

L'appli qui facilite la vie des apprentis

La nouvelle application de coaching Ready4life renforce efficacement les compétences de vie des jeunes. Les apprentis qui ont participé au programme de la Ligue pulmonaire pendant l'année scolaire 2019-2020 ont pu améliorer leurs compétences sociales et leur bien-être. Leurs comportements à risque ont aussi significativement diminué. Depuis 2016, plus de 16'000 apprentis ont participé à Ready4life en Suisse. Le programme sera reconduit en 2020-2021 avec du contenu supplémentaire.

Les résultats de l'évaluation de Ready4life sont encourageants. Au cours de l'année 2019-2020, 6'200 apprentis se sont inscrits, en répondant au questionnaire initial et ont choisi les deux thèmes qui les intéressent le plus. Ainsi, 78 % des jeunes ont choisi le thème du stress, 57 % les compétences sociales, 32 % l'alcool et 32 % le tabac.

L'évaluation montre que la nouvelle application de coaching (qui remplace le programme par SMS) a été très bien accueillie, tant par les apprentis que par les enseignants et les responsables de la formation. Ready4life a convaincu les écoles et les entreprises par sa facilité de mise en œuvre. En outre, le *feedback* du groupe (présentation du profil de compétences moyen du groupe) leur a été extrêmement utile pour concevoir des interventions pédagogiques. L'effet du programme sur les participants a été évalué en comparant les réponses au questionnaire avant et après le coaching. Cette étude montre que l'application de coaching aide à renforcer les compétences de vie et à réduire les comportements à risque. Parmi les apprentis ayant participé activement au programme, la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis a été considérablement réduite. Le programme contribue ainsi à l'amélioration de la santé et à une réduction de l'utilisation de substances addictives. Un apprenti a témoigné après la fin du programme :

« J'ai vraiment apprécié Ready4life et cela m'a beaucoup aidé à gérer le stress pendant mon apprentissage. Maintenant, j'ai la dernière année d'apprentissage devant moi et, comme je suis souvent sur mon téléphone, je serais très heureux d'avoir à nouveau mon coach de vie à mes côtés pour me concentrer davantage sur l'apprentissage. »

En 2020-2021, l'application Ready4life comptera deux nouveaux modules : cannabis et internet. Le *feedback* de groupe a également été développé. À l'avenir, les enseignants et les responsables de la formation recevront des recommandations pour continuer à promouvoir la santé des jeunes.

Ready4life est un projet national de la [Ligue pulmonaire](#) et de l'[Institut suisse de recherche sur la santé et les addictions](#), développé en coopération avec [Pathmate Technologies](#). Le projet est également mis en œuvre en Allemagne et en Autriche et, dès la rentrée, en tant que projet pilote au Liechtenstein.

Le projet est soutenu financièrement par [Promotion santé Suisse](#).