

SURMONTER UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL



ROMO Lucia, GRAZIANI Pierluigi
Dunod, 2015, (231 p.)
Essai

Vous-même ou un proche êtes en difficulté avec l'alcool ? Vous vous demandez pourquoi vous avez tellement envie de boire ? Comment reprendre le contrôle de votre consommation et de votre vie ? Si vous devez vraiment changer ? Si c'est possible ?

Vous ne comprenez pas pourquoi votre proche s'alcoolise alors qu'il en connaît les risques pour sa santé ? Vous ne savez pas comment communiquer avec lui ?

Ce guide présente des outils d'information et d'évaluation, des adresses utiles, des suggestions et des exercices concrets pour accompagner votre réflexion. De nombreux exemples, cas types et témoignages, vous aideront à sortir de votre isolement.

Le ton bienveillant des auteurs vous mettra en confiance pour entamer le chemin vers un changement positif.