



## DÉROULEMENT

- 1.** Télécharge l'appli «ready4life» à partir de GooglePlay ou de l'App Store et inscris-toi dans l'appli avec ton mot de passe.
- 2.** Choisis ensuite un coach (avatar) qui t'accompagnera tout au long du programme.
- 3.** Après avoir répondu à quelques questions, tu reçois un profil personnalisé sur les thèmes abordés dans le programme. Des feux tricolores t'indiquent dans quels domaines un coaching serait utile.
- 4.** Pendant 4 mois, l'appli de coaching t'envoie des messages personnalisés te permettant d'améliorer tes compétences de vie et de garder la forme. Dans les domaines de l'alcool et du tabac, tu as la possibilité de recevoir des messages supplémentaires qui t'aideront à arrêter de fumer ou à limiter ta consommation d'alcool.
- 5.** Des quiz et des concours t'encouragent de manière interactive à réfléchir aux contenus du programme. Les concours te permettent en plus de partager des trucs avec d'autres participants de ta «communauté».