

Les 5 mécanismes du craving

Et comment les désamorcer, un par un. Le guide que nous aurions aimé avoir avant notre première tentative.

Une envie n'est pas un ordre.

Le craving — cette envie soudaine, intense, presque physique de fumer, de boire, de manger, de scroller — a une propriété que peu de gens connaissent : **il a un début, un pic et une fin**. Il dure entre 10 et 20 minutes. Son pic, la partie vraiment difficile, entre 3 et 5.

Tout ce que tu croyais savoir sur la « volonté » se joue dans ces quelques minutes. Pas dans les années d'abstinence que tu imagines devant toi, pas dans une force de caractère que tu aurais ou non. Juste là : les 5 minutes qui viennent.

Ce guide décrit les cinq mécanismes qui fabriquent une envie, et pour chacun, une technique concrète pour la traverser. Pas de promesse, pas de miracle. Des leviers que tu peux actionner ce soir.

Comment l'utiliser. Lis-le une fois, calmement, quand tu ne ressens pas d'envie. Puis note sur ton téléphone les deux techniques qui te parlent le plus. La prochaine fois que ça monte, tu n'auras pas à réfléchir : tu auras un plan.

Sommaire

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Le déclencheur
L'envie n'arrive jamais de nulle part. | 4 | La pensée permissive
« Une seule, ça ne compte pas. » |
| 2 | L'anticipation
La dopamine ne récompense pas : elle promet. | 5 | La vague
Pourquoi tenir 10 minutes change tout. |
| 3 | L'automatisme
La main qui bouge avant la décision. | + | Ton plan en une page |

Ce guide est informatif et ne remplace pas un avis médical. En cas de sevrage alcoolique sévère (tremblements, confusion, hallucinations), consulte un médecin sans attendre. AddictionFree n'est pas un dispositif médical.

Le déclencheur

L'envie n'arrive jamais de nulle part. Elle est toujours déclenchée : par un lieu, une heure, une émotion, une personne, un geste.

Le café du matin. La pause de 10 h 30. La sortie du bureau. Le verre posé sur la table par quelqu'un d'autre. L'ennui d'un dimanche après-midi. La dispute. La bonne nouvelle, aussi. Ton cerveau a associé chacun de ces moments à une consommation, des centaines de fois, et il te présente l'envie comme une évidence dès que le contexte se reproduit.

La bonne nouvelle : un déclencheur identifié perd déjà une partie de son pouvoir. On ne peut pas éviter le stress ni les dimanches, mais on peut arriver préparé.

La technique : la cartographie

Pendant trois jours, à chaque envie, note quatre choses sur ton téléphone — sans rien changer à ton comportement :

- **Où** tu es (cuisine, voiture, terrasse...)
- **Quelle heure** il est
- **Ce que tu ressens** juste avant (stress, ennui, fatigue, joie, faim)
- **Avec qui** tu es

Au bout de trois jours, tu verras apparaître trois ou quatre situations qui reviennent. Ce sont tes déclencheurs principaux. Le reste est du bruit.

Ensuite, pour chaque déclencheur, une phrase « si... alors ».

« Si je sors du bureau à 18 h, alors je mets mes écouteurs et je marche jusqu'à l'arrêt suivant. »

« Si on me propose un verre, alors je réponds "un tonic, merci" avant même d'y réfléchir. »

La formule paraît simpliste. Elle est l'un des outils les plus étudiés en psychologie de l'habitude : décider à l'avance enlève la décision du moment où tu es le plus vulnérable.

L'anticipation

La dopamine ne fabrique pas le plaisir. Elle fabrique la *promesse* du plaisir. C'est pour ça que l'envie est souvent plus forte que la satisfaction qui suit.

Tu as sûrement remarqué que la première cigarette de la journée, le premier verre, la première bouchée sont rarement à la hauteur de ce que tu attendais. Ton cerveau a « payé » la récompense à l'avance, au moment de l'anticipation. Le geste lui-même est presque un soulagement plus qu'un plaisir : la fin d'une tension que l'anticipation avait créée.

Comprendre ça change la nature de l'envie. Ce n'est pas « j'ai besoin de ça pour aller bien ». C'est « mon cerveau me vend une promesse qu'il ne tient pas ».

La technique : la mise à jour honnête

Quand l'envie monte, réponds à deux questions, à voix basse ou par écrit :

- 1 **Qu'est-ce que je crois que ça va m'apporter, là, maintenant ?** (Du calme ? De l'énergie ? Une pause ? Du lien ?)
- 2 **La dernière fois, est-ce que ça l'a vraiment apporté — et pendant combien de temps ?**

La plupart du temps, la réponse honnête est : « ça a apporté deux minutes de soulagement, puis la même tension, plus de la culpabilité ». Tu ne cherches pas à te convaincre. Tu cherches à voir clair. La promesse tient moins bien quand on la regarde en face.

Ce que tu peux offrir à la place. L'anticipation réclame une récompense. Donne-lui-en une, mais une vraie : un café que tu aimes vraiment, cinq minutes dehors, un message à quelqu'un, une douche chaude, un morceau que tu adores. L'objectif n'est pas de vivre sans plaisir — c'est de reprendre le contrôle du bouton.

L'automatisme

La main va au paquet avant que tu aies décidé quoi que ce soit. Ce n'est pas de la faiblesse : c'est une habitude, c'est-à-dire un programme que ton cerveau exécute sans te demander ton avis.

Une habitude, c'est une boucle en trois temps : un **déclencheur**, une **routine**, une **récompense**. Après des centaines de répétitions, la routine se lance toute seule dès que le déclencheur apparaît. Le geste de rouler, d'allumer, de servir, d'ouvrir l'application est devenu aussi automatique que de tourner la clé dans une serrure.

