



## **CAHIER DE RÉUNIONS**

*Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de Familles  
Dysfonctionnelles*

[WWW.EADA.QC.CA](http://WWW.EADA.QC.CA)

**Dans EADA, nous voulons apprendre :**

**à nous retrouver nous-mêmes,  
à nous aimer tels que nous sommes,  
à nous libérer de nos liens,  
à nous réconcilier avec nous-mêmes,  
à réparer nos torts dans la mesure du possible,  
à renaître dans l'amour, le respect, la douceur et l'humour,  
à vivre pleinement.**

**Mon Dieu,**

**Donne-moi la sérénité d'accepter les personnes que je ne peux  
changer,**

**Le courage de changer la personne que je peux,**

**Et la sagesse de savoir que, cette personne, c'est moi.**

---

### **À l'intention du lecteur ou de la lectrice**

Depuis la formation et l'intégration de EADA au Canada francophone, un grand nombre de personnes issues de familles ayant une dysfonction autre que celle de l'alcoolisme (toxicomanie, inceste, maladie mentale ou physique, violence physique ou psychologique, conflits entre parents, conflits entre parents et enfants, obsessions compulsives, manque de communication, etc.) se sont reconnues dans la problématique des Enfants Adultes d'Alcooliques et se sont identifiées aux traits communs de ces derniers. Pour aider le nouveau ou la nouvelle à s'identifier plus facilement, les termes se rapportant à l'**alcoolisme** sont suivis dans plusieurs textes par les mots «**dysfonctionnement familial**» ou l'adjectif «**dysfonctionnel(le)**» mis entre parenthèses, considérant que la famille alcoolique est un modèle typique de famille dysfonctionnelle.

### **EADA - Intergroupe de Québec**

Ce Cahier de réunions a été constitué par les membres du Comité de la documentation de l'Intergroupe EADA de Québec. Il en est à sa cinquième édition et à sa troisième révision (août 2019). Il regroupe une série de textes, en version française, provenant des Services Mondiaux des Adult-Children of Alcoholics (ACA) (en milieu francophone Enfants adultes de familles alcooliques et/ou dysfonctionnelles ou EADA) et retrouvés sur le site de EADA – Intergroupe de Montréal <http://www.eada.qc.ca/> . Il contient aussi quelques textes tirés de livres portant sur les effets d'avoir grandi dans une famille d'alcooliques et publiés au cours des années 1980.

**Ce Cahier ne peut être reproduit que par et pour des membres EADA.**

# EADA

## *Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de Famille Dysfonctionnelles*



**S'aimer  
soi-même**

**Love  
yourself**

### **L' « ENFANT ADULTE » <sup>1</sup>**

« Le concept de l'enfant adulte nous vient des Alateen, qui ont mis sur pied les premières réunions appelées *Espoir pour les Enfants adultes d'Alcooliques*. Âgés de plus de 18 ans, les membres fondateurs de notre Fraternité étaient donc des adultes qui ont grandi dans un foyer alcoolique. "Enfant adulte" signifie aussi que, lorsque nous sommes confrontés, nous régressons à un certain stade de notre enfance. »

« ACA History » - entrevue avec Tony A., 1992

**Note des traducteurs :** L'enfant adulte est une personne qui réagit à des situations d'adulte en doutant de lui-même, en se blâmant ou encore en ayant le sentiment d'être mauvais ou inférieur; ces comportements ont tous été appris au stade de l'enfance. Si nous ne recevons pas d'aide une fois devenus adultes, inconsciemment, nous fonctionnons avec des pensées et des jugements non productifs. La régression peut être subtile, mais elle nuit à nos décisions et à nos relations.

---

<sup>1</sup> Texte tiré de l'Entrée en matière du Gros livre des EADA

## Table des matières

<b>LECTURES</b> .....	<b>4</b>
Le Préambule .....	4
Les Objectifs du Mouvement .....	4
Caractéristiques familiales .....	5
L'Enfant Adulte .....	5
Notre solution .....	5
Nos promesses .....	5
Le problème des enfants adultes .....	6
Les caractéristiques des enfants adultes .....	7
Caractéristiques des enfants adultes, tirées de la Dynamique .....	9
Les 12 Étapes .....	11
Les 12 Traditions .....	12
Les 12 concepts du programme EADA .....	13
Les cinq règles à observer lors des réunions .....	14
<b>DOCUMENT D'IDENTIFICATION</b> .....	<b>16</b>
EADA et sa fondation .....	16
Premier texte – Le programme EADA et son fonctionnement .....	17
Deuxième texte – La découverte de la plénitude par la séparation – Le paradoxe de l'indépendance .....	19
Troisième texte - L'importance du service .....	23
<b>CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS ADULTES D'ALCOOLIQUES À L'ÂGE ADULTE selon Janet G. Woitiz</b> .....	<b>30</b>
1. Nous essayons de définir ce qu'est la normale des choses .....	30
2. Nous avons de la difficulté à poursuivre un projet du début à la fin .....	31
3. Nous mentons alors qu'il serait aussi facile de dire la vérité .....	32
4. Nous nous jugeons très sévèrement .....	33
5. Nous avons de la difficulté à avoir du plaisir .....	34
6. Nous nous prenons très au sérieux .....	34
7. Nous avons de la difficulté avec les relations d'intimité .....	35
8. Nous résistons très fortement aux changements sur lesquels nous n'avons pas de contrôle .....	36
9. Nous recherchons constamment l'approbation et la confirmation .....	37
10. Nous nous sentons différents des autres .....	38
11. Nous super responsable ou super irresponsable .....	39
12. Nous sommes extrêmement fidèles même lorsqu'il est évident que cette fidélité n'est pas méritée .....	40
13. Nous sommes impulsifs .....	41
<b>EXPLICATION DES ÉTAPES</b> .....	<b>42</b>

Première Étape .....	42
Deuxième Étape .....	44
Troisième Étape .....	46
Quatrième Étape .....	48
Cinquième Étape .....	50
Sixième Étapes .....	51
Septième Étape .....	52
Huitième Étape .....	54
Neuvième Étape .....	55
Dixième Étape .....	57
Onzième Étape .....	58
Douzième Étape .....	59
<b>TEXTES DE RÉTABLISSEMENT .....</b>	<b>61</b>
Les 12 promesses des EADA .....	61
Libérer l'enfant étouffé .....	62
Les émotions .....	63
Valider ses émotions .....	63
Les émotions dangereuses .....	64
Exprimer ses émotions .....	64
À la recherche de solutions .....	65
EADA : une solution .....	65
Le programme EADA pous permet d'entrevoir une liberté nouvelle et un nouveau bonheur .....	66
L'espoir .....	67
Les 12 règles à suivre dans nos relations .....	68
La Solution .....	69
L'envers des caractéristiques des EADA .....	70
La charte des droits personnels .....	74
Ensemble .....	75
<b>Annexe – Les traits communs des EADA .....</b>	<b>76</b>

## LECTURES

**Mon Dieu,  
Donne-moi la sérénité d'accepter les personnes que je ne peux changer,  
Le courage de changer la personne que je peux,  
Et la sagesse de savoir que, cette personne, c'est moi.**

---

### LE PRÉAMBULE

C'est en vue de transformer une croyance erronée et nuisible, développée au cours de l'enfance, que le Mouvement EADA a élaboré ses solutions. Enfants, nous avons cherché inconsciemment à transformer une famille perturbée et dysfonctionnelle en un milieu d'amour et de soutien. Nous avons atteint l'âge adulte avec le sentiment profond d'avoir échoué. Les conséquences de ce sentiment d'échec sont la culpabilité, la honte et une auto-critique constante qui débouchent inévitablement sur la haine de soi-même.

Le fait d'admettre notre impuissance face aux différentes dysfonctions familiales est la clé qui, non seulement donne accès à l'enfant étouffé en nous, mais permet à cette partie vitale de nous-même de renaître et de s'épanouir. La mise en pratique de cette première étape élimine le fondement même de la haine dirigée contre soi et permet d'enclencher un tout nouveau processus basé sur la croissance et le rétablissement.

**Le programme EADA possède deux caractéristiques qui lui sont propres :**

- 1- Il s'adresse à des enfants-adultes issus de familles dysfonctionnelles ou alcooliques.
  - 2- Il vise à lui permettre de renouer avec son enfant intérieur et à libérer ce dernier de la non-acceptation et du déni qui lui servaient jadis d'écran protecteur.
- 

### LES OBJECTIFS DU MOUVEMENT

**EADA poursuit un triple objectif :**

- 1- Accueillir et encourager chacun-e à faire face à des phénomènes de non-acceptation et de déni (refus de reconnaître une réalité à caractère traumatisant).
- 2- Procurer un réconfort aux individus qui souffrent de la perte prématurée de sécurité, d'amour et de confiance.
- 3- Apprendre à connaître et à utiliser les moyens qui nous permettent de nous « auto-parenter » et de renaître dans l'amour, le respect, la douceur et l'humour.

EADA s'adresse à des adultes de 18 ans et plus et est entièrement supporté par des bénévoles. Chaque groupe est autonome sauf lorsque son action touche l'ensemble du mouvement. Une collecte volontaire est effectuée lors des réunions pour défrayer les coûts de loyer, de café, de littérature, etc.

## CARACTÉRISTIQUES FAMILIALES

### FAMILLE DYSFONCTIONNELLE

Peu ou pas de communication  
 Les sentiments sont refoulés  
 Les attentes restent secrètes  
 Les relations sont embrouillées  
 Manipulation et contrôle  
 L'échelle des valeurs varie  
 Attitudes rigides  
 Fixée à ses vieilles traditions  
 Atmosphère sévère  
 Maladies chroniques fréquentes  
 Jalousie et soupçons  
 Relations de dépendance

### FAMILLE FONCTIONNELLE

Communication ouverte  
 Les sentiments sont exprimés  
 Les règles sont explicites  
 L'individu est respecté  
 Respect de la liberté  
 L'échelle des valeurs est constante  
 Ouverture d'esprit  
 Crée de nouvelles traditions  
 Atmosphère agréable et détendue  
 Les gens sont plus en santé  
 Confiance et amour  
 Autonomie et épanouissement

### L' « ENFANT ADULTE »

« Le concept de l'enfant adulte nous vient des Alateen, qui ont mis sur pied les premières réunions appelées *Espoir pour les Enfants adultes d'Alcooliques*. Âgés de plus de 18 ans, les membres fondateurs de notre Fraternité étaient donc des adultes qui ont grandi dans un foyer alcoolique. "Enfant adulte" signifie aussi que, lorsque nous sommes confrontés, nous régressons à un certain stade de notre enfance. »

« ACA History » - entrevue avec Tony A., 1992

**Note des traducteurs :** L'enfant adulte est une personne qui réagit à des situations d'adulte en doutant de lui-même, en se blâmant ou encore en ayant le sentiment d'être mauvais ou inférieur; ces comportements ont tous été appris au stade de l'enfance. Si nous ne recevons pas d'aide une fois devenus adultes, inconsciemment, nous fonctionnons avec des pensées et des jugements non productifs. La régression peut être subtile, mais elle nuit à nos décisions et à nos relations.

### NOTRE SOLUTION

- se reparenter dans la douceur, l'humour, l'amour et le respect

### NOS PROMESSES

- une sobriété émotionnelle et une liberté nouvelle

## LE PROBLÈME DES ENFANTS ADULTES

Plusieurs d'entre nous croient avoir en commun certains comportements dans la mesure où nous avons grandi dans un foyer alcoolique (*et/ou dysfonctionnel*).

1. Nous nous sentons isolé(e)s, mal adapté(e)s dans nos relations avec les autres, surtout avec des représentants de l'autorité.
2. Pour nous protéger, nous avons recherché l'approbation des autres, au mépris de notre propre identité.
3. Toute critique personnelle constitue pour nous une menace.
4. Nous devenons alcooliques (*dysfonctionnels*) nous-mêmes, nous épousons une personne alcoolique (*dysfonctionnelle*) ou nous choisissons un compagnon ou une compagne ayant un comportement compulsif (compulsion dans la drogue, le sexe, la nourriture, le travail, le perfectionnisme, etc.) pour satisfaire notre besoin de vivre l'abandon.
5. Nous vivons comme des victimes.
6. Nous avons un sens hypertrophié des responsabilités, préférant nous occuper des autres plutôt que de nous-mêmes.
7. Nous nous sentons coupables lorsque nous choisissons de nous affirmer au lieu de céder.
8. Au lieu d'agir, nous préférons réagir et laisser l'initiative aux autres.
9. La peur d'être abandonné(e)s nous rend dépendant(e)s. Nous ferions n'importe quoi pour conserver une relation et éviter tout sentiment d'être abandonné(e)s.
10. Et pourtant, nous continuons à nouer des relations instables parce qu'elles correspondent aux relations établies dans notre enfance avec nos parents alcooliques (*dysfonctionnels*).
11. Ainsi, l'alcoolisme (*le dysfonctionnement familial*) est une maladie qui frappe toute la famille : nous pouvons nous considérer comme étant un ou une "co-alcoolique" qui a les symptômes de la maladie, sans toucher à un verre.
12. Enfants, nous avons appris à étouffer nos sentiments; adultes, nous avons conservé ce conditionnement. Par conséquent, nous confondons amour avec pitié et cherchons à aimer ceux ou celles que nous pouvons sauver.
13. Toujours à la recherche de sensations fortes, nous préférons la tempête au calme, surtout dans nos relations affectives.

