ALCOOL-IN

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 !

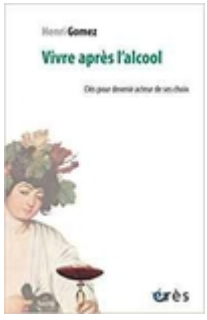
ANGEL Sylvie
Marabout, 2004, (313 p.)
Essai

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

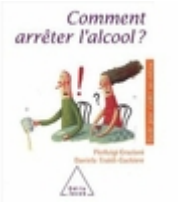


VIVRE APRÈS L'ALCOOL

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'alcool a des conséquences négatives sur votre vie ; peu à peu, il est devenu un problème, voire une souffrance ; vous souhaitez arrêter ou réduire votre consommation. Voici, étape par étape, le programme de deux spécialistes. Avec eux, apprenez... 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

ACCOMPAGNER LA RÉDUCTION DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL

RESPADD
Respadd, 2020, 20 p.
Guide

Cet outil de réduction des risques s'adresse au grand public. Il est composé d'une partie regroupant des informations sur la consommation d'alcool et les risques engendrés ainsi que d'une seconde partie avec des conseils pratiques, des outils d'é... 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