

Addiction et codépendance: Exercices pour se rétablir

[DANIS Daniela](#)

Yes you can !, 2015, (180 p.)

Essai

Ce livre répond aux questions que se posent beaucoup de personnes : Est-ce que je suis alcoolique, toxicomane, cyberdépendant(e) ? Est-ce que je suis en “cuite sèche” ? Est-ce que je suis un Enfant-Roi ? Est-ce que je suis dans le déni de mon addiction ? Est-ce qu’on peut s’en sortir ? Comment faire ? En tant que proche d’un addict comment est-ce que je peux l’aider ? Est-ce que je suis codépendant(e) ? Chaque personne impliquée dans ces problématiques peut assumer sa responsabilité. Ni fautif, ni coupable, chacun peut trouver son équilibre en introduisant certains changements dans ses attitudes et dans son comportement pour regagner ainsi l’espoir d’une vie plus équilibrée et plus harmonieuse, en accord avec ses principes et ses valeurs. Addiction et codépendance est un livre qui reflète un vrai message d’espoir. Espoir pour les addicts qui souhaitent devenir abstinents, pour leurs proches désemparés et désespérés qui peuvent enfin entrevoir la « fin du tunnel », ainsi que pour les soignants qui peuvent se familiariser avec le modèle Minnesota pour traiter les personnes concernées.