

Caroline Chiron • Estelle Guilbaud • Mélanie Gaillard
Lucia Romo • Emeline Chauchard

L'addiction, comment s'en sortir ?



INCLUS :
Cahier
d'exercices,
tests,
audios...

Je (re)prends ma vie en main

DBS

L'addiction, comment s'en sortir ?

**Pour toute information sur notre fonds
et les nouveautés dans votre domaine de
spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com.**

Couverture :

Création : Sophie Martinet

Illustration : Céline Bailleux

Maquette et mise en page :

Joëlle Parreau, Sophie Martinet et Carine Thurion

© De Bœck Supérieur s.a., 2023

1^{re} édition

7 Rue du Bosquet, B-1348 Louvain-la-Neuve

ISBN : 978-2-8073-4321-4

Tous droits réservés.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2023

Bibliothèque royale de Belgique : 2023/13647/150

L'addiction, comment s'en sortir ?

Caroline Chiron • Estelle Guilbaud • Mélanie Gaillard

Lucia Romo • Emeline Chauchard



Je (re)prends ma vie en main



Table des matières

• Introduction	8
• Mode d'emploi	10
• Les professionnels témoignent	12
• Les patients témoignent	14

COMPRENDRE

Comprendre Qu'est-ce qu'une addiction ?	18
• Une addiction, c'est quoi exactement ?	18
• Est-ce une maladie du cerveau ?	20
• Une maladie aussi psychologique ?	22
• Quelles sont les différentes substances ?	24
• Quelles sont les addictions comportementales ?	26
• C'est quoi un <i>craving</i> ?	28

À VOUS DE JOUER !

Comprendre Pourquoi j'ai une addiction ?	32
• Pourquoi ai-je besoin de mon addiction ?	32
• Pourquoi je consomme face à une émotion désagréable ?	34
• Pourquoi je consomme face à une émotion agréable ?	36
• Quels sont mes facteurs de risque ?	38
• L'importance des autres troubles psychologiques	40

À VOUS DE JOUER !

Comprendre Quelles sont les conséquences d'une addiction ?	44
• Pourquoi je continue malgré les conséquences négatives ?	44
• Sortir du cercle vicieux de l'addiction.	46
• Pourquoi mon addiction m'éloigne-t-elle de mon entourage ?	48
• Quelles sont les conséquences sur mon cerveau ?	50

L'ESSENTIEL

AGIR

Agir sur son entourage	56
• Sortir du silence	58
• Réagir avec ses proches.	60
• Avis aux proches : ce qu'il faut éviter et ce qu'il faut faire.	62
• Bien s'entourer	64

À VOUS DE JOUER !

L'ESSENTIEL

Agir sur ses émotions 70

- Déconstruire les mythes sur les émotions 72
- Reconnaître ses émotions 74
- Accepter ses émotions 76
- Réguler ses émotions 78

À VOUS DE JOUER !

80

L'ESSENTIEL

82

Agir sur ses pensées 84

- Le monde des pensées 86
- Les distorsions cognitives à la loupe 88
- Prendre conscience : explorer son discours intérieur 90
- Prendre du recul : interroger ses pensées 92
- Prendre du recul : se défusionner de ses pensées 94
- Changer : alterner, positiver ses pensées 96
- Rebooster sa motivation 98

À VOUS DE JOUER !

100

L'ESSENTIEL

102

Agir sur son comportement 104

- La réduction des risques, c'est quoi ? 106
- Réduire les risques 108
- Se fixer des objectifs 110
- Gérer les *cravings* 112
- S'exposer et se désensibiliser 114
- Se relaxer 116
- S'affirmer 118

À VOUS DE JOUER !

120

L'ESSENTIEL

122

Agir sur sa mémoire 124

- Les fonctions cognitives 126
- Addiction et mémoire 128
- Gagner en mémoire 130
- Êtes-vous concerné ? 132

À VOUS DE JOUER !

