



# Ready4life : l'application de coaching santé pour apprentis

Luc Lebon, Dr sc.

Chargé de projets en promotion de la santé et prévention

Ligue pulmonaire vaudoise



Promotion Santé  
Suisse

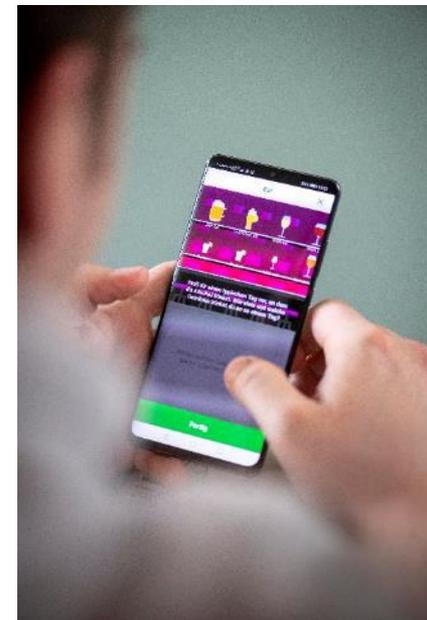
Conférence de l'AT  
5 novembre 2020

- Changements biologiques, psychologiques et sociaux
- Consommation d'alcool, de cannabis et de tabac répandue
- 32 % des 15-25 ans fument (pic vers 20-25 ans)
- Proportion plus élevée chez apprentis que gymnasiens
- Intérêt des écoles et entreprises pour la prévention





