

Prévention des addictions

dans le cadre du programme

ready **4** life



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



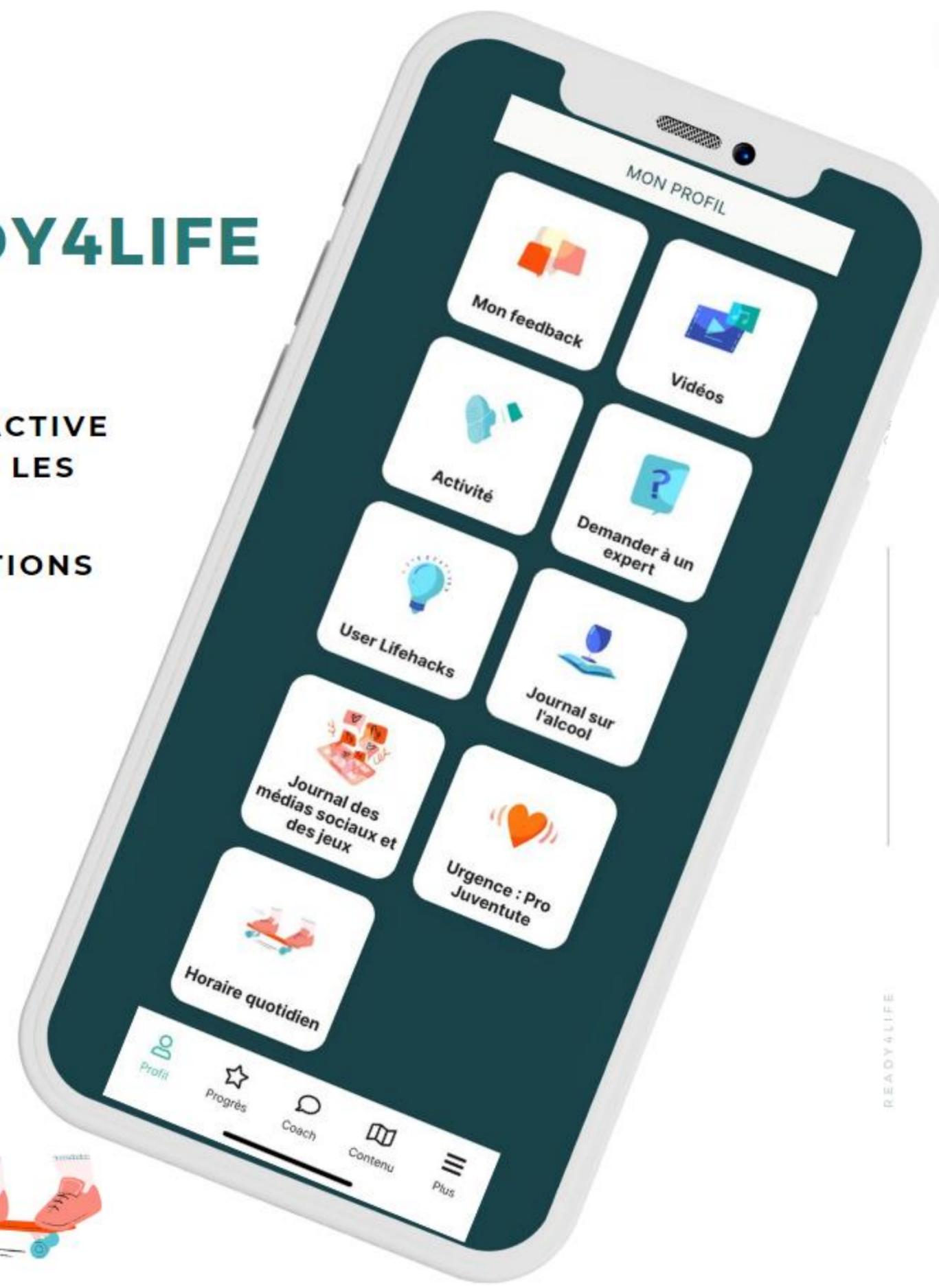
VIDÉO EXPLICATIVE

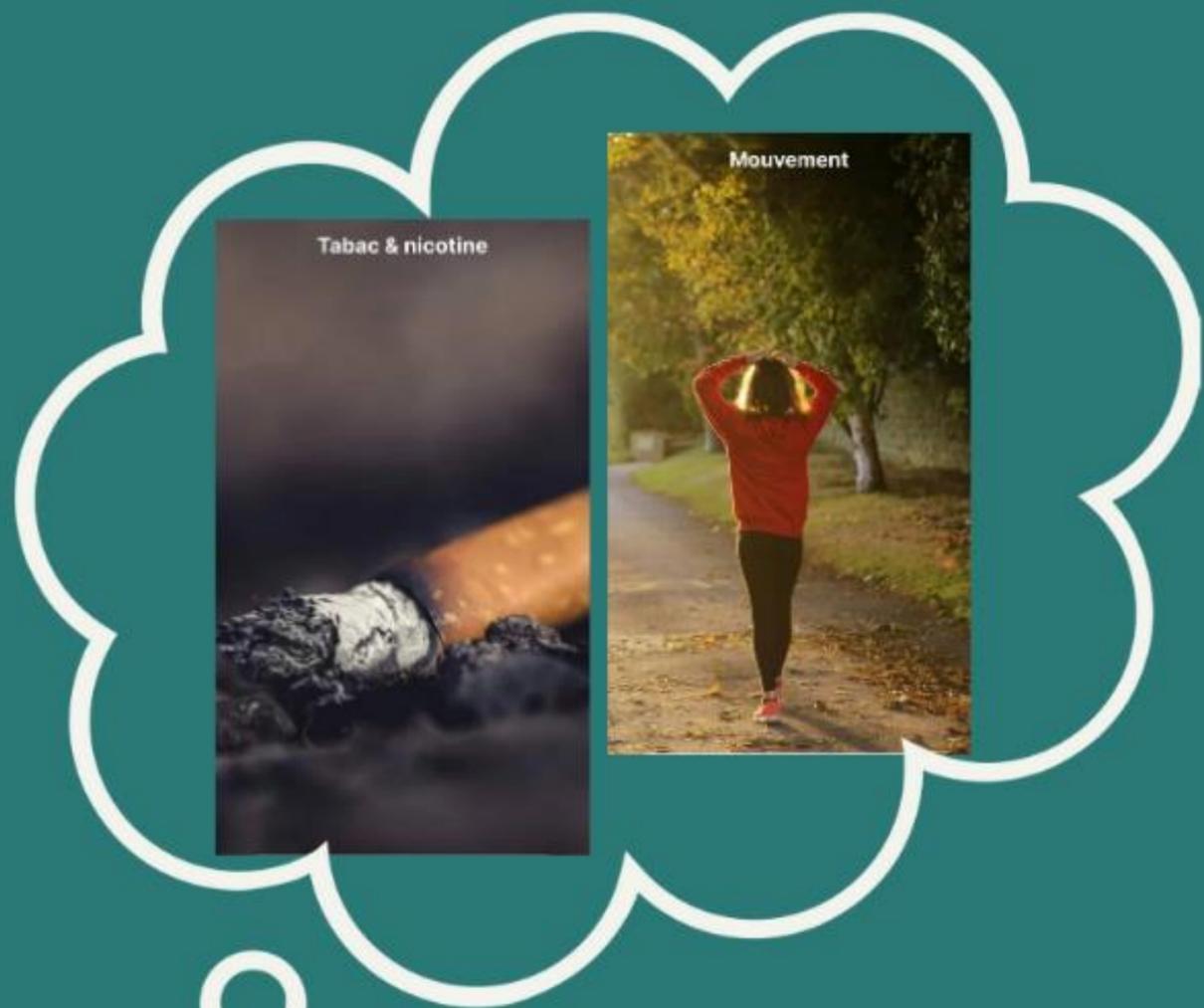
ready **4** life



QU'EST-CE QUE READY4LIFE

- ➔ **READY4LIFE EST UNE APPLICATION INTERACTIVE DE COACHING SPÉCIALEMENT CRÉÉE POUR LES APPRENTI-E-S**
- ➔ **ELLE T'AIDE À GÉRER TA SANTÉ, TES RELATIONS AVEC AMI-E-S ET COLLÈGUES DE TRAVAIL**
- ➔ **L'APP T'AIDE À SURMONTER LE STRESS, À RÉSOUDRE DES CONFLITS**
- ➔ **L'APP EST GRATUITE, ANONYME....**
- ➔ **TU PEUX GAGNER DE NOMBREUX LOTS**





2 thèmes de coaching à choix
parmi les 7 suivants :



PLUS DE 8000.- DE PRIX À GAGNER !

1 2 bons de 500.- et de 300.- dans le magasin de ton choix

2 2 entrées Europa Park

3 2 vols Realfly (simulateur de chute libre)

4 7 sessions de bodyboard

5 9 journées de ski

ETC. Et d'autres encore...

**PLUS DE
130 PRIX !**

ET DES GAGNANT·E·S DANS CHAQUE ÉCOLE!

