



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
CIPRET – PRÉVENTION TABAGISME
CIPRET – TABAKPRÄVENTION

COMMUNIQUE DE PRESSE

Sion, le 10.10.2019

ready4life : une nouvelle application mobile de coaching interactive

Le programme de coaching ready4life vise à promouvoir les compétences de vie et l'arrêt du tabac chez les apprenti·e·s. Pour la deuxième édition en Valais, 700 jeunes des classes de 1^{ère} année d'apprentissage vont profiter de ce programme national et gratuit, proposant cette année un coaching virtuel via une nouvelle application mobile. Promotion santé Valais coordonne le projet dans notre canton via le secteur Addictions-CIPRET.

Un coaching virtuel pour les apprenti·e·s

L'adolescence est marquée par une multitude de changements biologiques, psychologiques et sociaux qui ont une influence significative sur le reste de la vie. La consommation d'alcool, de tabac et de cannabis est particulièrement répandue chez les jeunes en formation professionnelle. Développé par la Ligue pulmonaire suisse et l'Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions (ISGF) de l'Université de Zürich, le programme de coaching ready4life vise à renforcer les compétences de vie des apprenti·e·s, plus spécifiquement les compétences personnelles et sociales permettant de résister à la consommation de substances.

Lors d'un atelier interactif, les apprenti·e·s des classes de 1^{ère} année des écoles professionnelles répondent à un questionnaire en ligne permettant de définir leur profil de consommation. Sur la base de leurs réponses, les apprenti·e·s reçoivent des messages personnalisés sur leur smartphone, tablette ou ordinateur pendant une durée de 4 mois, afin de renforcer leur capacité à résister au tabac, à l'alcool et aux autres substances addictives. Les apprenti·e·s peuvent accumuler des points en répondant à des quiz, en regardant des vidéos ou en participant à des concours et ainsi augmenter leur chance de gagner l'un des prix distribués à la fin du programme.

Fondé et évalué scientifiquement, le programme de coaching repose sur quatre thématiques :

- Stress (gestion du stress et de ses émotions)
- Compétences sociales (développer son opinion et communiquer de façon adaptée)
- Alcool (connaître ses limites et agir de façon responsable)
- Tabac (résistance à l'influence de la publicité)

Une nouvelle application mobile

Pour l'année scolaire 2019/2020, le coaching est soutenu par une nouvelle application mobile. Les apprenti·e·s sont désormais accompagné·e·s dans le programme de coaching virtuel grâce à cette application mobile qui leur donne la possibilité de poser des questions à des experts via un chatbot. 700 apprenti·e·s vont pouvoir bénéficier de ce programme.

Un programme efficace

ready4life a permis une baisse significative de la consommation de substances addictives au sein du groupe des apprenti·e·s qui fument. De plus, une diminution du stress ressenti et une amélioration des compétences sociales ont été constatées chez les apprenti·e·s participant·e·s. Depuis 2016, le programme a été mis en œuvre dans 15 cantons et compte 11'000 participant·e·s. L'évaluation de l'année 2018-2019, avec 6'300 inscriptions, montre que 95 % des participant·e·s ont attribué à ready4life la note « bien » ou « très bien » et que 87 % le recommandent. L'évaluation a donc permis de démontrer l'efficacité de ready4life.

Un évènement de clôture pour l'édition 2018/2019

Pour clôturer l'année 2018/2019, 10 apprenti·e·s ont reçu des prix et ont été invité·e·s à participer à une Escape room offerte par Escaperworld à Vernayaz, ceci afin de les féliciter pour leur apprentissage sans tabac.

Pour en savoir plus : www.promotionsantevalais.ch/ready4life ou www.r4l.swiss/fr/

Contact médias :

Isabelle Gaucher Mader

Responsable ready4life pour le Valais romand

079 336 38 75

isabelle.gaucher@psvalais.ch