



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier

FAIRE LE DRY JANUARY EN ÉQUIPE – LE GUIDE

Si vous lisez ce texte, vous pensez sans doute déjà à faire le point sur votre rapport à l'alcool. Beaucoup d'entre nous sentons que l'on boit un peu trop souvent ou que ce serait bien de faire un break. Le Dry January est un moyen idéal!

Et si faire une pause dans votre consommation d'alcool est une décision très personnelle... rien n'empêche de la partager! Réussir le Dry January, c'est beaucoup plus facile en équipe. Dans ce petit guide, nous vous donnons quelques conseils pour vous regrouper entre ami-e-s, collègues, membres de votre famille et faire de cette expérience un défi collectif!



Pour les personnes alcoolo-dépendantes, arrêter brusquement de boire peut être dangereux pour la santé. Si vous pensez être concerné-e ou avez un doute, consultez un professionnel-le de santé avant de vous engager dans le Dry January.

1. PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS

Vous verrez : parmi vos ami-e-s, votre famille et même vos collègues, **vous n'êtes probablement pas la seule personne** à s'interroger sur sa consommation d'alcool.

Il y aura toujours des gens qui sont absolument contre l'idée du Dry January: pas de souci. Mais pour les autres, n'hésitez pas à leur proposer de relever le défi avec vous!

2. CRÉER UN ESPACE DE DISCUSSION

Vous avez trouvé une, deux ou plein de personnes prêtes à faire le Dry January avec vous? Félicitations! Commencez par **créer un espace où vous pourrez parler entre vous**: une boucle mail, un groupe WhatsApp... tout est permis.

L'idée est que vous puissiez parler de votre expérience, de vos réussites et de vos difficultés: vous vous rendrez vite compte que vous partagez souvent les mêmes situations et que vous pourrez vous aider.

3. UTILISEZ LES OUTILS DRY JANUARY !

Inscrivez-vous toutes et tous aux emailings sur **dryjanuary.fr** pour recevoir, tout au long du mois de janvier, des astuces et témoignages pour vous aider à relever le défi.

Et téléchargez **l'app TryDry** pour smartphone: garder le compte des verres non bus (et de l'argent économisé), c'est extrêmement motivant... Et vous pourrez partager vos résultats avec vos coéquipier-ère-s de Dry January!

4. GARDEZ EN TÊTE : C'EST UN DÉFI, PAS UNE COMPÉTITION !

Le Dry January, c'est un défi avec soi-même: il est normal de connaître des écarts. Mais c'est aussi un mouvement collectif: on est là pour s'entraider. Célébrez les réussites de vos coéquipier-ère-s, mais ne moquez jamais leurs difficultés: elles sont aussi l'occasion d'en apprendre davantage sur notre rapport avec l'alcool. Pourquoi avons-nous envie d'un verre à un moment plutôt qu'un autre? Ce sont des choses dont vous pouvez discuter avec votre équipe!

Pour certain-e-s, le Dry January peut être l'occasion de réaliser qu'ils ou elles ont un rapport avec l'alcool plus compliqué qu'imaginé. Et **ça n'est pas une honte ni un sujet de moquerie**. Il n'est jamais trop tard pour consulter un-e professionnel-le: des informations sont disponibles sur **alcool-info-service.fr**.

TÉLÉCHARGEZ
L'APP TRYDRY

