ADDICTION

CES DÉPENDANCES QUI NOUS GOUVERNENT : COMMENT S'EN LIBÉRER ?

LOWENSTEIN William
Le livre de poche, 2007, (317 p.)
Essais

Cyberdépendant, joueur pathologique, dépendant affectif ou hyperactif sexuel, accro à l'alcool, au tabac, au cannabis, aux médicaments, au travail, au téléphone, au café... L'addiction nous guette tous. Pourquoi sommes-nous tous des dépendants potentiels ? Qu'est-ce qui fait basculer de l'usage festif à l'abus, puis à la dépendance ? Que recherche-t-on dans les substances ou les comportements addictifs ? Pourquoi est-on plus vulnérable à certains moments de sa vie ? Comment vit-on quand un plaisir devient un enfer ? Comment retrouve-t-on sa liberté ? Dans cet ouvrage de référence, les principales dépendances de notre siècle sont analysées par le Dr Lowenstein, spécialiste des addictions. A travers son expérience, il nous en explique les mécanismes et nous dit comment sortir de ce qu'il nomme " la maladie des émotions ".