

Envie de boire ? Pas de panique

Après l'excitation des premiers jours, il est possible que vous ayez envie d'un verre. C'est normal : après quelques jours, la routine reprend le dessus et on se rend compte qu'il manque un truc...

Bien souvent, l'envie de boire n'est pas tant liée à l'alcool en lui-même qu'à un moment ou à une émotion particulière. Nous associons souvent l'alcool à des moments agréables ou réconfortants. C'est cette association qu'il faut casser. Voici quelques astuces.

1 Sachez-le : l'envie de boire est courte et temporaire

La première chose à savoir, c'est qu'une envie de boire ne dure que quelques minutes. Si vous trouvez une distraction, votre envie va diminuer.

2 Surfez sur votre envie

Imaginez votre envie de boire comme une vague : elle démarre doucement, prend de l'ampleur puis finit par disparaître rapidement.

Si vous ressentez une envie de boire, ne la combattez pas directement. Posez-vous et réfléchissez à ce que vous sentez dans votre corps, vos sens, votre respiration. En quelques minutes, votre envie disparaîtra.

3 Et pour finir...

Vous avez envie d'un verre ? Vraiment, vraiment envie d'un verre ? Et bien : prenez-en un. Personne ne vous en empêche.

Est-ce que vous aurez raté votre Dry January ? Non : vous aurez juste pris un verre. Faire le Dry January, ce n'est pas juste passer quelques semaines sans boire : c'est faire le point sur sa relation avec l'alcool et réévaluer à quel point il est nécessaire ou pas dans votre vie. Inutile de vous auto-flageller si vous buvez : si vous pouvez y réfléchir et réussir à identifier les verres dont vous pouvez vous passer, vous vous sentirez déjà beaucoup mieux !