

GERER LES "CRAVING"



Le craving désigne une envie irrésistible de consommer. C'est une impulsion à boire qui peut sembler difficile à contrôler.

Ce que vous devez savoir sur le craving

- C'est normal d'avoir ces envies, ce n'est pas un signe de faiblesse. Cela prend du temps de se défaire d'une habitude.
- Ces envies ne durent en général que quelques minutes.
- Elles sont fréquentes au début mais vont s'espacer dans le temps et devenir moins fortes.

Nos conseils pour résister à l'envie de boire

- Dites-vous que l'envie de boire va vite passer.
- Essayez de ne pas vous focaliser sur l'envie.
- Mangez ou buvez (sans alcool), cela peut aider à faire passer l'envie.
- Occupez-vous l'esprit avec une activité (marcher, courir, faire quelque chose de manuel...).

Si vous sentez que vous pouvez craquer

- Éloignez-vous de la situation à risque.
- Pensez à tout ce que vous ne voulez plus revivre avec l'alcool.
- Concentrez vos efforts sur le moment présent. Dites-vous "aujourd'hui je ne bois pas".
- Contactez une personne de confiance ou un professionnel si besoin.



SOURCES & RESSOURCES :

CE CONTENU EST UNE SYNTHÈSE ISSUE DU SITE

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR
7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et gratuit
0 980 980 930



VIDÉOS LES RISQUES POUR LA SANTÉ ET LES REPÈRES DE CONSOMMATION"

<https://www.youtube.com/watch?v=aEWosCd4pdo&feature=youtu.be>

COMMENT ÉVITER DE RECHUTER ?

<https://www.alcool-info-service.fr/agir-sur-sa-consommation/comment-arreter-de-boire/comment-eviter-de-rechuter>



CONSEILS POUR OSER DIRE NON

<https://www.alcool-info-service.fr/agir-sur-sa-consommation/comment-reduire-votre-consommation/alcool-7-conseils-pour-oser-dire-non>

DÉPENDANCE À L'ALCOOL : NOS CONSEILS PRATIQUES POUR RÉDUIRE

<https://www.alcool-info-service.fr/agir-sur-sa-consommation/comment-reduire-votre-consommation/dependance-lalcool-nos-conseils>



DÉPENDANCE À L'ALCOOL : COMMENT ARRÊTER DE BOIRE

<https://www.alcool-info-service.fr/agir-sur-sa-consommation/comment-arreter-de-boire/dependance-lalcool-comment-arreter-de-boire>

ch_{saint-étienne}

DESIGN ET CONCEPTION : FLORENCE BOYER

ALCOOL, EVITER LA RECHUTE



Bien se préparer,
pour rester libre !



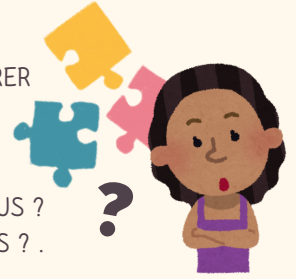
Projet financé par l'INSERM-AAP Messidore 2022-
N° 80

POUR ARRÊTER COMPLÈTEMENT...

- NE GARDEZ PAS D'ALCOOL CHEZ VOUS.
- NE RESTEZ PAS EN CONTACT AVEC DES PERSONNES QUI VOUS « POUSSENT » À BOIRE.
- DEMANDEZ À VOS PROCHES DE FAIRE ATTENTION À NE PAS VOUS PROPOSER D'ALCOOL.
- ÉVITEZ LES SITUATIONS OÙ IL VOUS SERA DIFFICILE DE NE PAS BOIRE.
- ÉVITEZ LES LIEUX OÙ VOUS ACHETIEZ OU CONSOMMIEZ DE L'ALCOOL.
- FAITES UNE AUTRE ACTIVITÉ DANS LES MOMENTS OÙ VOUS AVIEZ L'HABITUDE DE BOIRE.
- SOYEZ FIER DE CHAQUE JOURNÉE PASSÉE SANS BOIRE.



ÉCRIVEZ VOS MOTIVATIONS : POURQUOI SOUHAITEZ-VOUS DIMINUER VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL ? GARDEZ-LES PRÈS DE VOUS POUR VOUS Y RÉFÉRER SI BESOIN.



FAITES LE POINT SUR UNE SEMAINE DE CONSOMMATION : QUAND BUVEZ-VOUS ? QUELLES QUANTITÉS ? AVEC QUI ? DANS QUELLES CIRCONSTANCES ? .



FIXEZ LA DATE À PARTIR DE LAQUELLE VOUS COMMENCEZ À RÉDUIRE.

DÉTERMINER DES **JOURS SANS CONSOMMATION**

RECULEZ L'HEURE DU **PREMIER VERRE**.

CONSEILS POUR RÉDUIRE

DÉFINIR UN **NOMBRE DE VERRES À NE PAS DÉPASSER**
PAR JOUR, PAR SEMAINE OU PAR OCCASION

COMMENCEZ PAR SUPPRIMER LES VERRES DONT VOUS
POUVEZ LE PLUS FACILEMENT VOUS PASSER.



REMPLEZ L'ALCOOL PAR UNE **BOISSON NON ALCOOLISÉE QUE VOUS APPRÉCIEZ**.

PRENEZ LA VERSION **VIRGIN** DE VOS COCKTAILS
BUVEZ DE L'EAU RÉGULIÈREMENT.

CE CONTENU EST ISSU DU SITE

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR
7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et non surtaxé
0 980 980 930

Pour que
**CHAQUE
CONTACT
COMPTE**

#P3C