

Quand l'envie monte *je fais une seule chose maintenant.*

Une envie n'est pas un ordre. Elle monte souvent comme une vague, puis son intensité peut diminuer. Le but est de traverser ce moment, pas de le faire parfaitement.

LES 3 GESTES IMMÉDIATS



ÉTAPE 1

Je m'arrête et je nomme l'envie

Dites : « C'est un craving. Il est intense, mais il va évoluer. Je n'ai pas à décider maintenant. »



ÉTAPE 2

Je respire lentement pendant une minute

Pieds au sol : inspirez 4 secondes, puis expirez 6 secondes. Répétez 6 fois, sans forcer.



ÉTAPE 3

Je change de lieu et je crée de la distance

Levez-vous. Éloignez-vous du produit, du verre, du téléphone ou du contexte déclencheur. Allez dans un endroit plus sûr.

Maintenant : choisissez une seule action et commencez.

Si elle ne suffit pas, passez à la page suivante ou contactez quelqu'un.



Craving ou sevrage : ce n'est pas la même chose

Ces outils aident à traverser une envie. Ils ne traitent pas un syndrome de sevrage. Après un arrêt ou une forte diminution, des tremblements importants, sueurs, palpitations, confusion, hallucinations, convulsions ou un malaise nécessitent un avis médical urgent.

Danger immédiat : 15 ou 112

J'agis pendant 5 minutes

Choisissez l'action la plus simple et la plus sûre pour vous. Il n'est pas nécessaire de toutes les essayer.



01

Revenir aux 5 sens

Regardez et nommez :

- 5 choses que vous voyez
- 4 sensations que vous touchez
- 3 sons que vous entendez
- 2 odeurs
- 1 goût

Objectif : revenir au présent.



02

Marcher ou bouger doucement

Marchez 5 minutes, étirez-vous ou bougez sur place selon vos capacités.

Objectif : faire circuler la tension et déplacer votre attention.

Évitez l'effort intense en cas de problème médical.



03

Boire de l'eau fraîche

Buvez lentement un grand verre d'eau. Ressentez la fraîcheur, le goût et le geste.

Objectif : créer un rituel d'apaisement sans consommation.

Choisissez une boisson qui ne déclenche pas votre envie.



04

Créer un contact humain

Appelez ou écrivez à une personne sûre. Un simple « J'ai besoin de parler deux minutes » suffit.

Objectif : ne pas rester seul avec la boucle mentale.

En cas de danger, appelez le 15 ou le 112.

Je mesure l'intensité de l'envie

Avant l'action



Après 5 minutes



0 = aucune envie

10 = envie maximale

Je traverse la vague

L'envie peut évoluer, revenir ou durer. Vous n'avez pas à rester seul : combinez une technique avec un contact humain.



05

Observer sans agir

Dites : « Je regarde l'envie monter et redescendre. Je n'ai pas besoin d'agir maintenant. » Revenez aux sensations de votre corps.



06

Reporter de 10 minutes

Lancez un minuteur. Pendant ce délai, changez de pièce et choisissez une autre action. À la fin, réévaluez l'intensité.



07

Écrire pendant 2 minutes

Complétez : « Je ressens... J'ai envie de... parce que... » Le but n'est pas d'écrire parfaitement, mais de sortir la pensée de votre tête.



08

Faire un mini-projet

Choisissez une tâche courte : plier du linge, ranger un tiroir, prendre une douche tiède, préparer un repas simple ou sortir cinq minutes.



09 Remplacer le rituel, sans vous déclencher

Préparez une boisson, un objet ou une activité qui vous apaise sans rappeler le produit consommé. Certaines boissons sans alcool ressemblant au produit peuvent déclencher une envie chez certaines personnes : choisissez ce qui est sûr pour vous.



Si l'envie reste forte : je ne reste pas seul.

Recommencez une technique, appelez votre personne de confiance, votre groupe d'entraide, un professionnel ou un service d'écoute. Une envie persistante n'est pas un échec : c'est un signal pour renforcer le soutien.

Mon plan anti-craving

Remplissez cette page quand vous vous sentez calme. Gardez-la visible, photographiez-la ou confiez-en une copie à une personne de confiance.

Mes déclencheurs fréquents (lieu, heure, émotion, personne, fatigue...)

Mes 3 actions les plus utiles

Les personnes que je peux contacter

1.

2.

3.

Mon endroit sûr ou mon prochain lieu

AIDE ET URGENCES



Urgence médicale

Confusion, hallucinations, convulsions, malaise ou danger immédiat.

15 ou 112



Alcool Info Service

Anonyme, non surtaxé - 7j/7, de 8h à 2h.

0 980 980 930



Drogues Info Service

Anonyme et gratuit - 7j/7, de 8h à 2h.

0 800 23 13 13

Idées suicidaires ou peur de passer à l'acte : 3114

Numéro national gratuit, 24h/24 et 7j/7. Vous pouvez appeler pour vous ou pour un proche.