

CFPT MÉDIATHÈQUE



ADDICTIONS BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE

LIVRES

Le craving : pourquoi on devient accro et comment se libérer

Judson Brewer

Paris : Les Arènes, 2020. 316 p.

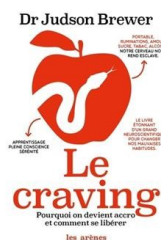
ISBN 979-10-375-0064-9

Résumé : Nous sommes tous dépendants à quelque chose : certains sont addicts à la cigarette, à l'alcool ou à la nourriture, d'autres à leur portable, aux jeux vidéo ou aux réseaux sociaux, d'autres enfin à leurs ruminations mentales ou à leur ego. Pourquoi est-il si difficile de se débarrasser de ces dangereuses habitudes ? Parce que nous sommes prisonniers du craving, ce besoin irrésistible et quasi maladif qui nous pousse à continuer alors que nous aimerions nous libérer.

Le Dr Judson Brewer a étudié la science de l'addiction pendant plus de vingt ans. Dans ce livre, il nous explique : - pourquoi nous sommes les victimes de notre cerveau ancestral, - comment les mécanismes cérébraux de l'apprentissage, nécessaires à notre survie, favorisent un comportement addictif, - comment sortir de ce piège : en nous inspirant de nombreux cas cliniques et en pratiquant des exercices pour court-circuiter nos habitudes destructrices.

Le traitement du sevrage tabagique par la pleine conscience conçu par le Dr Judson Brewer s'est révélé cinq fois plus efficace que les méthodes traditionnelles remboursées par les assurances santé. [4e de couv.]

178 BRE



La méthode simple pour se libérer de l'addiction au jeu

Allen Carr

Paris : Pocket, 2016. 264 p. (Evolution)

ISBN 978-2-266-26268-2

Résumé : Enfin la méthode révolutionnaire d'Allen Carr pour se libérer de l'addiction au jeu ! Pas à pas, avec des arguments simples et percutants, ce programme vous montre comment vous dégager de l'emprise du jeu. Il vous permettra d'arrêter immédiatement jeux à gratter, courses, casino, etc. sans douleur et de façon permanente, sans effort de volonté et sans ressentir aucune sensation de privation ou de sacrifice. A vous de jouer ! [4e de couv.]

178 CAR



Techno détox : info ou intox ?

Frédérique Chateau

Paris : SW Télémaque, 2015. 190 p.

ISBN 978-2-7533-0258-7

Résumé : Quel que soit votre point de vue, un fait reste certain : nos outils numériques accaparent aujourd'hui notre attention. Nous nous disons volontiers «accros» à nos téléphones mobiles ou à l'Internet. La liste des maux numériques et de leurs remèdes semble attester de la réalité du phénomène. Mais qu'en est-il vraiment ? Ce livre fait non seulement le point sur la question mais nous propose évaluations, tests, remèdes et réflexions sur un phénomène pas forcément irréversible, notre addiction aux nouvelles technologies... [4e de couv.]

178 CHA



Faire face aux dépendances : alcool, tabac, drogues, jeux, Internet...

Charly Cungy, Sophie Nicole

Paris : Retz, 2014. 375 p. (Faire face)

ISBN 978-2-7256-3311-4

Résumé : Nouvelle édition revue et augmentée de ce guide pratique d'autoguérison qui fait référence.

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 oeuvre 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. [Couv.]

178 CUN



Les addictions : mieux les connaître, réagir, s'en libérer

François Hervé

Paris : Dangles, 2010. 254 p.

