

## ALCOOL, VAINCRE LE CRAVING (1/2) : LE COMPRENDRE POUR MIEUX LE COMBATTRE

---

### [Pour comprendre]

Si vous avez arrêté de boire, vous pouvez être confronté à une très forte envie d'alcool. C'est ce que l'on appelle le craving. Quelle est la définition du craving et sa durée ? Pourquoi y êtes-vous confronté ? Qu'est-ce que vous pouvez faire de l'éviter ? Voici les questions que nous abordons dans ce premier article de notre série « Vaincre le craving ».

### DÉFINITION ET DURÉE DU CRAVING

Ce qu'on appelle "craving" c'est l'envie irrésistible d'alcool qui occupe votre esprit alors que vous avez arrêté de boire. Le plus souvent cette envie apparaît soudainement elle est très intense et ne dure qu'un court moment. Elle peut vous faire craquer mais il est aussi possible de la faire passer assez facilement avec les bonnes techniques.

#### [Lu dans les forums]

Cela m'avait fait beaucoup de bien de lire dans un des posts, que l'envie n'était qu'une pensée qui durait en moyenne 7mn. J'avoue que depuis la, je les gère beaucoup mieux en essayant tout simplement de penser ou d'occuper mon esprit autrement.

Le craving peut aussi prendre la forme de pensées presque constantes qui donnent envie de boire. Vous avez beau vous dire que vous ne voulez plus boire, l'envie de boire monte malgré tout. C'est un véritable danger pour votre abstinence.

Le craving peut apparaître au début du sevrage ou quelques semaines, mois ou années après avoir arrêté. Même s'il a tendance à disparaître avec le temps vous n'êtes jamais vraiment à l'abri de connaître une crise de craving.

### LE CRAVING C'EST NORMAL !

Il est tout à fait normal que vous ressentiez du craving. Toutes les personnes qui essaient de changer leurs habitudes sont confrontées à cela. **Si vous avez des envies de boire alors que vous avez arrêté ce n'est pas un signe de faiblesse.**

Votre craving est déclenché par des situations, des habitudes, des lieux, des personnes, des images que vous avez associés à la consommation d'alcool et qui vous donnent envie de boire. Il peut aussi être lié à des émotions, négatives ou positives. L'alcool était utilisé comme un échappatoire ou une récompense et vous êtes tenté d'en reboire pour « gérer » ces émotions.

### CE QUE VOUS POUVEZ CHANGER POUR ÉVITER LE CRAVING

Lorsque vous arrêtez l'alcool, changez aussi certaines de vos habitudes.

Le fait de connaître ou reconnaître ce qui vous pousse à boire vous donne des pistes sur ce que vous pouvez essayer de changer. Des changements simples peuvent faire une grande différence, voici quelques exemples :

- changer votre itinéraire pour ne pas passer devant un lieu où vous achetiez ou consommiez de l'alcool
- changer de rythme, d'horaires, pour rentrer chez vous à un autre moment
- changer certaines fréquentations
- changer les habitudes qui étaient accompagnées d'une consommation d'alcool

Dans le 2e article de notre série « Alcool, vaincre le craving » nous vous proposons des pistes d'actions pour lui faire face lorsqu'il survient malgré tout.