

Comment arrêter l'alcool ?

[GRAZIANI Pierluigi, ERALDI-GRACKIERE Daniela](#)

Ed. Odile Jacob , 2003, (300 p.)

Essai

L'abus d'alcool a des conséquences graves sur la santé physique et psychique mais aussi sur la vie relationnelle et sociale. Pourtant, arrêter cette drogue est particulièrement complexe. Parce que la dépendance est à la fois physique et psychologique, parce que l'alcool est étroitement associé à la culture française, à la convivialité. En voulant aider ceux qui souhaitent changer, on risque de se heurter à des stratégies de résistance ou de déni. Deux spécialistes de la prise en charge en thérapie cognitive et comportementale proposent ici des stratégies validées par plusieurs années de recherche et de pratique du sevrage alcoolique à l'hôpital.