

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### ABSTINENT

---

Par [myaguy](#) Posté le 07/02/2023 à 17h39

Bonjour.

je suis abstinente de puis 6 semaines et j ai du mal le craving me hante sans cesse.

J ai participé a des soirée , des restos et j ai tenu le coup.Ouf!

combien de temps c'cette saloperie de manque va t-il duré...

Je me dois d être fort car l'enjeu en vaut la chandelle car j ai fait assé de dégâts à mon foie. je veux vivre sans alcool.

### 4 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 08/02/2023 à 10h15

Bonjour Myaguy,

Bienvenue dans ce forum, merci pour votre confiance 😊

En espérant que cela vous aide, je peux vous faire quelques remarques.

Tout d'abord lorsque vous êtes en craving et que c'est fort n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute Alcool info service au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) car en parler cela peut faire du bien.

Ensuite sachez que normalement plus vous allez tenir votre abstinence plus le craving va s'estomper. CEPENDANT il est important que vous évitiez, surtout en début de sevrage, les situations où habituellement vous auriez consommé de l'alcool. C'est bien de tenir le coup mais si c'est "à contre cœur" cela ne fait finalement qu'exacerber votre frustration et alimenter le craving. Avant de pouvoir retourner en soirée ou dans un resto avec des personnes qui boivent vous avez besoin de passer par une phase d'apaisement et de détachement par rapport à l'alcool. Donc, pour vos premiers mois d'abstinence choisissez bien vos sorties pour éviter si possible celles qui vont être un stress pour vous parce que vous vous êtes engagé à ne pas boire. Au début il vaut mieux faire cette sélection pour ne pas être trop tenté.

L'impulsion à boire - le craving - est inévitable lorsqu'on a été dépendant. Donc ce n'est pas quelque chose d'anormal. Je vous conseille d'essayer d'accepter d'avoir un craving tout en clarifiant que ce n'est pas pour autant que vous allez boire. Ce n'est en effet pas le signe que vous allez forcément reboire. Quand une impulsion à boire arrive, essayez de faire diversion en vous occupant les mains et l'esprit. Parfois boire un verre d'eau ou manger quelque chose suffit à faire passer l'envie. D'autres fois c'est un peu plus compliqué mais mettez-vous dans l'état d'esprit d'accepter que ces envies vous traversent et de ne pas y attacher d'importance. Si vous arrivez à cet état d'esprit et que vous vous occupez, alors les envies passeront plus vite et se feront plus rares.

Je vous souhaite bon courage et un bon rétablissement. N'hésitez pas à en parler au besoin.

Cordialement,

le modérateur.

---

**myaguy** - 08/02/2023 à 13h32

Merci de votre réponse.

Je vais mettre en pratique.

j'ai oublié de dire que depuis que j'ai arrêté de boire je n'ai plus de sur saut d'humeur que mon épouse à retrouvée la personne qu'elle avait épousé ma t-elle dit et j'en suis heureux.

Je vous félicite d'avoir élaborer ce site qui va à mon avis en aider plus d'un.

Même car il ne faut pas se mentir arrêter l'alcool n'est pas facile mais en vaut certainement la peine..

---

**Today** - 09/02/2023 à 00h53

Bonsoir myaguy.

Il semble qu'il faille au moins 3 mois au cerveau pour réussir à se défaire de l'alcool.

Il y a des étapes lorsque l'on arrête l'alcool, du moins je l'ai ressenti ainsi.

La 1ère. Une sorte d'euphorie, une sensation de vivre un peu sur un petit nuage. Les symptômes physiques s'en sont allés. La "zenitude". Disons les 2 premiers mois.

La 2ème. Une sorte de grisaille qui s'installe. C'est un peu morne tout ça. Mon cerveau aimerait bien avoir sa dose pour le shoot d'endorphine aussi. Avec l'alcool, c'était tellement rapide. Sans, c'est un peu moins drôle. On est face à soi-même....on s'ennuie peut être

---

même un peu. Les "à quoi bon ?". Les "peut être que maintenant je peux me permettre un seul verre ? Je saurais gérer ?".  
La 3ème. Celle où j'ai commencé vraiment à me pencher sur le noeud du problème. A savoir moi. Qui suis-je vraiment ? Qu'est-ce qui m'a amené à ça?Le pourquoi.  
La 4ème. Accepter tout simplement. Me pardonner. Me libérer.  
Et il en a sûrement d'autres à venir....

Non ce n'est pas simple d'arrêter mais plus difficile de réussir à s'en désintéresser vraiment sur du long terme. Les mécanismes mis en place sont bien ancrés et il faut du temps pour les remplacer par d'autres plus sains.

Je rejoins Mr le modérateur (bonjour à vous) sur le fait que le meilleur moyen de vaincre les cravings reste celui de les accepter. Ne pas leur donner plus d'importance qu'ils n'en ont. C'est une envie. Une idée. Par principe, elles sont éphémères donc vouées à ne pas durer. C'est ce que je me disais lorsqu'ils arrivaient "ok, j'en ai envie. Mais je sais que ça ne va pas durer. Il faut en moyenne 7mn à une envie pour s'en aller!". Ça m'aidait à l'accepter et elle s'en allait d'autant plus vite que je l'acceptais pour ce qu'elle était : une simple idée ". Lutter contre, c'est contre-productif au final. Plus fatigant. C'est leur laisser de la place.  
L'accepter, c'est la laisser s'en aller.  
Pas facile au début, mais à force, ça marche plutôt bien.

Ce qui m'a aussi beaucoup aidé :  
L'écriture. Ici pour les échanges, les expériences des uns et des autres. Sur un cahier pour moi seule.  
M'être renseigné sur cette maladie.  
Un suivi chez un psychologue qui m'a accompagné et qui m'accompagne encore dans mon travail sur moi.

Félicitations à vous pour votre démarche, votre courage.  
Si je peux me permettre, soyez heureux effectivement que votre épouse ait retrouvé l'homme qu'elle a épousé....mais soyez heureux avant tout pour vous seul de commencer à prendre soin de vous, de retrouver (ou découvrir) celui que vous êtes, celui qui se cachait derrière l'alcool.

---

**myaguy - 09/02/2023 à 11h17**

Merci Today.  
Je prends en compte votre vécu et je me dit qu'il me donne pleins d'espoirs.  
je m'accroche.  
Merci.

---