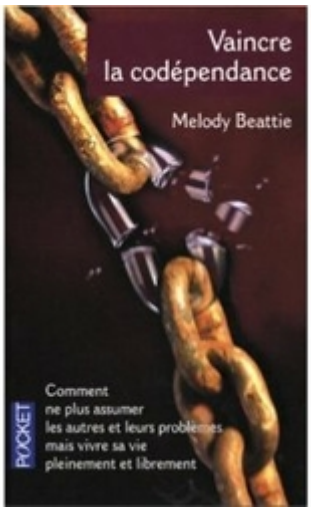
CODÉPENDANCE

VAINCRE LA CODÉPENDANCE



BEATTIE Melody
Pocket, 1993 , (302 p.)
Essai

Si vous vivez avec une personne dépendante d'une drogue comme du travail, si vous êtes toujours prêt à voler au secours d'un tiers au détriment de votre propre épanouissement, si vous vous sentez responsable de tous et de tout parce que les autres ne se sentent concernés par rien, vous êtes codépendant. En tant que tel vous êtes très affecté par le comportement d'autrui et vous avez l'obsession de le contrôler. Ce guide apprend à se libérer, à s'assumer et à s'épanouir pour ensuite mieux prendre en charge les autres. Il explique comment, en vous affranchissant des problèmes d'autrui, vous pourrez enfin vivre pleinement.