ISBN 978-2-7033-0829-4

Résumé : On assiste depuis trente ans à une explosion de la consommation de substances psychoactives, substances qui n'ont jamais été aussi diverses et accessibles qu'aujourd'hui. Dans le même temps, l'industrie pharmaceutique développe des molécules de plus en plus nombreuses pour soulager les hommes de leur fardeau d'angoisses. Quant aux victimes d'addictions, ce ne sont plus seulement des jeunes, usant d'alcool, de tabac et de produits moins connus de leurs parents, mais aussi des adultes qui consomment en privé ou au travail, par habitude ou pour tenir le coup. Enfin, la société, à travers son credo de consommation, livre son modèle " consommer toujours plus, au-delà des besoins ", entraînant des comportements d'addictions sans substance : jeu excessif, achats compulsifs, Internet et mondes virtuels... Devant ces évolutions, le coût social et humain des addictions apparaît de moins en moins supportable : maladies graves et décès, vies gâchées, potentialités entravées, drames personnels et familiaux. Si l'on grandit aujourd'hui parmi les addictions, elles sont heureusement mieux connues et traitées qu'hier. Cet ouvrage aidera très concrètement tous ceux qui sont concernés personnellement ou dans leur entourage. L'auteur propose des questionnaires d'autoévaluation, vous renseigne sur les méthodes de prévention les plus efficaces, les meilleurs traitements, symptomatiques, de substitution aussi bien que psychothérapeutiques. Enfin, ce véritable guide pratique vous orientera vers les associations ou centres d'accueil les mieux adaptés. [Payot.ch]

178 HER



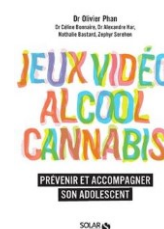
Jeux vidéo, alcool, cannabis : prévenir et accompagner son adolescent

Olivier Phan... [et al.]

Paris : Solar, 2017. 356 p.

ISBN 9782263148231

Résumé : Les conduites addictives à l'adolescence présentent un enjeu majeur pour les parents. L'avancée des nouvelles technologies internet et jeux vidéo, la prolifération de l'offre de produits stupéfiants, une certaine banalisation des alcoolisations aiguës sont autant de défis pour l'adolescent et pour la relation avec ses parents. Dans ce livre, les enjeux liés au développement de l'adolescent, les questions du jeu vidéo problématique, du mésusage du cannabis et de l'abus



d'alcool sont abordées au travers de plusieurs thématiques : la fête, les jeux, la prise de risques et la gestion des émotions. Face à ces situations souvent complexes et difficiles, l'évolution des connaissances en neurosciences et dans les prises en charge thérapeutiques ont permis d'accumuler savoir et savoir-faire qui sont aujourd'hui mis à la disposition des parents. L'intention du Dr Phan et de son équipe est de suggérer aux parents des pistes de compréhension et d'accompagnement de l'adolescent dans l'apprentissage des compétences psychosociales, et de proposer des pratiques parentales dans le soutien face aux écueils qu'ils rencontrent dans la relation et la communication avec leur enfant. Dans cet ouvrage, des spécialistes de la prévention et du soin des conduites addictives mettent à la portée de tous les parents leur savoir et savoir-faire accessible pour qu'ils puissent au mieux servir les parents et leurs adolescents face à des situations dont les conséquences ébranlent tout l'équilibre familial et peuvent parfois avoir des répercussions bien au-delà de cette période, leur faisant perdre de façon définitive de précieuses années et opportunités pour leur parcours de vie. [Payot]

178 PHA

Prévenir le jeu excessif dans une société addictive : d'une approche bio-psycho-sociale à la définition d'une politique de santé publique

textes édités sous la dir. de Caroline Dunand, Margret Rihs-Middel, Olivier Simon
Chêne-Bourg : Médecine et Hygiène, 2010. 315 p.

ISBN 978-2-88049-291-5

Résumé : Cet ouvrage collectif est l'une des rares publications francophones traitant de tous les domaines pertinents de la problématique du jeu excessif et regroupant les principaux acteurs du domaine au niveau européen, ainsi qu'une contribution de nombreux auteurs internationaux.