On ne supprime pas un automatisme. On le remplace. Le déclencheur restera, la récompense sera toujours attendue ; c'est la routine du milieu qu'on change.

La technique : la friction et le remplacement

Ajouter de la friction. Chaque seconde entre l'impulsion et le geste est une chance de reprendre la main.

- Le paquet n'est plus dans la poche mais dans un tiroir, dans une autre pièce.
- La bouteille n'est pas ouverte sur le plan de travail mais dans la cave, ou pas dans la maison.
- L'application est supprimée de l'écran d'accueil ; il faut la chercher.
- Le téléphone charge dans le couloir, pas sur la table de nuit.

Remplacer le geste. Les mains et la bouche « attendent » quelque chose. Donne-leur autre chose : un grand verre d'eau froide, un chewing-gum, une balle à presser, un stylo, une cure-dent. Cela paraît dérisoire ; c'est exactement l'échelle à laquelle l'automatisme fonctionne.

« Le but n'est pas de supprimer l'envie. C'est de ne pas y répondre immédiatement. »

La pensée permissive

« Une seule, ça ne compte pas. » « J'ai eu une journée horrible, je l'ai mérité. »
« Je recommence lundi. » L'envie ne vient jamais seule : elle vient avec un avocat.

Ces phrases ne sont pas des mensonges que tu te racontes par faiblesse. Ce sont des pensées automatiques, produites par le même circuit qui produit l'envie, et elles arrivent au moment précis où ton jugement est le plus fragile. Elles ont l'air raisonnables. Elles ne le sont pas.

La technique : nommer, puis répondre

Les thérapies cognitivo-comportementales travaillent exactement là-dessus. La méthode tient en deux temps.

- 1 **Nommer la pensée pour ce qu'elle est.** « Tiens, voilà la pensée "une seule ça ne compte pas". » Le simple fait de la reconnaître la sort de la catégorie "évidence" pour la mettre dans la catégorie "pensée".
- 2 **Avoir la réponse prête.** Écris à l'avance, à froid, quand tu es lucide.

Les trois avocats les plus fréquents, et une réponse pour chacun :

« *Une seule, ça ne compte pas.* » — Ce n'est jamais une seule. La première ne fait que rouvrir la porte à la deuxième.

« *Je l'ai mérité.* » — J'ai mérité d'aller mieux, pas de recommencer. Qu'est-ce qui me ferait vraiment du bien, là ?

« *Je recommence lundi.* » — Lundi, j'aurai exactement les mêmes déclencheurs et le même cerveau. Ce qui compte, c'est les 10 prochaines minutes.

Écris tes propres réponses. Elles doivent être vraies pour toi, sinon l'avocat les démontrera en une seconde.

La vague

Une envie monte, atteint un pic, puis redescend — même si tu ne fais rien. C'est le mécanisme le plus important de ce guide, parce que c'est celui qui rend tous les autres possibles.

Au moment du pic, ton cerveau te dit : « ça ne s'arrêtera pas tant que tu n'auras pas cédé ». C'est faux. Physiologiquement, une envie ne peut pas se maintenir à son maximum : elle redescend en quelques minutes, que tu consommes ou non. Chaque vague que tu laisses passer sans céder apprend à ton cerveau que le déclencheur n'est plus suivi de la récompense. Les vagues suivantes sont plus courtes, puis plus rares.

La technique : le délai et la respiration

Le délai de 10 minutes. Tu ne dis pas « jamais ». Tu dis « pas maintenant : je décide dans 10 minutes ». Regarde l'heure. Change de pièce. Bois un verre d'eau. Envoie un message. Dans 10 minutes, la vague sera passée, et tu décideras avec un cerveau qui fonctionne à nouveau.

La respiration 4-7-8. Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4. Retiens en comptant jusqu'à 7. Expire lentement par la bouche jusqu'à 8. Quatre cycles, soit un peu plus d'une minute. Elle active le système nerveux parasympathique — le « frein » du corps — et elle a un avantage caché pour les fumeurs : elle reproduit le geste de l'inspiration profonde que ton cerveau associait à la détente.

Surfer la vague. Une variante, pour ceux qui aiment observer : au lieu de lutter, décris l'envie comme un scientifique. Où est-elle dans le corps ? Chaude ou froide ? Est-ce qu'elle bouge ? Note son intensité sur 10, puis à nouveau une minute plus tard. Tu la verras redescendre en direct. C'est le « surf de l'envie » (urge surfing), une technique de pleine conscience utilisée en addictologie depuis les années 1980.

À imprimer, à photographier, à garder sur soi.

Mes 3 déclencheurs principaux

1.

2.

3.

Mes plans « si... alors »

Si

alors

Si

alors

Si

alors

Quand ça monte (dans l'ordre)

1

Je regarde l'heure : **10 minutes**, pas « jamais ».

2

Je nomme la pensée : « voilà l'avocat ».

3

Un grand verre d'eau, je change de pièce.

4

Quatre cycles de **4-7-8**.

5

J'écris à quelqu'un, ou au coach.

Ma réponse à « une seule, ça ne compte pas »

Ma vraie récompense de remplacement

Et si tu n'avais plus à faire ça seul ?

AddictionFree transforme ce guide en programme : une action par jour pendant 90 jours, un bouton SOS avec la respiration guidée, et un coach IA qui connaît tes déclencheurs et répond à 3 h du matin comme à 18 h. Gratuit pour commencer, sans carte bancaire.

www.addictionfree.eu/test

Pour aller plus loin, gratuitement : Tabacstop 0800 111 00 (BE) · Tabac Info Service 39 89 (FR) · Aide Alcool 078 15 25 35 (BE) · Alcool Info Service 0 980 980 930 (FR) · Télé-Accueil 107 (BE) · 3114 (FR).