134

L'ESSENTIEL

136

Agir sur sa vie	138
• Le monde de mes valeurs	140
• Vivre en pleine conscience	142
• Trouver un équilibre en réduisant ses vulnérabilités	144
• Se regarder avec bienveillance	146
• Savoir renoncer avec sérénité	148
 À VOUS DE JOUER !	150
 L'ESSENTIEL	152

TRAITER

Traiter Comment me faire aider ?	154
• Qui sont les professionnels en addictologie ?	156
• Quels sont les lieux de soins ?	158
• Me sentir moins seul grâce aux groupes d'entraide et aux lignes d'écoute	160
• Qu'est-ce que le sevrage ?	162
Traiter Quels sont les traitements efficaces ?	164
• Quelles sont les psychothérapies efficaces ?	164
• Faut-il prendre des médicaments ?	166
• Que sont les Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC) ?	168
• Qu'est-ce que la thérapie familiale ?	170
• Qu'est-ce que l'EMDR ?	172
Traiter Prévenir la rechute	176
• Écart et rechute, quelle différence ?	174
• Les risques de rechute	176
• Comment prévenir la rechute ?	178
 À VOUS DE JOUER !	180
 L'ESSENTIEL	182

• Remerciements	184
• Bibliographie	186

À vous de jouer !

Au fil de cet ouvrage, des exercices viennent répondre aux concepts explorés pour vous aider à les mettre en pratique. Ils vous accompagneront tout au long de votre lecture. N'hésitez pas à les faire et les refaire au cours des différentes étapes de votre cheminement.

Les compléments numériques

Pour enrichir encore votre cheminement, vous trouverez, disséminés au fil des pages, de nombreux renvois vers des compléments en ligne de différentes natures :

- des audios
- des vidéos
- des ressources pour aller plus loin
- des exercices supplémentaires pour vous entraîner.

Comment y accéder ?

- Flashez les QR codes avec votre smartphone ou votre tablette
- OU
- Tapez les URL dans votre navigateur.

Les ressources et les exercices de l'ensemble de l'ouvrage sont également rassemblés dans le **cahier numérique** accessible ci-dessous :



www.lienmini.fr/43214-cahier

Introduction

POURQUOI AVOIR ÉCRIT CE LIVRE ?

Nous pensons que nombre de personnes détiennent les capacités pour faire face à leur problème d'addiction(s). D'ailleurs, quantité d'entre elles arrêtent ou modifient d'elles-mêmes leur conduite sans aide d'un professionnel de la santé. En tant que psychologues, psychothérapeutes et enseignants-chercheurs en psychologie, nos expériences auprès des patients et nos connaissances scientifiques nous mènent à penser que chacun d'entre nous a des ressources personnelles qu'il peut mobiliser pour changer, se développer, faire face à ses difficultés et, dans le cas qui nous occupe, à ses addictions.

Chaque patient que nous rencontrons est le seul maître face à ses addictions, il est le seul habilité à décider ce qui est bon ou problématique pour lui. Notre rôle est d'accompagner nos patients dans leur cheminement vers l'arrêt ou la diminution de leurs addictions. Nous les aidons à retrouver du contrôle sur leurs vies, leurs envies, leurs besoins. Le chemin est parfois long et sinueux, mais toujours constructif, il se fait dans la bienveillance, la compréhension de la situation et des besoins et le respect des valeurs de chacun.

Ce livre, nous l'espérons, vous guidera tout au long du chemin du rétablissement, ou dans la réflexion autour de votre consommation et vos comportements addictifs.

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

Ce livre s'adresse aux personnes qui souhaitent avoir des clefs pour comprendre les addictions et comment les contrôler. Il vous est destiné si :

- Vous pensez avoir un problème avec la consommation de substances ou certains comportements.
- Vous jugez votre consommation ou votre comportement excessif.
- La consommation ou le comportement excessif gêne le quotidien.
- Vous vous sentez prêt à arrêter ou à contrôler votre ou vos addictions.
- Vous êtes curieux de connaître le fonctionnement des troubles addictifs et la façon dont on peut arrêter ou diminuer sa consommation de substance.
- Vous êtes proche d'une personne qui souffre de troubles addictifs et vous souhaitez l'aider.
- Vous êtes un professionnel de la santé et vous avez besoin d'outils pour accompagner vos patients dans leur cheminement vers le contrôle de leur addiction.

POURQUOI LIRE CE LIVRE ?

