

# Table des matières

<i>Introduction</i>	11
<i>Première partie</i> : Qu'est-ce que la codépendance, et qui en sont les victimes ?	21
1. Histoire de Jessica .....	23
2. Autres histoires .....	31
3. La codépendance .....	45
4. Caractéristiques de la codépendance .....	57
<i>Deuxième partie</i> : Les fondements du respect de soi	77
5. Le détachement .....	79
6. Ne pas se laisser malmener par tous les vents .....	93
7. Libérez-vous .....	105
8. Supprimer la victime .....	115
9. La non-dépendance .....	131
10. Vivre sa vie .....	149
11. Tomber amoureux de soi-même .....	157
12. Apprenez l'art de l'acceptation .....	169
13. Éprouvez vos propres sentiments .....	185
14. La colère .....	197
15. Oui, vous pouvez penser ! .....	211
16. Fixez vos propres objectifs .....	219
17. La communication .....	229
18. Entreprendre un programme en Douze Étapes .....	241
19. Remarques et commentaires .....	267
20. Réapprendre à vivre et à aimer .....	291
<i>Épilogue</i>	299
<i>Bibliographie</i>	301