



Mettez le  
cap sur le  
bien-être !

# Guide de l'utilisateur

Nous vous aiderons à adopter de nouveaux gestes au quotidien dans les domaines qui vous semblent prioritaires afin d'améliorer votre bien-être. Prenez de bonnes habitudes en y consacrant un peu de temps chaque jour, amusez-vous avec vos collègues et profitez à vie des bienfaits d'une meilleure santé et d'un meilleur bien-être.

**Vous avez des questions ? Nous sommes là pour vous aider.**

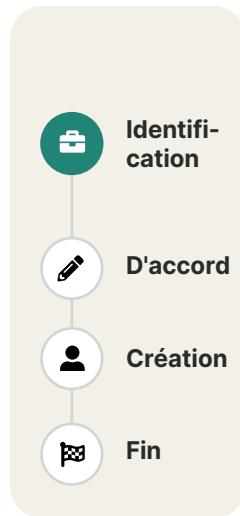
- Jetez un coup d'œil [support.personifyhealth.com](mailto:support.personifyhealth.com)  
Messagerie instantanée : du lundi au vendredi de 2 h à 21 h ET (heure de l'est)
- appelez-nous : 888-671-9395  
Du lundi au vendredi, de 8 h à 21 h ET (heure de l'est)
- Envoyez-nous un e-mail : [support@personifyhealth.com](mailto:support@personifyhealth.com)

# Inscrivez-vous et faites vos premiers pas



## 1ère étape

Rendez-[join.personifyhealth.com/vnous](https://join.personifyhealth.com/vnous) visite ou ouvrez l'application et sélectionnez **Créer un compte**.



### Suivez ces étapes simples et regardez la barre de progression pour voir où vous en êtes :

**Dites-nous qui vous êtes.** Nous vous demanderons quelques informations sur vous et votre entreprise de parrainage pour vérifier votre éligibilité. Il est possible que certains champs soient déjà remplis.

**Règles et confidentialité.** Lisez et acceptez le règlement et la politique de confidentialité, et consentez à la collecte de données.

**Créez votre compte.** Ajoutez votre adresse e-mail, créez un mot de passe et donnez-nous quelques informations supplémentaires pour personnaliser votre expérience.

**Et c'est tout.** Votre compte est prêt. Cliquez sur **Y accéder** pour vous connecter.

## 2e étape

**Associez un appareil ou une application** pour recevoir des crédits pour vos activités de bien-être telles que vos pas, votre alimentation et votre sommeil. De nombreux appareils de suivi d'activité peuvent être synchronisés, comme le Max Go, l'Apple Watch, Fitbit et MyFitnessPal, pour n'en citer que quelques-uns.

## 3e étape

Téléchargez une photo de profil et ajoutez des amis.

## 4e étape

Indiquez ce qui vous intéresse pour avoir chaque jour des conseils personnalisés qui vous aideront notamment à mieux manger, à être plus actif(-ve) et à mieux dormir.

## 5e étape

Téléchargez l'application mobile Personify Health pour iOS ou Android. Accédez à votre compte et suivez votre activité où que vous soyez et à tout moment. Activez vos notifications pour rester motivé(e) et recevoir des rappels.



La synchronisation consiste simplement à télécharger les informations de votre appareil de suivi d'activité vers votre application mobile de sorte qu'elles soient toutes au même endroit.

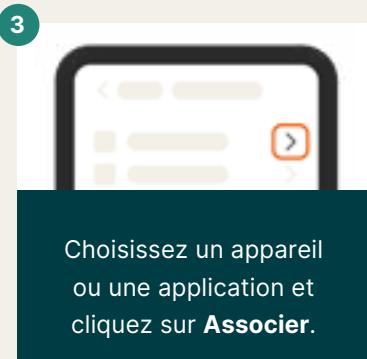
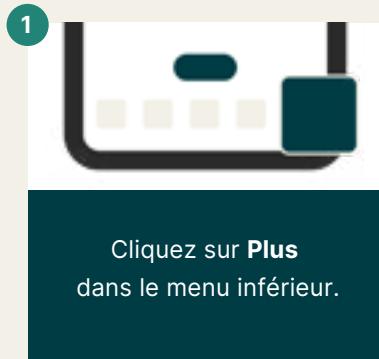
Assurez-vous de vous connecter à votre application Personify Health **au moins une fois par semaine** afin que vos données soient synchronisées et prises en compte pour vos objectifs d'activité. Le suivi d'activité peut varier d'un appareil à un autre. Veuillez consulter les instructions de votre appareil pour en savoir plus sur les fonctions de suivi disponibles.