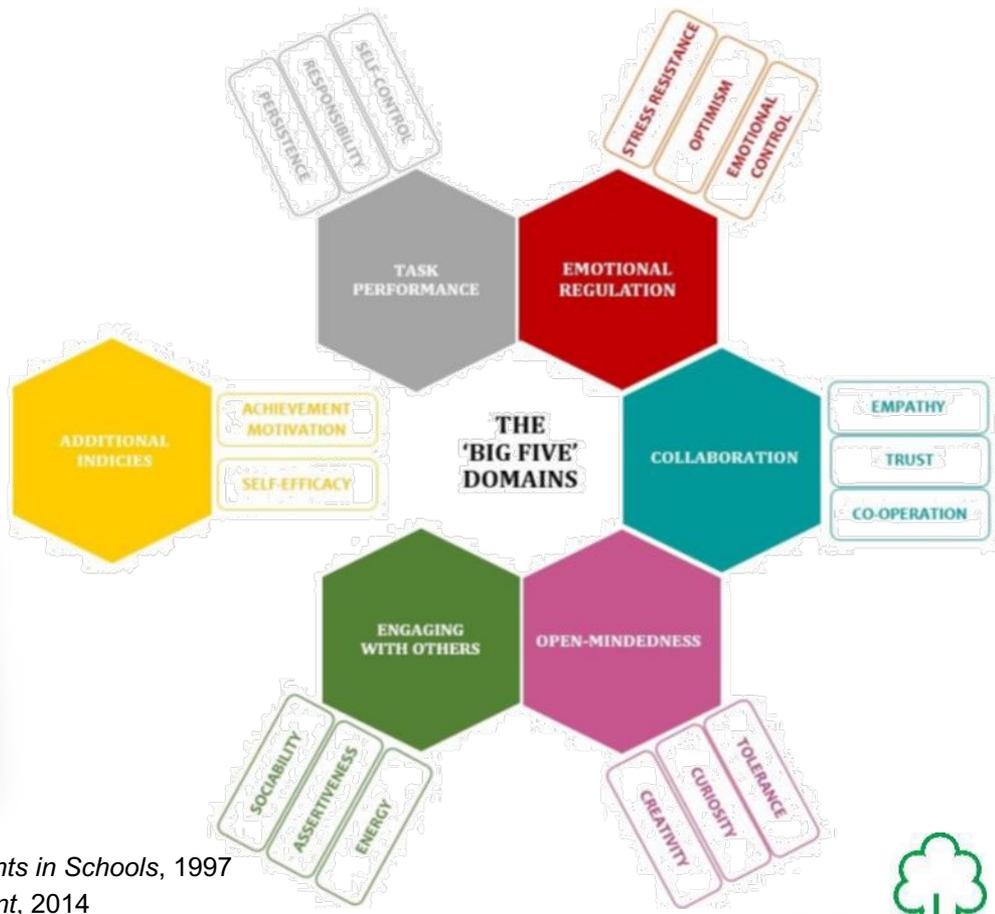
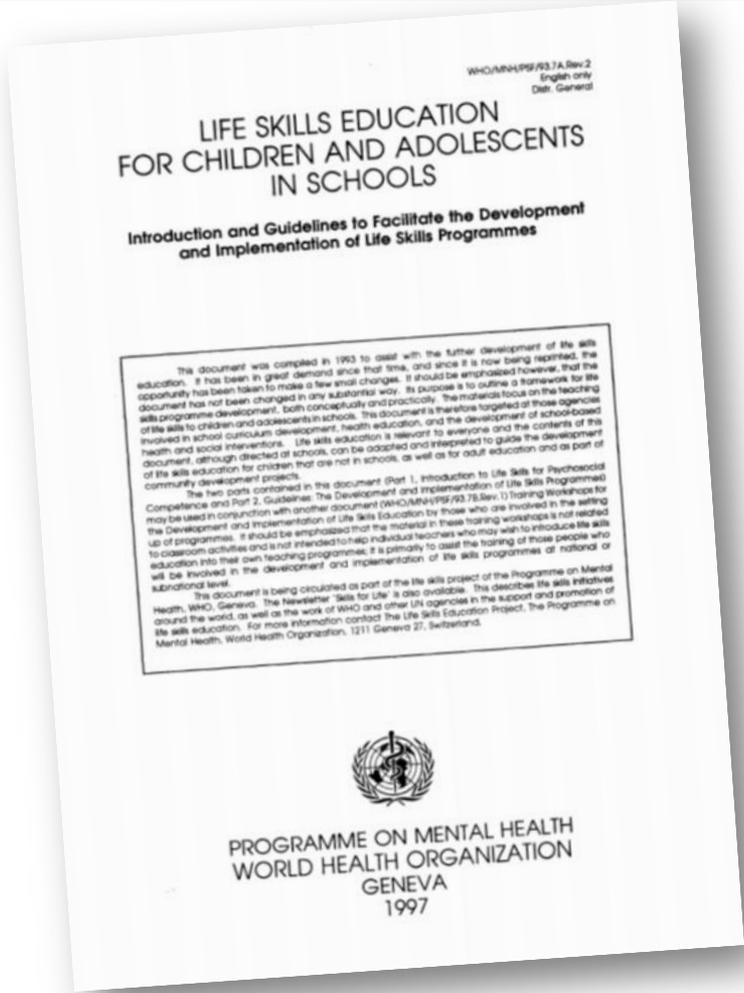
- Collaboration avec l'Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions (ISGF) de l'Université de Zürich
- Nouvelle approche fondée scientifiquement
- Méthode d'intervention :
  - Coaching par application (auparavant SMS)
  - Compétences de vie (et substances)
- Quelques messages par semaine, défis, concours



# Compétences de vie

Life skills training: Preventing substance misuse by enhancing individual and social competence

*Gilbert J. Botvin, Kenneth W. Griffin*



WHO, *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*, 1997  
 Botvin et Griffin, *New Directions for Youth Development*, 2014  
 OECD, *The Study on Social and Emotional Skills*, 2018

# Objectifs de l'application

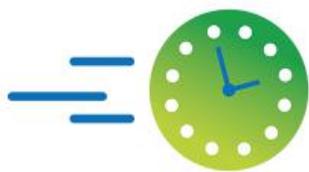
- Promotion des compétences de vie et résistance aux substances addictives
- Modulaire, interactive, personnalisée, attractive et efficace
- Sensibilisation des écoles et entreprises



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Six thèmes à choix



Comment gérer le stress ?



Comment défendre son opinion ?



