

## Communiqué de presse

### **L'appli ready4life est désormais ouverte à tous les jeunes dès 15 ans**

Mieux gérer le stress grâce à une application de coaching ? C'est ce que fait ready4life. L'appli conseille et soutient les adolescents et les jeunes adultes lorsqu'il s'agit de compétences de vie, de santé, de formation et de prévention des dépendances. Désormais, l'application est disponible non seulement pour les apprenti·e·s, mais aussi pour tous les jeunes à partir de 15 ans.

Est-ce mieux de vapoter ou de fumer des cigarettes ? Que peut-on faire quand on se sent dépassé·e par les événements ? L'application de coaching ready4life aide les utilisatrices et utilisateurs à gérer les défis liés au stress, à la santé, ainsi qu'à avoir de meilleures relations avec leurs amis et leurs collègues de travail.

#### **Coaching personnel**

Un chatbot coache les adolescents et les jeunes adultes sur les thèmes du stress, des compétences sociales, des médias sociaux et des jeux, du tabac et de la nicotine, de l'alcool et du cannabis. Dans la fonction de chat "Ask the Expert", de spécialistes de Pro Mente Sana, des Services psychiatriques universitaires de Berne, de la Croix-Bleue, des Ligues pulmonaires cantonales ainsi que des partenaires cantonaux se tiennent à disposition. Les spécialistes répondent aux questions individuelles des jeunes, les incitent à changer de comportement par des challenges ludiques. Les jeunes apprécient ce soutien : "L'application m'aide à atteindre un objectif. Elle me rappelle de ne pas abandonner. Avec l'appli, j'ai en outre le sentiment de ne pas devoir parcourir seule le chemin qui mène à mon objectif, ce qui me motive", a déclaré une jeune qui a utilisé l'appli ready4life.

#### **Meilleure gestion du stress et moins de dépendance**

La majorité des participants sur le plan Suisse, soit 67%, se sont intéressés au module sur le stress. Les autres modules ont également suscité l'intérêt des jeunes, social media & gaming (47%), compétences sociales (30%), tabac & nicotine (24%), alcool (23%) et cannabis (10%). Et les résultats de l'évaluation de l'Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions montrent des effets positifs : grâce au coaching, le comportement des participants au programme en matière de santé s'est amélioré dans les six modules. Le feed-back d'une apprentie sur son expérience personnelle du coaching montre que ready4life a des effets concrets : "L'application m'a donné de nouvelles idées et de nouveaux conseils sur la manière de réduire mon niveau de stress et d'augmenter ma confiance en moi. Grâce à ready4life, je peux mieux gérer les situations de stress. Je me sens ainsi plus détendue et en meilleure santé".

#### **Une application qui cartonne déjà chez les apprenti·e·s**

L'année scolaire passée, sur les 7'628 jeunes de Suisse qui ont participé au programme ready4life, 947 apprenti·e·s étaient Valaisan·ne·s. Le Valais figure parmi les bons élèves sur les 17 cantons participants

à ce programme : "Ceci s'explique par tout le travail qui entoure ce programme de coaching. En plus de l'application, Promotion santé Valais propose 1h30 d'atelier ludique sur la thématique des addictions et du stress auprès des classes de 1<sup>ère</sup> année d'apprentissage explique Isabelle Gaucher Mader, chargée de prévention et responsable du programme ready4life pour le Valais.

En 2022/23, il y aura à nouveau plus de 6000.- de prix à gagner. Promotion Santé Valais remercie tous les sponsors qui motivent nos jeunes ainsi qu'aux enseignant.e.s et établissements professionnels qui promeuvent le programme auprès de leurs élèves !

Retrouvez tous les prix et gagnants: <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/concours-2337.html>

**Contact:**

Isabelle Gaucher Mader,  
Responsable R4L pour le Valais romand  
079 336 38 75  
[isabelle.gaucher@psvalais.ch](mailto:isabelle.gaucher@psvalais.ch)

[ready4life](#) est un projet national de la [Ligue pulmonaire](#) et de [l'Institut suisse de recherche sur les addictions et la santé](#) et a été développé en collaboration avec Pathmate Technologies. Le projet est mis en œuvre en Suisse, en Allemagne, en Autriche et au Liechtenstein. Soutenu par Promotion Santé Suisse et la Fondation Sanitas.  
Plus d'infos : <https://www.r4l.swiss/fr/>