

# Codépendance

Vous vivez avec une personne dépendante à une substance et progressivement, vous en êtes venu à l'aider à n'importe quel prix, sans vous soucier de vous-même et des conséquences négatives qui en découlent : vous êtes en situation de codépendance. Comment sortir de cette situation ? Comment aider l'autre sans se perdre soi-même ? Vous trouverez de nombreuses réponses dans cette sélection d'ouvrages.

---

## 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... [Lire la suite](#)

---

## **In-dépendance**

[CUNHA Wagner](#)

Bénévent, 2009, (149 p.)

Essai

Cet ouvrage explore les raisons qui amènent une personne aux drogues et dévoile les moyens de se délivrer de la dépendance, de l'assimilation des causes et du premier contact avec ces substances jusqu'aux formes de traitement. Il soulève aussi le... [Lire la suite](#)

---

## **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 addi... [Lire la suite](#)

---

## **Au coeur de la codépendance**

[DANIS Daniela](#)

Tricorne, 2013 , (240 p.)

Essai

Au coeur de la codépendance est un ouvrage qui reflète un vrai message d'espoir. Espoir pour les malades dépendants qui souhaitent devenir abstinents, pour leur proches désemparés et désespérés qui voient finalement la « fin du tunnel », ainsi que... [Lire la suite](#)