**Ce qui précède constitue une description et non une critique.**

## LES CARACTÉRISTIQUES DES EADA

(Caractéristiques initialement formulées par Tony A. et l'opposée (*l'autre liste*) de chacune d'elles)

### 1. Nous nous sommes isolés et nous avons peur des gens et des figures d'autorité.

<sup>2</sup>

**Son opposé** <sup>3</sup> : 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. Nous recherchons constamment l'approbation et nous avons perdu notre identité dans le processus.

**Son opposé** : 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 avons peur des personnes en colère et des critiques personnelles.

**Son opposé** : Nous effrayons les gens avec notre colère et la menace de nos critiques dénigrantes.

### 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.

**Son opposé** : 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 dissociions, ce qui nous amène à nous abandonner.

### 5. Nous vivons comme des victimes et, dans nos relations amoureuses ou d'amitié, nous sommes attirés par les faiblesses des autres.

**Son opposé** : 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 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.

**Son opposé** : 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. Nous nous sentons coupables lorsque nous nous affirmons plutôt que de nous soumettre à la volonté des autres.

**Son opposé** : Lorsque les autres tentent de s'affirmer, nous les amenons à se sentir coupables.

<sup>2</sup> Caractéristique telle que formulée par Tony A. dès les premiers balbutiements de EADA (plusieurs d'entre elles illustrent notre côté « victime »)

<sup>3</sup> L'« **opposé** » de la caractéristique initiale de Tony A ou caractéristique de l'autre liste (plusieurs d'entre elles illustrent notre côté « bourreau »)

**8. Nous sommes devenus dépendants des émotions fortes.**

**Son opposé :** Nous refoulons notre peur en l'étouffant et en y demeurant insensibles.

**9. Nous confondons amour et pitié et nous avons tendance à « aimer » les gens qui suscitent notre « pitié » et que nous pouvons « sauver ».**

**Son opposé :** Nous détestons les gens qui « jouent » à la victime et supplient d'être sauvés.

**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.**

**Son opposé :** Nous nions avoir été blessés et nous refoulons nos émotions, les remplaçant par l'expression dramatique de « pseudo »-sentiments.

**11. Nous nous jugeons très sévèrement et nous avons une très faible estime de nous-mêmes.**

**Son opposé :** 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 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.**

**Son opposé :** 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. 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.**

**Son opposée :** Nous refusons d'admettre qu'il y avait de la dysfonction dans notre foyer, ou que nous avons été affectés par la dysfonction familiale, ou encore que nous avons fait nôtres certaines attitudes et comportements destructifs provenant de notre famille.

**14. Les para-alcooliques sont des personnes qui réagissent plutôt que des personnes qui agissent.**

**Son opposée :** Nous agissons comme si nous étions complètement différents des personnes dépendantes qui nous ont élevés.

Voir l'**Envers de ces caractéristiques (ou les résultats de notre rétablissement)** aux pages 70 à 73.

## CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS-ADULTES tirées de la Dynamique <sup>4</sup>

(Reformulation du « PROBLÈME » préparée et adoptée par l'Intergroupe de Montréal)

1. Nous nous sentons isolés, mal adaptés dans nos relations avec les autres et nous sommes incapables d'accorder notre confiance à des êtres chers, à nos pairs ou à des représentants de l'autorité. – **Isolement** –
2. Nous prenons conscience des sentiments qui semblent nous isoler des autres et nous tombons souvent dans la dépression qui est particulièrement courante dans les familles dysfonctionnelles. – **Dépression** –
3. Nous nous sentons coupables lorsque nous nous affirmons. Par contre, nous encourageons les autres à le faire parfois même à notre détriment. Nous excusons les faiblesses des autres, mais nous nourrissons inconsciemment des attentes exagérées à notre endroit et à l'endroit de la société. – **Culpabilité** –
4. Ayant une basse estime de nous-mêmes, nous nous sentons inadéquats et nous craignons d'être rejetés si les gens découvrent comment nous sommes. – **Faible estime de soi** –
5. Craignant le rejet et la désapprobation, nous réagissons en créant un personnage qui nous paraît plus acceptable aux autres. Souvent, pour nous protéger, nous recherchons leur approbation au mépris de notre propre identité. – **Désir de plaire à tout prix** –
6. Nous associons la colère avec la violence et le rejet. La peur du rejet et de la désapprobation nous empêche de révéler nos secrets et nous amène à ériger des barrières pour nous sécuriser. – **Peur du rejet** –
7. Nos modèles nous ont appris que l'amour est conditionnel. Nous avons peur de faire confiance parce que nous ne nous faisons pas confiance à nous-mêmes et que nous ne savons pas comment y arriver. – **Peur de faire confiance** –
8. L'intimité nous fait peur et nous éprouvons de la difficulté à nouer des relations intimes. Nous sommes incapables de formuler nos demandes et nos besoins et, lorsqu'une amitié est menacée, nous préférons nous isoler et nous retirer. – **Peur de l'intimité** –
9. Nous vivons comme des victimes et cherchons continuellement à venir en aide aux autres, ce qui nous évite d'avoir à nous regarder nous-mêmes. Nous voulons tellement que les gens aient besoin de nous, que nous gravitons autour de ceux qui semblent être en difficulté, quitte à les perdre lorsqu'ils n'ont plus besoin de nous. Ces moments de supériorité cachent nos sentiments d'inaptitude. – **Attitude de victime** –

---

<sup>4</sup> Ce document, maintenant remplacé par celui des **Caractéristiques des EADA** à la page 7, a été conservé en vertu de l'éclairage qu'il apporte.

10. Nous avons refoulé les sentiments traumatisants de notre enfance et nous avons continué à nier les sentiments et les émotions que nous ressentons aujourd'hui parce que cela nous paraît moins douloureux ainsi. – **Négation de nos sentiments et de nos émotions** –
11. Pour survivre durant notre enfance, nous avons appris à affronter les tensions qui se trouvaient dans notre famille et nous tentons à notre insu de recréer le même type de situation. Nous recherchons la surexcitation et les émotions fortes, préférant réagir plutôt que d'agir. – **Recherche des émotions fortes** –
12. Nous sommes incapables de nous laisser aller, de nous détendre et de nous amuser. – **Difficulté à s'amuser** –
13. Les critiques personnelles de notre entourage constituent pour nous une menace; pourtant, nous supportons mal les compliments et préférons nous critiquer et critiquer les autres. – **Préférence pour la critique de soi et des autres** –
14. Nous confondons amour et pitié et nous avons tendance à aimer les gens qui s'apitoient et que nous pouvons sauver. Lorsque nous rencontrons ces gens qui nous ressemblent, nous devenons victimes des rôles que nous avons appris à jouer pour survivre lorsque nous étions enfants. – **Incapacité à distinguer amour et pitié** –
15. Nos propres comportements deviennent compulsifs et obsessionnels. Nous devenons compulsifs nous-mêmes ou nous choisissons comme conjoint une personne ayant un comportement compulsif (compulsion dans l'alcool, les médicaments ou les drogues, compulsion dans le travail, le sexe ou la nourriture, perfectionnisme, etc.) pour satisfaire notre besoin inconscient de vivre l'abandon. – **Comportements compulsifs et obsessionnels** –
16. Nous sommes des personnes dépendantes qui sont terrifiées par la peur d'être abandonnées. Nous ferions n'importe quoi pour maintenir une relation, et ce, afin de ne pas vivre cette douleur d'être abandonnés. Nous sommes pourtant conditionnés à vivre ce genre de relations parce qu'elles correspondent aux relations établies dans notre enfance avec une famille dysfonctionnelle. – **Peur de l'abandon** –

## LES 12 ÉTAPES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant les effets « *d'avoir grandi dans une famille alcoolique ou dysfonctionnelle* »<sup>5</sup> et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous le concevons.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral et minutieux de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences<sup>6</sup>.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons résolu de leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement avec ces personnes, partout où c'était possible, sauf lorsque ce faisant, nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçu.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous Le concevons, Le priant de nous faire connaître Sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.
12. Comme résultat de ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel. Nous avons alors essayé de transmettre ce message à ceux et celles qui souffrent encore et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de nos vies.

---

<sup>5</sup> Il s'agit d'une traduction libre de « the effects of alcoholism or other family dysfunction ».

<sup>6</sup> Le terme « déficiences » de l'ancienne version a été conservé.

## LES 12 TRADITIONS DES EADA

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des EADA.
2. Pour le bénéfice de notre groupe, il existe une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il se manifeste à travers la conscience de notre groupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs; ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition pour devenir membre des EADA est le désir de se rétablir des effets d'avoir grandi dans une famille alcoolique ou dysfonctionnelle.
4. Chaque groupe est autonome sauf pour les aspects touchant d'autres groupes ou la Fraternité des EADA dans son ensemble. Nous coopérons avec tous les autres programmes en douze étapes.
5. Chaque groupe EADA n'a qu'un but ultime et primordial : transmettre son message à l'enfant-adulte qui souffre encore.
6. Un groupe EADA ne doit jamais soutenir ou financer des groupements connexes ou extérieurs, ni leur prêter le nom de EADA, de peur que des soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but premier.
7. Chaque groupe EADA doit subvenir entièrement à ses besoins, refusant les contributions de l'extérieur.
8. La Fraternité des EADA doit toujours demeurer non professionnelle, mais nos centres de services peuvent engager des employés spécialisés.
9. La Fraternité des EADA comme telle ne doit jamais être organisée; cependant nous pouvons constituer des conseils de services ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. La Fraternité des EADA n'exprime jamais d'opinion sur des questions extérieures; le nom des EADA ne doit donc jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. Notre politique de relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous gardons l'anonymat des personnes dans nos rapports avec la presse, la radio, la télévision, le cinéma et les médias sociaux.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

## LES 12 CONCEPTS DU PROGRAMME EADA

Nous venons à EADA pour apprendre un nouveau mode de vie fondé sur le programme des Étapes AA, les Traditions AA, les Concepts EADA, la prière de sérénité, les slogans AA et EADA, le principe du 24 heures, les publications ACA-EADA, les réunions hebdomadaires, les relations personnelles, les communications téléphoniques et le simple fait de vivre selon le programme une journée à la fois.

1. Nous ne faisons pas EADA pour les autres, mais pour nous aider nous-mêmes, pour partager notre expérience, notre force et notre espoir avec d'autres.
2. Notre expertise se limite à notre expérience personnelle, à la façon dont nous essayons de vivre le programme, à ce que ce programme nous a permis de faire, à ce que EADA fait pour nous. Personne ne peut parler au nom de l'ensemble des EADA.
3. Nous respectons l'anonymat et ne posons pas de questions. Nous cherchons à créer une atmosphère d'amour et d'accueil; peu importe qui vous êtes ou ce que vous avez pu faire, vous êtes le ou la bienvenue.
4. Nous ne sommes pas ici pour juger, critiquer ou discuter ni pour donner des conseils quant à notre vie personnelle ou familiale.
5. EADA n'est pas un endroit où nous venons ressasser nos malheurs; c'est un endroit où nous apprenons à nous en détacher. Une partie de notre sérénité vient du fait que nous apprenons à vivre en paix malgré des problèmes non résolus.
6. Nous ne discutons jamais de religion, de politique, de questions nationales ou internationales ou d'autres croyances. EADA n'a pas d'opinion sur les problèmes qui lui sont étrangers.
7. EADA offre un programme spirituel et non religieux.
8. Les Étapes encouragent à croire en un être supérieur, en un Dieu, tel que nous pouvons le concevoir nous-mêmes. Il peut s'agir d'un humain, d'une force du bien, du groupe, de la nature, de l'univers ou d'un Dieu plus traditionnel.
9. Nous utilisons le programme; nous ne l'analysons pas. L'expérience nous a démontré qu'il était inutile d'essayer d'évaluer l'état de notre santé, bonne ou mauvaise.
10. Nos symptômes peuvent être différents, mais les émotions sous-jacentes sont identiques ou analogues. Nous découvrons que nos difficultés ou nos malaises ne sont pas uniques au monde.
11. Chacun a droit à son opinion et a le droit de l'exprimer, tout en respectant les principes EADA, lors d'une réunion. Nous sommes tous égaux et aussi importants les uns que les autres.