INSCRIS-TOI À READY4LIFE

Liste de prix 2025-2026

▲ Plus de 8000.- de prix à gagner !

- **Premier prix cantonal** : 1 bon de 500.- dans le magasin de ton choix
- **Premier prix cantonal** : 1 bon de 300.- dans le magasin de ton choix
- Europapark pour 2 personnes (trajet compris)
- 2 vols Realfly (simulateur de chute libre) à Sion
- 2 x 100 cash
- 2 x 1 carte cadeau d'une valeur de 80.- chez Manor
- 7 sessions d'1h de bodyboard (à XSTREAM Collombey)
- 4 journées de ski, à Verbier
- 5 bons pour une Escape Room (EscapeSion)
- 1 carte cadeau d'une valeur de 30.- à la Fnac
- 1 Initiation au golf d'1h avec un pro (pour 2 personnes) au golf de Sion
- 6 journées Aquaparc
- 5 bons de 100.- sur une formation au permis B (ABC Auto-Ecole Sion)
- 2 bons de réflexologie anti-stress de 45' (Cathy Berthouzoz)
- 1 service à raclette pour 8 personnes (Electro-Matériel Sion)
- 20 parcours pour une découverte du FootGolf à Nax
- 5 entrées de 3h aux bains de Loèche les Bains
- 2 distributeurs à popcorn (Electro-Matériel Sion)
