

Sommaire

Avant-propos	11
Comment utiliser ce livre?	15
1. Qu'est-ce que la dépression?	17
2. Quelles sont les causes de la dépression?	33
3. Quelles sont les conséquences de la dépression sur ma vie?.....	51
4. La dépression : une maladie du cerveau	61
5. Mon traitement.....	71
6. Comment puis-je devenir co-thérapeute? Apprendre à reconnaître et évaluer mon état.....	113
7. Comment devenir co-thérapeute? Rétablir des schémas de pensées	135
8. Devenir co-thérapeute : améliorer mon hygiène de vie..	147
9. « L'envie du changement ». Petit mode d'emploi.....	161
Conclusion	173
Glossaire	175
Références.....	183