ALCOOL-INFO

ALCOOL DANS LA FAMILLE

VIVRE AVEC UN PROCHE AYANT UNE DÉPENDANCE

PLOURDE Chantal, LAVENTURE Myriam
Bayard Canada, 2019, 169 p.
Essai

Les membres de l'entourage d'un proche ayant une dépendance à l'alcool ou aux drogues, qu'ils soient un parent, une soeur, un frère, une amie ou un ami, souffrent de le voir se détruire à petit feu. Ils voudraient l'aider, mais ne savent plus quoi faire. Ce livre s'adresse précisément à eux. Les membres de l'entourage ont tendance à s'oublier et à s'épuiser dans une relation devenue toxique. Ils vivent souvent une situation dramatique qui nécessite attention et traitement. Ce livre les convaincra notamment que prendre du temps pour soi ne signifie pas abandonner la personne ayant une dépendance, mais que c'est plutôt la meilleure façon de l'aider. Avec des conseils simples et pratiques, Chantal Plourde et Myriam Laventure offrent aux personnes qui vivent avec un proche ayant une dépendance du soutien pour évaluer et comprendre leur situation. Pour ce faire, les auteures présentent autant des explications sur la dépendance que des pistes d'action pour mieux s'aider et mieux aider leur proche. Enfin, en donnant la parole aux proches ayant une dépendance et en leur permettant d'expliquer eux-mêmes le mal qui les habite, elles tentent de répondre aux questions les plus fréquentes des membres de l'entourage.