

KNOW your choice

Projet-pilote en Suisse romande

Melody Guillaume-Gentil,
Collaboratrice scientifique, Infodrog

Panel: COMMENT RENDRE LES OFFRES ACCESSIBLES AUX JEUNES ?

Congrès « Consommation de substances chez les jeunes : Actualités de la recherche et de la pratique »

Berne, 29 janvier 2026

Pourquoi ce projet?

- Mandat de l'OFSP: sensibiliser à l'autogestion, à l'intervention précoce et à la réduction des risques dans les milieux ordinaires (*Regelversorgung*)
- Problématique de la consommation chez les jeunes soulevée par des professionnel.le.s d'horizon divers (jeunesse, addiction, insertion)
- Focus-group avec des jeunes 15-20 ans (en SeMo) afin d'établir leurs besoins:
 - ✓ Présence sur les réseaux sociaux
 - ✓ Vidéos non-jugeantes, non-stigmatisantes, informations vérifiées
 - ✓ Des informations **ne prônant pas** l'abstinence et écrite de manière simple
 - ✓ Promotion: cartes de visite et affiche avec QR-code (pas de flyers)
 - ✓ Valoriser les offres d'aide sur place et en ligne

Nos actions

KNOW
your.choice

<https://www.knowyourchoice.ch>

Instagram
Startseite

choice



Formation "des risques, au intervention précoce"

Espace
CF

Campagne de sensibilisation KnowYourChoice -
Matériel à commander

Cartes de visite KnowYourChoice
Infodrog (éditeur), 2024
imprimé recto-verso

Télécharger
→ Commander

Affiche KnowYourChoice
Infodrog, 2024
Taille A1

Télécharger
→ Commander

TikTok

Suchen

Für dich
Erkunden
Gefol

Objectifs

Comprendre les processus de consommation de jeunes et les effets de différentes substances



Connaitre les concepts théoriques tels que l'autogestion la réduction des risques et ainsi que les différentes offres existantes en



Site internet
www.knowyourchoice.ch





Tu cherches?

Sélectionne une ou plusieurs réponses

- ☐ Les **effets** du cannabis (avec THC)
- ☐ Les **risques** de la consommation de cannabis
- ☒ Des **conseils pour diminuer les risques** lorsque tu consommes du cannabis
- ☐ La **loi** en Suisse et le cannabis
- ☐ **Diminuer** ou **arrêter** le cannabis
- ☒ Les **symptômes de sevrage** du cannabis
- ☐ Vidéos
- ☐ Les **ressources** complémentaires

Découvrir les infos

KNOW
your.choice

URGENCES



Le Cannabis

Appelé aussi beuh, weed, herbe ou marijuana, le cannabis est une plante qui fait partie de la famille du chanvre. Ce sont les fleurs (les «têtes») ou la résine (haschich appelé plus souvent «shit») récoltées de la plante qui sont consommées pour ses effets psychoactifs (effets qui modifient la perception, la pensée, les sentiments et les actions.). Le «shit» peut être jaune, vert, brun ou noir. Il y a plus de 400 substances actives différentes dans le cannabis, mais les plus connus sont le THC (tétrahydrocannabinol) et le CBD (cannabidiol). Le THC est le principal responsable des effets qui «défoncent».



KNOW
your.choice

URGENCES



consommes du cannabis



Symptômes de sevrage du cannabis



Les effets du cannabis (avec THC)



Les risques d'une consommation de cannabis



La loi et le cannabis



Diminuer ou arrêter le cannabis



Vidéos



Ressources complémentaires



Trouve de l'aide

Teste ta consommation

info
drog

Tests d'autoévaluation:

- Alcool
- Cannabis
- Tabac /
nicotine



knowyourchoice.ch Test d'auto-évaluation

Thématique: consommation d'alcool

Pendant une semaine type, tu bois 16 boissons alcoolisées.

Pendant une semaine type, il y a 5 jours où tu ne bois pas d'alcool. C'est super! 🎉



Sur la base des informations fournies, nous te recommandons de réfléchir à ta consommation d'alcool.

Pendant une semaine type, il y a un ou deux jours où tu bois plus de deux boissons alcoolisées. Ta consommation maximale d'alcool lors d'une occasion a dépassé 3 boissons alcoolisées et était donc trop élevée.

