

# Aide à l'arrêt

Arrêter l'alcool n'est pas seulement une question de volonté. Il faut travailler sur sa motivation, accepter les difficultés, oser demander de l'aide... Cette sélection d'ouvrages vous permettra d'en savoir plus sur cette étape difficile.

---

## **Décrochez !**

[ANGEL Sylvie](#)

Marabout, 2004, (313 p.)

Essai

Vous fumez, vous aimez boire à l'excès, vous ne pouvez plus vous passer de médicaments ? Décrocher c'est possible. Après avoir expliqué ce que signifie 'décrocher', le docteur Angel dresse un panorama très complet des différentes méthodes- médical... [Lire la suite](#)

---

## **Non ! J'ai arrêté**

COTTET Laurence

InterEditions, 2015, (256 p.)

Essai

Le livre à lire tant pour se sortir de l'alcool que pour comprendre un proche touché par ce mal et l'aider. Alcoolique abstinente, Laurence Cottet décrit dans cet ouvrage la maladie qui l'a frappée - car l'alcoolisme est une vraie maladie, un canc... [Lire la suite](#)

---

## **Vivre après l'alcool**

GOMEZ Henri

Erès, 2018, 190 p.

Essai

Vivre après alcool fait partie de l'impensé du soin. En l'absence de changement de représentations, de façon de voir et d'agir, le retour de l'alcool est la règle, après un sevrage. Comment passer de la conscience douloureuse d'un manque à être à... [Lire la suite](#)

---

## **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 psycholo... [Lire la suite](#)

---

## **De l'alcoolisme à l'abstinence**

[JOVELIN Emmanuel, ORESKOVIC Annabelle](#)

Lamarre , 2002, (166 p.)

Essai

L'objet de cet ouvrage est de comprendre de quelle manière certains individus s'engagent dans une trajectoire d'alcoolisation, puis prennent conscience de leur dépendance et, enfin, tentent de suivre l'itinéraire de l'abstinence. Chaque malade alc... [Lire la suite](#)

---

## **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'e... [Lire la suite](#)

---

## **Kit de secours pour alcoolique**

VEISSIERE Pierre

Grrr... Art Editions , 2011, (113p.)

Essai

Ce livre explique la conduite efficace pour soigner un problème d'alcool. Qu'est ce que la dépendance à l'alcool ? Comment savoir si on est alcoolodépendant ? Comment se soigner ? Quelles sont les thérapies efficaces ? Où trouver de l'aide ? Comm... [Lire la suite](#)