Scannez le QR code pour télécharger l'application.



# Associez un appareil ou une application

Téléchargez l'application Personify Health, puis suivez ces étapes simples :



## Appareils et applications compatibles

Personify Health prend en charge de nombreux appareils et applications de suivi d'activité, qui vous aideront à comptabiliser vos minutes d'activité, vos séances de méditation, votre sommeil et vos pas validés, entre autres. Alors choisissez ceux qui vous plaisent, associez-les à votre compte et commencez à suivre votre activité. Connectez-vous à votre compte pour voir toutes les options qui s'offrent à vous. En voici quelques-unes :



WITHINGS



iHealth





Gagnez  
jusqu'à 240 \$  
par an !

# Récompenses

Vous pouvez facilement gagner des récompenses en faisant des choix sains. Choisissez comment vous agissez pour votre santé et regardez vos récompenses s'accumuler. Plus vous en faites, plus vous gagnez : jusqu'à **240 \$ de Rewards Cash** par an.

## Ce que vous pouvez gagner chaque trimestre :

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	BONUS NIVEAU 5	Total des récompenses par trimestre
Points	1 000	5 000	10 000	15 000	20 000	
Rewards Cash	5 \$	10 \$	15 \$	20 \$	1 participation	<b>50 \$</b>

**Rewards Cash annuel max :**  $50 \$ \times 4 \text{ trimestres} = 200 \$$

**Niveau bonus 5 :** interagissez avec la plateforme chaque mois du trimestre et atteignez 20 000 Points pour participer à un tirage au sort permettant de remporter une récompense de 50 \$ supplémentaires.

**Récompense d'action :** effectuez le Bilan de santé pour gagner **40 \$** de plus !

**Utilisez votre  
Rewards Cash :**



Visiter le  
magasin



En faire  
don



Obtenir une  
carte-cadeau

# Les moyens d'être récompensé(e) :

Recherchez **Comment être récompensé(e)** dans votre compte pour voir une liste de toutes les façons de gagner des points.

	<b>Agissez pour votre santé :</b>	<b>Gagnez des points :</b>
<b>Démarrer started</b>	Terminer l'enregistrement	100
	Première connexion à l'application mobile	250
	Associer pour la première fois un appareil de suivi d'activité	200
	Compléter le questionnaire Bilan de santé	40 \$
<b>Chaque jour</b>	Téléchargez vos pas à partir de votre compteur de pas (par tranche de 1 000 pas)	10
	Compléter vos cartes quotidiennes (2 par jour)	20
	Faites un suivi de vos Bonnes habitudes (3 par jour)	10
	Suivre votre sommeil toutes les nuits	20
	Dormir au moins 7 heures dans une nuit	50
	Terminez une séance RethinkCare	20
	Synchroniser 15 minutes d'activité	70
	Compléter une étape dans Journeys®	20
	Gagner le Défi Bonne habitude suggéré	200
	Effectuez 20 actions des Cartes quotidiennes en un mois	400
<b>Chaque mois</b>	Faites le suivi des Bonnes habitudes pendant 20 jours au cours du même mois	400
	Faites le suivi de votre sommeil pendant 10 jours au cours du même mois	200
	Triple suivi sur 20 jours : 7 000 pas/15 minutes d'activité/15 minutes d'entraînement	400
	Prenez des mesures validées	250
	Participez au défi de l'entreprise	500
<b>Chaque trimestre</b>	Effectuez un Journey (3 fois par trimestre)	500
<b>Chaque année</b>	Définir un objectif de bien-être	200

## ★ Gagnez des points bonus !

**Se connecter et effectuer des activités quotidiennes est vraiment payant.** Rechercher des activités avec une étoile. Si vous pratiquez ces activités plusieurs fois au cours d'un mois, vous gagnez des points supplémentaires.



