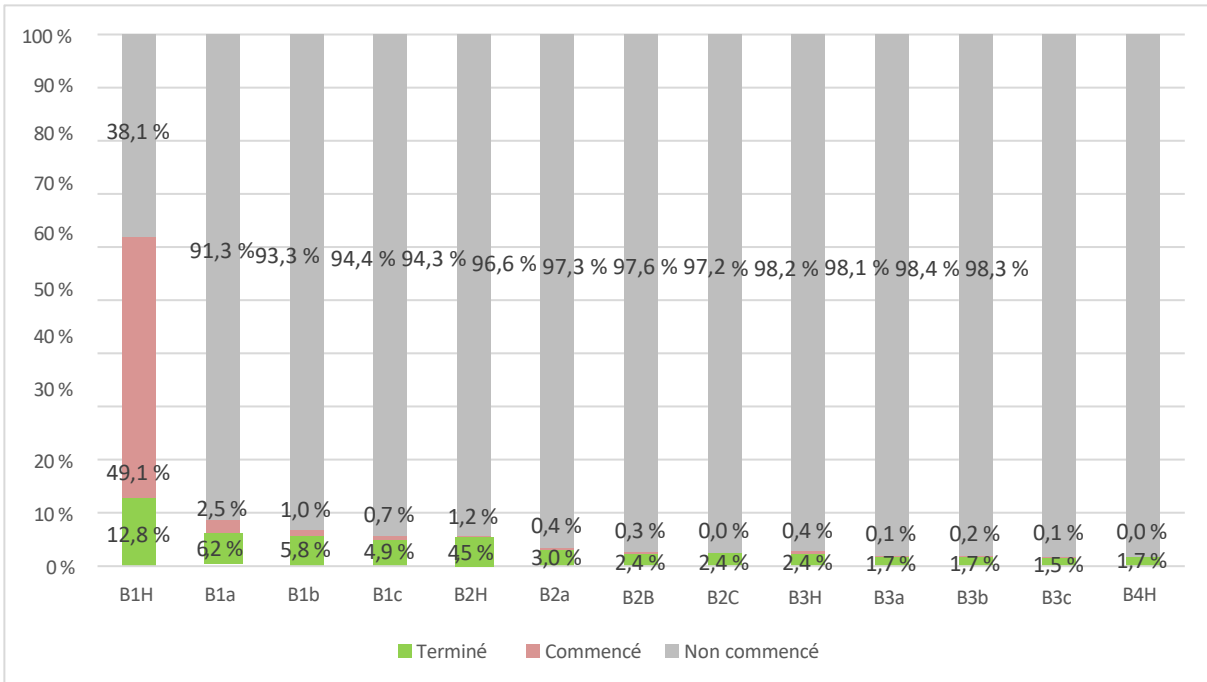


Figure 9. Participation au programme avec les réseaux sociaux et les jeux vidéo comme premier module (n = 1 040)

