

Déclaration personnelle des droits des Enfants Adultes d'Alcooliques ou de familles Dysfonctionnelles

- 1.J'ai le droit de me faire une place dans le monde.
- 2.J'ai le droit de m'amuser et me détendre sans me détruire.
- 3.J'ai le droit à tous mes sentiments.
- 4.J'ai le droit à tous les bons moments que j'ai désiré pendant toutes ces années et dont je n'ai pas bénéficié.
- 5.J'ai le droit à de la joie dans ma vie, ici et maintenant, et non pas seulement à de brefs moments d'euphorie, mais à quelque chose de plus durable.
- 6.J'ai le droit de rechercher activement des personnes, des endroits et des situations qui m'aideront à réussir ma vie.
- 7.J'ai le droit de dire non chaque fois que quelque chose me semble dangereux ou que je n'y suis pas prêt(e).
- 8.J'ai le droit de ne pas participer aux comportements "à rendre fou", qu'ils soient actifs ou passifs, des gens qui m'entourent.
- 9.J'ai le droit de prendre des risques calculés et d'essayer de nouvelles stratégies.
- 10.J'ai le droit de changer d'idée et de stratégie ainsi que de modifier mes équations bizarres.
- 11.J'ai le droit de faire des erreurs, de tout gâcher, de me décevoir et de ne pas répondre aux attentes.
- 12.J'ai le droit de quitter la compagnie des gens qui, délibérément ou involontairement, me rabaisent, me culpabilisent ou me manipulent.
- 13.J'ai le droit de mettre fin à toute conversation avec une personne qui me rabaisse ou m'humilie.
- 14.J'ai le droit de faire confiance à mes sentiments, à mon jugement et à mon intuition.
- 15.J'ai le droit de m'épanouir comme une personne à part entière, c'est-à-dire affectivement, spirituellement, mentalement, physiquement et psychologiquement.
- 16.J'ai le droit d'exprimer toutes mes émotions d'une façon non destructrice et à un moment et dans un endroit sûrs.
- 17.J'ai le droit de prendre tout le temps qu'il me faut pour faire des expériences fondées sur ces nouvelles idées et connaissances et pour apporter des changements dans ma vie.
- 18.J'ai le droit de faire le tri dans les idées que mes éducateurs m'ont inculquées, c'est-à-dire, de conserver ce qui est acceptable et me défaire du reste.
- 19.J'ai le droit à un mode de vie sain mentalement et physiquement, même si ma façon de vivre diffère en partie ou totalement de la philosophie de ceux qui m'entourent.
- 20.J'ai le droit de me prévaloir de tous les droits ci-dessus, de vivre ma vie comme je l'entends et de ne pas attendre pour agir que mon entourage admette qu'il y a un problème.