

# Table des matières

1. Osez dire non au découragement .....	7
2. La douleur du rejet .....	21
3. Comment surmonter le rejet .....	32
4. Mieux comprendre la dépression .....	43
5. Les mythes de la dépression .....	55
6. La déprime .....	69
7. Les mécanismes qui déclenchent la déprime .....	83
8. Méfiez-vous des relations qui vous découragent et vous donnent le cafard .....	95
9. Des solutions concrètes : un peu d'énergie! .....	105