

Prévention des addictions

dans le cadre du programme

ready **4** life



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



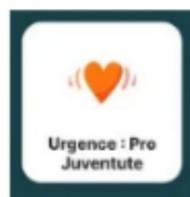
VIDÉO EXPLICATIVE

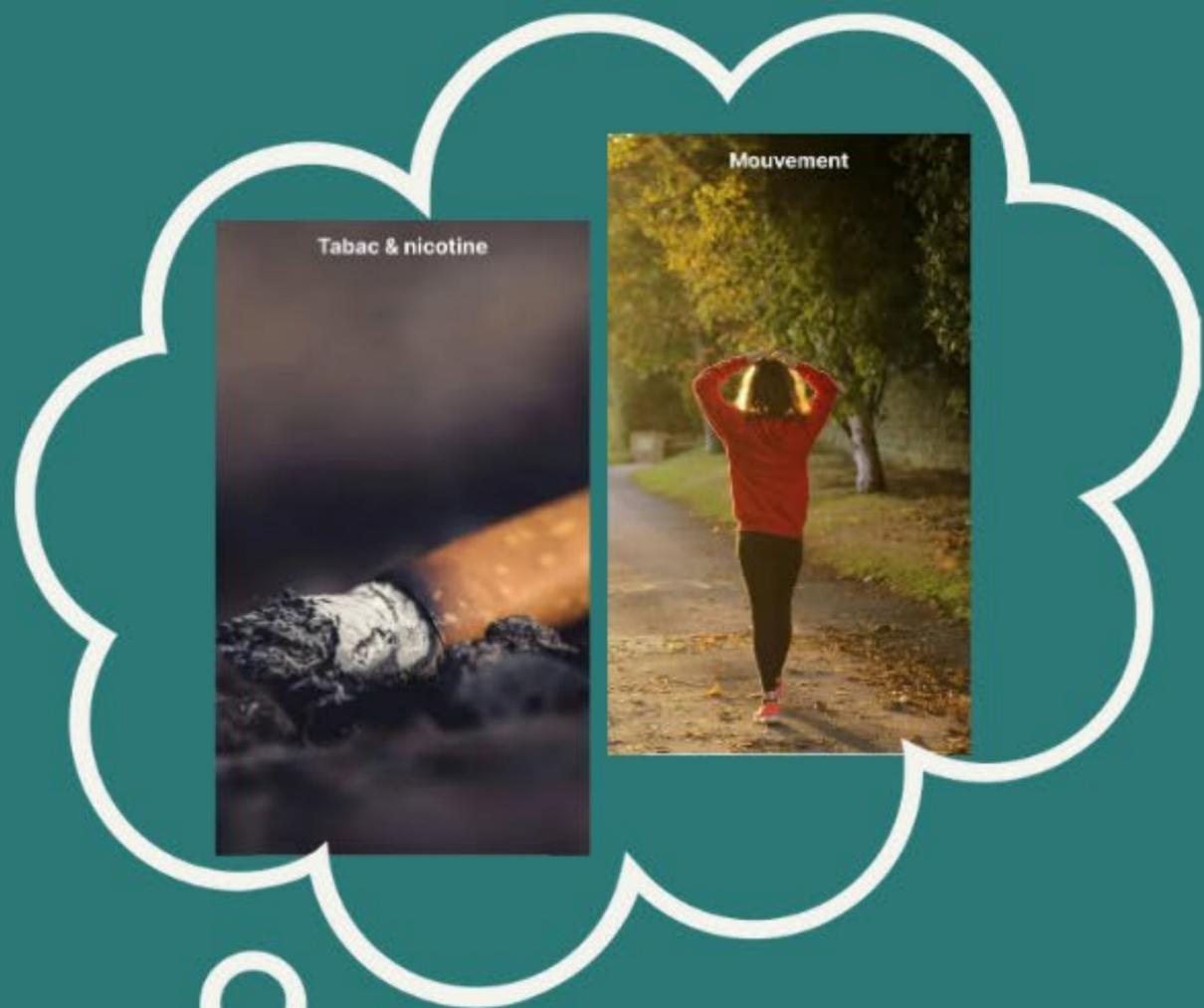
ready **4** life



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 1 vol en parapente

4 7 sessions de bodyboard

5 100 entrées de fitness

ETC.

