

PRINCIPES FONDAMENTAUX POUR LA FAMILLE – EASA

1. ***Croire en votre pouvoir*** d'influencer les résultats : c'est tout à fait possible !
2. **Une étape à la fois.**
3. **Si le médecin le recommande, envisager l'utilisation de médicaments pour protéger votre avenir.**
4. ***Réduire le stress*** et les responsabilités pendant un certain temps.
5. **Utiliser les *symptômes* comme des indicateurs.**
6. **Anticiper les stress de la vie.**
7. **Rester calme.**
8. **Donner de l'espace à chacun.**
9. **Établir quelques limites simples.**
10. **Ignorer ce que vous ne pouvez pas changer.**
11. **Ne pas compliquer les choses.**
12. **Continuer comme si de rien n'était.**
13. **Résoudre les problèmes étape par étape.**
14. **Maintenir une *vie équilibrée* et une perspective équilibrée.**
15. **Limiter la consommation d'alcool et éviter de prendre de la drogue.**
16. **Expliquer votre situation à vos amis et parents les plus proches et leur *demander de vous aider* et de vous soutenir.**
17. ***Ne pas déménager brusquement* ni partir loin avant le retour à la stabilité.**
18. **Participer aux réunions de groupes multi-familiaux.**
19. ***Suivre le plan* de rétablissement.**
20. **GARDER L'ESPOIR !**