

4 CONSEILS SI VOUS REBUVEZ APRÈS AVOIR ARRÊTÉ

Nous le savons, arrêter de boire c'est difficile. Nous vivons dans une société où les incitations à boire sont nombreuses et arrêter demande donc une vigilance de tous les instants. Voici 4 conseils pour vous aider à rebondir si vous rebuvez.

NE CULPABILISEZ PAS

Vous êtes humain, avec vos faiblesses et vos forces. La plupart des personnes qui décident d'arrêter de boire de l'alcool reconsomment un jour. C'est une étape normale du parcours d'arrêt de l'alcool. Aussi ne vous dévalorisez pas. Sachez que reboire de l'alcool :

- N'est pas en soi une rechute (sauf si vous abandonnez votre projet d'arrêter)
- C'est l'occasion de comprendre vos points faibles
- C'est l'occasion de repartir plus fort pour réussir votre arrêt

La culpabilité est un sentiment qui peut vous pousser à boire, alors ne vous y abandonnez pas. Acceptez les choses comme elles sont. Vous n'êtes pas parvenu.e à résister à toutes vos envies de boire. **L'important c'est que vous en tiriez quelque chose, sans trop vous en vouloir.**

CONTINUEZ À CROIRE EN VOUS

Reboire porte souvent un coup à la confiance en soi. On ne se sent plus capable d'arrêter de boire. Pourtant n'oubliez pas que vous avez réussi à ne pas boire pendant un certain temps, vous avez résisté à plusieurs reprises aux envies d'alcool. Vous avez de bonnes raisons de croire en vous.

Ne lâchez rien, vous allez y arriver !

Avoir des envies d'alcool quand on a eu l'habitude de boire beaucoup c'est normal. Lisez nos conseils pour vaincre le craving pour apprendre à mieux y résister.

RECOMMENCEZ À ARRÊTER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

Moins vous redonnez d'espace à l'alcool, plus il vous sera facile de reprendre votre arrêt.

En arrêtant de nouveau vous ne repartez pas de zéro. Vous repartez riche de votre expérience d'arrêt précédente et riche des enseignements de cette ré-alcoolisation. En identifiant les circonstances ou les personnes qui vous ont conduit à reboire, vous savez mieux ce que vous devez faire ou ne pas faire pour que cela ne se reproduise pas. **Vous êtes tout simplement mieux armé(e) pour réussir!**

FAITES-VOUS AIDER, C'EST PLUS FACILE !

Les aides pour arrêter de boire existent et elles sont efficaces. Elles vous permettent d'arrêter de boire tout en bénéficiant des soutiens dont vous avez besoin pour réussir. Chez Alcool info service nous les conseillons très souvent et nous vous proposons même l'annuaire des centres de soins spécialisés dans les addictions.

N'hésitez pas à solliciter une aide. Vous serez accueilli(e) avec bienveillance et vous pourrez parler en toute confiance. Rares sont ceux qui regrettent cette démarche !

Tout au long de l'année, 7j/7, Alcool info service est à votre disposition pour parler de votre problème d'alcool, de vos envies de boire, de vos difficultés à arrêter. En toute bienveillance et anonymat nous vous répondons au 0 980 980 930 de 8h à 2h (appel non surtaxé).

ARTICLES EN LIEN :

[Alcool, vaincre le craving \(1/2\) : le comprendre pour mieux le combattre](#)

[Alcool, vaincre le craving \(2/2\) : passer à l'action](#)

[L'aide spécialisée](#)