12. L'un des aspects les plus merveilleux du programme EADA est que nous pouvons dire n'importe quoi lors des réunions sachant que rien ne sortira de cette salle. Tout ce que nous entendons lors d'une réunion, au téléphone ou en parlant avec d'autres personnes, doit demeurer confidentiel et ne doit être répété à personne qu'il s'agisse de membres EADA, de compagnons, de parents ou d'amis.

---

## CINQ RÈGLES À OBSERVER LORS DES RÉUNIONS

1. **Nous n'interrompons jamais la personne qui parle, et lorsque nous parlons, nous ne discutons pas de ce que d'autres participants ont pu dire.** Cette règle existe pour deux raisons : premièrement, personne ne nous écoutait lorsque nous grandissions; on nous disait que nos émotions étaient déplacées. Deuxièmement, en tant qu'adultes, nous sommes habitués de nous "occuper" des autres et à ne pas nous prendre en main.
2. **Nous ne parlons que de nous-mêmes.** Dans les 12 concepts EADA, il est mentionné que notre expertise se limite à notre expérience personnelle, que nous sommes ici pour utiliser le programme et non pour l'analyser. Nous assurons notre réhabilitation en parlant de notre propre expérience et de nos propres émotions. Nous apprenons à respecter les autres en acceptant sans commentaire ce qu'ils ont à dire, parce qu'il s'agit de leur vérité à eux.
3. **Nous devons tenir compte du facteur temps lorsque nous parlons**, afin que chaque membre du groupe ait une chance de partager. S'il reste encore du temps une fois que tous ceux qui le désiraient ont eu l'occasion de parler, l'animateur peut faire un autre tour de table.
4. **L'animateur est responsable du déroulement de la réunion** et il a le droit d'interrompre toute personne :
  - qui en interrompt une autre indûment,
  - qui parle trop longtemps,
  - qui ne respecte pas les confidences des autres, notamment en analysant les propos des autres participants.
5. **Chaque participant a le droit de passer son tour et de ne pas partager.** Si tous les participants décident de ne pas parler, il n'y a rien d'anormal; le groupe partagera le silence.

Ces règles sont le fruit de l'expérience. Elles ont le mérite de fonctionner. Dans EADA, nous croyons que la réhabilitation de chacun exige un environnement sûr :

Si vous vous sentez en sécurité, vous aurez confiance;  
Si vous avez confiance, vous partagerez;  
Si vous partagez, vous exprimerez vos sentiments;

En partageant vos sentiments, vous vous découvrirez.

**La découverte de vous-même est la voie de votre réhabilitation.**

Nous avons tous besoin d'un endroit où nous nous sentons en sécurité. C'est à nous de voir à ce que ces réunions deviennent cet endroit. Nous y parvenons en développant un respect mutuel pour nos expériences et nos sentiments respectifs. Nous leur donnons libre cours en parlant, et nous les laissons derrière nous en quittant la réunion.

Si vous tenez à obtenir une réaction, à discuter de vos sentiments et de votre expérience avec quelqu'un, partagez avec les autres après la réunion; échangez vos numéros de téléphone et communiquez entre les réunions.

« ... votre réhabilitation est un cheminement qui se fera à un rythme et selon la manière qui vous est propre. L'épanouissement de l'être humain ne s'arrête jamais, pas plus qu'il ne suit de recette miracle. »<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Traduction libre d'un texte tiré du livre *"Recovery : A Guide for Adult Children of Alcoholics"*, écrit par Herbert L. Gravitz et Julie D. Bowden et publié en 1985 par Learning Publications, Inc.

## DOCUMENTS D'IDENTIFICATION <sup>8</sup>

(Documents des Services Mondiaux)

### EADA ET SA FONDATION

Le 30 juillet 1983, des délégués aux rencontres indépendantes d'Enfants Adultes d'Alcooliques (ACA <sup>9</sup> Adult Children of Alcoholics) se sont réunis dans le sud de la Californie afin d'établir un processus qui pourrait les regrouper à l'intérieur d'une nouvelle fraternité basée sur les Douze Étapes et les Douze Traditions. Un Conseil Central de Service (CSB Central Service Board) a été créé ainsi qu'un comité dont le but était d'étudier tous les aspects liés à l'identité et la raison d'être des EADA et leurs relations avec d'autres programmes des Douze Étapes. Ce comité a été appelé "Comité d'identification".

Le Comité d'Identification a fait circuler un questionnaire aux membres EADA et, à partir des informations recueillies, il a élaboré un document intitulé "*Le programme EADA et son fonctionnement*". Ce document a été soumis à la Conférence annuelle des affaires (ASC Annual Business Conference) du 10 novembre 1984. Les délégués présents ont décrété par vote que EADA était un programme autonome des Douze Étapes et Douze Traditions et ont adopté le document du Comité d'identification.

Devant se débattre pour se distinguer des autres programmes originaux (tels AA et Al-Anon), EADA a senti la nécessité de se définir davantage. Le Comité d'Identification a préparé un second document intitulé "*La découverte de la plénitude par la séparation: Le paradoxe de l'indépendance*". Ce document a été présenté et adopté à la Conférence annuelle des affaires (ASC Annual Business Conférence) du 19 janvier 1986.

EADA a évolué et le Conseil Central de Service (CSB) est devenu l'Organisation Mondiale des Services par intérim. Plusieurs intergroupes se sont formés afin de procurer les services originalement prévus par le Conseil Central de Service (CSB). Aussi, la nécessité de préciser le concept et l'importance du service s'est fait sentir; le Comité d'Identification a rédigé un troisième document intitulé "*L'importance du service dans EADA*", lequel a été présenté et accepté à la Conférence Annuelle des Affaires (ABC) du 17 janvier 1987.

---

<sup>8</sup> **À l'intention du lecteur ou de la lectrice** : Les trois rapports, ci-haut mentionnés et qui suivent, sont tirés du « Gros livre rouge des EADA « Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de Famille Dysfonctionnelles ».

<sup>9</sup> ACA = le sigle de Adult Children of Alcoholics, soit l'appellation anglophone de la Fraternité EADA.

## LE PROGRAMME EADA ET SON FONCTIONNEMENT

Premier rapport du Comité sur l'identification, les objectifs et les liens de solidarité du mouvement EADA (10 novembre 1984)

Nous considérons que c'est une différence d'identité et d'objectif qui distingue le programme des adultes nés de parents alcooliques ou dysfonctionnels des autres programmes en 12 Étapes; cette différence souligne le besoin qu'il y a de la présenter de façon spéciale.

### Nos caractéristiques

Le principal problème des Enfants Adultes de famille Alcoolique ou Dysfonctionnelle (EADA) est une croyance erronée dont les racines remontent à l'enfance et qui touche chaque aspect de notre vie. Lorsque nous étions enfants, nous luttions pour survivre aux effets destructeurs de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement familial*), et nous avons entrepris une lutte sans fin pour transformer une famille dysfonctionnelle et troublée, en une famille aimante et soutenante. Nous sommes arrivés à l'âge adulte croyant que nous avions échoué, incapables de voir que personne ne peut mettre fin aux effets traumatisants de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement*) familial.

Ce sentiment d'échec envahissant conduit naturellement aux reproches envers soi-même, à la honte et à la culpabilité. Ces accusations que l'on porte contre soi-même engendrent en définitive de la haine envers soi. Le fait d'accepter notre propre impuissance fondamentale à maîtriser le comportement alcoolique (*dysfonctionnel*), ainsi que son effet sur la famille, est la clé qui libère l'enfant en nous et qui permet au "reparentage" de commencer. Lorsque l'on applique la « Première Étape » à l'alcoolisme (*au dysfonctionnement*) familial, un aspect fondamental de la haine envers soi-même disparaît.

### Le programme des EADA

Le programme EADA possède deux caractéristiques qui lui sont propres : il s'adresse à des adultes élevés dans des foyers alcooliques (dysfonctionnels) et, au-delà des problèmes possibles d'alcoolisme (*de dysfonctionnement familial*) ou de drogue, l'accent est mis sur la personne elle-même, sur le moi, et plus précisément sur le fait d'atteindre et de libérer l'enfant qui est en soi, caché derrière un bouclier protecteur de dénégation.

L'objectif du programme comporte trois volets :

- 1) protéger les nouveaux arrivants et les aider à faire face à leur dénégation,
- 2) reconforter ceux qui pleurent la sécurité, la confiance et l'amour qu'ils ont perdu tôt au cours de leur enfance
- 3) et inculquer les techniques permettant de se reparenter avec douceur, humour, amour et respect.

### Sortir de l'isolement

Sortir de son isolement est la première étape que franchit un enfant adulte lorsqu'il recouvre son moi. L'isolement est à la fois une prison et un sanctuaire. Les enfants adultes suspendus entre le besoin et la peur, incapables de choisir entre la lutte et la fuite, agonisent entre les deux et éliminent la tension par des explosions de révolte ou en endurant silencieusement leur désespoir. L'isolement est notre refuge contre la douleur de l'indécision. Ce retrait dans la dénégation émousse notre conscience de la réalité destructrice de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement*) familial et constitue la première phase

du processus de deuil. Ce même retrait nous permet de faire face à la perte d'amour et de survivre en dépit du manque d'attention et des abus.

### **Ressentir nos émotions**

Le retour des émotions est la deuxième phase du processus de deuil et indique le début du rétablissement. Les sentiments initiaux de colère, de culpabilité, de rage et de désespoir se résolvent en une acceptation finale de la perte. La douleur véritable que nous éprouvons pour notre enfance met fin à notre fascination morbide avec le passé et nous permet de revenir au présent, libres de vivre comme adultes. Au commencement, il semble accablant de confronter des années de douleur et de perte. Dans sa description du stress post-traumatique des vétérans du Vietnam, Jim Goodwin écrit que quelques vétérans « croient réellement que si, une fois de plus, ils se permettent de ressentir, ils pourraient soit ne jamais plus arrêter de pleurer ou bien perdre complètement le contrôle. » (1, 2)

Le fait de partager le fardeau de la peine qu'éprouvent d'autres personnes nous donne le courage et la force de faire face à notre propre sentiment de perte. La douleur du deuil et de l'affliction est compensée par le fait de redevenir capable d'aimer totalement quelqu'un, d'en prendre soin pleinement et de connaître librement la joie que procure la vie.

### **Devenir notre propre parent**

Le besoin de devenir notre propre parent découle de nos efforts pour nous sentir en sécurité lorsque nous étions enfants. La nature violente de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement familial*) a obscurci notre univers affectif et nous a laissés blessés et incapables d'éprouver des sentiments. Cet éloignement extrême de notre propre direction interne nous a tenus désespérément dépendants de ceux en qui nous n'avions pas confiance et que nous craignons.

Dans un environnement instable, hostile et souvent dangereux, nous avons tenté de satisfaire aux exigences impossibles de la vie dans un milieu familial alcoolique (*dysfonctionnel*), et nous avons rapidement perdu la maîtrise de nos vies. Pour sortir de la confusion et pour mettre fin à nos sentiments de peur, nous avons nié les incohérences que comportait ce qu'on nous apprenait. Nous nous en sommes tenus de façon rigide à certaines croyances ou nous nous sommes révoltés contre toute ingérence de l'extérieur et n'y avons pas fait confiance.

La liberté commence lorsque l'on est ouvert à l'amour. Le dilemme du délaissement est un choix entre une intimité pénible et l'isolement, mais la conséquence est la même : nous nous protégeons en rejetant l'enfant vulnérable qui est en nous et nous sommes forcés de vivre sans la chaleur de l'amour. Sans amour, l'intimité et l'isolement sont tout aussi pénibles que vides et incomplets.

L'amour dissout la haine de soi. Nous nous donnons à nous-mêmes l'amour que nous cherchons et nous étreignons l'enfant solitaire qui est en nous. Avec la sensibilité d'un enfant, nous tendons la main pour explorer de nouveau le monde et prenons conscience du besoin d'aimer les autres et de leur faire confiance.

L'affection chaleureuse que nous avons les uns pour les autres guérit notre douleur intérieure. L'acceptation affectueuse et le doux soutien des Enfants Adultes de famille Alcoolique ou Dysfonctionnelle atténuent nos sentiments de peur. Nous partageons nos croyances et notre méfiance sans peur du jugement ou de la critique. Nous prenons conscience de l'insanité de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement familial*) et devenons disposés à remplacer les croyances déroutantes de l'enfance par les instructions claires et cohérentes des 12 Étapes et des 12 Traditions, ainsi qu'à accepter le pouvoir de la Puissance Supérieure aimante que celles-ci reflètent.

