

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.

Le vapotage a-t-il plus de sens que le tabagisme ? Comment peut-on apprendre plus efficacement ?

Que peut-on faire quand on se sent dépassé·e par les événements ? La vie exige beaucoup des jeunes. L'application de coaching ready4life les aide 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 vrais spécialistes de Pro Mente Sana, des Services psychiatriques universitaires de Berne, de la Croix-Bleue, de Radix Tessin, 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

L'année scolaire passée, 7'628 jeunes de Suisse ont participé au programme de coaching de ready4life. Ce chiffre dépasse d'environ un quart le nombre de participants des années précédentes. La majorité des participants, 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*".



COMMUNIQUÉ DE PRESSE



Les réactions des participants au programme peuvent réjouir non seulement les partenaires cantonaux chargés de la mise en œuvre, mais aussi Promotion Santé Suisse et la Fondation Sanitas, et les conforter dans leur soutien.

Une appli faite par les jeunes, pour les jeunes

Basée sur un feedback participatif d'un groupe de jeunes adultes et sur l'évaluation annuelle, l'application ready4life a encore gagné en attractivité. Comme auparavant, les jeunes décident eux-mêmes des deux modules avec lesquels ils souhaitent commencer le coaching. Désormais, ils décident eux-mêmes à quel moment ils souhaitent traiter tel ou tel thème. L'ordre de sélection des thèmes se fait en fonction de l'intérêt. De même, les quatre autres modules de coaching peuvent désormais être activés et traités de manière ludique en plus des deux modules.

Des badges virtuels encouragent les jeunes à utiliser activement le coaching à long terme. En outre, les personnes intéressées qui le souhaitent peuvent désormais recevoir, en plus du soutien pour arrêter de fumer et boire moins d'alcool, des conseils sur la consommation de cannabis.

Le point fort du développement concerne la fonctionnalité "Ask the Expert", qui peut être utilisée sans restriction à partir du mois d'août et jusqu'en juin. Ces nouveautés devraient encore accroître l'attractivité de l'application et offrir aux jeunes un accès à bas seuil à des services professionnels spécialisés.

[ready4life](#) est un projet national de la [Ligue pulmonaire](#) en coopération avec [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.

Pour toute question, veuillez vous adresser à : Ligue pulmonaire Tessin

Jocelyne Gianini

Responsabile servizio promozione e prevenzione della salute respiratoria

091 973 22 81

j.gianini@legapolm.ch