Commencez sur [app.personifyhealth.com](http://app.personifyhealth.com).

**Pas encore membre ?** Inscrivez-vous aujourd'hui à l'adresse [join.personifyhealth.com/vanderbilt](http://join.personifyhealth.com/vanderbilt) ou scannez le code pour télécharger l'application.

# Prenez part à des activités qui correspondent à vos centres d'intérêt

Découvrez des moyens simples de vous activer davantage, de bien manger et de gérer les hauts et les bas de la vie — au quotidien !

## Défis

Participez avec vos collègues au dernier défi de pas de votre entreprise ! Vous pouvez aussi former un petit groupe d'amis ou de collègues et vous mettre au défi de prendre une nouvelle bonne habitude.

## Cartes quotidiennes

Chaque jour, nous vous enverrons deux nouveaux conseils pour vous aider à vivre mieux. De plus, nous veillerons à ce qu'ils portent sur les domaines qui vous intéressent le plus.

## Amis et famille

Ajoutez vos collègues de travail pour vous encourager et vous motiver mutuellement. Vous pouvez également inviter jusqu'à 10 amis ou membres de votre famille extérieurs à votre entreprise !

## Bilan de santé

Cette enquête rapide et confidentielle permet d'évaluer votre santé en se basant sur sept différents critères, de votre santé mentale à votre condition physique. Vous recevrez un rapport personnalisé ainsi que des suggestions d'actions pouvant vous aider à améliorer votre bien-être.

## Bonnes habitudes

Les Bonnes habitudes vous aideront à vivre plus sainement au quotidien et à améliorer votre bien-être étape par étape. Vos Bonnes habitudes seront personnalisées en fonction des résultats de votre Bilan de santé et des sujets que vous avez sélectionnés dans votre profil.

## Journeys®

Vous voulez faire plus d'exercice ? Gérer un souci de santé plus efficacement ? Vous pouvez désormais utiliser notre outil de coaching en ligne pour améliorer votre santé en adoptant des gestes simples, un petit pas à la fois.

## Bibliothèque de Médias

La Bibliothèque de médias met à disposition des vidéos interactives dans lesquelles nos formateurs et nos coachs donnent des conseils sur différents sujets. Vous y trouverez forcément quelque chose qui vous intéresse.

## Checklist Mes soins

Checklist Mes soins est un appareil de suivi de la santé pratique qui vous aide à prendre soin de votre santé en vous permettant de suivre vos consultations de routine, examens de dépistage et vaccinations depuis un seul et même endroit.

## Guide nutritionnel

Choisissez les domaines sur lesquels vous souhaitez travailler, comme réduire votre apport en sucre ou contrôler les portions, par exemple. Nous vous donnerons ensuite des conseils et des recettes pour vous aider à atteindre vos objectifs.

## Piliers

Obtenez directement les informations qui comptent le plus pour vous. Les Piliers permettent de trouver facilement du contenu important pour vous et de fournir un accès rapide à de nombreux outils et ressources utiles.

## Recettes

En plus de vous donner des idées pour préparer des repas sains, nous vous aiderons à faire votre liste de courses et à planifier vos repas pour la semaine. Il est plus facile de manger mieux quand on est soutenu par une application !

## Remerciements

Soutenez un(e) collègue ou un(e) ami(e) avec un message de remerciement en utilisant la fonction Remerciements.

## Guide du sommeil

Comment dormez-vous ? Indiquez-nous les points sur lesquels vous devez travailler, comme aller vous coucher plus tôt ou calmer votre esprit avant d'aller au lit. Vous recevrez ensuite des informations qui vous aideront à mieux dormir.

## Groupes sociaux

Il est plus facile d'œuvrer pour sa santé et d'apprendre de nouvelles choses avec des amis. Rejoignez un groupe pour rester motivé(e), discuter avec d'autres personnes et atteindre des objectifs ensemble.