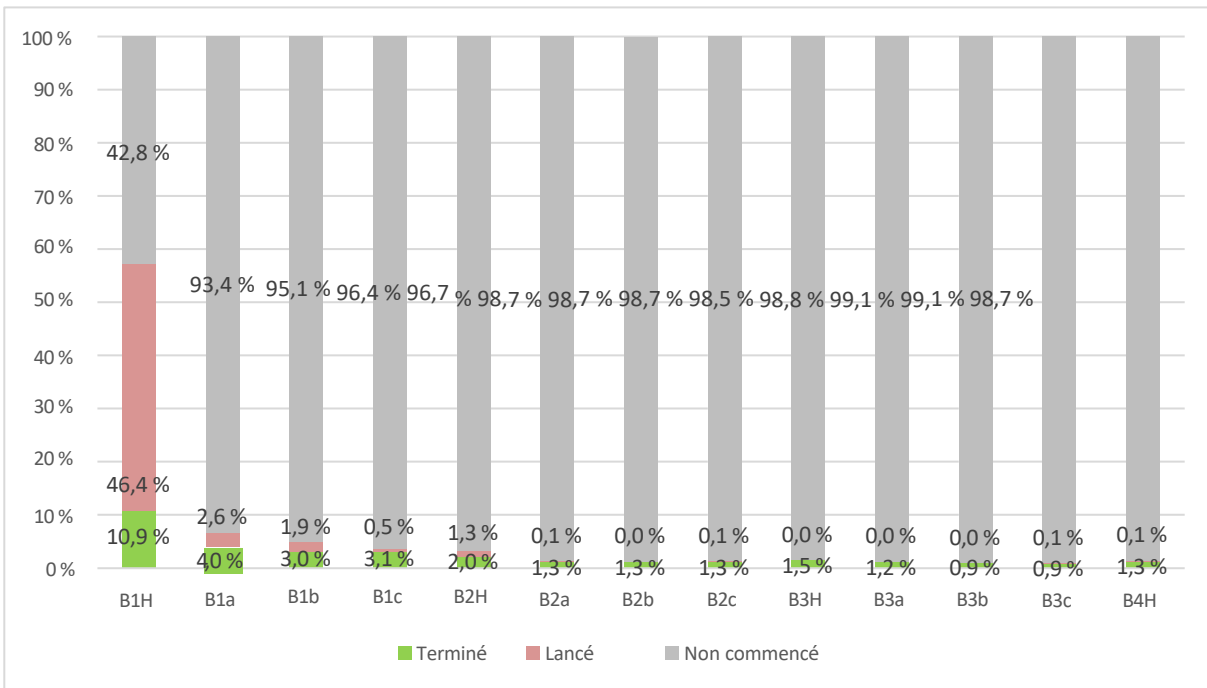


Figure 10. Participation au programme lorsque l'activité physique est le premier module (n = 1 279)

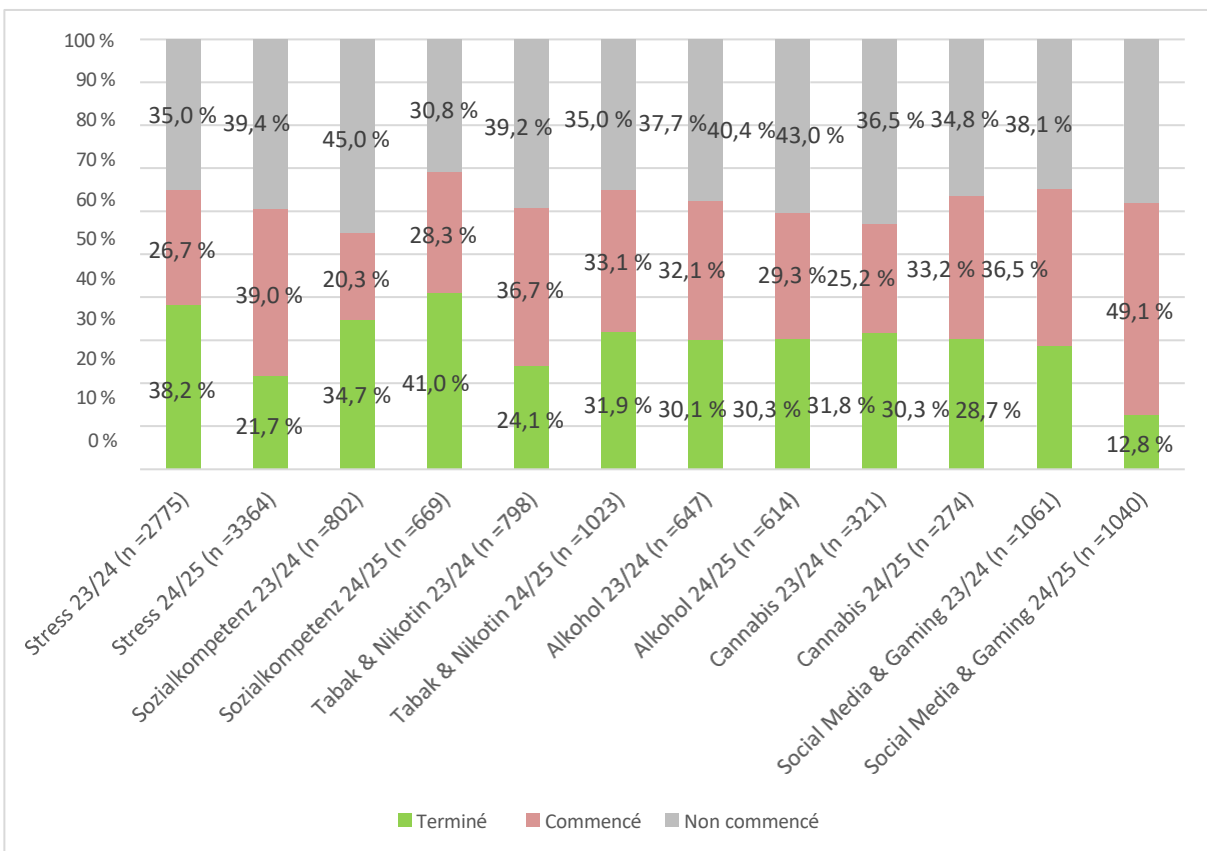


Figure 11. Comparaison des taux d'inscription et d'achèvement pour le bloc 1 de tous les modules par rapport à l'année précédente.

