

Ready4life (r4l)

Organisateur :

Promotion Santé Valais

<https://www.promotionsantevalais.ch/fr/readyforlife-710-html>

Pourquoi ?

Ready4life est un programme de coaching visant à renforcer les compétences de vie telles que les compétences personnelles et les compétences sociales ainsi que la capacité de renoncer à la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis. Les apprentis sont une cible privilégiée de l'industrie du tabac en raison de leur entrée « précoce » dans la vie active et donc de leur contact avec des adultes fumeurs et de leur revenu. Les apprentis peuvent souvent ressentir du stress car ils doivent gérer leurs cours + leur travail en entreprise.

Quels sont les principaux objectifs de ce programme ?

Ready4life a pour objectif de renforcer les compétences de vie : gestion du stress, compétences sociales, ainsi que résistance face aux substances addictives comme l'alcool et le tabac. Soutenir les apprentis à rester ou devenir non-fumeurs lors de leur passage de l'école au monde professionnel.

Contenu / moyens pédagogiques :

Via une application et à l'aide d'un coach virtuel (avatar), Ready4life accompagne les apprenants tout au long du programme interactif.

Lors d'un atelier interactif 1h30 animé par Addiction-Cipret, les apprentis répondent à un questionnaire en ligne permettant de définir leur profil de consommation. Sur la base de leurs réponses, les apprentis 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. 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).

Les apprenants ont le libre choix de choisir 2 des 4 thématiques sur lesquelles ils aimeraient travailler. Plus les apprentis sont actifs via l'application, plus ils peuvent accumuler des points en répondant à des quizz, en regardant des vidéos ou en participant à des concours afin d'augmenter leur chance de gagner un des prix distribués à la fin du programme (séjour à Europa Park, vol en parapente, bon cash). Les apprentis ont également la possibilité durant leur coaching de poser des questions à des experts via un Chatbot.

Durée :

1h30 d'intervention en classe au près des apprentis de 1ère année. Suite à cette intervention, les élèves peuvent s'inscrire pour un coaching de 4 mois via l'application r4l. Une notification leur sera alors envoyée chaque semaine durant 4 mois selon les 2 thématiques choisies.

Intervenant(s) :

Addiction-CIPRET et animatrice chargée de prévention de Promotion santé Valais.

Public cible :

Apprentis de 1ère année et 2ème année en formation.

Coût de la prestation :

Gratuit pour les écoles (35.- environ par apprentis pour Addiction- CIPRET).

Conditions d'accès :

- Être apprentis de 1ère ou 2ème année en formation
- Que l'école dans laquelle l'apprentis suit les cours ait accepté le programme r4l au sein de son établissement

Contact :

Isabelle Gaucher Mader (Responsable r4l pour le Valais romand).
isabelle.gaucher@psvalais.ch