- 5 entrées escalade (Vertic-Halle Saxon)
- 20 entrées à la patinoire de Monthey
- 10 entrées pour un match de hockey (Sierre)
- 3 bons pour une descente en tyrolienne à 200m de haut à Nouic
- 5 cartes journalière de ski ou VTT ou randonnée à Loèche les Bains pour Torrent
- 15 bons x 1 pizza à choix à la Nonna Martigny
- 3x 1 Lampe frontale compacte et rechargeable... (Electro Matériel Sion)
- 5 sessions de Laser Game à Bowland Martigny

Et encore pleins d'autres lots !

BON À SAVOIR



100% GRATUIT
ET
ANONYME

-   DÉBUT DÈS TON INSCRIPTION
-   C'EST TOI QUI DÉCIDES À QUEL MOMENT TU SOUHAITES TRAITER TEL OU TEL THÈME
-  12 MODULES PAR THÈME À CHOIX
-   DES BADGES VIRTUELS POUR T'ENCOURAGER À UTILISER ACTIVEMENT LE COACHING À LONG TERME
-   SOUTIEN POUR ARRÊTER DE FUMER ET BOIRE MOINS D'ALCOOL, DES CONSEILS SUR LA CONSOMMATION DE CANNABIS, DES ASTUCES POUR BOUGER.
-   DURÉE PERSONNALISÉE SELON TON RYTHME ET TES BESOINS
-  L'APPLICATION PEUT ÊTRE SUPPRIMÉE À TOUT MOMENT