4.5 Crédits

La logique d'attribution des crédits a changé par rapport à l'année dernière. Auparavant, il était certes possible d'obtenir cinq crédits par bloc thématique, mais un crédit était attribué dès le début du bloc et les quatre autres à la fin. Avec les 12 blocs de l'époque, cela donnait 60 crédits par module. À partir de l'année scolaire 2024/25, seuls cinq crédits sont désormais attribués pour la fin d'un bloc principal, deux crédits pour les blocs secondaires et 20 crédits pour l'enquête de suivi après 3 mois. Un module rapportait ainsi 48 crédits (exception : 46 crédits pour le module « Tabac & Nicotine », qui ne comporte que 8 blocs secondaires).

La majorité des participants inscrits jusqu'en avril (69,5 %, n = 3 888) a obtenu 0 crédit, suivie par 1 à 10 crédits (20,7 %, n = 1 159). 0,9 % (n = 48) ont accumulé plus de 120 crédits, le maximum s'élevant à 404 et la moyenne à 6,0 (contre 15,6 l'année précédente). La figure 12 présente une distribution de fréquence détaillée.

En raison de la modification du système d'attribution des crédits, une comparaison avec l'année précédente n'est que partiellement pertinente. Si l'on constate que, pour l'année universitaire 2023/24, la proportion de participants ayant obtenu 1 à 10 crédits était la plus élevée (64,5 %) et que celle des participants n'ayant obtenu aucun crédit s'élevait à 11,4 %, cette différence considérable par rapport aux chiffres de cette année s'explique par le fait que, l'année précédente, le simple fait de commencer un bloc donnait déjà droit à un crédit. Une comparaison équitable avec l'année précédente est présentée dans la figure 11, qui montre les taux de début et de fin du bloc 1 par module.

