

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos – Drogues : une véritable épidémie, le constat d'un échec	7
Chapitre 1. Pourquoi se drogue-t-on ?	17
1. Toxicomanie et recherche de plaisir	18
a. La recherche du plaisir comme but de la vie	19
b. Le plaisir de la drogue comme but de la vie	25
c. Le calcul épicurien des plaisirs	26
2. Substitution : une bonne réponse ?	29
a. Un peu d'histoire	29
b. La substitution : un remède miracle ?	32
c. Pourquoi la substitution ne peut réussir	34
d. Et les salles de shoot ?	37
e. Revenir à l'abstinence ?	40
f. Aller plus loin que l'abstinence : changer d'optique	43
Chapitre 2. Plaisir et bonheur, est-ce compatible ?	47
1. Activité et plaisir	48
a. Distinguer plaisir et bien	48
b. Plaisirs de la drogue	50
2. L'apport de la neurologie	56
a. Philosophie et neurologie	56
b. Drogue et imagination	57
c. Drogue et sensation de bonheur	62

Chapitre 3. Apprendre à être heureux	69
1. Un déclic de survie	70
a. Du « Je ne veux pas mourir » à « Je choisis de vivre » . . .	70
b. Le problème de la rechute	71
c. L'expérience d'un bien meilleur que la drogue	73
2. De la mort du désespoir au réveil de l'espérance	74
a. Imiter et suivre	74
b. La confiance	77
c. L'amour gratuit, inconditionnel	81
d. La parole vraie	82
e. Confiance et intelligence	85
3. Réveiller l'intelligence	92
a. La P.A.R. attitude	92
b. P.A.R. et travail sur soi	96
c. Deux obstacles à la P.A.R.	102
4. Du TPMG au TVLA	107
a. Aimer le réel	107
b. Être en paix	111
c. Choisir et s'engager	113
d. Émotion et recul	115
e. TPMG et TVLA	117
f. Individualisme et groupe	120
g. Groupe et toxicomanie	125
h. Réalité et amitié	133
 Chapitre 4. Toxicomanes : en quête d'absolu	 137
 Chapitre 5. Témoignages	 141
Ronald	142
Nathan	151
Jean-Paul	158