## **EADA, un programme de rétablissement en 12 Étapes**

Le rapport qui existe entre le programme EADA et d'autres programmes anonymes est le fait que tous dépendent des 12 Étapes pour un éveil spirituel. Chaque programme a une orientation différente, mais la solution demeure la même. Lorsque nous sommes enfants, notre identité est formée par le reflet que nous voyons dans les yeux de ceux qui nous entourent. Nous craignons de perdre ce reflet, croyant que le miroir nous rend réels, que sans lui nous disparaissions ou n'avons pas d'identité. L'image déformée de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement*) familial n'est pas ce que nous sommes. Et nous ne sommes pas la personne irréelle qui tente de dissimuler cette image déformée. Dans le programme EADA nous n'arrêtons pas de consommer de façon abusive une substance ou de nous perdre dans une autre. **Nous cessons de croire que nous n'avons aucune valeur et commençons à distinguer notre identité véritable, reflétée dans les yeux d'autres enfants adultes, celle des survivants vigoureux et des personnes de valeur que nous sommes effectivement.**

Marty S., Comité d'identité

Comité d'identité, d'objectif et de relation.

Roger N., président; Marne C., Claudia P. et Marty S., membres

### Références

1. "L'étiologie des problèmes de stress post traumatiques reliés au combat" (p. 16)

Goodwin, Jim, Psy D., *DISABLED AMERICAN VETERANS*, Pub., Cincinnati.

2. Le stress post-traumatique est la tension du deuil ou de l'affliction non résolu qui suit la perte de la sécurité fondamentale.

---

## **LA DÉCOUVERTE DE LA PLÉNITUDE PAR LA SÉPARATION : LE PARADOXE DE L'INDÉPENDANCE**

Deuxième rapport du Comité sur l'identification, les objectifs  
et les liens de solidarité du mouvement EADA (19 janvier 1986)

Du fait que la fraternité EADA croît en maturité, nous voyons le besoin de définir plus clairement la nature précise de notre rapport avec les AA et les groupes Al-Anon, et de reconnaître notre contribution particulière aux programmes de réhabilitation en 12 étapes.

### **Prendre nos distances**

Tout comme nous essayons de nous distinguer des mouvements dont nous sommes issus, nous nous rendons compte aussi de la nécessité de nous séparer, au plan émotif, de nos foyers alcooliques (*dysfonctionnels*). Seule une séparation complète peut nous donner la liberté d'exprimer ce que nous sommes réellement et de vivre l'intimité qui nous a fait si cruellement défaut lorsque nous étions enfants.

### **Ce qui résulte de l'abandon**

Dans son étude sur le comportement des enfants dans les hospices pour enfants trouvés, René Spitz démontre que les bébés sont incapables de tolérer la solitude et qu'ils perdent le goût de vivre quand ils sont abandonnés pour de longues périodes de temps. (1) L'angoisse de ne pas être serrés (dorlotés), si ce n'est pour les soins essentiels, les prive de l'assurance de réconfort et d'amour dont ils ont besoin pour se sentir en sécurité.

### **L'origine du manque d'estime de soi**

Les enfants de foyers alcooliques (*dysfonctionnels*) vivent un état d'insécurité qui trouve son origine dans l'hostilité, le rejet et/ou l'indifférence qui accueillent leurs pleurs. Comme le réconfort personnel s'avère impossible dans une ambiance empoisonnée par la violence et la peur, les enfants d'alcooliques (*de famille dysfonctionnelle*) sont toujours aux prises avec le désespoir qui accompagne leur vulnérabilité et leur dépendance dans un foyer sans amour. (2)

### **L'abus semble normal et acceptable**

Un foyer alcoolique (*dysfonctionnel*) est un lieu de violence. L'alcoolisme (*le dysfonctionnement familial*) est une solution extrême à la souffrance et quiconque se retrouve pris dans ses filets vit beaucoup de rage et de haine envers soi-même pour avoir choisi cette forme de fuite. Ces enfants exposés à ce genre de violence finissent par croire qu'ils doivent accepter les punitions et les insultes, comme si elles faisaient partie intégrante d'une vie normale. Ils se voient en objets haïssables, indignes d'amour et survivent en niant le désespoir qui les étreint.

### **Cultiver l'estime de soi**

Dans un foyer où l'amour prédomine, les enfants aiment voir leurs émotions et leurs sentiments reflétés par ceux qui les entourent. L'image positive qui leur revient les sécurise, valorise leur dignité personnelle et les rend confiants dans leurs rapports avec autrui. Comme leur besoin d'être protégés est validé, leurs relations avec l'autorité sont caractérisées par la confiance, et non la crainte. Graduellement, ils font confiance à leur propre valeur, parce qu'ils se sentent acceptés et aimés.

### **S'ajuster dans la famille dysfonctionnelle**

Enfants de foyers alcooliques (*dysfonctionnels*), nous sommes au contraire horrifiés par notre image personnelle. Dans le miroir déformant de l'alcoolisme, nous ne percevons que des projections d'hostilité et de haine. Pour donner un certain sens à notre vie de famille, nous nous forçons à intérioriser ces distorsions; nous endossons des personnalités qui ne sont pas les nôtres pour échapper à l'isolement et à la solitude. De façon tragique, nous devenons à notre tour des miroirs déformants de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement*) familial, essayant en vain de projeter l'amour dont nous avons besoin. Ce revirement nous empêche de nous former une identité fondée sur la valorisation et l'amour. (3) La puissance de ce lien terrible qui nous unit à l'alcoolisme (*au dysfonctionnement familial*), nous la ressentons particulièrement quand nous essayons de prendre nos distances par rapport au fonctionnement familial dans l'espoir de nous découvrir une identité moins fondée sur la violence.

### **Apprivoiser l'indécision**

Les enfants d'alcooliques (*de familles dysfonctionnelles*) sont paralysés par l'indécision quand il s'agit de se séparer de leur famille au plan émotif. Ils ne savent quand se rapprocher des personnes dont ils dépendent pour l'amour, la sécurité et le réconfort, ni quand les éviter, dans la mesure où celles-ci sont également responsables de la destruction de leur bien-être. Ils sont tout autant troublés par la perspective de quitter la maison, se sentant coupables et honteux, éprouvant comme un échec profond le fait de ne pas avoir pu trouver une solution moins violente au problème de la souffrance. Avec très peu d'habileté sociale, et incapables de discerner entre ceux dont ils devraient se rapprocher et ceux qu'il vaudrait mieux éviter, ils sont contraints d'agoniser entre les deux parties et de se battre, en sombrant dans le désespoir.

## Refouler les émotions pour survivre

Pour survivre dans cette confusion et pour avoir l'impression de contrôler leur vie, les enfants adultes se dissocient de la panique et de la peur qui les étreignent. Cette dissociation se fait de trois façons. D'abord, il y a la négation : réprimant, projetant ou justifiant les émotions qui sont causes de douleur. L'enfant adulte fait appel à des mécanismes de défense d'ordre rationnel pour ne plus voir la réalité. Le deuxième moyen consiste à utiliser des substances qui altèrent la perception. Les plus faciles à obtenir sont l'alcool, le sucre, la nicotine et la caféine. La dernière forme de dissociation avec la réalité se situe dans l'analgésie des peurs profondes. En fixant toute son attention sur des phobies, des obsessions, des rêves ou des tabous et en réagissant de façon compulsive à ces craintes, l'enfant adulte se construit une armure physique. Son corps produit l'adrénaline, les endorphines et la mélatonine qui bloquent la douleur. Ces formes de dissociation ont ceci de commun qu'elles nous emprisonnent dans un comportement très restreint et prévisible, nous empêchant d'atteindre l'épuisement total de la panique ou les limites qui mèneraient au suicide.

## La responsabilité

Se libérer du carcan de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement familial*) est une affaire de responsabilité. On ne peut être tenu responsable de ce que l'on n'a pas créé. La décision de cesser de boire (*cesser ses comportements dysfonctionnels*) appartient à l'alcoolique (*la personne dysfonctionnelle*) uniquement; il n'est pas nécessaire de se rendre coupable, de se punir, de se dévaloriser pour les suites désastreuses d'une décision qu'un autre a prise. Quand nous sommes enfants, nous sommes liés à nos familles par des besoins physiques. Devenus adultes, nous ne dépendons que de l'acceptation par autrui de l'image que nous projetons.

Nos croyances erronées concernant qui nous devrions être pour survivre proviennent du fait d'avoir vécu dans un foyer alcoolique (*dysfonctionnel*), où chaque geste ou l'absence de geste pouvait entraîner des conséquences graves telles des blessures, la douleur, voire la mort. Ces croyances sont fausses uniquement dans la mesure où elles perpétuent une vision très restreinte du monde, à savoir que c'est un endroit hostile et dangereux. Elles représentent notre compréhension de ce que doit être le comportement (façon de penser, de ressentir et d'agir) pour maintenir le délicat équilibre et garder intacte la stabilité que nous croyons nécessaire à notre vie. Celles-ci étaient essentielles à notre bien-être quand nous étions enfants. Formées à des moments de crainte et de grande douleur, elles se rattachent à des situations extrêmes. Nous sommes incapables d'imaginer ou de concevoir une façon de vivre moins douloureuse, plus épanouissante, étant donné que nous pensons vivre toujours dans un monde dominé par l'alcoolisme. Nous craignons constamment de perdre la maîtrise de notre vie, de nous retrouver dans la confusion et le désordre du foyer alcoolique (*dysfonctionnel*), d'être bouleversés par les tristes souvenirs de notre enfance.

## Être ou ne pas être ?

Le paradoxe de l'indépendance tient au fait que c'est seulement par la séparation que nous pouvons trouver le courage et la force de vivre dans le monde en tant qu'être humain à part entière, capables de donner et de recevoir de l'amour, capables de créer un sentiment de plénitude.

Dans un cas de séparation normale, l'enfant est constamment rassuré dans ses départs et ses retours par des parents dont l'amour est constant et inconditionnel; conséquemment, à l'âge adulte, il continue de porter en lui cet amour et cette sécurité parentale.

Les enfants d'alcooliques (*de famille dysfonctionnelle*) en revanche intériorisent la rage et la haine de soi que leurs parents projettent sur eux. La perception que nous avons de nous-mêmes est négative; nous sommes angoissés, obsédés par la dépréciation dont nous avons fait l'objet et craignant d'être rejetés par autrui. Nous restons dans cette double contrainte que nous avons connue durant notre enfance : incapables de nous dissocier ou de demeurer avec ceux qui nous font du mal.

### **S'épanouir ou être impuissant ?**

Dans un foyer normal, l'enfant intériorise la force de ses parents. Il se sent protégé par le fait qu'il sent que ses parents détiennent une puissance, une autorité stable, et que celle-ci donne à son existence son sens et sa structure. Sur cette force, il est alors capable de se construire un moi. Il apprend ainsi à créer des relations intimes et affectueuses, à l'instar de cette puissance qu'il a faite sienne. Les enfants d'alcooliques (*de famille dysfonctionnelle*) par contre se sentent tenaillés par un sentiment d'impuissance du fait qu'ils sont incapables d'enrayer les effets destructeurs du foyer alcoolique (*dysfonctionnel*).

### **Les 12 Étapes et la prière de la sérénité**

Les douze Étapes et la prière de la sérénité nous rappellent que ce pouvoir est à notre portée et que nous pouvons l'utiliser dans notre vie pour transformer les choses qu'il est possible de changer. Il nous faut reconnaître que nos parents, si néfaste et destructrice qu'a été leur influence, nous ont donnés suffisamment de force pour nous défaire de la fausse sécurité qu'ils apportaient et pour établir un lien solide avec la Puissance Supérieure, toujours présente et prête à donner un sens à nos vies.

### **Notre gratitude envers les AA et les AI-Anon**

Aux mouvements d'Alcooliques Anonymes et aux groupes familiaux AI-Anon, nous sommes redevables de nous avoir fait comprendre la nature profonde de notre problème et fait entrevoir la possibilité d'un rétablissement. Il nous est désormais possible, grâce aux Étapes et aux Traditions, de saisir que nous sommes des enfants adultes d'alcooliques (*de familles dysfonctionnelles*). Notre besoin particulier en tant qu'enfants adultes d'alcooliques (*de familles dysfonctionnelles*) se situe dans la création d'une nouvelle identité fondée sur la valorisation personnelle et l'amour.

