

## SE GUÉRIR D'UN PARENT ALCOOLIQUE

---



CHAYER GELINEAU Paulette, MOREAU Fabienne

Novalis, 2013, (141 p.)

Essai

Quelles sont les conséquences de l'alcoolisme d'un parent et de la dynamique familiale alcoolique sur l'enfant ? Comment celui-ci est-il touché par la peur, la honte ou la violence verbales ? Comment, devenu adulte, l'enfant de parent alcoolique peut-il apaiser ses souffrances, ne plus garder sous silence ses émotions, ne plus être hyperresponsable ou contrôler excessivement son environnement ? Se guérir d'un parent alcoolique, dans une édition revue et augmentée, est un livre pratique, au style simple et accessible. A la fin de chaque chapitre, les auteures proposent des exercices écrits permettant l'apaisement et favorisant la guérison. Se guérir d'un parent alcoolique, c'est sortir de l'ombre de l'alcoolisme, s'en détacher pas à pas pour être de plus en plus libre intérieurement.