Les consommations de substances (alcool, tabac, cannabis, cocaïne, etc.) et certains comportements (jeux de hasard et d'argent, jeux vidéo, shopping, sport, sexe, etc.) peuvent, pour certains, devenir problématiques. Nous avons décidé d'écrire ce livre parce que nous pensons qu'il peut être un premier pas vers la maîtrise de ces abus ou addictions, un support au cheminement nécessaire pour reprendre le contrôle. Nous pensons, par ailleurs, qu'il peut permettre un meilleur accès aux soins souvent problématique, et ce en raison de plusieurs facteurs :

- Certaines personnes ont honte de leurs addictions ou se sentent coupables.
- Elles refusent d'en parler de peur d'être jugées.
- Elles ont parfois été jugées ou mal comprises par des professionnels de la santé qui ne sont pas formés à prendre en compte leurs difficultés et la complexité des problématiques liées aux addictions.
- Consulter un médecin addictologue, un psychiatre ou un psychologue peut être difficile pour certaines personnes.
- Dans certaines régions, l'accès aux soins en addictologie est limité, parfois long, alors que les personnes sont prêtes au changement.

QUE POUVEZ-VOUS ATTENDRE DE CE LIVRE ?

Ce livre vous permettra :

- De **comprendre** en quoi consiste une addiction ou un trouble addictif.
- De commencer à **réfléchir** à vos propres consommations ou comportements addictifs.
- D'accéder à des **outils psychothérapeutiques** pour faire face à l'addiction.
- D'orienter les personnes vers les **services d'addictologie** de proximité.

Ce livre permettra à certains d'**avancer en autonomie** sur le chemin du contrôle de leurs addictions. Pour d'autres, il sera un premier pas, un premier temps de réflexion ou un premier essai, qui les mènera à consulter un professionnel pour continuer à cheminer. L'important est de se mettre en route ! Le premier pas est essentiel et signe le début du voyage.

Mode d'emploi

COMMENT CE LIVRE EST-IL STRUCTURÉ ?

Ce manuel de rétablissement vous fournit des informations pratiques pour vous aider à comprendre votre problème d'addiction et à agir sur lui. Il se veut simple, accessible et agréable à lire. Les informations présentées dans ce manuel sont issues de la recherche scientifique et de nos nombreuses années d'expérience dans le domaine des addictions. Lisez-le à votre rythme, en commençant par la fin si vous le souhaitez, en piochant çà et là des idées. Bref, soyez à l'écoute de vos besoins et de vos envies. L'objectif est que ce livre puisse répondre à vos questions ainsi qu'à celles de votre entourage. Il s'accompagne d'un cahier d'activités téléchargeable et est parsemé de liens vers des vidéos et documents en ligne, afin de rendre votre lecture la plus ludique possible.

3 GRANDES PARTIES

- **COMPRENDRE** a pour objectif de vous **expliquer ce que sont les addictions** : comment une addiction se crée-t-elle et quelles en sont les conséquences ? Comprendre ce dont on souffre est le plus souvent la première étape vers le chemin du rétablissement.
- **AGIR** comprend de nombreux **conseils pratiques pour vous aider à agir** dès maintenant, par vous-même ou accompagné, sur votre dépendance. Plusieurs exercices sont proposés dans le livre ou dans le cahier téléchargeable pour favoriser le changement afin que votre addiction quitte définitivement votre vie ou n'occupe plus la même place dans votre quotidien.
- **TRAITER** comporte un ensemble d'informations pour aller plus loin, si nécessaire, et **vous faire accompagner par des professionnels ou des pairs**. Cette partie contient des informations sur les processus de rétablissement, le phénomène de rechute, les types de psychothérapie et les structures susceptibles de vous accueillir.

CHAPITRES CLASSIQUES

Chaque double page a été construite suivant les mêmes rubriques.



VRAI DU FAUX

Cette rubrique lutte contre les préjugés, les idées reçues, les mythes ou les croyances que nous entendons au sujet des addictions.



C'EST DU VÉCU

Nous vous apportons ici des témoignages de personnes souffrant d'une dépendance avec l'objectif d'illustrer au mieux la thématique de cette double page.



CONNAIS-SCIENCE

Cette rubrique met l'accent sur les explications scientifiques permettant d'aller en profondeur sur le sujet abordé.



MON PSY ME DIT !

Cet encadré regroupe des conseils que nous souhaitons vous donner, issus de notre expérience auprès de personnes souffrant d'addiction(s).



L'ESSENTIEL

Cet encadré résume les points clés de la double page à retenir pour les plus pressés d'entre vous !

CHAPITRES BONUS !



MON MONDE

Ces pages ont pour but de vous éclairer au maximum sur des notions, sur des définitions précises et sur des thèmes choisis.



