



## Petit Cahier d'exercices pour se libérer de l'alcool

Carol Dequick

Psychothérapeute spécialiste de la dépendance, Carol Dequick l'affirme : l'alcoolisme est une maladie irréversible, c'est-à-dire que l'on ne peut pas en guérir. En revanche, il est possible de passer à l'abstinence. Encore faut-il : savoir si l'on a un problème avec l'alcool, découvrir les raisons qui poussent à boire de manière déraisonnable et renforcer sa motivation. Grâce à des tableaux, des tests, des dessins éclairants, ce cahier fonctionne comme un révélateur sur sa relation à l'alcool. Chacun peut lister les inconvénients de sa consommation comme les avantages à arrêter, le coût financier de la dépendance et apprendre à changer certaines habitudes néfastes. L'ouvrage met d'ailleurs à contribution l'entourage, qui joue un rôle clé. Original dans sa conception, ce cahier ne prétend toutefois pas se substituer aux professionnels ou aux groupes d'entraide. **A.B.** Jouvence éditions, 64 p., 6,90 €.

