



Ready4life : l'appli qui coach les apprentis-es et leur facilite la vie

Au cours de l'année scolaire 2020/21, 5'890 jeunes ont amélioré leurs compétences de vie grâce à l'application de coaching ready4life. Parmi les 6 thèmes proposés, la plupart des jeunes se sont intéressés aux thèmes du stress, des médias sociaux et des jeux. En plus des bienfaits de l'application, de nombreux prix ont été offerts aux participants. À partir du 03 août 2021, l'application ready4life pourra être téléchargée sur les plateformes Apple et Android, avec un tout nouveau look. Des ateliers en entreprise sont aussi proposés pour présenter l'application.

Florin a 17 ans et fait un apprentissage d'électricien. Il a gagné un bon d'une valeur de 200 CHF lors du tirage au sort final de ready4life. Oliver Rey, délégué à l'éducation pour les écoles secondaires et professionnelles du Centre de prévention des addictions de l'Oberland zurichois, a recueilli l'expérience ready4life de Florin et la partage.

Florin : « J'ai été particulièrement intéressé par les thèmes du stress et de la compétence sociale. À l'école professionnelle au début, ensuite tout l'enseignement à domicile, étaient très stressants. Au travail, il y avait beaucoup à faire et c'était parfois très agité. Je n'étais pas habitué à cela depuis l'école secondaire. »

Olivier Rey : « Grâce à votre participation active au programme, vous avez pu accumuler des crédits. À quels sujets avez-vous répondu, à quel concours avez-vous participé et quelles ont été vos vidéos préférées ? »

Florin : « J'ai regardé des vidéos éducatives sur le stress et les compétences sociales. La plus flagrante que j'ai trouvée est une vidéo qui attire l'attention sur les dangers de l'inattention dans la circulation due à l'utilisation du téléphone portable. Un instant, vous regardez votre smartphone et un mauvais pas peut vous coûter la vie. »

En participant au programme, les jeunes peuvent s'attendre à un effet positif sur leurs compétences de vie et leur consommation de substances. Pour l'ensemble des participants, l'évaluation a mis en lumière une réduction significative de la proportion de fumeurs, une diminution de l'utilisation d'Internet à haut risque, une baisse de la consommation d'alcool et de cannabis, une augmentation de l'efficacité personnelle et une diminution du sentiment de stress. Le programme contribue ainsi à l'amélioration de la santé mentale et à une approche moins risquée des substances addictives chez les jeunes.

« ready4life est un moyen convivial pour les jeunes d'informer et de sensibiliser un grand nombre d'apprenants sur les questions essentielles. Le moment est également idéal, car le passage du lycée au monde du travail est associé à de nombreux défis, incertitudes et stress », explique M. Rey.

Florin le confirme. « C'est un bon programme qui m'a aidé à être moins stressé et à trouver une bonne façon de gérer les situations difficiles. »

[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.