

## GROSSE ENVIE

---

Par **Louise59** Posté le 04/08/2021 à 12h59

Bonjour,  
Cela fait 10 jours exactement que je n'ai pas vu d'alcool.  
Mais depuis hier, l'envie revient. J'ai su résister hier, aujourd'hui j'ai peur.  
Je me dis que je vais me contrôler que je pourrais m'arrêter à quelques verres mais j'ai très peur. J'ai peur aussi du comportement que je veux avoir en buvant, ce que je peux faire, dire.  
Je vais tenter de résister mais qu'est ce que c'est dur!

### 2 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 04/08/2021 à 15h03

Bonjour Louise,

Tenez le coup, nous sommes derrière vous ! Ces phases de craving - de grosse envie - ne durent pas. Ne culpabilisez pas, aussi, d'avoir ces envies : tout le monde dans votre situation peut en avoir. C'est normal d'en avoir et essayez de la laisser couler en l'acceptant d'une part, en ne vous focalisant pas dessus d'autre part. Pour cela, essayez de vous occuper l'esprit par d'autres activités qui vous plaisent,

Résistez à cette envie et vous serez fière de vous. Cela renforcera aussi votre capacité à résister aux autres envies.

N'hésitez pas, aussi, à nous appeler. Cela peut vous aider à faire passer l'envie. Nos écoutants sont à votre disposition pour en parler même en plein cœur de l'été. La ligne est ouverte 7j/7 de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé)

Courage, tenez bon !

Le modérateur.

---

**Louise59** - 09/08/2021 à 21h24

Bonsoir,  
J'ai fini par céder à mon envie mardi, le soir de ce poste et puis samedi et puis ce soir!  
Ces 10 jours m'avaient fait tellement de bien, j'espère à nouveau tenir, plus que 10 jours la prochaine fois peut être 11.  
Dès que je re enclenche c'est compliqué!  
Alors oui cette fois ma maison, moi je suis propre mais il ne faudrait pas que ça revienne un jour sur deux.  
Je raconterais régulièrement mon histoire si vous voulez me suivre.  
Bonne soirée à tous, demain est un autre jour!

---