Qu'est-ce que le jeu excessif ? Quelle compréhension pouvons-nous en avoir dans une perspective bio-psycho-sociale ? Ces connaissances auront-elles un impact sur nos interventions tant au niveau individuel que populationnel ? Nos sociétés ne contribuent-elles pas à favoriser les conduites addictives dans leur paradigme consumériste ? Qu'il soit intervenant dans le domaine médico-psycho-social, chercheur, intervenant des professions juridiques et économiques ou citoyen engagé, le lecteur tirera profit d'un important travail de définition du jeu excessif, pathologie emblématique de la modernité. Le présent ouvrage permet d'appréhender cette problématique tant au niveau historique, que diagnostique ou épidémiologique, pour les différents types de jeux, et ce depuis les neurosciences jusqu'à la santé publique, décrivant les différentes politiques nationales, les interactions avec l'industrie du jeu en termes de développement durable, les programmes de prévention et de thérapie, et les nouvelles approches. (4e de couv.)

178 PRE



Comment j'ai décroché de la cigarette

Stéphane Szerman

Vanves : Marabout, 2021. 189 p. (Poche Marabout)

ISBN 978-2-501-15052-1

Résumé : Chassez la nicotine de votre vie pour de bon ! Arrêter la cigarette : vous y pensez ? Vous avez déjà essayé, plusieurs fois, comme on se jette à l'eau ? La clé du succès n'est pas seulement la volonté ou l'organisation, mais d'être bien préparé, et d'anticiper son arrêt du tabac. Ce livre est un véritable plan d'attaque, et vous propose une méthode en 5 étapes qui vous aidera à faire face aux difficultés d'une désintoxication durable. Ce programme efficace propose : un bilan des différentes méthodes disponibles avec points forts et points faibles ; des tests pour personnaliser votre démarche d'arrêt du tabac ; des conseils pour gérer les effets secondaires du sevrage ; un carnet de suivi pour préparer et accompagner votre vie de non-fumeur. Voici le programme infallible pour arrêter définitivement. [4e de couv.]

178 SZE



L'alcoolisme

Laurent Karila

Paris : Le Cavalier bleu, 2010. 127 p.

ISBN 9782846703017

Résumé : [...] Laurent Karila est praticien hospitalier au Centre d'Enseignement de Recherche et de Traitement des Addictions (CERTA) du CHU Paul Brousse-Villejuif[...]. On considère souvent l'alcool avec plus de bienveillance que d'autres drogues. Pourtant, les mécanismes et les conséquences de l'alcoolisme s'apparentent à n'importe quelle autre addiction. (couv.)

178.1 KAR



Ados & alcool : ils boivent trop, que faire ?

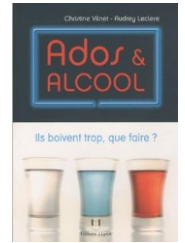
Christine Vilnet, Audrey Leclere

Paris : J. Lyon, 2010. 142 p. (Santé)

ISBN 9782843191992

Résumé : Aujourd'hui, pas de fête entre ados sans alcool. Et l'amusant n'est pas de boire un verre, mais d'être « bourré ». 6 jeunes sur 10 ont d'ailleurs déclaré avoir été ivres dans l'année. Ils ont 13-16 ans et s'entraînent à boire très rapidement, jusqu'à l'ivresse. Le binge drinking devient un phénomène de société. Les nouveaux mélanges, les prémix, les happyhours, la législation plus restrictive mais ambiguë, les parents qui leur ont appris à trinquer..., toute la société concourt à donner une image festive de l'alcool. Quel plaisir les ados trouvent-ils à s'enivrer ? Pourquoi doivent-ils forcément boire en grande quantité ? L'alcool est-il la nouvelle addiction des plus jeunes ? Et les mélanges, quel danger ? Les pertes de conscience, les comas éthyliques ont augmenté : qui sont les plus fragiles ? L'alcoolisation provoque aussi des comportements agressifs ou passifs, des risques d'accidents. Et, à plus long terme, connaît-on l'impact sur leur santé, leur scolarité, leurs liens sociaux ? Que faire ? Que leur dire ? Comment aider ceux qui ne savent pas s'arrêter ? Comment les parents peuvent-ils réagir au mieux ? Une enquête qui fait l'état des lieux, rapporte des histoires d'adolescents concernée et donne les conseils de professionnels. [4e de couv.]

