

Table des matières

<i>Préface</i>	3
Chapitre 1 Les émotions blessées	5
Chapitre 2 Culpabilité, grâce et recouvrement de dette	23
Chapitre 3 Le Médecin meurtri	37
Chapitre 4 L'arme la plus meurtrière du diable	47
Chapitre 5 Comment guérir une faible estime de soi (1)	57
Chapitre 6 Comment guérir une faible estime de soi (2)	69
Chapitre 7 Les symptômes du perfectionnisme	81
Chapitre 8 Le processus de guérison du perfectionnisme	95
Chapitre 9 Super moi ou moi réel	109
Chapitre 10 Les mythes et les réalités de la dépression	121
Chapitre 11 Comment réagir à la dépression	131
Chapitre 12 Des aides guéris	143