### **La réunification avec l'enfant intérieur**

En acceptant et en nous réunifiant avec l'enfant vulnérable que nous gardions caché à l'intérieur de nous, nous commençons à remettre en place les pièces de notre moi qui s'était brisé et à devenir des individus à part entière capables de fonctionner harmonieusement avec notre environnement dans l'amour et la confiance. Il nous faut la sécurité, la force et l'appui positif qui se trouvent dans la fraternité EADA pour atteindre l'indépendance et pour témoigner auprès des groupes dont nous sommes tributaires de notre expérience de réhabilitation.

### **La sobriété émotive et la liberté**

Ce que la fraternité EADA partage avec les autres programmes anonymes c'est l'expérience de la transformation que promet la prière de la sérénité. Suggérant d'accepter le passé qui ne peut être changé et de changer plutôt les croyances qui nous emprisonnent dans la confusion, le programme EADA élargit la portée des douze Étapes et des Traditions et balise, pour tous ceux qui sont affectés par l'alcoolisme (le *dysfonctionnement*) familial, la voie qui mène à la sobriété émotive et à la liberté spirituelle.

## Références

1 Spitz, René A, et Wolf, K.M., «*Anaclitic Depression. The Psychoanalytic Study of the Child*», volume 2 (1946), pp. 331342.

2 Seabaugh, M.O.L., «*The vulnerable Self of the Adult Child of Alcoholic: A Phenomenologically Derived Theory*», Thèse de doctorat: University of Southern California (1983), p. 110.

3 Seabaugh, «*The Vulnerable Self...* », p. 108

---

## L'IMPORTANCE DU SERVICE

Troisième rapport du comité sur l'identification, les objectifs et les liens de solidarité du mouvement EADA (17 janvier 1987)

### Les objectifs du service

Au fur et à mesure que notre expérience du service croît au sein de EADA, nous voyons la nécessité d'aborder la notion du service et de reconnaître le service que nous nous rendons à nous-mêmes.

#### Le service dans EADA

Le but du service dans EADA est la pratique de l'entraide mutuelle dans une démarche de prise de responsabilité de notre propre bien-être. Nous perdons le sens de nos responsabilités personnelles lorsque nous sommes forcés de nous couper de nos sentiments. Sans intégrité émotionnelle, nos actes deviennent diffus et sans point commun. Nous devenons impuissants à répondre à nos besoins fondamentaux d'amour et de soins.

#### L'action qui provient de l'amour

L'essence du service dans EADA est l'action accomplie dans une attitude d'amour. Cependant, avant de pouvoir servir les autres, nous devons d'abord commencer par nous aimer et nous servir nous-mêmes. En cherchant à comprendre leur souffrance, les enfants d'une famille d'alcooliques renverseront la relation de cause à effet et croiront qu'ils sont la cause de la détresse familiale. Ils réagissent à cette fausse conclusion en se détestant, en se punissant pour avoir besoin d'amour et en s'isolant émotionnellement. Lorsque nous acceptons de reconnaître et de répondre à nos propres besoins, nous retrouvons notre sens de l'intégrité émotionnelle et recouvrons le pouvoir qui accompagne la prise en charge de notre propre bien-être.

#### Le service nous permet d'avoir confiance en nous

L'estime que nous avons de nous-mêmes et le sens d'être bien dans notre peau se développent au fur et à mesure que s'accroît notre habilité à devenir nos propres parents et que nous commençons à faire confiance à notre aptitude à aimer et à servir les autres. Nous rendons service juste en nous rendant disponibles à supporter et à encourager les autres membres du programme qui en sont à faire la transition entre des enfants adultes effrayés à des êtres humains entiers capables d'agir avec la spontanéité de l'enfant et la sagesse de l'adulte. Cette notion fondamentale est à la base de toutes les formes que peut prendre le service.

#### Le service constitue notre Programme

En nous unissant par le service, nous créons un programme de vie qui fournit une saine alternative à la folie de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement*) familial.

## **SOUFFRANCE, FERMETURE ET SURVIE**

### **Les perceptions sont apprises**

Les enfants ont besoin de croire que leur perception de la réalité est réaliste et peuvent lui faire confiance pour guider leur comportement et pour les éloigner du mal. Ils obéissent à ce qu'ils croient être vrai et suivent ce qu'ils espèrent être la meilleure voie pour trouver le bonheur, la paix et la joie. Les enfants se fient aux adultes en position d'autorité pour les aider à définir la vérité et pour prendre des décisions adéquates concernant les autres. Le soutien d'une autorité responsable leur donne confiance pour développer leur propre capacité de vivre véritablement dans le monde.

### **Les comportements autodestructeurs sont appris**

Le drame des enfants de foyer alcoolique (*dysfonctionnel*) est de ne pas avoir de modèles responsables et sains. Au cœur de la pensée alcoolique (dysfonctionnelle) gît la croyance malsaine qu'un comportement autodestructeur peut mener à la sérénité et à la paix de l'esprit. L'abus d'alcool (*le dysfonctionnement familial*) devient un modèle de destruction. L'attitude de l'abus sous-jacente à tout comportement compulsif domine la famille, et les enfants apprennent à accepter cette attitude tant chez les autres que pour eux-mêmes. En pratiquant et en supportant une attitude d'autodestruction, chaque génération transmet à la suivante un cycle interminable de désespoir.

### **Le début de la folie**

La folie commence quand des enfants sont obligés de nier l'existence de la douleur et de l'abus. Une fois que les enfants ont accepté l'idée que l'alcoolisme (le dysfonctionnement familial) n'est ni violent ni dangereux, ils n'ont plus de référence pour discerner ce qui est réel ou pour déterminer la façon adéquate de réagir à ceux qui les entourent. Ils ne font plus confiance à l'autorité des adultes pour les guider ou pour les protéger contre le mal. Ils sont paralysés par l'indécision et en viennent à se détester pour la confusion, la vulnérabilité et les besoins de sécurité qu'ils ressentent. Ils apprennent à survivre en se punissant d'être vulnérables et en niant leur besoin d'affection.

### **Nous avons appris à nous maltraiter**

C'est cette impression profonde de se trahir et de s'abandonner soi-même qui est à l'origine de la rage et du désespoir chez les Enfants Adultes de famille Alcoolique ou Dysfonctionnelle. Les enfants adultes vivent deux réalités distinctes lorsqu'ils essaient de subvenir aux besoins de l'adulte d'âge mûr qu'ils sont devenus alors qu'ils continuent à voir le monde avec des yeux d'enfant effrayé. Chacune de ces deux facettes de leur personnalité reste perplexe devant les mobiles et les actes de l'autre. Les besoins d'interdépendance et d'expression de soi de l'adulte entre en conflit avec ceux de dépendance et d'orientation de l'enfant. La frustration qui résulte du conflit entre ces deux perspectives se change en véritable furie lorsque l'un des aspects de la personnalité essaie de s'imposer à l'autre. La furie elle-même se change en désespoir lorsque nous réalisons que l'héritage de folie que nous a légué notre famille alcoolique (dysfonctionnelle) ne satisfait aux besoins ni de l'enfant ni de l'adulte.

### **Devenir codépendant**

Afin de se faire une raison sur la douleur intense que procure le fait de vivre avec la folie et pour se donner l'impression d'avoir un quelconque contrôle, nous devons nier nos émotions et cacher notre vulnérabilité. Démunis du système d'orientation que sont normalement nos émotions, nous devenons dépendants des autres pour orienter notre comportement. Au lieu de nous fier à notre sens interne de direction basé sur notre propre perception de la réalité, nous nous trouvons dépendants et à la merci de la façon dont l'alcoolique (*la personne dysfonctionnelle*) en position d'autorité interprète la réalité. Nous

sommes alors pris au piège d'être obéissant à un système de croyances et de comportements qui est en fait la cause de la confusion et de la souffrance que nous ressentons.

### **Les dessous de la terreur**

Nous continuons à obéir à cette vision alcoolique (*dysfonctionnelle*) du monde parce que les conséquences anticipées de la désobéissance sont plus terrifiantes encore. Désobéir aux croyances rigides de notre enfance signifie encourir le risque d'être accablé par un chaos imprévisible. Nous nous accrochons à notre système familial de réactions irréflechies et voyons tout ce qui est nouveau comme une source de confusion et une menace à notre sens aigu du contrôle. Nous évitons la terreur d'être abandonné en nous agrippant à nos croyances d'enfant. Mais nous devons, en retour, payer le prix d'avoir à endurer les abus, et ce, du fait d'avoir fait nôtres les idées déformées que notre famille a de la réalité.

### **Impuissants et aliénés**

Lorsque des enfants ont été blessés par l'alcoolisme (*le dysfonctionnement familial*) et qu'ils ne peuvent pas trouver de soulagement à leur douleur, ils sont forcés de nier leur réalité et de prendre refuge dans l'isolement. L'expérience de notre impuissance à contrôler les événements qui nous marquent pendant l'enfance nous laisse avec un sentiment profond d'aliénation, non seulement par rapport aux autres mais tout autant par rapport à notre propre franchise et à notre vulnérabilité.

### **Un moi sensible et un moi insensible**

Afin de nous protéger contre les effets désorientants d'une vie remplie de confusion et de douleur, nous nous fragmentons en une partie qui ressent et en une autre qui ne ressent rien, nous isolant ainsi de notre propre vulnérabilité. Nous oscillons alors d'un extrême à l'autre, entre le désir de mettre fin à l'isolement et celui de rester en sécurité dans notre prison familière de souffrance. Nos croyances et nos comportements deviennent rigides et inflexibles, et nous alternons des profondeurs de la dépression solitaire aux tentatives effrénées de trouver de l'aide dans le monde extérieur. Nous répétons sans fin le cycle de la frustration, de la rage et du désespoir. Toutefois, même avec une identité fragmentée, nous gardons le même désir que celui que nous ressentions pendant l'enfance : redevenir des êtres complets et entiers et retrouver le bonheur, la paix et la joie.

### **Défier l'autorité**

Se libérer de cette folie exige que nous désobéissions aux directives de l'autorité dysfonctionnelle. Le processus de rupture avec l'autorité alcoolique (dysfonctionnelle) commence par l'idée que la désobéissance est possible.

### **Le défi, une réponse naturelle à l'abus**

Stanley Milgram, dans son étude portant sur l'obéissance à l'autorité, écrit qu'un individu isolé a peu de chance de réaliser que la rébellion est une réaction naturelle et appropriée à l'abus. Les réactions d'horreur des autres par rapport à l'abus qu'il a subi sont nécessaires pour qu'il en reconnaisse l'intolérable souffrance. Grâce au soutien de ceux qui ont réussi à résister avec succès à l'autorité, un individu isolé peut voir que la conséquence attendue de la désobéissance ne se produit pas nécessairement et que la puissance de l'autorité est affaiblie par chacun des gestes de rébellion. Milgram conclut que l'unité et l'entraide sont les remparts les plus efficaces contre l'abus de ceux qui sont en position d'autorité.(2).

## **RÉ-ÉMERGENCE DU MOI UNIFIÉ**

Dans le climat sécuritaire de nos réunions, nous apprenons la vérité au sujet de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement familial*) et trouvons le courage de risquer de sortir de notre prison d'isolement et de peur. Nous sommes unis par l'idée que nous pouvons nous sortir du système de folie et de violence que nous avons appris dans notre enfance et que nous n'avons plus à tolérer les attitudes abusives qu'il représente. Nous voyons la force que procure la reconnaissance de la vérité que nous partagent les autres dans le programme.

### **Expérience, force et espoir**

Le fait d'entendre le message de rétablissement et d'espoir des autres suffit à ranimer en nous la faible étincelle de vie que nous gardions enfouie au fond de nous. Nous prenons conscience que des modes de vie sains peuvent remplacer le mode de vie malsain que l'on nous a appris dans l'enfance. Nous nous rendons compte que nous pouvons défier l'autorité de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement familial*) sans pour autant se voir détruits par cet affront.

### **Soutien et sécurité**

Nos réunions nous fournissent le support mutuel dont nous avons besoin pour nous détacher de la folie. Notre programme nous donne une structure sécurisante à laquelle nous accrocher alors que nous concentrons notre énergie sur un système de valeurs et un mode de vie compatibles avec la sérénité et la paix.

### **Pourquoi donnons-nous du service ?**

Entre le moment où nous avons décidé d'abandonner nos croyances d'enfants de foyer alcoolique (dysfonctionnel) et celui où nous faisons l'expérience d'un réveil spirituel, se situe "la nuit noire de l'âme", période où nous ne percevons l'appui d'aucune force, quelle qu'elle soit. C'est pendant cette période difficile et angoissante que nous bénéficions au mieux du soutien de notre programme de rétablissement et découvrons l'importance du service offert et du service reçu.

