

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE	7
INTRODUCTION.....	9
CHAPITRE 1 ^{ER} . – LE PLAISIR ET SES EXCÈS	15
SECTION 1. LE PLAISIR	15
SECTION 2. L'EXCÈS DE PLAISIR.....	17
CHAPITRE 2. – LES ADDICTIONS.....	25
CHAPITRE 3. – LES RISQUES	69
SECTION 1. LES SUBSTANCES À RISQUE D'ADDICTION	74
SECTION 2. LE RISQUE PERSONNEL.....	80
SECTION 3. LE RISQUE SOCIOCULTUREL.....	90
SECTION 4. L'EXCÈS DE RISQUE	97
CHAPITRE 4. – CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR LA PRÉVENTION, LA RÉPRESSION ET LES SOINS.....	105
SECTION 1. AVANT LA PROHIBITION	105
SECTION 2. PROHIBITION.....	107
SECTION 3. LA RÉPRESSION.....	121
SECTION 4. LA LÉGALISATION	125
SECTION 5. LA RÉGULATION	133
SECTION 6. LA PRÉVENTION : LA VOIE DE LA MODÉRATION	135
SECTION 7. LES TRAITEMENTS : SEVRAGE ET SOINS.....	143

CHAPITRE 5. – GUIDE DES ADDICTIONS, AVEC LEURS MODES DE PRÉVENTION ET DE RÉPRESSION	157
SECTION 1. LES ACHATS COMPULSIFS ET LA SURCONSOMMATION (ONIOMANIE)...	159
SECTION 2. L'ALCOOL	163
SECTION 3. L'ARGENT.....	181
SECTION 4. LE CAFÉ ET LE CHOCOLAT	183
SECTION 5. LE CARITATIF ET LE « GOÛT » POUR LA TAXATION	186
SECTION 6. LA CÉLÉBRITÉ.....	188
SECTION 7. LA CODÉPENDANCE (DÉPENDANCE AFFECTIVE, ADDICTION À L'AUTRE)	189
SECTION 8. LES COLLECTIONS	195
SECTION 9. LES DROGUES	201
SECTION 10. LES ÉCRANS.....	241
SECTION 11. L'IMAGE (FAUSSE) DE SOI.....	250
SECTION 12. LE JEU.....	256
SECTION 13. LA MALBOUFFE : SUCRE, GRAISSE, SEL.....	268
SECTION 14. LES MÉDICAMENTS.....	278
SECTION 15. LES RELIGIONS.....	287
SECTION 16. LE SEXE.....	294
SECTION 17. LE SPORT (BIGOREXIE)	307
SECTION 18. LE TABAC.....	318
SECTION 19. LE TRAVAIL (ERGOMANIE)	334
SECTION 20. LES TROUBLES ADDICTIFS ALIMENTAIRES (ANOREXIE, BOULIMIE, ORTHOREXIE, POTOMANIE, RÉGIMES...)	341
A. – L'anorexie, le jeûne, l'ascèse	345
B. – La boulimie, la potomanie	352
C. – L'orthorexie, les régimes.....	355
SECTION 21. LA VIOLENCE (DÉLINQUANCE, HOOLIGANISME, JEUX VIDÉO, TUEURS EN SÉRIE...)	359
SECTION 22. LA VITESSE	365
SECTION 23. QUELQUES AUTRES « ADDICTIONS »	371
CONCLUSION.....	375