

Cet ouvrage s'adresse à tout être qui croit qu'il est toujours possible de faire face à l'adversité, ~~quel que~~  
soit l'ampleur de la maltraitance psychique et de sa résonance sur l'estime de soi.

Nous ne pouvons changer notre passé, mais nous pouvons en changer notre regard, même quand celui-ci a été occulté.

En guérissant de nos blessures les plus anciennes, nous pouvons réapprendre, ou apprendre à aimer, à retrouver de l'estime pour nous, à acquérir d'avantage de confiance et nous autoriser à réussir notre vie.

N'oublions surtout pas qu'être, c'est prendre conscience d'emblée, de ce que l'on ne veut plus, afin que ce que l'on veut, devienne possible. Que l'acceptation et la compréhension du passé permettent de mieux appréhender le présent et préparer ainsi l'avenir.