Et d'autres encore...

**PLUS DE
150 PRIX !**

ET DES GAGNANT·E·S DANS CHAQUE ÉCOLE!

INSCRIS-TOI À READY4LIFE

Liste de prix 2024-2025

▹ 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
- 1 vol en parapente
- Europapark pour 2 personnes (trajet compris)
- 2 x 100 cash
- 2 x 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)
- 6 journées Aquaparc
- 50 x 2 entrées pour Activ fitness
- 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 4 personnes (Electro-Matériel Sion)
- 10 lots de 5l de sirop Morand avec recette de cocktail sans alcool
- 20 parcours pour une activité à choix Swin Golf, Foot Golf ou Tir à l'arc à Nax
- 5 entrées de 3h aux bains de Loèche les Bains
- 1 distributeur à popcorn (Electro-Matériel Sion)
- 5 entrées escalade (Vertic-Halle Saxon)
- 1 bon de CHF 30.- chez Sporti Sim à Vétroz
- 4 parties de laser game (Villeneuve)
- 20 entrées à la patinoire de Monthey
- 10 entrées pour un match de hockey (Sierre)
- 1 bon de CHF 30.- chez Party-Foot
- 1 sèche-cheveux (Electro-Matériel Sion)
- 3 bons pour une descente en tyrolienne à 200m de haut à Nouic
- 5 cartes journalière de ski à Loèche les Bains pour Torrent
- 15 bons x 1 pizza à choix à la Nonna Martigny
- 5x Lampe d'inspection led rechargeable... (Electro Matériel Sion)

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

-  9840 PARTICIPANT-E-S EN SUISSE DONT 1240 EN VALAIS EN 2023-2024
-  PLUS DE 66 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