178.1 VIL



Le cannabis ?

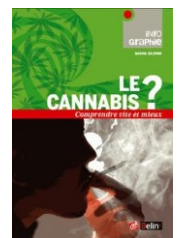
Marina Julienne

Paris : Berlin, 2013. 79 p. (Infographie)

ISBN 9782701163802

Résumé : Envie de comprendre ? Besoin de repères ? Faites-vous votre opinion sur une question riche en controverses, qui concerne de nombreux jeunes et parents : Qui consomme du cannabis ? Comment évolue la consommation chez les jeunes ? Comment le cannabis agit-il sur le cerveau ? Quelle est sa dangerosité par rapport aux autres drogues ? Quels sont les effets du cannabis sur la santé, sur la mémoire, sur les performances cognitives, sur la réussite scolaire ? Comment repérer les usages problématiques du cannabis ? Comment les consommateurs de cannabis et leurs proches peuvent-ils être aidés ? Comment s'organisent le trafic de cannabis, sa répression et sa prévention ? Quelles sont les législations et les débats sur le cannabis dans le monde ? Découvrez les réponses à ces questions et à bien d'autres encore grâce à des doubles pages résolument graphiques et faciles à lire. Décodez sans parti-pris les débats et la diversité des opinions grâce à des interviews d'experts et des personnalités de premier plan. [4e de couv.]

178.8 JUL



Cannabis, on en parle ?

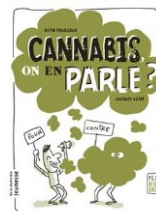
David Pouilloux

Paris : Ed. de La Martinière jeunesse, 2017. 112 p.

ISBN 9782732481203

Résumé : Le cannabis : j'essaie ? j'essaie pas ? Dois-je faire comme les autres pour être accepté ? Et si j'en prends, qu'est-ce que ça va me faire ? Quels sont les dangers ? Est-on tous égaux face au cannabis ? Drogue dure ou drogue douce ? Un manuel éclairé pour aborder sans tabous les «pour» ou «contre» du cannabis. [4e de couv.]

178.8 POU



Hooked : comment créer un produit ou un service qui ancre des habitudes

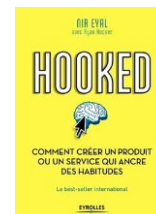
Nir Eyal

Paris : Eyrolles, 2020. 221 p.

ISBN 978-2-212-57093-9

Résumé : Selon une étude universitaire, les gens consultent leur téléphone 34 fois par jour. Mais d'après les spécialistes du secteur, on approcherait plutôt le chiffre sidérant de 150 consultations quotidiennes. Reconnaissons-le : nous sommes accros ! « C'est en ces termes que Nir Eyal touche du doigt la plus grande réussite marketing de ces dernières décennies. Au fil des pages il décrypte le mécanisme de l'addiction à un produit ou à un service. Les neurosciences ont largement permis de comprendre le fonctionnement de notre cerveau et de jouer sur notre besoin de satisfaction. Cela se déroule en quatre étapes : 1. Déclencheurs 2. Récompense 3. Action 4. Investissement Vous êtes marketeur, créateur, entrepreneur ? Il vous dévoile le processus infallible qui permettra de rendre votre client accro. Vous être client, utilisateur ? Vous comprendrez pourquoi vous ne pouvez plus vous passer de telle application, de tel service ou de tel produit. [4e de couv.]

658.8 EYA



J'arrête quand je veux

Nicolas Ancion

Namur : Mijade, 2020. 213 p. (Zone J)

ISBN 978-2-87423-149-0

Résumé : Théo est fan de jeux vidéo, comme ses copains et ses copines. Il jouerait bien tout le temps, s'il n'y avait l'école et les parents. Jusqu'au jour où il découvre un jeu en ligne bien plus passionnant que tous les autres. Théo se lance alors sans retenue, au point d'en oublier ses amis, la jolie Yaëlle, l'école et tout le reste. Théo parviendra-t-il à quitter le jeu pour revenir dans notre monde ? [4e de couv.]

