

Livre

**Titre(s)** : L'addiction, comment s'en sortir ? : je (re)prends ma vie en main / Caroline Chiron, Estelle Guibaud, Mélanie Gaillard et al.  
**Editeur(s)** : Louvain-La-Neuve (Belgique) : De Boeck supérieur, 2023.  
**Autres** : 1 vol. (186 p.) . illustrations en noir et en couleur . 24 x 17 cm  
**Résumé** : Cinquante conseils pour comprendre les mécanismes qui sous-tendent les addictions de toute nature (tabac, alcool, cannabis, jeu ou drogue), plus de 120 témoignages, des outils et trente exercices pour s'en défaire. Avec des compléments numériques via des QR codes. ©Electre 2023.  
**Notes** : Tout public.  
**Sujet(s)** : Dépendance (psychologie) ;Dépendance (physiologie) ;Guides pratiques ;Addiction



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	616.86 ADD	Prêt normal	Sorti	Ploufragan