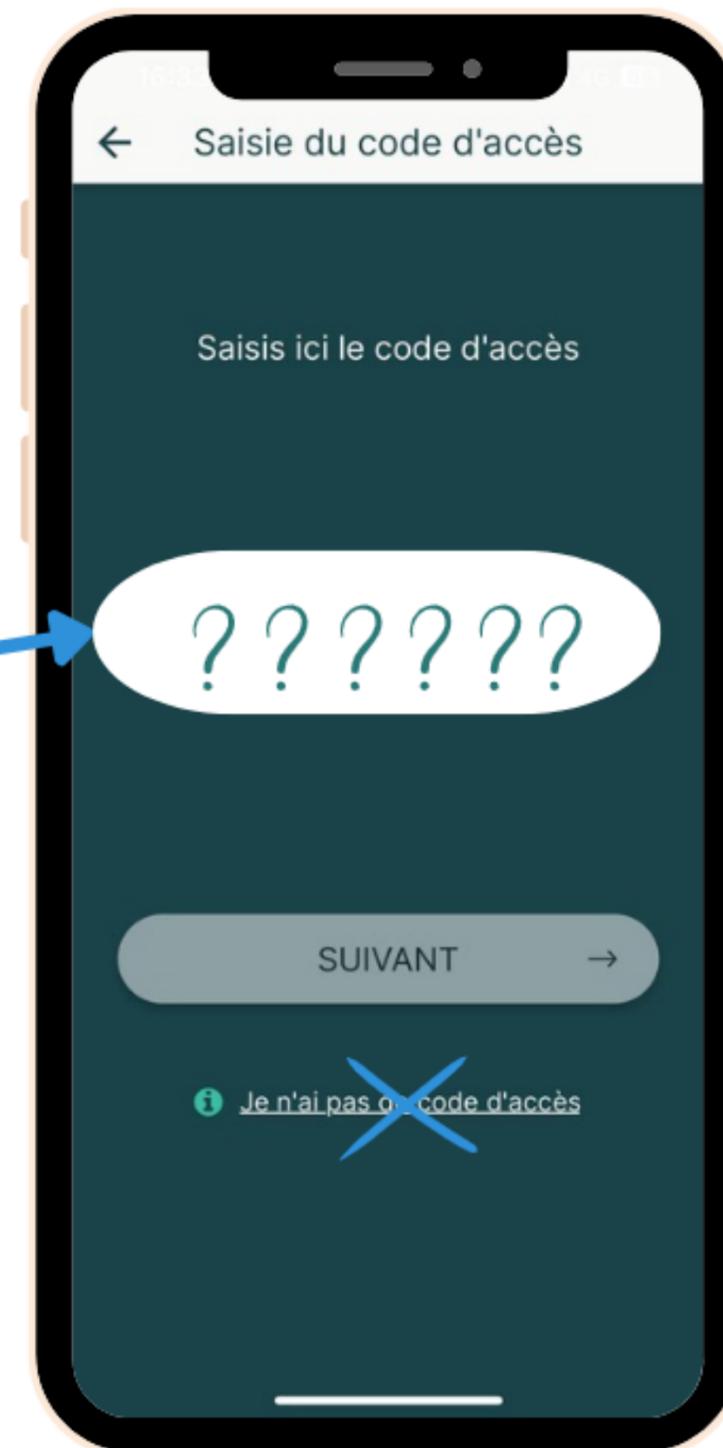
Chris



Fatima



Alex



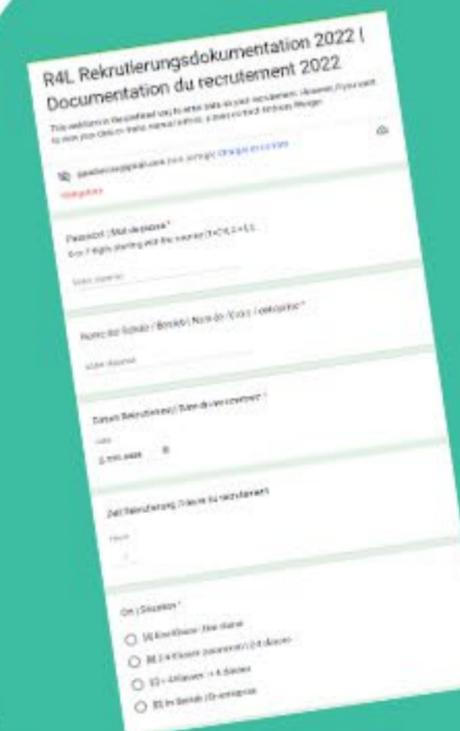


A COMPLÉTER PAR L'ANIMATEUR SI VOUS FAITES REMPLIR LE QUESTIONNAIRE EN CLASSE

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 :

merci!



R4L. Rekrutierungsdocumentation 2022 |
Documentation du recrutement 2022

This section is for confidential information only. It is not intended for parents. You will
not see this information when you log in to the app.

[Parental consent form \(PDF\)](#)

Personal (not to be shared)
Vorname / First name:

Name der Schüler/innen (Name der Klasse / der Klasse)
Name:

Adresse (Schüler/innen) (Address of student)
Adresse:

Telefonnummer (Schüler/innen) (Phone number)
Telefonnummer:

E-Mail-Adresse (Schüler/innen)
E-Mail-Adresse:

Ziel der Dokumentation (Purpose of documentation)
Ziel:

Ort (Location)
 In der Klasse / In the class
 In der Klasse / In the class (in a group)
 In der Klasse / In the class (in a group)
 In der Klasse / In the class (in a group)

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



Merçi

