

ALCOOL, VAINCRE LE CRAVING (2/2) : PASSER À L'ACTION

[Pour Agir]

Vous arrêtez l'alcool et vous êtes confronté à des envies irrésistibles de boire. On appelle cela le craving. Après avoir donné des clés pour comprendre le craving et essayer de l'éviter dans le 1er épisode de notre série « Vaincre le craving », voici des conseils pour y faire face lorsqu'il survient. Accepter le craving et faire diversion sont les clés de votre réussite.

ACCEPTEZ LE CRAVING

Les envies de boire font partie de votre abstinence. Vous les vaincrez d'autant plus facilement si vous les acceptez et si vous vous rappelez qu'elles ne durent pas. N'y attachez pas d'importance : elles ne sont pas le signe que vous êtes faible.

[Lu dans les forums]

Je m'étais trouvé un petit truc au début et pendant un bon moment. Me dire que ce n'était qu'une envie, une simple idée...qu'une envie met en moyenne 7mn avant de s'en aller d'elle-même. Donc j'accueillais cette envie /idée de me boire "juste" un petit verre et puis je la laissais s'en aller tout simplement. Un jour à la fois.

FAITES DIVERSION, ÇA MARCHE !

Occupez-vous au moment du craving, ça va vous aider à le faire passer plus vite. Le craving peut être l'expression d'un besoin immédiat simple : boire, manger, se relaxer, se faire plaisir. Il y a de nombreuses actions qui peuvent satisfaire ce besoin et mettre immédiatement fin au craving. Par exemple boire un verre d'eau ou une boisson sans alcool qui vous fait plaisir, manger, prendre une douche, sortir courir, marcher, etc.

[Lu dans les forums]

Pulco citron, un peu de sel et Perrier. Attention ça mousse :-)

Beaucoup d'eau fraîche pour combler les crises de Craving.

J'ai découvert que des chercheurs de l'université de Plymouth avaient prouvé qu'il y avait un moyen de « détourner l'attention » du craving. Je vous le donne en mille : Tetris. Si, si.

CHANGEZ VOTRE ÉTAT D'ESPRIT SUR L'ABSTINENCE

L'un des déclencheurs du craving est la frustration de devoir rester abstiné. Si vous vivez votre abstinence comme une contrainte ou une défaite, l'envie d'alcool reste particulièrement présente.

Acceptez votre abstinence comme une libération et non comme une contrainte. Par exemple, dites-vous que vous êtes allergique à l'alcool et que vous ne pouvez pas vous permettre de boire comme les autres. Rappelez-vous les bénéfices que vous apporte l'abstinence et les dégâts que provoque l'alcool pour vous.

L'alcool aura moins d'importance et la « petite voix qui monte » et vous dit de temps en temps « et si... ? » disparaîtra.

[Lu dans les forums]

Tant que tu verras l'abstinence comme quelque chose de négatif ou limitatif dans ta vie tu vivras en souffrance. L'abstinence c'est la liberté, l'abstinence c'est la vie. Et tu le sais puisque tu y as déjà goûté.

J'ai simplement lu et écouté tout ce que je pouvais sur le sujet et l'un des témoignages a été le déclic pour moi. C'est quand j'ai compris et accepté que l'abstinence n'est pas une fatalité, c'est la liberté. On peut vivre, profiter et être très heureuse sans alcool.

AYEZ DE LA RESSOURCE !

Nous avons vu dans l'épisode précédent qu'il était naturel d'éprouver du craving. Cela n'enlève rien au fait que, par moment, il est vraiment difficile de tenir le coup. Mais vous n'êtes pas obligé de tenir seul ! Voici quelques conseils pour augmenter votre capacité à faire face :

- **Documentez-vous** : en augmentant votre compréhension des mécanismes de l'addiction et du craving vous aurez bien plus de ressources pour faire face
- **Repassez en revue les bonnes raisons qui vous ont amenées à vouloir arrêter de boire**
- Prenez quelques minutes pour comprendre ce qui déclenche votre craving. En nommant les choses vous voyez la source du problème mais aussi les solutions à mettre en place
- Prenez quelques minutes pour visualiser ce qui se passerait réellement si vous cédiez à la tentation de boire
- Si vous êtes prêt à craquer, reportez la décision à demain : souvent la nuit porte conseil

- **Parlez-en avec des personnes de confiance** : lorsque vous avez très envie de boire appelez un ami pour en parler. Cela vous aidera à surmonter ce moment. Vous pouvez aussi appeler Alcool info service 7j/7 de 8h à 2h au **0 980 980 930** (appel anonyme non surtaxé), contacter l'un de nos écoutants par chat ou utiliser le forum pour les consommateurs pour écrire ce qui se passe.