

Expérience non-fumeur

Newsletter

«ready4life», le projet de coaching après l'école obligatoire

L'édition d'Expérience non-fumeur de cette année se terminera dans un mois environ, le 9 mai 2019. Les élèves ont reçu beaucoup d'informations sur les cigarettes, les produits du tabac et les mécanismes d'addiction. Ils savent désormais à quel point les produits du tabac sont nocifs et comment ils peuvent résister à la pression du groupe.

Si vous enseignez dans une classe de 9^e année (11^e Harmos), vos élèves franchiront dans quelques semaines une étape importante de leur vie: la fin de l'école obligatoire. C'est un moment très particulier pour tous ces jeunes qui quitteront l'école, prêts à vivre leur vie: ready for life!

Le projet «ready4life» développé par la Ligue pulmonaire soutient les jeunes dans cette nouvelle étape de la vie. Il s'adresse en particulier aux apprentis et cherche à renforcer les compétences individuelles et sociales ainsi que la capacité de résistance vis-à-vis de la consommation d'alcool et de tabac.

Le projet «ready4life» aide par exemple les jeunes à gérer le stress quotidien. Il leur apprend aussi à trouver des solutions pour résoudre les conflits et leur donne des conseils pour leur bien-être et leur santé. Le coaching est assuré par le biais de SMS, de vidéos et de textes d'information. Une application «ready4life» sera en outre disponible dès la rentrée 2019/2020.

Si vous enseignez dans une classe de 9^e (11^e) année, vous pouvez présenter «ready4life» à vos élèves, en regardant par exemple avec eux la vidéo d'introduction du projet sur www.r4l.swiss.

Karin Erb, responsable de projet, Association suisse pour la prévention du tabagisme, Haslerstrasse 30, 3008 Berne, tél. 031 599 10 20, fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch, www.experience-nonfumeur.ch, www.at-suisse.ch