L'ESSENTIEL

Il s'agit des résumés des chapitres afin de vous aider à synthétiser l'ensemble des contenus pour une meilleure compréhension.



À VOUS DE JOUER !

Ces exercices pratiques poursuivent l'objectif de mettre en application les notions apprises précédemment. Leur but est de vous encourager à vous mettre en mouvement vers le changement, pour vous libérer de votre addiction.

Bonne lecture !

Les professionnels témoignent

“

*Les personnes addictes sont prisonnières des effets des substances et comportements entravant leur liberté et leur bien-être. Leurs souffrances psychiques et physiques sont souvent passées sous silence, vécues dans la honte et l'isolement. La **psychothérapie** aide à identifier et connaître le fonctionnement de l'addiction, mais aussi à mettre en place des actions alternatives pour mieux faire face à ses émotions, et parfois, dépasser des traumatismes enfouis. C'est accompagner la reconquête de la liberté du Sujet, son lien aux autres et sa reconstruction globale.*

”

Marie Juncy, psychologue

“

*Face à cette population fragile, l'infirmière est bien souvent en première ligne. L'accompagnement des conduites addictives passe par une **prise en charge pluridisciplinaire** et sous différentes formes (entretiens individuels avec différents professionnels, groupes, etc.), mais aussi par la **prévention et l'éducation à la santé**, ce qui fait partie du champ de compétences des infirmiers. Dans le processus de soin, je pense qu'inclure l'entourage a vraiment toute sa place quand cela est possible, car il peut également ressentir des difficultés face à la personne souffrant d'addiction. Il est important de garder en tête que la rechute existe, qu'elle peut faire partie du parcours de soin, et est parfois même nécessaire.*

”

Angélique Freuchet, infirmière

“

*Les addictions sont des maladies qui isolent et enferment. Le chemin pour se rétablir est souvent long et difficile. Mais **il est possible d'arrêter de souffrir et de se libérer!** Renoncer à un comportement qui a pu apporter du plaisir ou soulager un malaise n'est pas si simple. À chacun de fixer ses objectifs, de définir ce qui a de l'importance pour soi, d'explorer ses ressources, de trouver ses solutions. Cet ouvrage vous aidera à donner du sens à ce que vous vivez et à mettre en œuvre le changement que vous souhaitez.*

”

Pr Marie Grall-Bronnec, psychiatre

“ L'addiction peut impacter l'individu dans sa dimension **psychocorporelle** : un corps subi n'étant plus que le siège de manifestations plus ou moins désagréables liées à la présence ou à l'absence du produit, un corps souffrant, un corps vécu au travers de paradis artificiels (une sensibilité exacerbée, des sensations réelles devenues virtuelles, un appauvrissement des expériences corporelles), un corps qu'il faut redécouvrir sans produit, un corps poreux, traumatisé (des limites altérées, transgressées, violentées), un corps dans l'instant, un corps qui parle, mais dont il est difficile de parler, un corps carapace qui contient, se protège. Le psychomotricien est là pour aider la personne à se sentir plus en accord avec son corps. ”

Amélie Latouche, psychomotricienne

“ Le comportement addictif a une incidence sur toutes les sphères de la vie de la personne. Souhaiter modifier son comportement addictif, c'est accepter de se mettre en mouvement, d'être surpris. L'assistant social prend en compte la **situation globale** de la personne afin de tenter de l'accompagner vers plus d'**autonomie et de liberté** face aux addictions. ”

Aude Le Corre, assistante sociale

“ L'addiction est comme une bouée nécessaire à la survie pour éviter la noyade dans ce fleuve qu'est la vie. Tout le monde a le droit de naviguer sur un fleuve plus tranquille et peut **apprendre à utiliser d'autres bouées**. Il en existe une multitude et ce livre en fait partie. Choisir d'apprendre à nager avec de nouvelles bouées et demander à être aidé, malgré la honte et la culpabilité, est courageux. C'est le premier pas pour un jour retrouver une nage libre. ”

Mathilde Collignon, médecin addictologue

“ L'addiction est une pathologie biopsychosociale. Face à la complexité de ce trouble, il est nécessaire que les patients deviennent les acteurs principaux de leur rémission. L'apport des thérapies cognitivo-comportementales pour les aider à lutter contre les comportements addictifs et se prémunir de la rechute ne sont plus à prouver. Cependant, les addictions sont malheureusement stigmatisantes et il est souvent difficile d'accepter d'en être la victime et de franchir le seuil de la porte d'un spécialiste. Dans ce contexte, les livres de développement personnel représentent une option intéressante, aussi bien afin d'essayer de réaliser sa propre thérapie qu'en complément d'une prise en charge spécialisée. ”

Romain Gomet, médecin addictologue

Les patients témoignent

QU'ATTENDEZ-VOUS DE CE LIVRE ?

