



Liste des 14 caractéristiques des EADA (ACA) *(Les 14 caractéristiques d'un enfant-adulte)*

Voici les caractéristiques que nous semblons avoir en commun du fait d'avoir été élevés dans d'une famille alcoolique (ou dysfonctionnelle).

- 1) Nous nous sommes isolés et nous avons peur des gens et des figures d'autorité.
- 2) Nous recherchons constamment l'approbation et nous avons perdu notre identité dans le processus.
- 3) Nous avons peur des personnes en colère et des critiques personnelles.
- 4) Nous sommes devenus alcooliques ou encore nous avons épousé une personne alcoolique ou les deux, ou nous avons trouvé un partenaire ayant une personnalité compulsive, tel un bourreau de travail, pour satisfaire notre besoin maladif d'être abandonné.
- 5) Nous vivons comme des victimes et, dans nos relations amoureuses ou d'amitié, nous sommes attirés par les faiblesses des autres.
- 6) Nous avons développé un sens exagéré des responsabilités et il nous est plus facile de nous préoccuper des autres que de nous-mêmes; cela nous évite d'avoir à regarder nos défauts de trop près.
- 7) Nous nous sentons coupables lorsque nous nous affirmons plutôt que de nous soumettre à la volonté des autres.
- 8) Nous sommes devenus dépendants des émotions fortes.
- 9) Nous confondons amour et pitié et nous avons tendance à « aimer » les gens qui suscitent notre « pitié » et que nous pouvons « sauver ».
- 10) Nous avons refoulé les émotions traumatisantes de notre enfance et perdu la capacité de ressentir ou d'exprimer ces émotions parce que ce serait trop douloureux : nous préférons avoir recours au déni.
- 11) Nous nous jugeons très sévèrement et nous avons une très faible estime de nous-mêmes.
- 12) Nous sommes des personnes dépendantes, terrifiées par la peur d'être abandonnées; nous ferions n'importe quoi pour maintenir une relation afin de ne pas vivre le sentiment d'abandon. Cette peur vient du fait d'avoir vécu avec des gens malades, qui n'étaient jamais présents pour nous sur le plan émotif.
- 13) L'alcoolisme est une maladie familiale; nous sommes devenus des para-alcooliques, c'est-à-dire des codépendants et nous avons développé les symptômes de cette maladie même si nous n'avons jamais pris un verre.
- 14) Les para-alcooliques sont des personnes qui réagissent plutôt que des personnes qui agissent.

Tony A. 1978

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.



L'envers de la liste des 14 caractéristiques des EADA (ACA); version officielle française

- 1) Nous sortons de l'isolement et nous n'éprouvons plus de peur irrationnelle des gens et des figures d'autorité.
- 2) Nous ne dépendons plus des autres pour trouver notre identité.
- 3) Nous ne sommes plus systématiquement effrayés par les gens en colère et ne considérons plus la critique personnelle comme une menace.
- 4) Nous n'avons plus ce besoin compulsif de recréer des situations d'abandon.
- 5) Nous cessons de vivre comme des victimes et nous ne sommes plus attirés par ce type de comportement dans nos relations importantes.
- 6) Nous n'utilisons plus l'évitement comme moyen pour ne pas regarder nos propres défauts.
- 7) Nous ne nous sentons pas coupables lorsque nous nous affirmons.
- 8) Nous évitons l'ivresse émotionnelle et choisissons des relations viables au lieu de bouleversements constants.
- 9) Nous savons faire la distinction entre l'amour et la pitié, et nous ne croyons pas que « sauver » les gens qui nous inspirent de la « pitié » est un acte d'amour.
- 10) Nous ne nions plus les émotions traumatisantes de notre enfance et nous retrouvons la capacité de ressentir et d'exprimer nos émotions.
- 11) Nous cessons de nous juger et de nous condamner, et nous découvrons l'estime de nous mêmes.
- 12) Nous développons notre indépendance et ne sommes plus terrifiés par la peur d'être abandonnés. Nous entretenons des relations interdépendantes avec des personnes saines et nous ne dépendons plus des gens qui, sur le plan émotionnel, ne sont pas présents pour nous.
- 13) Les caractéristiques de l'alcoolisme et du para alcoolisme que nous avons intériorisées ont été identifiées, reconnues comme telles et éliminées.
- 14) Nous agissons au lieu de réagir.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.



