Poser une limite avec les 4 C

Objectif: Installer un cadre bienveillant clair et structurant.

Clarté:

Elle doit être claire et précise. On nomme ce qu'on accepte et ce qu'on accepte pas. Elle doit être comprise par notre proche.

Ex.: « Je ne veux pas passer du temps avec toi lorsque tu as consommé de l'alcool.»

Cohérence:

Elle doit respecter mes valeurs et mes besoins. Il faut pouvoir appliquer nous même cette limite et montrer l'exemple.

Ex.: « Je veux pouvoir passer du temps avec mon proche, mais j'ai aussi besoin de me sentir en sécurité. »

Constance:

Elle doit être appliqué/respecté de façon régulière même si mon proche insiste ou me fait sentir coupable.

Ex.: « Chaque fois qu'il/elle a consommé, je choisi de ne pas rester avec lui. »

Conséquence:

Ce n'est pas une punition, mais l'action que je pose pour me protéger ou respecter ma limite.

Ex.: « Si tu as consommé, je vais quitter et nous pourrons nous revoir lorsque tu seras sobre.»