

50 exercices pour se libérer des addictions

[MARTY-GROLEAS Juliette](#)

Eyrolles, 2024, (160 p.)

Essais

Les thérapies comportementales et cognitives séduisent car, au lieu de proposer un travail thérapeutique introspectif de longue haleine, elles représentent un vaste champ d'outils pour se libérer de problèmes psychologiques aussi variés que l'anxiété, les phobies, les troubles de l'humeur, les addictions... relativement rapidement. Se fondant sur une modélisation des comportements humains débutée dans les années 50, les TCC s'intéressent à la façon dont ils peuvent être modifiés pour nous permettre d'agir autrement. Et de nous libérer de nos blocages et comportements destructeurs. Les TCC sont particulièrement efficaces pour s'affranchir d'une addiction... En 50 exercices, vous apprendrez à mettre à distance cigarette, alcool, achats compulsifs et jeux de hasard...