ALCOOL-INFO

ALCOOL DANS LA FAMILLE

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, clans 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.