Quand l'alcool est-il risqué ?



Comment fonctionne la nicotine ?



Quels sont les effets du cannabis ?



Comment réguler leur usage ?

# Contenu structuré sur 8 semaines par thème



1. Observer sa situation personnelle
2. Prendre conscience des risques
3. Stratégies de réduction des risques
4. Utilisation stratégie personnelle
5. Questions individuelles
6. Définir un objectif personnel exemplaire
7. Apprendre à gérer des situations difficiles
8. Découvrir les questions des autres



# Feedback... ...individuel

# ...de groupe

ready  
4life

8

## Feedback

- Stress
- Compétences sociales
- Internet
- Tabac
- Cannabis
- Alcool



## Feedback de groupe

### TABAC ET NICOTINE

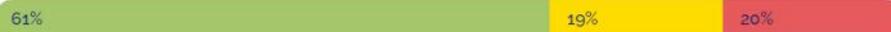
(fumeur/non-fumeur)



Notre groupe/classe - 18 Apprentis



Tous les participants de ready4life en Suisse - 1192 Apprentis

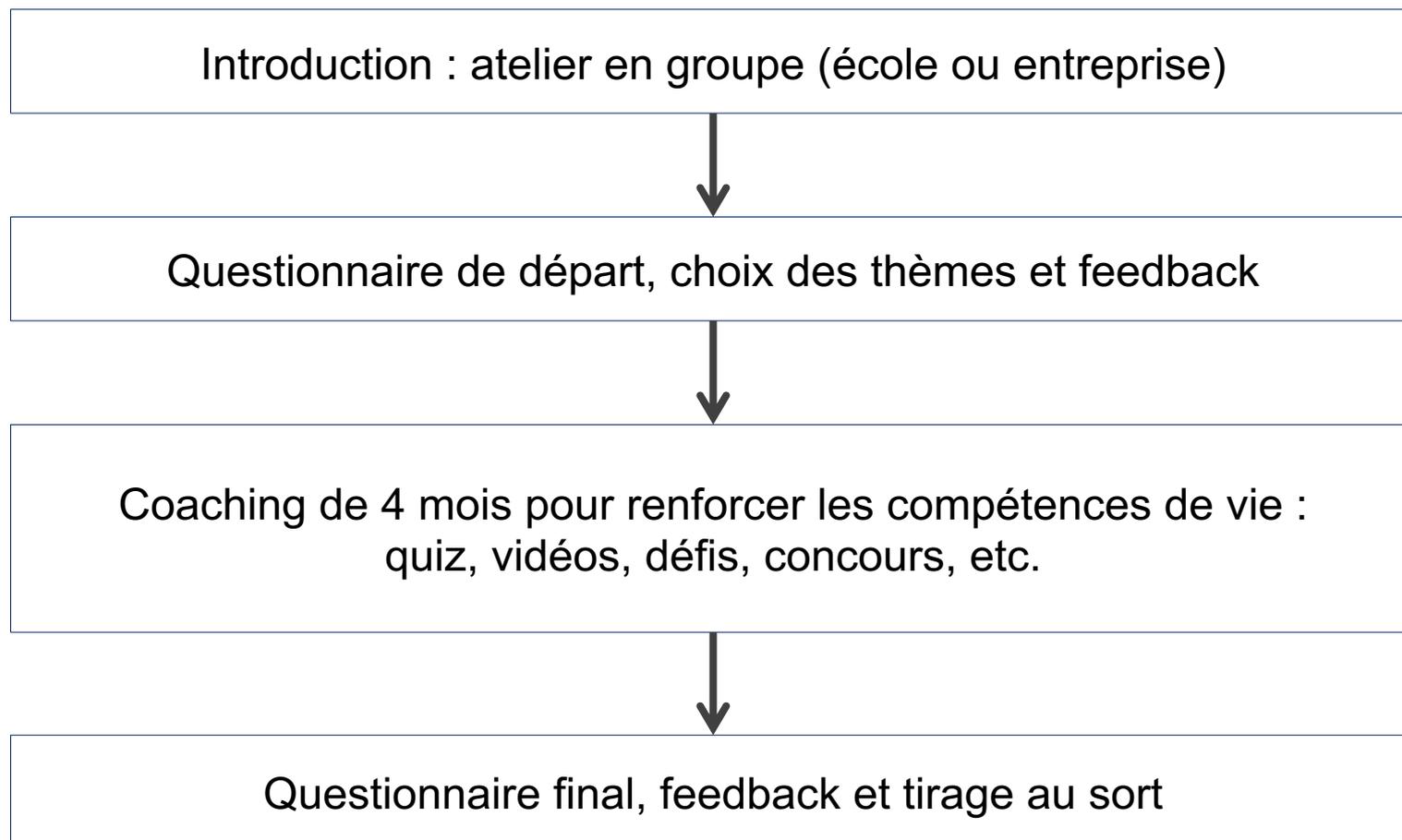


● pas de consommation ● occasionnellement ● quotidiennement

Copyright 2020 Une offre de la [Ligue pulmonaire](#), en coopération avec [EISGF](#). Réalisé par [Pathmate Technologies](#)



LIGUE PULMONAIRE





- Vidéo sur [www.R4L.swiss](http://www.R4L.swiss)
- Code pour tester l'application : « 1ö6A01 »

