



Faire face aux dépendances

Charly Cungi, Sophie Nicole

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Faire face aux dépendances Charly Cungi, Sophie Nicole

 [Download Faire face aux dépendances ...pdf](#)

 [Read Online Faire face aux dépendances ...pdf](#)

Faire face aux dépendances

Charly Cungi, Sophie Nicole

Faire face aux dépendances Charly Cungi, Sophie Nicole

Téléchargez et lisez en ligne Faire face aux dépendances Charly Cungi, Sophie Nicole

376 pages

Présentation de l'éditeur

La société d'aujourd'hui amène de nombreux adultes à des dépendances multiples : tabac, alcool, drogue, jeux, Internet, sexe, sport... Ce qui, au départ, est un plaisir devient très vite un esclavage dangereux pour l'équilibre psychique de l'individu. Comment se libérer de telles dépendances ? Grâce aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), dont cet ouvrage expose les démarches de soins testés dans le cadre d'un suivi thérapeutique et médical.

Après une compréhension du problème permettant une meilleure motivation, les TCC mettent en œuvre des programmes adaptés aux différents types de dépendances ou au comportement problème. Chaque technique est illustrée par des exemples tirés de l'expérience thérapeutique et par des entretiens entre patients et thérapeutes. Des exercices et des résumés favorisent l'acquisition de savoir-faire directement utiles et transférables à d'autres situations.

Biographie de l'auteur

Le docteur **Charly Cungi** est psychiatre et thérapeute. Spécialiste reconnu des thérapies comportementales et cognitives (TCC), il exerce à Rumilly (Haute-Savoie) et à Genève, il conduit des recherches en milieu hospitalier, il anime régulièrement des formations en Europe et à l'étranger. Auteur vedette chez Retz, il dirige plusieurs collections de bibliothérapie. **Sophie Nicole**, psychologue formée en TCC, directrice de la clinique Belmont, est spécialiste dans le traitement des addictions et des troubles alimentaires.

Download and Read Online Faire face aux dépendances Charly Cungi, Sophie Nicole #8T5JD4YA7KW

Lire Faire face aux dépendances par Charly Cungi, Sophie Nicole pour ebook en ligne Faire face aux dépendances par Charly Cungi, Sophie Nicole Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Faire face aux dépendances par Charly Cungi, Sophie Nicole à lire en ligne. Online Faire face aux dépendances par Charly Cungi, Sophie Nicole ebook Téléchargement PDF Faire face aux dépendances par Charly Cungi, Sophie Nicole Doc Faire face aux dépendances par Charly Cungi, Sophie Nicole Mobipocket Faire face aux dépendances par Charly Cungi, Sophie Nicole EPub **8T5JD4YA7KW8T5JD4YA7KW8T5JD4YA7KW**