82-3 ANC



Les vacances de Rachel

Marian Keyes

Paris : Pocket, 2013. 563 p. (Pocket : 11205)

ISBN 978-2-266-24216-5

Résumé : Elle se rêve star de la nuit new-yorkaise... et se réveille dans la peau d'une accro à la coke. L'autoportrait drôle et touchant d'une jeune femme d'aujourd'hui qui se cache derrière l'humour et l'autodérision tandis que sa vie vire au fiasco.

Jeune Irlandaise installée à New York, avide d'intégrer les milieux branchés, Rachel sort beaucoup, boit plus que de raison et abuse des cocktails cocaïne-valium, ingrédients indispensables à la fête. Son patron menace de la virer ? Ce ne serait pas le premier ! Luke, son boy-friend, ne supporte plus ses crises ? Elle lui a toujours trouvé un petit côté ringard ! Jusqu'au jour où, après avoir avalé un tube de médicaments, Rachel se retrouve à l'hôpital. Luke choisit ce moment pour la larguer. Ses parents, paniqués, la rapatrient d'urgence en Irlande et l'envoient dans un centre de désintoxication, le Prieuré. La première humiliation passée, Rachel finit par se persuader qu'elle va vivre deux mois de vacances dans une résidence de luxe : à elle les massages, les enveloppements d'algues et le farniente au milieu des célébrités.

La réalité, bien sûr, sera tout autre, et le choc d'autant plus rude... [Payot]

82-3 KEY



DVD

Ben is back

un film de Peter Hedges

Boulogne-Billancourt : TF1 vidéo, 2019. 1 DVD-Vidéo (98 min)

Résumé : La veille de Noël, Ben, 19 ans, revient dans sa famille après plusieurs mois d'absence. Sa mère l'accueille à bras ouverts tout en redoutant qu'il ne cède une fois de plus à ses addictions. Commence alors une nuit qui va mettre à rude épreuve l'amour inconditionnel de cette mère prête à tout pour protéger son fils. [FilmAges]

791 BEN



Drunk

un film de Thomas Vinterberg

Paris : Blaq out, cop. 2021. 1 DVD-Vidéo (112 min)

Résumé : Quatre amis décident de mettre en pratique la théorie d'un psychologue norvégien selon laquelle l'homme aurait dès la naissance un déficit d'alcool dans le sang. Avec une rigueur scientifique, chacun relève le défi en espérant tous que leur vie n'en sera que meilleure ! Si dans un premier temps les résultats sont encourageants, la situation devient rapidement hors de contrôle. [Boîtier]

791 DRU



Effacer l'historique

un film de Benoît Delépine et Gustave Kervern

Vendoeuvres : Arcadès, 2020. 1 DVD-Vidéo (102 min)

Résumé : Dans un lotissement en province, trois voisins sont en prise avec les nouvelles technologies et les réseaux sociaux. Il y a Marie, victime de chantage avec une sextape, Bertrand, dont la fille est harcelée au lycée, et Christine, chauffeur VTC dépitée de voir que les notes de ses clients refusent de décoller. Ensemble, ils décident de partir en guerre contre les géants d'internet. Une bataille foutue d'avance, quoique... [Boîtier]

791 EFF



Requiem for a dream

un film de Darren Aronofsky

[Paris] : BAC vidéo, cop. 2010. 1 DVD-Vidéo (97 min)

Résumé : Sara Goldfarb vit seule. Elle nourrit l'espoir obsessionnel d'être un jour invitée à participer à son émission préférée. Harry, son fils, est un junkie. Il passe ses journées en compagnie de sa petite amie Marion et son copin Tyrone.

Ensemble, ils s'inventent un paradis artificiel. En quête d'une vie meilleure, le trio est entraîné dans une spirale infernale qui les enfonce toujours un peu plus dans l'angoisse et le désespoir. (boîtier)

791 REQ

