



DRY JANUARY®

LE DÉFI DE JANVIER

LE DRY JANUARY AU TRAVAIL



FAIRE UNE PAUSE DANS SA CONSOMMATION D'ALCOOL EST UNE DÉCISION TRÈS PERSONNELLE... MAIS ENTRE LES VŒUX DE BONNE ANNÉE ET LE GÂTEAU DES ROIS, IL Y A PLEIN DE MOMENTS CONVIVIAUX EN JANVIER OÙ L'ALCOOL S'IMPOSE SOUVENT AU TRAVAIL. ENCADREMENT, ÉLU-E DU PERSONNEL, RESPONSABLE SYNDICAL-E OU CHEF-FE D'ÉQUIPE : SI VOUS ÊTES AMENÉ-E À ORGANISER DES POTS AU BUREAU, VOICI QUELQUES CONSEILS... QUE VOUS FASSIEZ PERSONNELLEMENT LE DRY JANUARY OU PAS !



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-e professionnel-le de santé avant de vous engager dans le Dry January.

1. PARLEZ DU DRY JANUARY EN AMONT

Votre évènement approche et vous commencez à l'organiser. Dès le début, informez vos collègues: nous sommes en plein Dry January, certain-e-s ne voudront pas boire d'alcool. Cela se respecte et s'organise.

Il y aura bien sûr toujours des gens qui sont absolument contre l'idée du Dry January: pas de souci. Mais pour les autres, faites savoir que vous organisez un évènement où tout le monde sera à l'aise.

Le Dry January vous propose des outils: **affiches et flyers** sont disponibles sur DRYJANUARY.FR/OUTILS afin d'expliquer à toutes et tous en quoi consiste la campagne.

2. ALCOOL OU PAS ?

Peut-être que toute votre équipe fait le Dry January: dans ce cas c'est facile, pas d'alcool à prévoir!

Mais dans la plupart des cas, seule une partie de vos collègues relèveront le défi... et parfois aucun-e d'entre elles et eux. Mais parmi les participant-e-s à votre évènement, il y aura sans doute des gens qui ne boivent pas d'alcool pour tout un tas de raisons. L'objectif est de créer un environnement où tout le monde se sente bien.

Si vous prévoyez de l'alcool, n'exagérez pas les quantités. Et pensez à la disposition: **l'alcool n'a pas à être le centre de l'attention.**

3. QUELLES ALTERNATIVES ?

Que boit-on à un pot au bureau si ce n'est de l'alcool? C'est facile: le choix est quasiment infini!

Jus de fruit, eau plate ou gazeuse, soda, boissons chaudes... et pourquoi pas un délicieux cocktail sans alcool préparé pour l'occasion? Dans tous les cas, pensez à varier: boissons sucrées et sans sucres (attention, les jus de fruit sont sucrés!), avec et sans bulles. **Avantage: tout ça est moins cher que l'alcool.**

4. SOIGNEZ LA PRÉSENTATION

Bien souvent, l'alcool est servi dans des verres alors que les autres boissons doivent se contenter de gobelets en plastique. **Une boisson sans alcool n'est pourtant pas moins élégante ou festive!**

Proposez des verres identiques pour toutes les boissons. Et en servant les sans alcools dans des bouteilles en verre, vous contribuerez à les rendre attractives.

5. LE DRY JANUARY, C'EST D'ABORD DE LA BIENVEILLANCE

Peu importe la décision de vos collègues: nous avons tous un rapport différent avec l'alcool. Le Dry January c'est d'abord un moyen de se questionner et d'en parler.

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.

L'ALCOOL AU TRAVAIL, QUE DIT LA LOI ?

Seuls certains alcools sont autorisés sur le lieu de travail: vin, bière, cidre et poiré. Tous les autres sont interdits!

Le règlement intérieur ou une note de service peut prévoir, pour des raisons de sécurité, une interdiction totale de boire de l'alcool sur le lieu de travail.

Enfin, laisser entrer une personne ivre sur les lieux de travail est interdit.