



Livre

**Auteur(s)** : Cottet, Laurence (Auteur)

**Titre(s)** : Non ! J'ai arrêté [Texte imprimé] : trouver un chemin de sortie face à l'alcool avec la méthode H3D / Laurence Cottet ; préface du Pr. Laurent Karila.

**Editeur(s)** : Paris : InterEditions, DL 2014 (53-Mayenne : Impr. Jouve).

**Collection(s)** : (Epanouissement).

**Résumé** : Cet ouvrage veut aider la personne victime de l'alcool à trouver la force de dire ce Non qu'elle désire tellement pouvoir exprimer. Il lui montre où trouver les ressources ? en elle et autour d'elle ? pour nourrir au quotidien sa volonté d'arrêter et s'épanouir dans une vie nouvelle, sans alcool ni autre dépendance. Chaleureux, argumenté, il propose une démarche inédite développée par l'auteur à la suite de son propre parcours d'ancienne alcoolique, abstinente depuis le 24 janvier 2009, 19h. ? Alors, donnez-vous votre chance ; aidez-vous si vous pensez que vous souffrez de ce problème. Il n'est jamais trop tard pour vivre une vie plus libre et heureuse. ? Alors, prenez la peine de comprendre, si vous cherchez à aider quelqu'un de votre entourage, quels que soient son âge et son sexe ? votre ado ou un collègue de travail? pour que votre soutien puisse être réellement bénéfique. Si vous voulez savoir que veut dire H3D, allez page 7. Un test page 56 vous permettra de savoir où vous en êtes.

**Notes** : Bibliogr. p. 225-226. Glossaire.

**Sujet(s)** : Alcooliques : Réadaptation Alcoolisme : Thérapeutique

**Indice(s)** : 616.861



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5182600064	Livre	Adulte	D 616.861 COT	Disponible	0