“ Je souhaite y trouver des témoignages d'autres personnes dépendantes, qui retracent leur évolution dans leur parcours, les moments par lesquels ils sont passés. ”

“ J'attends de ce livre qu'il me donne les conseils dont j'aurais eu besoin au départ pour m'encourager à aller voir des professionnels, ainsi que des trucs et astuces pour éviter les rechutes. ”

“ Malgré les conseils, éléments de compréhension, explications qu'on m'a donnés, répétés, rabâchés, il m'a fallu du temps pour réellement intégrer les enjeux qui se présentaient à moi. J'ai coutume de dire que si je comprends vite, il faut m'expliquer longtemps... Selon moi, rien ne remplace la rencontre : au-delà des explications, qui sont nécessaires, j'attends de ce livre qu'il incite la personne dépendante à sortir de son isolement. ”

“ J'attends de ce livre qu'il me permette de me renforcer dans mon abstinence. Qu'il me rappelle tous les outils en ma possession ou qui existent pour m'aider au quotidien et sur le long terme. J'aimerais que ce livre soit un peu comme une « bible » qu'on peut feuilleter régulièrement pour rester fort, se rappeler ce que l'on ne veut plus vivre et se souvenir de qui l'on est vraiment, au-delà de notre dépendance. Un livre qui puisse me « tirer vers le haut » et m'aider lorsque je sens que je risque de flancher. ”

QUAND AVEZ-VOUS DÉCIDÉ D'AGIR ?

“ J'ai décidé d'agir lorsque je me suis rendu compte de la perte de contrôle : l'envie de consommer de l'alcool était, malgré ma réticence, plus forte que moi. ”

“ J'ai décidé d'agir quelques mois après avoir commencé mon sevrage, voyant que ce n'était pas si simple. ”

“ J’ai réalisé que si je ne buvais plus, je fumais toujours et de plus en plus. Je me suis rendu compte que je vivais toujours tous les aspects de l’addiction. En fait, ce que j’avais enfin réussi à dépasser avec l’alcool, je le vivais toujours avec le cannabis. Donc environ un an après mon sevrage de l’alcool, je suis redescendu de mon petit nuage rose et j’ai réalisé que je n’avais fait qu’une partie du chemin. ”

“ Suite à un gros choc émotionnel, j’ai utilisé l’alcool comme béquille pour essayer d’oublier. Pendant deux ans et demi, j’ai alterné alcoolisme et sevrage seule à domicile ou avec le soutien de mon médecin généraliste. Je tenais six mois, puis au moindre coup dur je rechutais. J’avais l’impression d’être « à côté de ma vie ». Je n’avais plus de vie, plus d’envie, et je me suis repliée sur moi-même. Ce qui, l’espace d’un temps, m’a aidée (en apparence), est ensuite devenu une prison. Après plusieurs rechutes, j’ai compris que je devais me faire aider, car seule, je n’étais pas assez forte. ”

QUAND VOUS ÊTES-VOUS TOURNÉ VERS DES PROFESSIONNELS ?

“ Cette sensation qui me traversait lorsque j’appréhendais le craving et l’état psychologique et physique dans lequel je m’étais retrouvé m’ont amené à frapper à la porte d’un addictologue pour comprendre la maladie et mon fonctionnement face à elle. ”

“ Ça a été le fruit d’un cheminement, mais également d’une longue errance thérapeutique. ”

“ Je me suis tourné vers les professionnels lors de mon sevrage : je l’avais commencé tout seul et je me suis rendu compte que ça serait une bonne idée que je me fasse suivre par une équipe de pros. ”