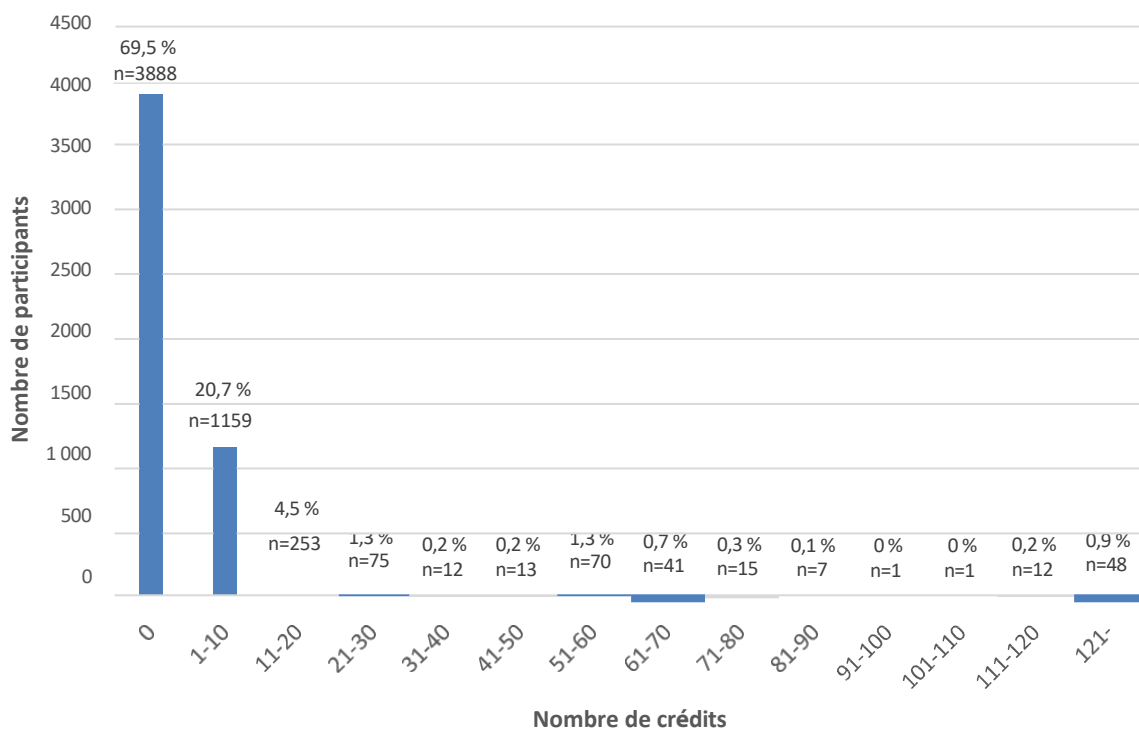


Figure 12. Répartition des crédits obtenus pour l'ensemble des modules.

4.6 Journal de consommation d'alcool

Le journal de consommation d'alcool était accessible à tous les participants dès le début, mais il n'a été promu dans le chat qu'auprès des participants au module sur l'alcool. Sur les 5 595 participants recensés jusqu'en avril, 5,8 % (n = 327) ont effectué une saisie (contre 6,9 % l'année précédente) ; parmi les 408 participants ayant choisi le module « Alcool » comme premier module, 12,0 % (n = 49) ont effectué une saisie (contre 15,5 % l'année précédente).

4.7 Enquête de suivi

L'enquête de suivi n'a pas été évaluée, car les données disponibles étaient insuffisantes. De plus, il semble que l'enquête de suivi se soit déroulée différemment de ce qui était prévu. Selon les spécifications r4l, l'enquête de suivi devait poser des questions sur *tous* les modules, c'est-à-dire répéter les questions de l'onboarding. Cependant, il semble (comme les années précédentes) que seuls les modules choisis aient fait l'objet d'une enquête de suivi, car il y a eu 60 réponses pour le stress, contre seulement 2 pour le cannabis. Si cela est exact, les taux de réponse finaux de l'enquête de suivi par module sont les suivants : 1,6 % (60/3732) pour le stress, 1,3 % (21/1595) pour les réseaux sociaux et les jeux vidéo, 1,2 % (17/1426) pour les compétences sociales, 1,0 % (13/1272) pour le tabac, 0,6 % (2/321) pour le cannabis, 0,5 % (10/2058) pour l'activité physique et 0,4 % (3/781) pour l'alcool.

Le taux de réponse aux enquêtes de suivi s'est donc situé entre 0,4 % et 1,6 %. L'année précédente, ce taux était encore de 4,5 %.

5 Discussion et perspectives

Les chiffres de l'année scolaire 2024/25 s'inscrivent, pour les différents indicateurs pris en compte, à un niveau inférieur à celui de l'année précédente. Le nombre de participants est passé de 6 849 pour l'année scolaire 2023/24 à 5 799 pour l'année scolaire 2024/25, le taux de réussite aux modules de 6,0 % à 3,6 %, la moyenne des crédits accumulés de 15,6 à 6,0 et le taux de réussite à l'enquête de suivi de 4,5 % à 0,4 % – 1,6 %. Le taux de participation aux cours est passé de 58,9 % à 56,1 %.

La comparaison détaillée des taux de démarrage et d'achèvement du bloc 1 avec ceux de l'année précédente (figure 11) a montré que les taux d'achèvement n'ont que peu évolué pour deux modules (alcool et cannabis). Ils ont baissé pour deux modules, à savoir « Stress », passant de 38,2 % à 21,7 %, et « Réseaux sociaux et jeux vidéo », passant de 28,7 % à 12,8 %. Ils ont également légèrement augmenté pour deux modules : « Compétences sociales » (de 34,7 % à 41,0 %) et « Tabac et nicotine » (de 24,1 % à 31,9 %).

Trois changements majeurs ont été apportés au programme par rapport à l'année précédente. Un **nouveau module** (Activité physique) a été introduit, la **structure** a été remaniée (passant de 12 blocs à 4 blocs principaux et 2 à 4 blocs secondaires) et la **participation sans mot de passe** a été adaptée. Les répercussions de ces changements sont examinées ci-après.