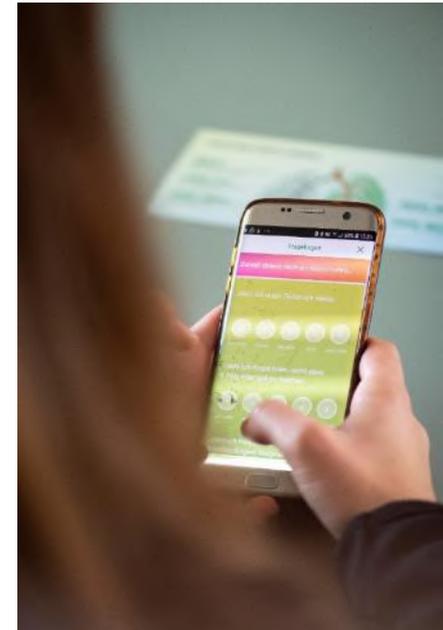
# Mise en œuvre cantonale



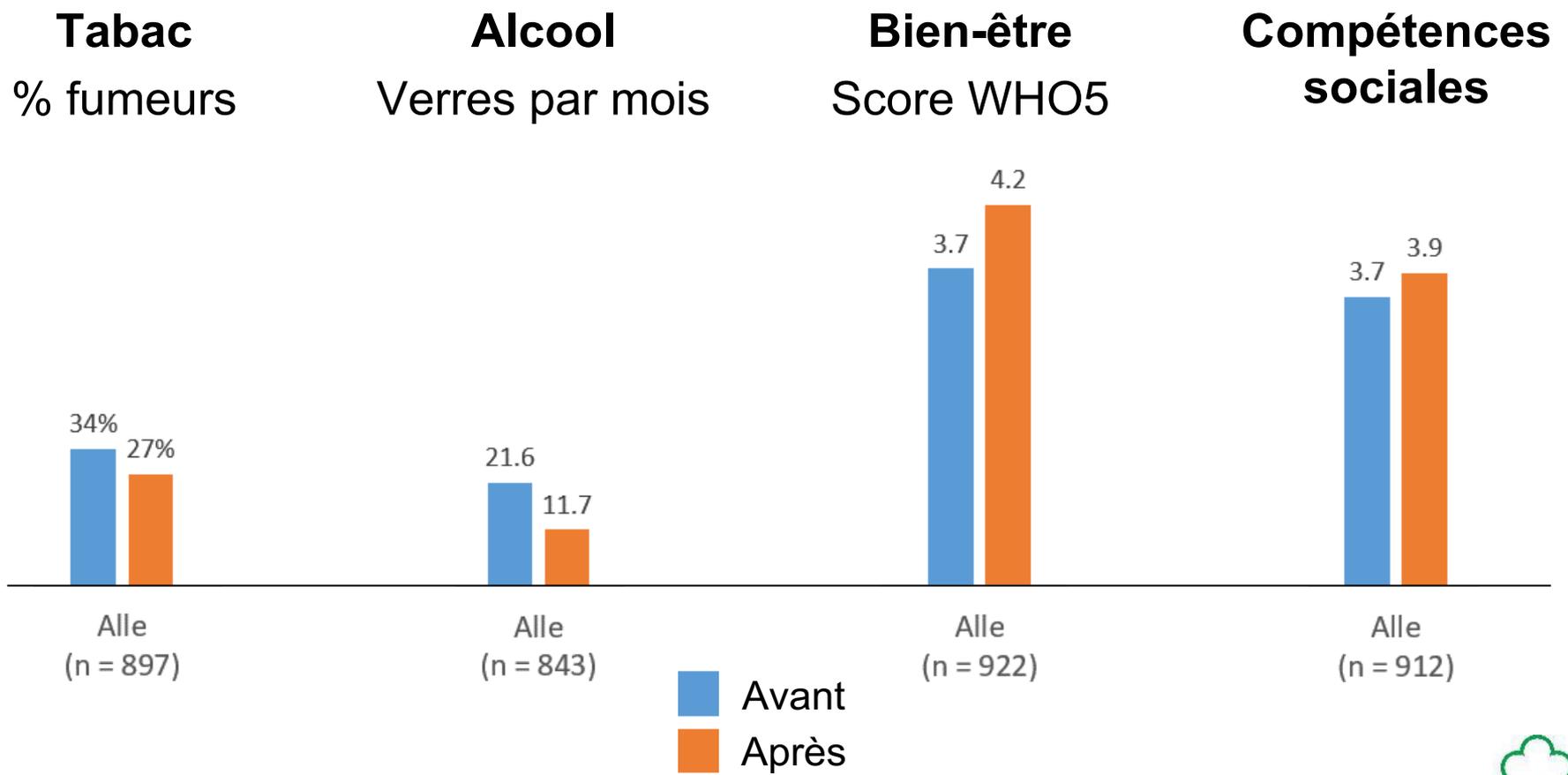
	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021
Cantons	7	8	15	17	20
Participants	2'500	2'200	6'300	6'200	<i>En cours</i>
Commentaires	<i>Dure 6 mois</i>	<i>Dure 4 mois</i>	<i>Aussi en italien et en Autriche</i>	<i>Application, aussi en Allemagne</i>	<i>Lichtenstein et 2 nouveaux modules</i>



- Atelier : 2/3 s'inscrivent au programme  
50 % actifs, dont 25 % très actifs
- 80 % notent le programme « bien » ou « très bien »  
70 % jugent les conseils utiles
- Réduction statistiquement significative du stress  
chez tous les participants (fumeurs et non-fumeurs)
- Tabagisme : parmi les participants au module tabac,  
la prévalence passe de 90 à 70 %



# Efficacité des thèmes





*« Le programme m'a aidé dans l'enseignement parce que j'ai pu mieux analyser les situations difficiles et j'ai reçu des conseils sur la façon de les gérer. La partie la plus intéressante des défis a été d'apprendre ce que pensent les autres participants et comment ils se comportent dans certaines situations. »*



- Thèmes cannabis et internet
- Dialogues à la demande pour chaque thème
- Contact pour aide rapide avec 147.ch
- Collaborations avec Radix (questions internet)
- Recommandation de mesures (selon feedback)
- Étude avec groupe contrôle (2021-2022)



- Base scientifique : cognitivo-comportementale
- Public-cible : tous les apprentis, soutien et implication
- Réseau : ancrage cantonal avec écoles et entreprises
- Attractif : 16'000 participants en 4 ans
- Efficace : diminution du tabagisme
- Financement : recherche partenaires



**Merci de votre attention**



Luc.Lebon@lpvd.ch – [www.R4L.swiss](http://www.R4L.swiss)  
Code pour tester l'application : « 1ö6A01 »