

# SE LIBÉRER D'UNE ADDICTION SANS DROGUE

Si l'alcool est un psychotrope, la nourriture n'est pas une drogue. Pourtant, absorbée à outrance, elle devient elle aussi toxique et l'on peut alors parler d'une addiction sans drogue.

Ce livre relate l'itinéraire d'une « toxico de la bouffe », aidée dans son combat par l'usage du baclofène, cette molécule ancienne redécouverte par le professeur Olivier Ameisen, médecin cardiologue, brillant, musicien, et alcoolique, pour compenser une extrême timidité et une angoisse larvée.

Cette molécule s'avère efficace pour supprimer le « craving », cette envie irrésistible qui mène à la bouteille, semble apte également à faire taire chez les boulimiques leur obsession de la bouffe qui envahit leur vie plus sûrement que le chiendent une pelouse.

Décrit dans ces pages avec clarté, ce traitement demande surtout de la ténacité, et un travail sur soi attentif mené de préférence avec un thérapeute et en lien et soutien avec une association dédiée aux utilisateurs de ce traitement.



*Claude GOFFART est aujourd'hui Gestalt-thérapeute à Paris et à Sens. Elle accompagne des personnes qui ne veulent plus subir, mais agir : burn-out, addictions, difficulté de vie avec les autres. Il existe des solutions en nous, il existe des traitements. Il suffit de s'y engager, ce n'est pas un miracle, c'est notre humanité.*

Illustration de couverture :  
© Tijana87 - Thinkstock

ISBN : 978-2-343-06233-4  
20,50 €



SE LIBÉRER D'UNE ADDICTION SANS DROGUE

Claude GOFFART

Claude GOFFART

# SE LIBÉRER D'UNE ADDICTION SANS DROGUE

Baclofène et boulimie : une expérience



L'Harmattan