Le nouveau module « Activité physique » a été le deuxième choix le plus fréquent (36,9 %), derrière le stress (66,8 %) et devant les réseaux sociaux et les jeux vidéo (29,0 %). Les parts de voix des autres modules ont logiquement diminué, surtout pour les compétences sociales (-11,9 points de pourcentage) et les réseaux sociaux et jeux vidéo (-9,1 points de pourcentage).

Le changement de structure, passant de 12 blocs en une seule colonne à 4 blocs principaux avec leurs sous-blocs respectifs, avait pour objectif d'augmenter le taux d'achèvement des modules. L'idée était que 4 blocs principaux sembleraient moins intimidants que 12 blocs. L'objectif n'a pas été atteint. La proportion de participants ayant terminé le dernier bloc d'un module quelconque a baissé de 6,0 % au cours de l'année scolaire 23/24 à 3,6 % au cours de l'année scolaire 2024/25.

La participation sans mot de passe était auparavant une possibilité pour les internautes (qui ne reçoivent pas de mot de passe dans une classe) d'utiliser l'application. Pour cela, ils devaient cliquer au début sur « Je n'ai pas de mot de passe » et pouvaient alors continuer. Cette possibilité a été modifiée pour l'année scolaire 2024/25. En cliquant sur ce bouton, ils étaient redirigés vers la page Instagram de ready4life et devaient y rechercher ou demander un mot de passe générique, qu'ils devaient ensuite saisir dans l'application. L'objectif était d'encourager l'interaction des participants via les réseaux sociaux afin d'accroître la fidélité au programme. Pour déterminer si cette mesure a permis d'augmenter l'interaction, il faudrait analyser le trafic sur le compte Instagram de la Ligue pulmonaire. Il convient de noter que cette mesure n'a pas permis d'accroître la fidélité au programme.

Il est également regrettable que, depuis la mise en place de cette mesure, le nombre de participants sans mot de passe ait considérablement diminué. Il s'élevait l'année dernière à 940 (13,7 %) et est tombé à 114 (2,0 %).

Avec environ 6000 participants par an, ready4life est un programme qui bénéficie d'une très large portée en Suisse. Cependant, le taux d'utilisation est en baisse depuis quelques années. C'est un défi auquel sont confrontées de nombreuses applications de prévention et de promotion de la santé. L'utilisation régulière de telles applications est souvent l'exception plutôt que la règle, un phénomène également discuté au niveau international sous le terme de « crise d'engagement ».

De plus, l'émergence de ChatGPT et d'autres « chatbots IA » a créé une concurrence très attractive pour les chatbots basés sur des règles tels que ready4life. Il est donc recommandé d'envisager l'intégration de ces nouvelles possibilités basées sur l'IA dans les versions futures.

Pour *ready4life*, le taux d'utilisation doit en outre être considéré en tenant compte du mode de recrutement. Alors que d'autres applications de santé répondent généralement à un besoin concret (suivi de l'activité physique, suivi alimentaire, sevrage tabagique, etc.) et sont surtout installées par des personnes intéressées, *ready4life* est largement diffusée auprès de l'ensemble de la population adolescente à des fins préventives. De plus, le recrutement au sein d'une classe scolaire est susceptible d'exercer une certaine pression sociale, de sorte que certains jeunes installent l'application même s'ils ne sont peut-être pas du tout intéressés. Certains enseignants vont même jusqu'à demander aux jeunes de simplement remplir rapidement le questionnaire d'entrée afin de pouvoir discuter du retour d'information du groupe. Cette démarche est légitime, mais une telle ampleur de recrutement et la pression sociale génèrent probablement une proportion supérieure à la moyenne de participants en réalité peu intéressés – ce qui se reflète dans les 69,5 % (n = 3 888) de participants qui n'ont accumulé aucun crédit, c'est-à-dire qui n'ont pas du tout terminé le premier module thématique.

De ce point de vue, le faible taux d'utilisation ne devrait pas être source de découragement. Un taux d'utilisation élevé serait déterminant si les coûts pour les opérateurs augmentaient de manière linéaire par utilisateur. Or, les programmes numériques sont généralement facilement évolutifs, de sorte que le facteur déterminant est moins le nombre relatif que le nombre absolu d'utilisateurs. Ainsi, 210 participants (3,6 %) ont terminé au moins l'un des 7 modules et, au total, 358 modules ont été achevés. De plus, certaines personnes ont manifesté un vif intérêt. 36 participants (0,6 %) ont terminé plus de 2 modules et 5 participants (0,1 %) ont même travaillé sur les 7 modules.