EFFICACITÉ DU PROJET

- ➔ 8000 PARTICIPANT-E-S EN SUISSE DONT 1400 EN VALAIS EN 2024-2025
- ➔ PLUS DE 68 CLASSES SENSIBILISÉS PAR UN ATELIER DE 1H30 EN VALAIS ROMAND
- ➔ ↘ STRESS
- ➔ ↗ COMPÉTENCES SOCIALES
- ➔ ↘ CONSOMMATION DE PRODUITS NICOTINÉS, D'ALCOOL ET DE CANNABIS

QUI EST DERRIÈRE TOUT CELA ?



MISE EN ŒUVRE AU NIVEAU CANTONAL :



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



RÉSUMÉ DE LA PROCÉDURE EN CLASSE

Présentation en classe

1. L'enseignant-e présente le programme ready4life aux élèves via le PowerPoint et la vidéo

Inscription

2. Les élèves téléchargent l'application et activent les notifications
3. L'enseignant-e transmet le mot de passe

Questionnaire

4. Les élèves répondent aux questions de l'enquête

Participation ?

5. A la question souhaitez-vous participer au programme, il est important que les élèves indiquent **"OUI"**

En cas de désintérêt pour le programme, ils pourront supprimer l'application en sortant mais nous pourrons ainsi venir faire de la prévention ciblée

Choix du thème

6. Des feux tricolores s'affichent
7. Les élèves peuvent choisir d'être coachés parmi 2 des 7 thèmes proposés par le programme

Feedback

8. Possibilité de projeter le feedback de groupe à la classe sous : <https://feedback.r4l.swiss> + mot de passe du groupe

FEEDBACK DE GROUPE

STRESS (SYMPTÔMES GÉNÉRAUX)

(Tension, agitation, nervosité, pensées obsédantes, troubles du sommeil)



Notre classe - 15 Apprentis



Tous les participants de ready4life en Suisse - 686 Apprentis



● bas ● moyen ● élevé

➔ **FEEDBACK DÈS 5 PARTICIPANT-E-S**

➔ **BRÈVE DISCUSSION: OÙ EN EST VOTRE GROUPE ?**

TEST POUR LES ENSEIGNANT-E-S



Vous avez envie d'en savoir plus sur cette application?
Nous avons créé un mot passe spécialement pour vous!

👉 Télécharger et ouvrir l'application



Google Play

👉 Entrer le mot de passe spécifique pour les enseignant-e-s

1ö6A01

(⚠️ Ne pas utiliser ce mot de passe pour les élèves !)

