

# Addiction

Addiction aux drogues, à l'alcool, au tabac, au jeu, au sexe, à la nourriture... Pourquoi certaines personnes basculent-elles dans la dépendance ? Quels sont les mécanismes et les origines de l'addiction ? Que recherche-t-on dans le comportement addictif ? Comment s'en sortir ? Autant de questions traitées dans cette sélection de livres.

---

## Les addictions

ACIER Dider

De Boeck, 2014, (144 p.)

Essai

À quoi reconnaît-on une personne alcoolique ? Comment devient-on accroc à la cocaïne ? Une seule prise d'héroïne rend-elle addict ? Certaines personnes deviennent-elles automatiquement dépendantes alors que d'autres sont immunisées ? Les addictions... [Lire la suite](#)

---

## **Guérir les addictions chez les jeunes : 100 questions-réponses**

**DODIN Vincent**

Desclée de Brouwer, 2014, (180 p.)

Essais

Quelle est la différence entre usage récréatif et toxicomanie ? Certains individus sont-ils plus vulnérables que d'autres face aux addictions ? Qu'appelle-t-on drogues de synthèse ? Peut-on devenir accro à Facebook, au travail, au sport ? Peut-on... [Lire la suite](#)

---

## **25 idées reçues sur les addictions**

**KARILA Laurent**

Le cavalier bleu, 2017, (182 p.)

Essai

Longtemps limité au périmètre des drogues et de l'alcool, le diagnostic d'"addiction" s'est étendu progressivement aux comportements (Internet, jeu, sexe, travail, achats, etc.) au point de déborder sur notre vie de tous les jours, dans... [Lire la suite](#)

---

## **Du plaisir à la dépendance : Nouvelles addictions, nouvelles thérapies**

**LEJOYEUX Michel**

Points, 2009, (417 p.)  
Essais

Marilyn, une droguée moderne : l'image peut choquer, et pourtant... L'aliénation aux psychotropes, mais aussi une passion compulsive pour l'image, la consommation effrénée, les relations toxiques, voire la fascination pour notre propre corps: auta... [Lire la suite](#)

---

## **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 pot... [Lire la suite](#)

---

## **Tous addicts et après ? : Changer de regard sur les dépendances**

**LOWENSTEIN William, KARILA Laurent**

Flammarion, 2017, (288 p.)  
Essai

Les addictions flambent, elles gagnent partout du terrain, sous des formes déjà anciennes (alcool, tabac, jeu, sexe) et aussi renouvelées (binge drinking, nouvelles substances, jeux vidéo et réseaux sociaux...). Deux spécialistes reconnus dénoncent... [Lire la suite](#)

---

## **[50 exercices pour se libérer des addictions](#)**

**[MARTY-GROLEAS Juliette](#)**

Eyrolles, 2024, (160 p.)

Essais

Les thérapies comportementales et cognitives séduisent car, au lieu de proposer un travail thérapeutique introspectif de longue haleine, elles représentent un vaste champ d'outils pour se libérer de problèmes psychologiques aussi variés que l'anxi... [Lire la suite](#)

---

## **[Aidez vos proches à sortir de la toxicomanie et des addictions](#)**

**[PALAZZOLO Jérôme](#)**

Ed. Mon petit éditeur, 2012 (188 p.), 2012,

Essais

« Il est peut-être drogué... » Comment en être sûr ? Quels sont les signes à observer ? Comment aider votre proche à s'en sortir ? Cet ouvrage vous propose quatre étapes « step by step » pour soutenir votre proche et l'aider à surmonter sa toxic... [Lire la suite](#)

---

## **Psychopathologie des addictions**

[PEDINELLI Jean-Louis, ROUAN GEORGES, BERTAGNE Pascale](#)

PUF, 2017, (180 p.)

Essai

Le mot « addiction » vient du latin où il désigne la sentence du prêteur qui adjugeait quelque chose à quelqu'un. Au Moyen Âge, c'est un terme juridique qui qualifie la contrainte par corps de celui qui, ne pouvant s'acquitter de sa dette, était a... [Lire la suite](#)

---

## **Le château des ruisseaux**

[POINCELET Frédéric, BERNIERE Vincent](#)

Ed. Aire Libre, 2012 (75p.), 2012,

BD

Jean est polytoxicomane. Au Château des ruisseaux, il rencontre Marie qui est venue, comme lui, pour 'décrocher'. Et aussi une drôle de bande qui fonctionne selon un principe thérapeutique original : entraide, abstinence totale et groupes de parole... [Lire la suite](#)