

15 TECHNIQUES ANTI-CRAVING

Ton kit d'urgence quand l'envie arrive

💡 **RAPPEL ESSENTIEL** Une envie intense dure rarement plus de 10-20 minutes. Tu ne vas pas résister avec la volonté. Tu vas t'en sortir avec des outils. Chaque envie surmontée renforce ta liberté.

1. La technique des 5 sens 🧠👁️👂👃👉

Protocole utilisé en thérapie cognitive (stress, anxiété, trauma).

Le craving t'embarque dans le futur. Cette technique te ramène dans le présent. Observe autour de toi :

- 5 choses que tu vois (détails, objets, lumière...)
- 4 textures que tu touches (t-shirt, chaise, objet froid...)
- 3 sons que tu entends (même légers)
- 2 odeurs que tu sens
- 1 chose que tu goûtes (eau, bonbon, menthe...)
- 3 respirations profondes

→ Tu court-circuites le scénario mental. Tu coupes l'élan. Le craving disparaît

2. La marche rapide de 5 minutes 🚶

Validée par des études : l'activité physique écrase le craving. Quand l'envie monte, c'est nerveux, physique. Tout ton corps veut évacuer ce trop-plein.

Mode d'emploi : Tu te lèves, tu marches vite, 5 minutes montre en main, sans réfléchir, sans but précis.

→ Tu fais circuler l'énergie. L'envie redescend mécaniquement.

3. Respirations 4/6 (cohérence cardiaque) 🧘

6 minutes suffisent pour un reset du système nerveux, validé par la science.

Mode d'emploi : Tu t'assois, pieds au sol. Inspire 4 secondes, expire 6 secondes. Pendant 6 minutes.

→ Tu laisses ton corps faire le boulot. Ton craving redescend. Ton mental se pose.

4. Le changement immédiat de pièce ■

Le craving, ce n'est pas qu'une envie, c'est une réaction automatique à un contexte. T'as déjà bu dans ce canapé ? Ton cerveau s'en souvient.

Mode d'emploi : Tu changes de pièce. Immédiatement. Même si tu n'as rien à y faire.

→ Tu coupes l'association lieu = verre. L'envie devient moins forte, moins urgente.

5. La technique du "je reviens dans 10 minutes" ⌚

L'envie intense dure rarement plus de 10-20 minutes (études en psychologie).

Mode d'emploi : Tu mets un timer : "Si dans 10 minutes l'envie est encore là, j'avise."

→ Elle est toujours partie avant. Tu peux répéter plusieurs fois par jour.

6. La douche ou eau froide ❄️

Le froid déclenche un signal dans le système nerveux. Il ralentit l'activation, fait redescendre la tension.

Mode d'emploi : Eau froide sur le visage ou les avant-bras. Au robinet, sous la douche, avec une compresse froide.

💡 **Témoignages** : Une personne garde des citrons congelés dans son congélateur — quand ça monte trop fort, elle en prend un dans chaque main. Succès garanti !

→ Tu ramènes ton cerveau dans l'instant. C'est tout ce qu'il faut pour reprendre la main.

7. Le verre d'eau pétillante bien frais ●

12 Quand l'envie monte, ton corps cherche un apaisement, un rituel, un signal que ça va bien se passer. Tu peux offrir ça à ton cerveau sans toucher une goutte d'alcool.

Mode d'emploi : Un grand verre d'eau pétillante bien fraîche. Le froid, les bulles, la sensation... ça remplace le geste.

→ Tu trompes le cerveau doucement. Tu remplaces un automatisme par un autre, plus sain.

8. L'appel ou message à quelqu'un 📱

Le craving adore le silence. Il s'épanouit quand tu restes seul.

Mode d'emploi : Tu envoies un message (une photo, un emoji, un "coucou") ou tu passes un coup de fil. Pas besoin d'expliquer. Pas besoin de parler d'alcool. Juste créer un contact.

→ Dès qu'un humain entre dans l'équation, même 30 secondes, la boucle se brise.

9. Noter ce qui se passe

Le réflexe papier 📝 Pas sur ton téléphone. Sur une vraie feuille. Ou mieux : un carnet, un bloc, un cahier.

Mode d'emploi (2 minutes) : Tu écris juste : "Je ressens ça... j'ai envie de ça... parce que..."

Tu n'as pas besoin d'écrire bien. Le but c'est de sortir le trop-plein de ta tête.

→ Dire l'envie = la neutraliser. Tu laisses l'envie se déposer sur le papier au lieu de la garder en toi.

10. Occuper le corps

Le court-circuit corporel 🏃 Quand un craving arrive, il ne s'installe pas seulement dans la tête. Il passe dans le corps aussi : tension dans les bras, mâchoire serrée, jambes agitées...

Mode d'emploi : 20 squats, 10 pompes, ou sauter sur place 30 secondes. Le but c'est pas la performance. C'est juste de rediriger l'énergie.

→ Quand ton corps bouge, ton cerveau ne peut plus nourrir l'envie.

11. L'odeur forte 🌸

L'odorat est un raccourci direct vers le système nerveux.

Mode d'emploi : Menthe, parfum, huile essentielle... une odeur forte que tu aimes.

→ Une odeur forte = reset immédiat.

12. Remplacer le rituel 🍷

Le craving adore la mise en scène. Boisson sans alcool, infusion, thé glacé...

→ Tu changes juste un élément du rituel et l'envie décroche.

13. Observer l'envie comme une vague 🌊

Mode d'emploi : Tu te dis : "Je regarde, je n'agis pas." Tu la vois monter... puis redescendre. Sans rien faire.

→ C'est radical quand on s'y entraîne.

14. Le mini-projet (10-20 minutes) □

Quand le craving monte, le cerveau s'enferme dans un seul truc : "boire ou pas boire". T'as aucune marge de manœuvre. C'est comme un tunnel.

Mode d'emploi : Plier du linge, ranger un tiroir, vider un sac, trier tes vêtements, un truc pratique que tu repousses depuis des jours.

→ Tu déplaces ton attention ailleurs.

Le craving perd de l'énergie et se dégonfle tout seul.

15. La visualisation du lendemain matin *

Mode d'emploi : Tu te poses une question simple : "Comment je veux me réveiller demain ?"

→ Le cerveau choisit naturellement l'option cohérente.

🏠 MÉTHODE BONUS

"Je vois, j'agis, je change"

Cette méthode permet d'ANTICIPER.

Parce que parfois, l'envie de boire n'arrive pas de nulle part. Elle est liée à un élément qu'on a vu, ressenti ou répété. Un lieu, une fatigue, une habitude, une émotion. Si tu sais la reconnaître... tu peux changer la suite du scénario.

Les 5 étapes :

1. Tu repères le déclencheur (fatigue, stress, solitude, fin de journée, cuisine, verre visible...)
2. Tu le nommes — à voix haute ou en silence : "Ok, là, c'est un déclencheur."
3. Tu déclenches une action immédiate — préparée à l'avance (eau pétillante, marche, respirations, appel...)
4. Tu t'éloignes physiquement du lieu où tu voulais boire. Tu changes de pièce, tu bouges.
5. Tu laisses passer 3 à 5 minutes en faisant un truc simple qui occupe ta tête et ton corps. → Tu coupes la chaîne du réflexe conditionné. Tu remplaces l'habitude par une action choisie