

Aide à l'arrêt

## 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 à : évaluer votre degré de dépendance, renforcer votre motivation et votre confiance en vous, contrôler votre consommation d'alcool ou demeurer abstinent(e), reconstruire une vie personnelle et familiale plus heureuse, savoir comment vous faire aider par votre entourage, et quand recourir à une aide professionnelle. Si vous êtes un proche d'une personne ayant des problèmes avec l'alcool, cet ouvrage vous donnera les clés pour la comprendre, la motiver, l'aider. Un guide pour retrouver votre autonomie et votre liberté.