Essaie de boire moins d'alcool et tiens compte de ce qui suit :



Une campagne sur les réseaux sociaux (RS)

TikTok & Instagram

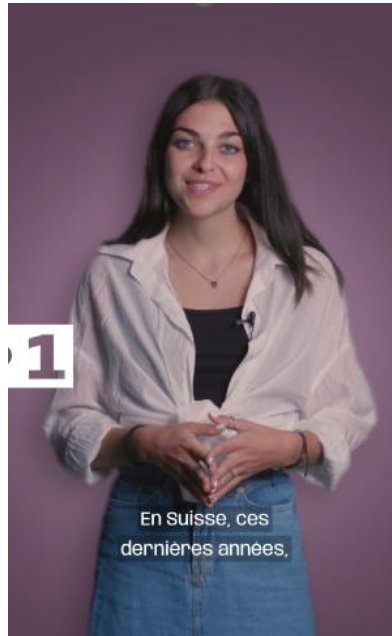
- ❖ **Durée:** < 3 mois de campagne | 1^{er} octobre au 20 décembre 2024
- ❖ **Rythme et publication:** 1 à 2 publications/semaine
- ❖ **Objectifs de la campagne:**
 - Notoriété: faire connaître *knowyourchoice.ch* au public-cible
 - Trafic vers le site internet

Formats des publications sur les RS

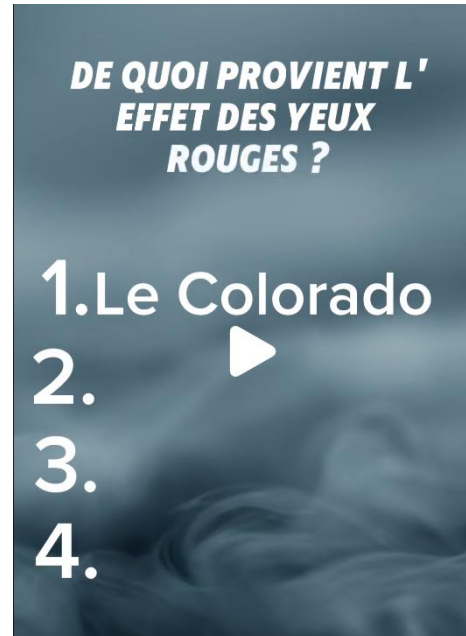
Facts



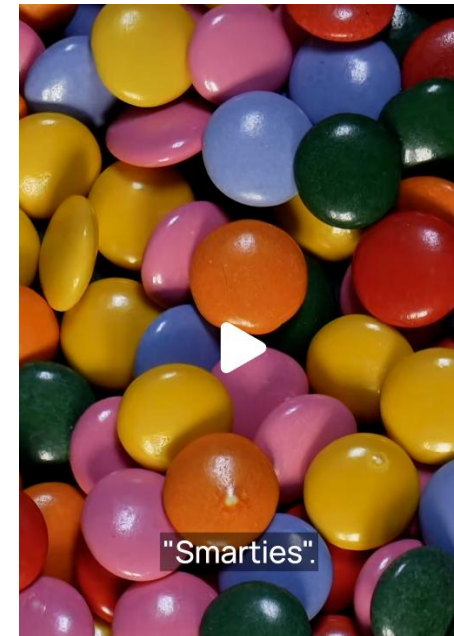
Le saviez-vous?



Quiz



Témoignage



Format | Carrousel



Help a friend



Principaux résultats de la campagne sur les réseaux sociaux

TikTok



213'884 jeunes de 13 à 24 ans



Taux de visionnage avec fort potentiel d'engagement*: 4%

* vues de > 6 sec., likes, partages, commentaires, etc



Clics vers la plateforme: 9%
(19'546)

Instagram



84'316 jeunes de 13 à 24 ans



Taux de visionnage avec engagement** : 15%

**vues avec +3sec. ou suivi d'une action



Clics vers la plateforme: 6%
(4'373)

Formation pour les professionnel.le.s de l'insertion

Programme

Intervenantes :

- **Kathia Bornand**, intervenante socioéducative et co-responsable de l'unité DEPART du CHUV
- **Sabine Fabbli**, infirmière, intervenante pour l'unité DEPART du CHUV
- **Melody Guillaume-Gentil**, collaboratrice scientifique Infodrog, responsable du projet « Jeunes, réduction des risques, autogestion et intervention précoce »