### **Partage notre rétablissement, c'est servir**

Dans EADA, nous rendons service lorsque nous nous reflétons mutuellement le degré d'éveil atteint par notre esprit de liberté et de joie intérieure. Nous avons confiance en ce processus de réflexion car l'historique de rétablissement des autres mouvements fondés sur les Douze Étapes en fait foi. Et vient s'ajouter à cela l'évidence croissante du rétablissement dans EADA même. Le partage de l'expérience, de la force et de l'espoir de ceux qui ont réussi à négocier certaines parties du voyage vers le rétablissement de leur intégrité spirituelle sert à donner de la force et du courage à ceux qui en sont au tout début du processus. L'expérience de rétablissement de chaque individu est une composante essentielle du miroir qui sert à redéfinir notre propre image et à renforcer notre sens de l'autoappréciation. La somme de nos expériences de transformation spirituelle constitue un modèle et un schéma complet pour guider notre retour à la santé mentale.

### **Réveiller l'enfant intérieur**

Dans EADA, nous faisons pénétrer l'éveil spirituel jusqu'au plus profond niveau, là où l'enfant intérieur est paralysé par la peur. En partageant nos progrès, même les plus modestes, lors d'une réunion, nous nous encourageons mutuellement à persister dans le processus difficile du rétablissement et offrons ainsi du support à ceux qui vivent une période de désespoir. Nos forces sont maximisées et nos déficiences sont surmontées par le partage dans les groupes. Le besoin d'amour réciproque et de soins adéquats qui

nous a si tragiquement fait défaut dans nos familles d'origines est satisfait par l'amour que nous recevons des autres membres de notre programme. Le fardeau de la responsabilité que nous ressentons lorsque nous essayons, seuls, de nous reparenter est enlevé en partageant ensemble cette tâche.

### **Se pardonner à nous-mêmes**

En apprenant à faire confiance au processus de rétablissement qui nous est proposé par EADA, nous obtenons la confiance nécessaire pour mettre fin à notre isolement émotif et pour guérir notre moi fragmenté. La division entre la partie de nous qui ressent des émotions et celle qui ne ressent rien commence à guérir par l'acceptation volontaire de notre vulnérabilité et en pardonnant notre haine de soi. Pardonner notre haine de soi est fonction de notre façon de reconnaître la réalité de notre expérience antérieure.

Ce pardon n'implique pas que nous approuvions la violence de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement familial*) ou encore que nous continuions à jouer le rôle d'une victime. Il implique seulement que nous validions ce qui s'est jadis passé. En acceptant notre vulnérabilité, nous mettons un terme à notre besoin de déni. Le pardon permet de transformer l'énergie que nous investissons dans la haine de soi et dans la répression, en expression de soi et en amour.

### **Récupérer notre énergie**

En reconnaissant le passé tel qu'il a été, nous récupérons toute l'énergie utilisée dans le processus autoprotecteur qui servait à le nier et à nous en isoler. En relâchant la haine de soi, nous mettons fin au besoin de nous punir de notre impuissance à enrayer les effets destructeurs de notre foyer alcoolique (*dysfonctionnel*).

### **Faire des choix plus sains**

Alors que nous sortons de l'isolement émotif, nous regagnons la capacité d'identifier et exprimer tous nos sentiments. Avec l'aide de nos émotions, nous pouvons choisir nos actions et prendre des décisions équilibrées sur notre façon de vivre. Nous découvrons que nous avons la liberté de choisir les expériences qui améliorent notre santé et nous vivifient, et d'éviter celles qui nous font souffrir.

### **Faire confiance au Programme**

Tout en développant la confiance en notre capacité à prendre soin du moi intérieur vulnérable, nous commençons à voir notre expérience d'enfant sous un angle nouveau. Lorsque nous prenons conscience que les principaux acteurs de notre enfance avaient eux-mêmes perdu contact avec la réalité, nous cessons d'accorder de l'importance aux croyances qui servent à orienter le comportement alcoolique (*dysfonctionnel*). Nous devenons mieux disposés à adhérer aux principes sains du programme et à faire confiance à la puissance de l'autorité aimante dont ils sont le reflet.

Nous réalisons que nous pouvons faire confiance au programme parce que le support tel que promis est réel. L'encouragement que nous recevons dans EADA nous permet de guérir la division entre l'adulte et l'enfant et de redevenir entiers à nouveau. Notre programme subvient tant aux besoins de l'adulte qu'à ceux de l'enfant. Le besoin qu'a l'enfant d'évidence concrète en une Puissance supérieure aimante peut être satisfait par la présence et l'attention particulières d'un autre être humain. Le besoin d'intimité et d'expression de soi qu'a l'adulte peut être satisfait en rendant service au sein de la fraternité. L'incertitude et le doute, qui sont au cœur de la haine de soi, peuvent être enlevés par le fait d'être aimé.

### **Mettre fin au conflit intérieur**

Le conflit que nous connaissons entre les deux aspects de notre personnalité en est un de stratégie et non d'intention. L'adulte et l'enfant souhaitent tous deux ardemment l'amour et le respect indispensables à l'esprit humain, mais ils ne s'entendent pas sur la façon d'atteindre leur but. L'enfant espère dans l'isolement alors que l'adulte se précipite dans l'action impulsive. Dans EADA, nous apprenons que ces deux stratégies ne mènent qu'au désespoir. La fin de notre conflit intérieur dépend de la reconnaissance par l'adulte et l'enfant du besoin d'unité par le rétablissement. En reconnaissant leur besoin mutuel, l'adulte et l'enfant créent l'idée de plénitude requise afin de répondre pleinement aux exigences de la vie. L'acceptation mutuelle permet à l'enfant de voir que sa capacité à faire confiance est déficiente mais pas détruite et qu'elle peut être restaurée en sortant doucement et lentement de la prison protectrice de l'isolement. L'adulte se rend compte de l'esprit joyeux qui habite chaque enfant et reconnaît le besoin d'ouverture et de spontanéité en se sentant complètement vivant.

### **Trouver une solution coopérative**

La meilleure façon de résoudre un conflit entre deux personnes est de trouver une solution coopérative dans laquelle elles obtiennent toutes deux ce qu'elles veulent et ce dont elles ont besoin. (3) Les Étapes et les Traditions offrent un programme de vie simple qui permet à l'adulte et à l'enfant de se réunifier et ainsi mettre un terme au cycle de la folie de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement familial*) et de trouver le bonheur, la paix et la joie qu'ils méritent.

### **Les avantages du service**

La guérison qu'on obtient par la pratique du service dans EADA est l'élimination de nos sentiments profonds d'infériorité ressentis à donner et à recevoir de l'amour. Notre sentiment d'inaptitude commence à disparaître lorsque nous percevons la valeur du service que nous rendons. Notre perception de nous-mêmes commence à changer lorsque nous voyons la réflexion véritable de qui nous sommes dans les yeux des autres enfants adultes. Nos sentiments d'inaptitude sont transformés en estime de soi positive alors que nous prenons conscience de l'importance que notre expérience de rétablissement représente pour les autres dans le programme. Avec une estime de soi grandissante, nous devenons capables, en retour, de nous laisser aimer par les autres.

### **Le service assure l'unité et la force**

En nous rendant service mutuellement, nous démontrons que nous sommes unis par la croyance commune que nous pouvons transcender le fardeau écrasant de la démoralisation que nous a légué l'alcoolisme (*le dysfonctionnement*) familial. En nous appliquant à tenir compte de nos besoins mutuels, nous nous permettons simultanément de donner et de recevoir de sorte que nous guérissons ainsi les blessures de notre enfance. Nous en venons alors à satisfaire nos exigences humaines de base telles l'attention, l'amour et le respect.

#### Références

1. Le conte de la Belle au bois dormant sert d'exemple à M.K. Toomin pour illustrer le concept de fragmentation du Moi.
2. Milgram, S. *Obedience to Authority*, New York : Harper & Row Pub., 1974, pp. 120-121.
3. Tessina, T.B. and Smith, R.K. *How to be a couple and still be free*, North Hollywood, California : Newcastle Publishing Co., Inc., 1980, pp.73-112.

## CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS D'ALCOOLIQUES À L'ÂGE ADULTE

Source : Woititz Janet Gatinger 1983, Ed. D. "Adult Children of Alcoholics" ou "Les enfants d'alcooliques à l'âge adulte" traduit par Daniel Laguillon en 1991

Ces caractéristiques ne sont pas le résultat d'une recherche scientifique, mais plutôt le consensus d'énoncés que les enfants d'alcooliques à l'âge adulte ont élaboré à propos d'eux-mêmes. Comme nous l'avons précisé au début de ce cahier, pour permettre aux enfants adultes de famille dysfonctionnelle de se reconnaître plus facilement, les termes se rapportant à l'**alcoolisme** sont suivis par les mots **dysfonctionnement familial** ou l'adjectif **dysfonctionnel(le)** entre parenthèses, la famille d'alcoolique étant une famille dysfonctionnelle typique. Voici ces caractéristiques.

### 1. Nous essayons de définir ce qu'est la normalité des choses.

Il n'est pas exagéré de dire que cette caractéristique est la plus profonde.

Dans notre famille alcoolique (*dysfonctionnelle*), nous n'avons tout simplement jamais expérimenté ce qui est normal. Comment peut-on comprendre la "normale des choses" en jetant un coup d'œil sur notre histoire ? L'atmosphère à la maison se situait entre le "un peu fou" et l'extrêmement "bizarre".

Comme nous ne connaissions pas d'autres façons d'être en relation avec les autres, ce qui nous était habituel pouvait apparaître aux autres "un peu fou" ou "extrêmement bizarre". La journée que l'on aurait pu considérer comme "normale" n'était certainement pas typique et, par le fait même, n'avait aucun sens pour nous.

Au-delà du quotidien chaotique, nous vivions en partie dans un monde de rêves, un monde qui était notre propre création, un monde où la vie aurait été comme "Si" ... Ma maison aurait été ... "Si" ... Mes parents échangent agréablement "Si" ... Toutes ces choses seraient possibles pour moi "Si" ... Et nous structurions toute notre vie sur des "Si" qui étaient probablement impossibles. Les fantaisies irréelles à propos de ce qu'aurait été la vie si nos parents étaient devenus fonctionnels nous ont aidés à survivre bien sûr, mais ont aussi ajouté à notre confusion.

Il est très clair que nous n'avons aucun cadre de référence pour définir un foyer "normal", ni pour connaître ce qu'il est correct de dire ou de ressentir. Dans une situation fonctionnelle, nous n'avons pas à marcher continuellement sur des œufs. Nous n'avons pas à nous interroger continuellement sur nos façons de faire ou à refouler constamment nos émotions. Et, parce que nous avons refoulé nos émotions, nous sommes devenus confus, remplis de doutes. Comme nous le constaterons, bon nombre de situations de notre passé sont à l'origine de notre tendance à essayer de deviner ce qui est la "normale des choses".

## 2. Nous avons de la difficulté à poursuivre un projet du début à la fin.

Lors d'une réunion des EADA, le sujet de discussion était la "procrastination"<sup>10</sup>. Lorsqu'il fut demandé aux membres de parler à propos de ce que cela signifiait pour eux, quelqu'un ouvrit avec ceci : "Je suis le plus grand "procrastinateur" du monde et, quelque part, il semble que je ne suis jamais capable de terminer ce que je commence". Ce commentaire est très typique, et il n'est pas difficile de comprendre pourquoi ce problème existe. Toutefois, ces personnes ne sont pas "procrastinatrices" dans le sens usuel du terme.

Dans nos foyers alcooliques (*dysfonctionnels*), certaines personnes ne cessaient de faire des promesses. Le "super emploi" était toujours pour demain. La grosse affaire était sur le point d'aboutir. Les travaux de la maison seraient effectués toujours sous peu. Le jouet à bricoler, le "go-cart", la maison de poupée, etc. seraient bientôt réalités.

"Je vais faire ceci." "Je vais faire cela." Mais ceci et cela n'arrivait jamais. Non seulement cela ne se produisait pas, mais notre parent alcoolique (*dysfonctionnel*) s'attribuait le crédit pour avoir eu l'idée ou l'intention. Plusieurs projets n'ont jamais vu le jour et un grand nombre de bonnes idées n'ont jamais abouti. Si par hasard un projet ou une idée se réalisait enfin, beaucoup de temps s'était écoulé et l'idée originale avait été oubliée. C'est dans ce type d'environnement que nous avons grandi.