👉 Choisir un coach et passer en revue le questionnaire



Laura



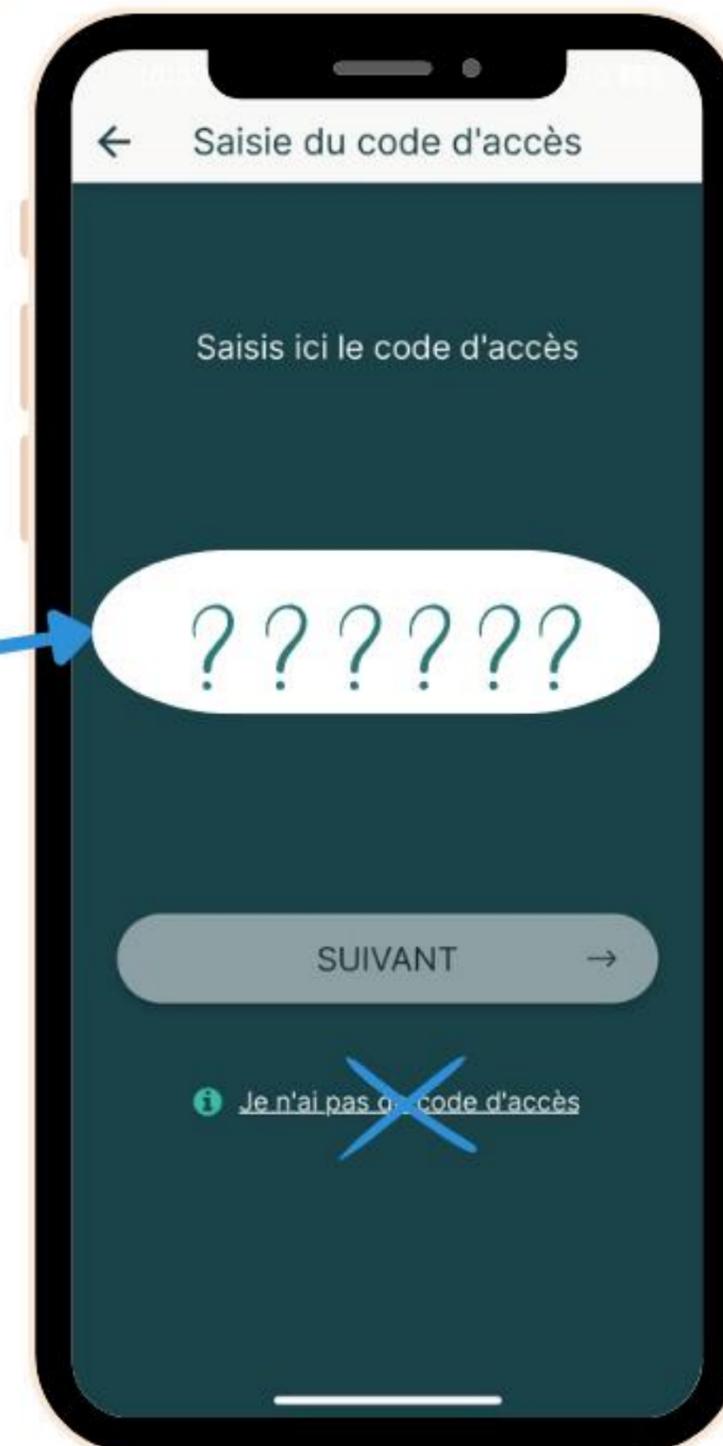
Chris



Fatima



Alex





A COMPLÉTER PAR L'ENSEIGNANT SI VOUS FAITES REMPLIR LE QUESTIONNAIRE EN CLASSE

PENDANT QUE LES ÉLÈVES REMPLISSENT LE QUESTIONNAIRE,
MERCİ DE BIEN VOULOIR REMPLIR LA DOCUMENTATION DU
RECRUTEMENT EN UTILISANT LE MÊME MOT DE PASSE
TRANSMIS AUX ÉLÈVES

SOUS : <https://rec.r4l.swiss>

merci!

A screenshot of a web form titled "R4L Rekrutierungsdokumentation 2025/26 | Documentation du recrutement 2025/26". The form includes a header with instructions: "This webform is the preferred way to enter data on your recruitment. However, if you want to view your data or make manual entries, please contact Sibylle Kissel." Below the header, there is a text input field containing "groschei.iss@proton.ch" and a "Changer de compte" link. A "Non pertinent" checkbox is visible. A red asterisk indicates a mandatory field: "* Indiquer une question obligatoire". Below this, there is a field for "6 or 7 digits starting with the country (+CH, 4 = LU)". Further down, there are fields for "Votre réponse", "Nom de l'école/ l'entreprise", "Votre adresse", and "Date de la rékrutierung". At the bottom, there is a "Date" field with a calendar icon and a "OK" button.

POUR PLUS DE QUESTIONS:



ISABELLE GAUCHER MADER
RESPONSABLE DU PROGRAMME R4L POUR LE VALAIS ROMAND
TEL: 079 336 38 75
EMAIL : ISABELLE.GAUCHER@PSVALAIS.CH



Merci