L'autre liste des 14 caractéristiques des EADA (ACA); version officielle française

- 1) Pour cacher notre peur des gens et notre crainte de l'isolement, nous devenons, de façon tragique, de vraies figures d'autorité qui effraient les autres et les poussent à se retirer.
- 2) Pour éviter de nous perdre dans des relations compliquées et inextricables, nous devenons très rigides dans l'autosuffisance. Nous méprisons l'approbation des autres.
- 3) Nous effrayons les gens avec notre colère et la menace de nos critiques dénigrantes.
- 4) Nous dominons les autres et les abandonnons avant qu'ils nous abandonnent, ou nous évitons complètement les relations avec les personnes dépendantes. Afin d'éviter d'être blessés, nous nous isolons et nous nous dissocions, ce qui nous amène à nous abandonner.
- 5) Nous vivons notre vie du point de vue d'un bourreau; aussi, dans nos relations importantes, nous sommes attirés par les gens que nous pouvons manipuler et contrôler.
- 6) Nous sommes irresponsables et égocentriques. La vision prétentieuse de notre valeur et de notre importance nous empêche de voir nos déficiences et nos défauts.
- 7) Lorsque les autres tentent de s'affirmer, nous les amenons à se sentir coupables.
- 8) Nous re foulons notre peur en l'étouffant et en y demeurant insensibles.
- 9) Nous détestons les gens qui « jouent » à la victime et supplient d'être sauvés.
- 10) Nous nions avoir été blessés et nous re foulons nos émotions, les remplaçant par l'expression dramatique de « pseudo » sentiments.
- 11) Afin de nous protéger de l'autopunition d'avoir échoué à sauver notre famille, nous projetons notre haine de nous-mêmes sur les autres et les punissons à notre place.
- 12) Nous « gérons » les immenses pertes ressenties suite aux abandons subis dans notre foyer en mettant fin rapidement aux relations qui menacent notre « indépendance » (nous ne nous laissons pas approcher de trop près).
- 13) Nous refusons d'admettre avoir été affectés par la dysfonction familiale ou qu'il y avait de la dysfonction dans notre foyer, ou encore que nous avons fait nôtres certaines attitudes et comportements destructifs provenant de notre famille.
- 14) Nous agissons comme si nous étions complètement différents des personnes dépendantes qui nous ont élevés.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.



L'envers de l'autre liste des 14 caractéristiques des EADA (ACA); version officielle française.

- 1) Nous affrontons et vainquons notre peur des gens et notre crainte de l'isolement; nous cessons d'intimider les autres en nous servant du pouvoir et de la position que nous détenons.
- 2) Nous réalisons que le sanctuaire que nous avons érigé afin de protéger notre enfant intérieur blessé et effrayé est devenu une prison; nous sommes maintenant prêts à prendre le risque de sortir de l'isolement.
- 3) Avec un sens renouvelé de notre valeur et de l'estime de nous mêmes, nous prenons conscience qu'il n'est plus nécessaire de nous protéger en intimidant les autres par le mépris, la dérision et la colère.
- 4) Nous accueillons et réconfortons l'enfant intérieur isolé et blessé que nous avons abandonné et renié, mettant ainsi fin au besoin de transposer sur les autres nos peurs d'être piégés et abandonnés.
- 5) Parce que nous sommes entiers et totalement nous mêmes, nous n'essayons plus de contrôler les autres par la manipulation et la force, ou encore de nous les attacher en utilisant la peur, pour éviter l'isolement et la solitude.
- 6) En faisant notre inventaire en profondeur, nous découvrons que notre identité réelle est celle d'une personne compétente et qui en vaut la peine. En demandant que nos défauts nous soient enlevés, nous sommes libérés du poids de l'infériorité ou de la grandeur.
- 7) Nous accueillons et encourageons les autres dans leurs efforts d'affirmation.
- 8) Nous découvrons, reconnaissons et exprimons nos peurs d'enfance et nous nous retirons des situations produisant une ivresse émotive.
- 9) Nous avons de la compassion pour quiconque est pris au piège dans le « triangle dramatique (bourreau, sauveur, victime) et qui cherche désespérément le moyen de se libérer de la folie.
- 10) Nous acceptons d'avoir été traumatisés dans notre enfance et d'avoir perdu la capacité de ressentir. En utilisant les Douze étapes comme programme de rétablissement, nous retrouvons notre capacité de ressentir et devenons des êtres humains entiers, heureux, joyeux et libres.
- 11) En acceptant que nous étions des enfants impuissants à « sauver » notre famille, nous pouvons maintenant laisser tomber notre haine de nous mêmes et cesser de nous punir et de punir les autres parce que nous n'en avons pas fait assez.
- 12) En acceptant la réunification avec notre enfant intérieur, nous ne nous sentons plus menacés par l'intimité, par la peur d'être engloutis (par les autres) ou de devenir invisibles.
- 13) En reconnaissant la réalité des dysfonctions de notre famille, nous n'avons plus à faire semblant que tout était normal ou à continuer de nier que nous réagissons encore inconsciemment aux blessures subies dans notre enfance.
- 14) Nous cessons de vivre dans le déni et nous combattons nos dépendances post traumatiques envers des substances, des personnes, des endroits et des choses qui déforment la réalité et nous évitent de la voir.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.