



Communiqué de presse 30 septembre 2025

NOUVEAU : L'APPLICATION DE COACHING READY4LIFE EST ÉTENDUE À TOUT LE SECONDAIRE II

Ready4Life, l'offre de prévention de Promotion santé Valais, rencontre un vrai succès auprès de la jeunesse : Depuis 7 ans, plus de 8'500 apprentis ont déjà bénéficié de ce programme de prévention innovant. Les inscriptions pour l'année en cours sont désormais ouvertes avec comme nouveauté d'être proposée à tous les élèves du secondaire II

L'apprentissage : une étape difficile

Environ deux tiers des jeunes optent pour une formation professionnelle. L'apprentissage peut parfois être une source très importante de stress pour eux ; pour relâcher la tension, certains se tournent vers l'alcool, le cannabis, les jeux vidéo, les réseaux sociaux... ou encore les produits nicotinés comme les puffs ou le snus. Ready4Life accompagne les jeunes dans cette étape exigeante grâce à un dispositif combinant des ateliers interactifs d'1h30 en classe et une application de coaching numérique. Son objectif : offrir aux élèves des outils concrets pour mieux gérer leur stress, renforcer leurs ressources personnelles et adopter des comportements favorables à leur santé et à leur avenir.

Le coaching ready4life : un outil indispensable

L'application de coaching interactive ready4life présente des stratégies bien pensées pour surmonter les nombreux obstacles qui se présentent à eux. Gestion du stress, usage des réseaux sociaux, gaming ou substances addictives : des conseils et défis personnalisés sont proposés pour renforcer les compétences de vie. Un outil de chat est également mis à disposition pour poser toute question personnelle à des experts, de manière anonyme.

Extension au secondaire II

Le stress ne concerne pas seulement les apprentis, raison pour laquelle l'offre ready4life est étendue à tous les apprenants du secondaire II. L'ECCG Monthey est la première école à expérimenter ce coaching.

« L'application proposée par Promotion santé Valais offre aux apprenant.e.s d'entreprendre une réflexion sur le long cours et surtout, de manière personnalisée. C'est idéal pour un sujet qui touche à l'introspection, voire à l'intime. » Emmanuelle Es-Borrat, enseignante et membre du groupe Santé de l'ECCG Monthey.

Contact :

Isabelle Gaucher Mader, chargée de prévention, 079 336 38 75, Ready4life.vs@psvalais.ch



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ready4life

L'appli de coaching interactive

Une offre de prévention gratuite pour les adolescents et les jeunes adultes (15-25 ans) visant à promouvoir les compétences de vie et à renforcer la résistance aux addictions.

Plus d'infos:



www.r4l.swiss



[@ready4life.ch](https://www.instagram.com/ready4life.ch)

