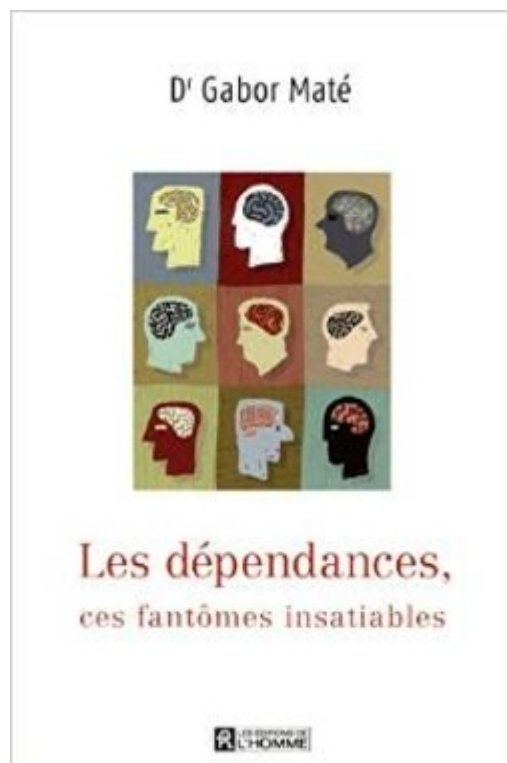


ADDICTION

LES DÉPENDANCES, CES FANTÔMES INSATIABLES



MATE Gabor

Les éditions de l'Homme, 2009, (410 p.)

Essais

Drogues, alcool, tabac, travail, nourriture, sexe, jeu et achats compulsifs ? Qu'est-ce qui cloche dans nos vies pour que nous ayons recours à des moyens aussi destructeurs pour nous reconforter ? Et pourquoi est-il si difficile de renoncer à ces habitudes, même lorsqu'elles mettent notre santé en péril, détruisent nos relations et ruinent nos vies ? L'auteur examine les dépendances épidémiques dans notre société, nous dit pourquoi nous y sommes si vulnérables et ce qu'il faut faire pour nous libérer de leur emprise sur nos émotions et nos comportements. Résumé audacieux de l'expérience clinique, alliant intuition et recherche de pointe, cet ouvrage lève le voile sur cette intrigante faiblesse humaine et propose une approche d'aide empreinte de compassion, non seulement à l'intention des toxicomanes, mais aussi de ceux d'entre nous qui ont des comportements compulsifs.