Qui a pris le temps de s'asseoir avec nous alors que nous avons un projet en tête pour nous dire : "Quelle bonne idée !" "Comment t'y prendras-tu pour la réaliser ?" "Combien de temps prévois-tu y consacrer ?" "Quelles sont les étapes que tu envisages ?" Probablement personne ! Quand est-ce qu'un de nos parents a pris le temps de nous dire : "Wow, cette idée est extraordinaire !" "Comment penses-tu pouvoir y arriver ?" "As-tu pensé à la diviser en étapes simples pour la rendre à terme ?" "Tu peux compter sur moi, si tu as besoin." Probablement jamais !

Ceci ne veut pas dire que tous les parents enseignent à leurs enfants comment résoudre les problèmes. Mais dans une famille plus fonctionnelle, l'enfant est exposé à ce modèle d'attitudes et de comportements. L'enfant observe le processus et peut même poser des questions tout au long du processus. L'apprentissage peut être plus indirect que direct, mais il est présent. Puisque notre expérience est très différente, il n'est pas surprenant que nous ayons de la difficulté à poursuivre un projet du début à la fin. Les choses ne se sont pas passées de cette façon pour nous et nous ne savons donc pas comment faire pour compenser cette déficience. Le manque de connaissances est différent de la "procrastination".

---

<sup>10</sup> Procrastination : tendance à tout remettre au lendemain, d'après le Petit Robert.

### **3. Nous mentons alors qu'il serait aussi facile de dire la vérité.**

Mentir est inhérent au système familial affecté par l'alcoolisme (*une ou plusieurs autres dysfonctions*). Le mensonge permet de masquer en partie nos dénis, les réalités désagréables, nos dissimulations, les promesses brisées et les inconsistances. Le mensonge prend plusieurs formes et a plusieurs implications. Bien qu'il s'agisse de quelque chose de différent du mensonge habituel, il constitue, sans l'ombre d'un doute, une déviation de la vérité.

Le premier et le plus élémentaire mensonge est la négation du problème par toute la famille. Ainsi, "la prétention que tout va bien à la maison" est un mensonge, et les membres de la famille discutent rarement et ouvertement de la vérité, même de façon strictement privée. Peut-être certains admettent-ils la vérité dans leur for intérieur, mais ils s'efforcent de la nier.

La dissimulation est également un mensonge et est reliée à la négation. Par exemple, les membres de la famille dissimulent la vérité à propos des manquements des autres. Lorsque nous étions enfants, nous avons vu par exemple notre parent non alcoolique couvrir notre parent alcoolique. Nous l'avons entendu fournir au téléphone des excuses pour notre père ou notre mère qui ne remplissait pas ses obligations ou qui était en retard. Ceci fait partie du mensonge qui imprégnait notre existence. Nous avons aussi entendu les nombreuses promesses maintes fois répétées par nos parents alcooliques (*dysfonctionnels*). Et ces promesses se sont également révélées mensongères.

Le mensonge qui caractérisait notre foyer est devenu une partie intégrante de notre apprentissage et des outils dont nous nous servions. Quelquefois, ça nous rendait la vie plus facile. En mentant à propos de notre travail, nous pouvons nous permettre d'être paresseux pendant un certain temps. En inventant des raisons pour ne pas avoir à inviter un ami chez nous ou pour expliquer un retard, nous évitions peut-être des situations désagréables. Cela semblait simplifier aussi la vie de tout le monde.

Même si les membres de notre famille affirmaient qu'il est vertueux de dire la vérité, nous savions qu'ils n'étaient pas vraiment sincères. La vérité perdit très vite tout son sens.

"Mentir" est devenu une habitude. C'est pourquoi l'énoncé : "Nous mentons alors qu'il serait aussi facile de dire la vérité" est pertinent. Mais si mentir est ce qui nous vient spontanément, peut-être que ce n'est pas aussi facile de dire la vérité. Dans ce contexte, "il serait aussi facile de dire la vérité" signifie que nous ne retirons aucun bénéfice réel du mensonge.

#### **4. Nous nous jugeons très sévèrement.**

Lorsque nous étions enfants, il n'y avait aucune situation où nous pouvions être "assez bons". Nous étions constamment critiqués. Nous croyions que notre famille serait mieux sans nous, parce que nous nous pensions la cause de tous les problèmes. Nous pouvons même avoir été critiqués pour des choses qui n'avaient pas de sens. "Si tu n'étais pas si détestable, je n'aurais pas besoin de boire ..." par exemple. C'était complètement insensé ! En effet, lorsque nous entendons quelque chose de façon répétée sur une longue période, nous finissons par y croire, croire qu'il s'agit de la vérité. Comme résultat, nous avons intériorisé ces critiques sous forme de dévalorisation personnelle. Ces messages persistent en nous, même s'il n'y a plus personne pour nous les répéter.

Puisqu'il n'y a aucune façon de rencontrer les critères de perfection que nous avons intériorisés depuis notre enfance, nous sommes toujours bien en dessous des standards que nous nous sommes fixés. Dans notre enfance, tout ce que nous faisons n'était jamais assez bon. Même si nos efforts étaient soutenus, ils n'étaient jamais suffisants. Si nous avons un "A", il aurait fallu avoir un "A+" ... Nous n'étions jamais "assez bons" ... Un client dit un jour à son thérapeute que sa mère était tellement exigeante que, lorsqu'il fit son entraînement militaire, il trouva le sergent très flexible. Alors, cette croyance que nous n'étions jamais assez bons est devenue une partie de nous-mêmes, de ce que nous sommes et de la façon dont nous nous percevons. Les "je devrais" et "je ne devrais pas" deviennent paralysants à la longue.

Notre façon de juger les autres n'est jamais aussi dure que celle avec laquelle nous nous jugeons. Il nous est difficile de voir le comportement des autres de façon nuancée.

"Blanc ou noir", "bon ou mauvais" sont les façons habituelles de voir les choses. D'un côté ou de l'autre, nous devons faire face à une responsabilité redoutable. Nous avons l'habitude de nous sentir dévalorisés et les comportements qui en résultent nous sont familiers. S'il nous arrive de nous sentir adéquats, nous ressentons toujours la peur que cela ne dure pas. Ainsi, d'une façon ou d'une autre, nous nous retrouvons dans une impasse ... et la tension que nous ressentons est toujours très grande. La vie est pénible et très tendue ! Comme il est difficile de s'asseoir en relaxant et dire : "C'est correct d'être moi."

**5. Nous avons de la difficulté à avoir du plaisir.**

**6. Nous nous prenons très au sérieux.**

Ces deux caractéristiques sont étroitement liées. Si nous avons de la difficulté à nous amuser, c'est probablement parce que nous nous prenons très au sérieux; et si nous nous prenions moins au sérieux, il y aurait des chances pour que nous ayons du plaisir.

Encore une fois, pour arriver à comprendre ce problème, nous devons retourner à notre enfance. Nous sommes-nous beaucoup amusés pendant notre enfance ? Nous n'avons pas besoin de répondre à cela : les enfants d'alcooliques (*de famille dysfonctionnelle*) n'ont tout simplement pas de plaisir. Un enfant adulte décrit ceci comme un "traumatisme chronique". Nous n'avons pas entendu nos parents rire, plaisanter et s'amuser. La vie était une affaire sérieuse et la colère y tenait une place importante. Nous n'avons jamais appris à jouer réellement avec les autres enfants. Nous pouvions nous joindre aux autres enfants, mais pouvions-nous vraiment nous laisser aller à avoir du plaisir ? Même si nous avions pu le faire, c'était interdit. L'atmosphère de la maison avait l'effet d'une douche froide sur le plaisir que nous pouvions éprouver. Finalement, nous avons adopté l'attitude qui prévalait chez nous. S'amuser n'était vraiment pas une bonne idée. Il n'y avait plus de place pour le jeu à la maison. Nous avons laissé tomber parce que ce n'était pas réalisable. Le petit enfant spontané intérieur a fini par être écrasé.

S'amuser, faire le "fou", agir comme un enfant, c'était être ridicule. Il n'est donc pas surprenant que les enfants d'alcooliques (*de famille dysfonctionnelle*) à l'âge adulte aient de la difficulté à s'amuser. La vie est trop sérieuse.

Nous avons aussi des problèmes à prendre de la distance par rapport à notre travail, si bien que nous nous prenons très au sérieux dans tout travail que nous entreprenons. Nous ne pouvons pas prendre le travail "au sérieux" sans nous prendre nous-mêmes très au "sérieux". Nous sommes alors un excellent candidat au "burn-out". Un soir, parlant de son travail, un client dit à son thérapeute, avec une expression de colère : "Tu peux peut-être me faire rire de moi, mais je veux que tu saches que je ne trouve pas ça drôle du tout."

## **7. Nous avons de la difficulté avec les relations d'intimité.**

Nous désirons plus que tout "avoir des relations saines et intimes", mais c'est extraordinairement difficile, et ce, pour plusieurs raisons. La raison la plus évidente, c'est que nous n'avons pas de cadre de référence pour développer une relation intime et saine, parce que nous l'avons jamais expérimentée. Le seul modèle que nous avons eu, ce sont nos parents ... et nous savons tous que leur relation n'était pas un modèle sain.

Nous portons en nous l'expérience du double message de l'incohérence au sein d'une relation affective parent-enfant : "Approche-toi" ..., puis "va-t'en". Nous nous sentions aimés un instant et rejetés l'instant d'après. Nous avons grandi avec cette terrible peur qu'est celle d'être abandonnés. Même si cette peur n'est pas écrasante, elle nous empêche cependant de fonctionner. Ne sachant pas ce qu'est une relation intime, soutenue, quotidienne et saine avec quelqu'un d'autre, il devient très difficile et compliqué d'en bâtir une.

La peur d'être abandonné se présente comme un obstacle au développement d'une relation saine, laquelle nécessite beaucoup de concessions mutuelles ainsi qu'une bonne méthode de résolution des problèmes. Il y a toujours des désaccords et des moments de colère qui doivent être résolus par deux êtres en relation. Un désaccord mineur devient très vite hors de proportion pour les EADA parce que la peur d'être abandonné prend la préséance sur le sujet initial de la discorde.

Cette crainte très profonde d'être abandonné ou rejeté rend le développement d'une relation saine quasi impossible. La peur se double d'une notion d'urgence d'impulsivité ("C'est tout le temps qu'il me reste. Si je ne le fais pas maintenant, ça n'arrivera jamais") et cela ajoute une pression supplémentaire à la relation. De plus, ceci nuit considérablement à l'évolution lente d'une relation, qui permet à deux personnes de mieux se connaître et d'explorer mutuellement les sentiments et les attitudes réciproques qui les animent. Même si ce n'est pas l'intention, ce sens de l'urgence fait que l'autre personne se sent étouffée. Voici par exemple un couple qui connaît de graves problèmes à chaque fois qu'ils se disputent, elle panique et a peur qu'il la quitte. Elle a constamment besoin, durant la discussion, qu'il la rassure au sujet de son amour et qu'il lui dise qu'il ne la quittera pas. Ce qui rend le conflit encore plus difficile, c'est que le conjoint tend à se refermer et à s'isoler. Il est inutile d'ajouter que cette situation rend la situation beaucoup plus difficile à résoudre que le problème lui-même.

Le sentiment d'insécurité, la difficulté à faire confiance aux autres et la peur d'être ou de ne pas être blessé ne sont pas exclusifs aux EADA. Ce sont des problèmes que la plupart des gens ont à vivre. Très peu de personnes entrent dans une relation complètement confiantes que tout va marcher comme elles l'espèrent. Elles entrent dans la relation avec espoir mais aussi avec toute une gamme de peurs. Ainsi, toutes ces choses qui nous concernent ne nous sont pas uniques. C'est simplement un phénomène d'amplification : lorsque l'on est EADA, les situations ordinaires deviennent très souvent très sérieuses et même dramatiques.

## **8. Nous résistons fortement aux changements sur lesquels nous n'avons pas de contrôle.**

Cette résistance au changement est très simple à comprendre. Comme jeunes enfants d'alcooliques (*de famille dysfonctionnelle*), nous n'avions aucun contrôle. La vie de nos parents alcooliques (*dysfonctionnels*) nous était imposée, ainsi que leur environnement.

Pour survivre alors que nous grandissions, nous avons dû changer cette situation de non contrôle. Nous avons alors ressenti un grand besoin de commencer à prendre en charge notre environnement. Ceci devint très important et le demeure encore aujourd'hui. Les enfants d'alcooliques (*de famille dysfonctionnelle*) apprennent ainsi à se faire confiance plus qu'à n'importe qui d'autre, puisqu'il est impossible de se fier au jugement de quelqu'un d'autre.