“ Après plusieurs sevrages seule et plusieurs rechutes, j’ai compris que je devais me faire sérieusement aider par des professionnels afin qu’ils me donnent un maximum d’outils pour lutter contre cette maladie et ne plus replonger. J’avais aussi besoin de me reconstruire, reprendre confiance en moi, retrouver l’estime de moi et que l’on m’aide à me pardonner. J’ai donc demandé de l’aide à mon médecin et nous avons rempli un dossier pour que je puisse entrer dans un centre spécialisé dans les addictions. C’est, sans la moindre hésitation, la meilleure décision de ma vie. ”

Comprendre



COMPRENDRE LE PHÉNOMÈNE D'ADDICTION EST ESSENTIEL POUR REPÉRER LES COMPORTEMENTS SOURCES DE DIFFICULTÉ OU DE SOUFFRANCE

Les substances addictives et les comportements potentiellement addictifs sont présents dans nos vies au quotidien. Nous parlons ici d'alcool, de tabac, de cannabis, de jeux de hasard et d'argent, d'achats, de jeux vidéo, de comportements sexuels, etc. Tous, nous consommons ces substances ou pratiquons ces comportements à certains moments de nos vies ou au quotidien. Ils peuvent être source de plaisir, de partage entre amis, procurer un soulagement ou une détente après une journée difficile. Ils ne sont pas obligatoirement synonymes de problèmes ou de difficultés. Cependant, pour certaines personnes, ils deviennent source de souffrance.

Pour se défaire d'une addiction, il est important de comprendre ce qu'elle est, son fonctionnement et ses conséquences. Les troubles addictifs sont une maladie complexe impliquant des aspects neurobiologiques, psychologiques, sociaux et environnementaux. Ces connaissances constituent un premier pas vers la compréhension des mécanismes de l'addiction et mèneront aux stratégies efficaces pour se détacher de l'addiction.

Comprendre, c'est aussi prendre le temps de réfléchir à la façon dont l'addiction s'est développée et s'est mise en place dans votre quotidien. Cela vous permettra d'identifier les liens qu'elle entretient avec votre histoire, votre vécu et les conséquences que vous pouvez observer dans vos relations sociales (familiales, amicales), dans votre parcours scolaire et/ou professionnel et sur votre santé physique et psychologique.

Dans cette partie, nous tentons de comprendre ce qu'est une addiction, à quel moment un comportement agréable se mue en difficulté et en souffrance.

La compréhension, c'est aussi se connaître soi-même et c'est la première étape vers le changement. Il n'est jamais trop tard pour changer ses comportements addictifs.

Nous espérons que cette partie du livre permettra ce cheminement, même s'il n'est pas immédiat.



Reprendre le contrôle de votre vie et vous libérer de l'addiction, c'est possible !

Que vous souhaitiez arrêter de fumer, diminuer votre consommation d'alcool ou de cannabis, sortir de la drogue, vous sevrer des jeux de hasard et d'argent ou du shopping compulsif, ce livre vous fournira tous les outils, informations et conseils nécessaires pour y parvenir. Comprendre le fonctionnement de votre addiction et les mécanismes qui vous empêchent d'avancer vous aidera à mettre en place des stratégies efficaces pour reprendre le contrôle de votre vie.

Richement illustré, ce guide offre un cheminement vers le rétablissement en 3 parties :

- **COMPRENDRE** ce qu'est l'addiction, ses causes et implications sur votre vie et votre santé ;
- **AGIR** sur vos émotions, vos pensées, votre comportement, votre mémoire et votre vie, avec votre entourage, pour instaurer les changements nécessaires ;
- **TRAITER** l'addiction grâce à l'aide de professionnels pour aller vers le mieux-être et éviter la rechute.

DÉCOUVREZ

- 50 conseils de psy et + de 120 témoignages
- + de 30 exercices
- Un cahier téléchargeable avec de nombreux exercices et ressources supplémentaires
- Des audios et vidéos

Caroline Chiron est psychologue et superviseuse formée aux thérapies comportementales et cognitives (TCC).

Estelle Guilbaud est psychologue et psychothérapeute formée aux TCC.

Mélanie Gaillard est psychologue formée aux TCC, à la prévention de la rechute grâce à la pleine conscience, ainsi qu'en neurosciences.

Lucia Romo est professeur de psychologie clinique à l'Université Paris Nanterre et membre du Laboratoire CLIPSYD.

Emeline Chauchard est maître de conférences en psychologie clinique à l'Université de Poitiers et membre du laboratoire CNRS CeRCA.

Céline Bailleux est illustratrice et auteure de BD.

