

Les 12 règles d'or en relation

des Enfants Adultes d'Alcooliques ou de familles Dysfonctionnelles (EADA)

1. J'assumerai moi-même mon vide; tu n'auras pas à le combler.
2. Je ferai confiance et t'en ferai part lorsque j'en serai incapable.
3. Je serai présent : tu peux compter sur moi.
4. Je te préviendrai avant de m'en aller.
5. Je te ferai part de mes pensées et de mes sentiments, dans la mesure du possible.
6. Je laisserai tomber les masques en ta présence aussi souvent que possible.
7. Je ne serai pas toujours d'accord, mais je serai quand même présent et j'exprimerai mon désaccord.
8. Je ferai part de ce que je vis.
9. J'assumerai les conséquences de mes paroles et de mes actions.
10. J'accepterai de donner aussi bien que de recevoir.
11. Je promets de respecter tes efforts et de leur accorder autant de bienveillance qu'aux miens.
12. Je n'oublierai pas que mon besoin d'intimité pourra ne pas être le même que le tien.