

La solution consiste à devenir votre propre parent aimant

Alors que les EADA deviennent un refuge sécurisant pour vous, vous y découvrirez la liberté d'exprimer toutes les blessures et craintes que vous avez refoulées et de vous libérer de la honte et de la culpabilité qui sont des vestiges du passé. Vous deviendrez alors un adulte affranchi de toutes les réactions de votre enfance. Retrouvant l'enfant en vous, vous apprendrez à vous accepter et à vous aimer.

La guérison s'amorce lorsqu'on prend le risque de sortir de l'isolement. Les émotions et souvenirs enfouis referont surface. En nous délestant graduellement du fardeau des chagrins inexprimés, nous nous libérons lentement du passé. Nous apprenons à nous rééduquer avec douceur, humour, amour et respect.

Ce processus nous permet de voir en nos parents biologiques, les instruments de notre existence. Notre vrai parent est une Puissance Supérieure que certains d'entre nous appellent Dieu. Malgré nos parents alcooliques ou dysfonctionnels, cette Puissance Supérieure nous donna les Douze Étapes du rétablissement.

Telle est l'action qui nous guérit: nous utilisons les étapes, les réunions et le téléphone. Nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir. Nous apprenons à restructurer notre mode de pensée malsain, une journée à la fois. Quand nous libérons nos parents de la responsabilité de nos actions d'aujourd'hui, nous devenons libres de prendre des décisions en agissant au lieu de réagir. Nous progressons de la souffrance à la guérison, puis à l'entraide. Nous nous éveillons à une sensation de plénitude que nous n'aurions jamais crue possible. En participant régulièrement aux réunions, vous en viendrez à considérer l'alcoolisme parental ou la dysfonction familiale sous son vrai jour: une maladie qui vous a infecté quand vous étiez enfant et qui continue de vous affecter en tant qu'adulte. Vous apprendrez à rester centrés sur vous-mêmes dans le moment présent. Vous assumerez la responsabilité de votre vie personnelle et deviendrez votre propre parent.

Vous ne serez pas seul. Regardez autour de vous et vous verrez d'autres personnes qui savent ce que vous ressentez. Nous vous aimons et vous encourageons, quoi qu'il arrive. Nous vous demandons de nous accepter comme nous vous acceptons.

Ceci est un programme spirituel fondé sur l'action née de l'amour. Nous sommes sûrs que plus l'amour grandira en vous, plus vous vivrez de belles transformations dans toutes vos relations, spécialement avec votre Puissance Supérieure, avec vous-même et avec vos parents.

Comment t'aimer toi-même

Mets fin à l'autocritique. La critique de soi ne change jamais rien. Refuse de te critiquer. Accepte-toi tel que tu es. Tout le monde change. Quand tu te critiques, tu perds quelque chose. Au contraire, quand tu t'acceptes tel que tu es, avec des défauts et des qualités, tu grandis.

Ne te fais pas peur. Cesse de te terroriser avec tes pensées. C'est une façon trop dure de vivre. Trouve plutôt une image plaisante pour remplacer la pensée épouvantable qui te vient du passé.

Sois doux, bon et patient envers toi. Sois doux avec toi. Sois bon pour toi. Sois patient avec toi pendant que tu apprends à changer ta vieille programmation. Récompense-toi pour toutes tes victoires, autant les petites que les grandes. Respecte-toi comme tu respecterais quelqu'un qui te serait précieux.

Sois bon pour toi. La haine de soi n'est que la haine de ses propres pensées. Ne te hais pas pour avoir ces pensées. Change-les doucement pour d'autres, plus saines.

Encourage-toi. L'autocritique décourage. S'encourager redonne confiance. Encourage-toi le plus souvent possible. Célèbre chacune de tes victoires aussi petite soit-elle.

Soutiens-toi. Trouve des moyens de puiser du courage. Demande de l'aide de tes amis et laisse-les t'aider. C'est faire preuve de force que de demander de l'aide quand on en a besoin.

Accepte tes déficiences. Prends conscience qu'elles viennent du passé et qu'elles ont rempli des besoins. Maintenant, tu choisis de rencontrer tes besoins d'une manière plus saine. Laisse partir ces vieilles façons de faire pour faire de la place aux nouvelles.

Prends soin de ton corps. Apprends à bien te nourrir. De quel genre d'aliments as-tu besoin pour te sentir en pleine forme. Apprends à faire de l'exercice. Quelle activité physique te convient le mieux. Protège et soigne le temple dans lequel tu vis.

Le miroir. Regarde-toi dans le fond des yeux souvent. Non pour te critiquer, mais plutôt pour te dire que tu t'aimes et que tu es fier de toi. Pardonne-toi en te regardant dans le fond des yeux. Parle à tes parents en te regardant. Pardonne leur le passé. Laisse-les partir. Au moins une fois par jour, répète en te regardant: « Je t'aime. Je t'aime vraiment. »

Aime-toi. Commence maintenant. Fais ton possible.