

TRY JANUARY !

Un Dry January pour toutes et tous

La pause alcool, autrement

En janvier, le Dry January nous invite à faire une pause alcool. Mais y a-t-il d'autres manières de rejoindre le mouvement ?

Changer le moment. Changer le rythme. Changer les habitudes. Pause, exploration, ou un peu des deux : **janvier peut se vivre de plusieurs façons.**

L'important, c'est d'essayer... à sa manière !

Ce sont les retours des personnes concernées consommatrices d'alcool qui se sont senties exclues du Dry January qui nous ont amenés à imaginer, pour elles, une campagne complémentaire :

Imaginer un Try January pour que toutes et tous puissent vivre le Dry January !

Le Try January renforce le Dry January en proposant une approche complémentaire, inclusive et non normative, s'adressant à chacun de nous et à nos envies de changements.

Cette campagne se veut :

100% inclusive • 100% réaliste • 100% non culpabilisante

Parce que toute initiative a de la valeur !

D'accord

mais ça marche comment le

TRY JANUARY ?

C'est un mois pour...

- ... sortir du pilotage automatique
- ... tester d'autres façons de boire
- ... faire des expériences simples, sans pression

Comment on peut participer ?

Il n'y a pas de règles à suivre. Chacun choisit ce qu'il a envie de tester.

Par exemple :

- changer le moment où l'on boit
- boire plus lentement
- commencer par une boisson sans alcool
- alterner avec des boissons sans alcool
- décider à l'avance de son rythme de consommation
- observer ses sensations et ses propres marges de progression sans pression

Ce qui compte, c'est d'essayer, d'expérimenter de nouvelles habitudes !

Une démarche complémentaire

Le Try January ne remplace pas le Dry January. Il s'y ajoute. En complément du Dry January, il propose une autre manière de questionner sa relation à l'alcool : par l'essai, la curiosité et le choix.

Dry, Try ou un peu des deux ?
En janvier, plusieurs chemins existent.

Pourquoi essayer ?

Parce que faire autrement avec l'alcool permet de...

- ... mieux comprendre ses habitudes
- ... reprendre la main sur ses consos
- ... réduire les situations à risque
- ... prendre soin de soi, à sa manière

Plus d'infos, ici