# Créez un défi

## À propos des défis :

### Défis personnels

Créez un défi de pas personnel pour vous activer davantage pendant un, deux, ou cinq jours d'une semaine. Assurez-vous que votre appareil ou application de suivi d'activité est associé(e) à votre compte et commencez à accumuler les pas. Invitez vos collègues et amis à prendre part à cette petite compétition amicale pour voir lequel d'entre vous effectuera le plus de pas.

### Défis Bonne habitude

Vous pouvez créer un défi pour une Bonne habitude que vous suivez actuellement, ou essayer de prendre l'une des nombreuses autres habitudes proposées, sur des thèmes tels que Bien dormir, Être productif ou encore Gérer mon argent. Effectuez simplement le suivi au quotidien pour atteindre votre objectif.

## Les fonctionnalités à découvrir :

### Chat

Si vous avez invité d'autres personnes à participer à votre défi, discutez ensemble et partagez des images ou des conseils pour prendre une habitude particulière et vous activer via le Chat du défi.



### Classement

Si vous participez à un défi collectif et que la compétition vous motive, jetez un œil au Classement, sur l'application, pour voir qui mène la course. Si vous êtes à la traîne, mettez les bouchées doubles pour essayer de vous hisser tout en haut du classement.



## Comment créer un défi :

### 1ère étape

Depuis la page d'accueil, rendez-vous dans l'onglet **Social**, sélectionnez **Défis**, puis sélectionnez **Créer**. Une fois dans cette section, choisissez **Défi personnel** ou **Défi Bonne habitude**.

Pour les Défis personnels, choisissez la durée du défi puis lancez-le.

Pour les Défis Bonne habitude, choisissez l'habitude sur laquelle vous souhaitez travailler, écrivez un message personnel et lancez-le.

### 2e étape

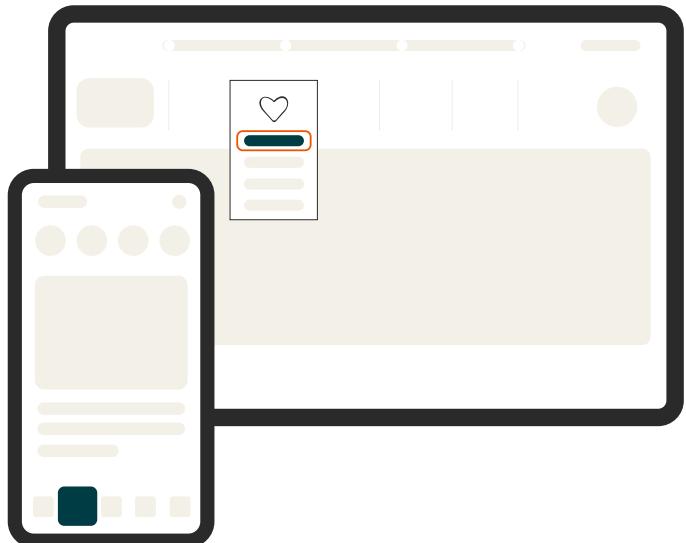
Maintenant que votre défi est prêt, invitez d'autres personnes à y participer ! Sélectionnez **Inviter des joueurs**, et vous pourrez alors inviter des personnes de votre liste d'amis, chercher des amis ou inviter un Groupe. Vous pouvez également ajouter une liste d'adresses e-mail pour inviter un maximum de 250 contacts.

# Essayez Journeys®

## Voilà comment vous y mettre :

### 1ère étape

Ouvrez l'application mobile Personify Health ou rendez-vous sur le site Web et trouvez **Journeys** dans le menu **Santé**.

