



mydéfi de janvier

LE DEFI DE JANVIER, c'est une campagne ludique d'information et de sensibilisation sur l'impact de la consommation d'alcool sur sa santé.

Le défi de janvier permet de :

- Faire le point sur sa consommation et de mieux connaître les repères de consommation
- Se lancer le défi de réduire sa consommation voire de ne pas consommer du tout pendant tout le mois de janvier, et pourquoi pas plus longtemps
- D'expérimenter soi-même avec ses amis, sa famille, ses collègues, les nombreux bienfaits associés à la réduction voire l'arrêt de la consommation d'alcool

Les campagnes précédentes ont permis de montrer que ceux qui s'étaient engagés dans cette démarche observaient de nombreux bénéfices, notamment :

- Une diminution de consommation et meilleur contrôle de cette consommation
- Une meilleure connaissance de sa relation avec l'alcool
- De nouvelles habitudes qui perdurent dans le temps
- La capacité de faire la fête sans l'obligation de consommer beaucoup d'alcool
- Plus d'énergie et un sentiment de bien-être
- Une meilleure qualité de vie

Intérêt d'utiliser l'application mydéfi pendant le Défi de Janvier.

- C'est d'avoir un rendez-vous quotidien qui renforce la motivation et augmente les chances d'atteindre ses objectifs
- De permettre de visualiser ses progrès et victoires
- De bénéficier d'un coaching personnalisé avec des messages d'encouragement, des informations et des conseils d'experts

Une version spécifique du Défi de Janvier sera automatiquement proposée du 1^{er} au 31.

C'est important d'être accompagné quand on relève un défi !

Bien sûr, on peut aussi s'occuper de soi les 11 mois suivants ! Et oui, Mydéfi reste utile toute l'année !

Rendez-vous sur le site <https://defi-de-janvier.fr>



mydéfi

L'application de coaching mydéfi

<https://defi-de-janvier.fr/application-mydefi/>

Pendant tout le mois de janvier, je participe au défi de janvier et je fais une pause dans ma consommation d'alcool.

Le défi, c'est de réduire sa consommation voire de ne pas consommer du tout pendant tout le mois de janvier, et pourquoi pas, pendant plus longtemps.

Utiliser une application

C'est mettre toutes les chances de son côté.

Mydéfi donne accès à un coaching discret et anonyme qui respecte le rythme et les objectifs de chacun. Il s'agit de la seule application disponible qui propose des informations et des conseils personnalisés en fonction des progrès réalisés.

La première étape est de télécharger l'application **mydéfi**.

Pour le **défi de janvier**, une version spécifique sera automatiquement proposée du 1^{er} au 31.

Intérêt de l'application Mydéfi

Avoir un rendez-vous quotidien renforce la motivation et augmente les chances d'atteindre ses objectifs. Cela donne accès à la visualisation de ses progrès et victoires, à un coaching personnalisé avec des messages d'encouragement, à des informations et à des conseils d'experts. C'est important d'être accompagné quand on relève un défi.

Bien sûr, s'occuper de soi les 11 mois suivants, c'est important aussi ! Et oui, Mydéfi reste utile toute l'année !

QR CODE APPLE STORE



QR CODE GOOGLE PLAY STORE