Horaire	Thématiques	Intervenantes
13h00 - 13h30	Présentation du projet et d'outils digitaux dans le domaine des addictions et de l'aide aux jeunes : Présentation du site web knowyourchoice.ch et autres ressources existantes en ligne.	Melody Guillaume-Gentil, Infodrog
13h30 - 14h30	Les jeunes et la consommation de substances : La consommation comme expérimentation, la consommation à faible risque, la consommation problématique, les comportements problématiques (gaming, gambling, etc.)	Kathia Bornand, DEPART-CHUV Sabine Fabbli, DEPART-CHUV
14h30 - 15h00	Quelques concepts théoriques : Autogestion, réduction des risques, intervention précoce	Sabine Fabbli, Kathia Bornand, Melody Guillaume-Gentil
PAUSE		
15h30 - 17h00	Mise en situation : Vignettes de cas - Réflexion sur repérage et intervention précoce. Analyse de cas pratique. Travail sur la posture, les réflexes à adopter, les structures à contacter dans une démarche d'accompagnement.	Kathia Bornand, DEPART-CHUV Sabine Fabbli, DEPART-CHUV
17h00	Mot de fin	Melody Guillaume-Gentil (Infodrog)

Lieu de formation : Espace Dickens, Dickens 4, CH-1006 Lausanne

Renseignements complémentaires auprès de Melody Guillaume-Gentil:
m.guillaume@infodrog.ch | +41 31 537 11 35

- **Formation d'une 1/2 journée**
- **Documentation** sur l'aide dans les addictions et les différents concepts abordés – disponible en ligne
- Les professionnel.le.s ont un rôle **d'accompagnement** vers les offres d'aide et sont de bons **multiplicateurs**.

Promotion de KnowYourChoice | Matériel: Affiches et cartes de visite

Campagne de sensibilisation KnowYourChoice -
Matériel à commander



Cartes de visite KnowYourChoice

Infodrog (éditeur), 2024
imprimé recto-verso

 Télécharger

→ Commander



Affiche KnowYourChoice

Infodrog, 2024
Taille A1

 Télécharger

→ Commander

Pour commander du matériel :
<https://www.infodrog.ch/fr/publications/materiel-et-brochures/materiel-knowyourchoice.html>

Evaluation du projet-pilote

Mandat à *Interface Politikstudien Forschung Beratung AG*

Objectifs: Evaluer la campagne sur les réseaux sociaux, le site web et la formation:

- ✓ Analyse du trafic vers le site web et des pages correspondantes
- ✓ Analyse de la campagne sur les réseaux sociaux TikTok & Instagram
- ✓ Analyse de l'évaluation de la formation pour les professionnel.le.s
- ✓ Focus-group avec des jeunes de 15-20 ans

⇒ 6 recommandations

Recommandations tirées de l'évaluation

Réseaux sociaux:

- **Recommandation n°1** : Maintenir les réseaux sociaux comme canal principal pour les campagnes de prévention destinées aux jeunes.
- **Recommandation n°2** : Adapter continuellement les choix de plateformes de diffusion et les formats de publication en fonction de l'évolution des usages des jeunes
- **Recommandation n°3** : Adapter en continu les thématiques de la campagne aux évolutions des pratiques de consommation

Recommandations tirées de l'évaluation

Site web knowyourchoice.ch

- **Recommandation n°4** : Consolider la plateforme web en l'adaptant aux usages numériques des jeunes.

Formation pour les professionnel-le-s:

- **Recommandation n°5** : Renforcer le rôle de la formation auprès des multiplicateurs·trices et la positionner en complément des offres existantes
- **Recommandation n°6** : Consolider l'approche au travers de vignettes pratiques

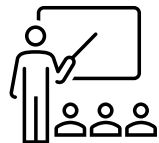
Ensuite...



Recherche de fonds pour adapter les besoins soulevés par l'évaluation



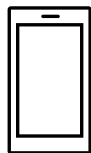
Amélioration du site web et intégration d'une nouvelle substance



Formation



Réflexion extension à la Suisse alémanique



Souhait d'une nouvelle campagne sur un réseau social (FR/DE)

En conclusion

- Le projet pilote Know Your Choice a eu bonne réception du public-cible et l'évaluation tire un bilan positif de la mise en œuvre et de la réception;
- Les réseaux sociaux représentent une porte d'entrée intéressante pour atteindre les jeunes là où ils se trouvent;
- Les formats doivent être dynamiques, percutants et s'adapter continuellement au format plébiscité par les jeunes;
- La formation a été très bien perçue par les participant.e.s;
- Le site web nécessite des améliorations afin d'être plus dynamique et plus adapté aux usages que font les jeunes d'internet.

Merci de votre attention

Melody Guillaume-Gentil
m.guillaume@infodrog.ch
031 537 11 35