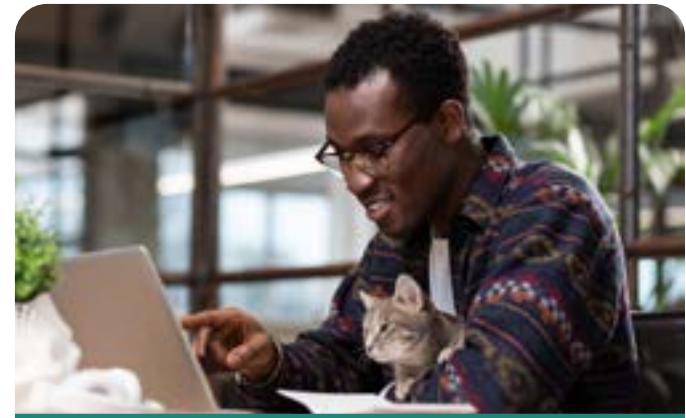


### 2e étape

Trouvez le Journey qui vous convient. Si vous souhaitez afficher tous les Journeys proposés pour un sujet particulier, cliquez sur **Tout voir**.

### 3e étape

Cliquez sur le Journey sur lequel vous souhaitez en savoir plus. Cliquez sur **Commencer** afin d'embarquer pour votre Journey.



## Les Journeys peuvent vous aider à :

- Arrêter de fumer
- Réduire votre stress
- Améliorer votre santé financière
- Améliorer votre bien-être physique et mental
- Faire face au deuil et à la perte
- Réduire votre consommation d'alcool et/ou de tabac

**Un nouveau problème de santé perturbe votre bien-être quotidien ? Les Journeys peuvent vous aider à prendre soin de votre :**

- Santé cardiaque
- Santé pulmonaire
- Santé mentale
- Santé féminine
- Santé du dos, des muscles et des articulations

# Max GO™

## Commencez en suivant ces étapes simples :

### 1ère étape

Avant d'associer Max GO, chargez-le et placez-le près de votre téléphone. Assurez-vous également que les fonctions Bluetooth, Localisation et Appareils à proximité sont activées.

### 2e étape

Allez dans **Plus** et sélectionnez **Appareils et applications**. Cliquez sur **Max GO** dans la section **Appareils et applications disponibles**.

### 3e étape

Appuyez sur le bouton **Associer** sur le nouvel écran qui s'ouvre. Sélectionnez **Commencer l'association**. Les appareils trouvés s'afficheront sur l'écran et Max GO apparaîtra dans le nom de votre appareil. Appuyez sur **Associer** à côté.

### 4e étape

Appuyez sur la coche verte sur l'appareil pour terminer le processus d'association. Une fois l'association réussie, vous pourrez appuyer sur **Continuer**, ce qui vous mènera à la dernière étape du processus : entrer votre taille et votre poids. Sélectionnez **Continuer** pour enregistrer vos informations. Une fenêtre contextuelle devrait apparaître pour vous informer que tout est prêt !

**Remarque :** le Max GO™ est compatible uniquement avec les smartphones sur lesquels l'application mobile Personify Health est installée, en particulier Android 9.0 et iOS 15.0 et versions ultérieures.

## Max GO peut vous aider à :

### Atteindre votre objectif de pas

Vous recevrez une notification sur votre appareil lorsque vous atteindrez votre objectif de pas. Vous pouvez également activer les notifications d'appel, de SMS et d'e-mail dans les paramètres de l'application mobile.

### Suivre votre sommeil

Max GO suit votre sommeil lorsque vous le portez dans votre lit. (Dites bonjour à votre nouveau compagnon de nuit !)

## À quoi il sert :

Votre Max GO a trois cadans d'horloge différents entre lesquels vous pouvez naviguer. En faisant défiler les écrans, vous pouvez également voir votre activité quotidienne comme vos pas, vos calories, la distance parcourue, et plus encore. Max GO suit et synchronise vos pas, votre sommeil, vos calories brûlées, vos entraînements et vos minutes d'activité.



## Veillez à ce que vos données restent à jour !

Pour télécharger les données de votre appareil de suivi d'activité sur votre compte de bien-être, ouvrez l'application mobile et faites défiler l'écran d'accueil pour l'actualiser.



La synchronisation consiste simplement à télécharger les informations de votre appareil de suivi d'activité vers votre application mobile de sorte qu'elles soient toutes au même endroit. Assurez-vous de vous connecter à votre application **au moins une fois par semaine** pour que vos données soient synchronisées et prises en compte pour vos objectifs d'activité.