Comme résultat, on nous a souvent accusés d'être contrôlants, d'être rigides et de manquer de spontanéité. C'est probablement vrai. Toutefois, cela ne vient pas du fait que l'on veuille tout faire à notre manière. Ce n'est pas parce que nous sommes gâtés ou que nous ne voulons pas écouter les idées des autres. Ceci vient plutôt de la peur que, "si nous ne sommes pas en contrôle" lorsque survient un changement soudain, notre incapacité à nous y adapter nous fera perdre le contrôle de toute notre vie.

C'est là, sans doute, une réaction exagérée. Une telle réaction a généralement ses racines dans les expériences du passé. Sur le coup, ce à quoi nous avons réagi de façon exagérée peut sembler ridicule aux autres, mais c'est une réponse automatique. C'est un réflexe involontaire.

Lorsque nous examinons notre réaction et notre comportement en rétrospective, cela nous apparaît insensé, mais à ce moment-là nous étions tout simplement incapables de nous retenir.

## **9. Nous recherchons constamment l'approbation et la confirmation.**

Nous parlons d'un environnement de contrôle externe et interne. Dès notre naissance, l'environnement nous dicte la perception que nous avons de nous-mêmes. L'école, l'église et l'entourage nous influencent, mais les principales influences proviennent des personnes les plus significatives pour nous, c'est-à-dire nos parents. Alors, nous avons commencé à bâtir notre propre perception à partir des messages que nous donnaient nos parents. En vieillissant, ces messages "se sont intériorisés" et ont contribué significativement à la perception que nous avons de nous-mêmes. La construction de notre image de soi se fait donc de l'extérieur vers l'intérieur.

Les messages que nous avons reçus durant notre enfance étaient très ambigus. Ce n'était sûrement pas de l'amour inconditionnel. Ce n'était pas "tu es un enfant formidable, mais je ne suis pas content de ce que tu viens de faire". Les règles n'étaient pas claires et les messages étaient confus : "Oui ... Non ... Je t'aime ... Va-t'en". Aussi nous avons grandi dans la confusion au sujet de nous-mêmes, ce qui fait que nous interprétons de façon négative les messages quotidiens rassurants qui ont fait défaut dans notre enfance. Ce raisonnement autodestructeur provoque la perte ou le rejet de l'encouragement et de l'approbation que nous recherchions désespérément.

Maintenant, lorsqu'on nous rassure, il nous est très difficile de l'accepter. Pourtant, commencer à accepter l'encouragement et l'approbation des autres serait un signe que notre façon de nous percevoir commence à changer.

## **10. Nous nous sentons différents des autres.**

Nous imaginons que, dans n'importe quel groupe de personnes, tous les autres se sentent à l'aise alors que nous sommes les seuls à nous sentir mal à l'aise. Ceci ne nous est pas particulier. Naturellement, jamais personne ne vérifie comment chacun essaie de ne pas paraître maladroit ! Est-ce vrai de moi aussi ?

Invraisemblablement, nous nous sentons différents même lorsque nous sommes dans un groupe d'Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de Famille Dysfonctionnelles. "Se sentir différent" est un sentiment que nous portons en nous depuis notre enfance; même si les circonstances ne le justifient pas, l'émotion persiste. Nous pensons que les autres enfants ont eu l'opportunité d'avoir une "vraie" enfance alors que nous n'en avons pas eu. Nous étions plutôt très préoccupés par tout ce qui se passait à la maison. Nous ne pouvions jamais jouer avec les autres enfants d'une façon confortable. Nous ne pouvions jamais être tout à fait là. Nos préoccupations pour le problème qui se vivait à la maison embrouillaient toute notre vie.

Ce qui nous est arrivé s'est également produit pour tous les autres membres de la famille. Nous nous sommes isolés. Comme résultat, socialiser et faire partie d'un groupe devinrent pour nous de plus en plus difficiles. Nous n'avons tout simplement pas développé les habiletés sociales nécessaires pour se sentir confortables à l'intérieur d'un groupe ou pour en faire partie.

Il est très difficile pour les enfants de famille alcoolique (*dysfonctionnelle*) de croire qu'ils peuvent être acceptés pour ce qu'ils sont, et que cette acceptation n'a pas besoin d'être méritée.

## **11. Nous sommes super-responsables ou super-irresponsables.**

Soit que nous faisons tout ou que nous lâchons tout ! Il n'y a pas de juste milieu. Nous avons essayé de plaire à nos parents en faisant plus et plus, ou bien nous avons atteint un point où nous avons reconnu que rien n'avait plus d'importance et nous avons alors cessé de faire quoi que ce soit. Également, nous n'avons pas connu une famille où les membres coopéraient entre eux. Ce n'était pas une famille qui, un bon dimanche, pouvait décider de travailler ensemble dans la cour : "je vais travailler sur ceci, toi, tu travailles sur cela, puis nous finirons le tout ensemble".

Comme nous n'avons pas le sens de "faire partie d'un projet" ou comme nous ne savons pas comment coopérer avec d'autres personnes et laisser les parties se rassembler pour faire un tout, soit que nous fassions tout ou que nous ne fassions rien du tout. De plus, nous ne connaissons pas nos limites. Comme il nous est extraordinairement difficile de dire "non", nous en faisons plus ... et plus. Nous le faisons non pas parce que nous sommes remplis de nous-mêmes, mais plutôt

- parce que nous n'avons pas le sens réel de nos capacités  
ou
- parce que nous avons peur d'être découverts si nous disons "non".

Nous avons peur que les autres découvrent que nous sommes incompetents. La qualité du travail que nous faisons ne semble pas satisfaire notre image négative de nous-même; alors, nous en faisons plus, et plus, et plus ..., jusqu'à ce que nous soyons complètement épuisés (en "burn-out").

La peur permanente d'être découverts consomme une part de plus en plus grande de notre énergie. Elle consomme même l'énergie que nous pourrions consacrer à améliorer notre travail, non par rapport à ce que l'employeur demande, car nous lui donnons probablement déjà plus qu'il n'en exige, mais plutôt en ce qui a trait à notre efficacité.

**12. Nous sommes extrêmement fidèles même lorsqu'il est évident que cette fidélité n'est pas méritée.**

Un foyer alcoolique (*dysfonctionnel*) apparaît comme un milieu très loyal. Les membres de la famille y demeurent longtemps, même après que le bon sens leur ait indiqué de quitter. Cette prétendue loyauté est beaucoup plus le résultat de la peur et de l'insécurité que de n'importe quelle autre chose. Néanmoins, le comportement qui a été programmé en est un où personne ne quitte la maison parce que ça va mal. Cette programmation fait que les enfants, une fois adultes, maintiennent des engagements qu'il serait préférable de rompre.

Parce que bâtir une amitié ou établir une relation est très compliqué et très difficile, la relation devient permanente, une fois l'effort accompli. Si quelqu'un nous aime assez pour devenir notre ami(e), notre amant(e), notre époux(se), alors nous nous sentons obligé(e)s de demeurer avec lui (elle) pour toujours. Si nous l'avons laissé(e) nous connaître, s'il (si elle) a découvert qui nous sommes tout en ne nous rejetant pas, cela constitue une raison suffisante pour maintenir cette relation. Le fait qu'il (elle) puisse nous traiter misérablement n'a aucune importance. Nous pouvons rationaliser cela. D'une manière ou d'une autre, qu'il (elle) fasse ou qu'il (elle) dise n'importe quoi, nous trouverons des façons d'excuser son comportement et de se blâmer. Ceci renforce notre image négative de nous et nous incite à demeurer dans la relation. Notre loyauté est sans égal.

Il y a aussi beaucoup de sécurité dans une relation établie. C'est un contexte connu et le "connu" est toujours plus sécurisant que "l'inconnu". Les changements étant extrêmement difficiles, nous préférons de beaucoup demeurer dans cette relation.

Aussi, nous ne savons pas grand-chose non plus de ce qu'est une bonne relation. Par conséquent, nous restons avec ce que nous avons, ne sachant pas qu'il pourrait y avoir des relations meilleures ou différentes. Nous nous tirons d'affaire comme nous pouvons.

### **13. Nous sommes impulsifs.**

Nous sommes portés à nous enfermer dans une ligne d'action sans considérer sérieusement les alternatives et les conséquences. Cette impulsivité conduit à la confusion, à la dépréciation de soi-même et à la perte de contrôle de notre environnement. De plus, nous investissons un temps et une somme excessive d'énergie à réparer les dégâts.

L'impulsivité est une caractéristique enfantine, les enfants sont naturellement impulsifs. Mais étant donné que nous agissions davantage comme des parents durant notre enfance, nous avons maintenu notre impulsivité, de sorte que l'impulsivité que nous vivons maintenant correspond à une lacune de notre enfance. S'il nous a manqué quelque chose à un stade de notre vie, nous cherchons très souvent à le compenser plus tard dans notre vie. Lorsqu'un enfant a un parent qui se comporte en parent et que l'enfant agit de façon impulsive, on lui dit : "Tu n'as pas le droit de faire cela et, si tu le fais, il y aura des conséquences."

Comme enfants, nous ne pouvions prévoir les conséquences d'aucun comportement; il est naturel que nous ne le sachions pas plus maintenant. Il n'y avait pas non plus de cohérence à la maison. Comme résultat, nous n'avons pas eu l'encadrement présent dans une famille fonctionnelle où il est appris que des comportements impulsifs amènent des conséquences désagréables. Ce qui était parfois accepté ne l'était pas en d'autres occasions. En fait, l'impulsivité n'avait peut-être pas d'importance. Personne ne nous a dit : "Voici les conséquences possibles de tel comportement. Essayons de voir quelles en sont les alternatives possibles."

La situation se complique d'un terrible sentiment d'urgence. Si nous ne le faisons pas tout de suite, l'occasion ne se représentera plus jamais. Nous sommes donc habitués à vivre au bord d'un précipice, à aller de crise en crise. Si les choses vont bien, cela nous dérange encore plus que lorsque nous sommes en crise. Il n'est pas surprenant que nous allions jusqu'à provoquer des situations de crise.

Ce comportement impulsif n'est pas volontaire ou calculé. C'est un comportement sur lequel nous avons perdu le contrôle. C'est la caractéristique qui nous dérange et nous effraie le plus et que nous voudrions le plus changer.

## EXPLICATION DES ÉTAPES

### PREMIÈRE ÉTAPE

**Nous avons admis que nous étions impuissants devant les effets « *d'avoir grandi dans une famille alcoolique et/ou dysfonctionnelle* » et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.**

L'idée présentée à la Première Étape est accablante pour la plupart d'entre nous, jusqu'au moment où nous commençons à percevoir notre vie telle qu'elle est véritablement. Il nous est désagréable d'admettre que nous sommes impuissants et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. Nous luttons pour obtenir le contrôle et nous voulons éviter d'être contrôlés par les autres. Quoi que nous fassions, quels que soient les efforts que nous déployons pour nous en cacher, certains de nos comportements impliquent des gestes qui vont à l'encontre de notre meilleur jugement.

La Première Étape comprend deux parties distinctes :

- l'acceptation que nous avons un désir obsessif de contrôler et que nous vivons les effets d'un processus qui crée une dépendance, lequel nous a rendus impuissants sur notre propre comportement;
- l'acceptation que notre vie a été, comme elle est et sera toujours, hors de notre contrôle personnel.

C'est l'admission de notre impuissance devant notre comportement compulsif dû aux effets de l'alcoolisme ou d'avoir vécu dans une famille dysfonctionnelle qui nous amène à EADA. Ici, nous débutons un processus de rétablissement qui va transformer nos vies. Étant donné que notre comportement dysfonctionnel constitue l'élément clé de notre maladie, nous devons réaliser que notre personnalité, avec ses traits acquis, habitudes et défauts de caractère, est la source de notre impuissance devant notre comportement. En se rappelant notre enfance, nous réalisons que nous avons perdu la maîtrise de notre vie plusieurs années avant de nous en rendre compte. Nos obsessions, même à cette époque, n'étaient pas une habitude mais le début d'une maladie fatale et progressive.

Nos instincts se révoltent contre l'idée que nous sommes personnellement impuissants et que, dans la réalité, nous n'avons aucun contrôle. Nous avons été habitués à accepter toute la responsabilité de ce qui arrive dans notre vie ainsi que dans celle des autres. Ceci contredit l'idée que nous sommes impuissants. Comment pouvons-nous être totalement responsables et avoir simultanément perdu la maîtrise de notre vie ? Ce n'est qu'en atteignant le bas-fond par une défaite absolue que nous serons capables d'arriver à la Première Étape, vers une libération et une force renouvelée. Nous devons accepter que nous sommes impuissants afin de capituler complètement.

L'acceptation que nous avons perdu la maîtrise de notre vie est aussi difficile que l'acceptation de notre impuissance. Nous nous percevons comme des adultes

responsables, occupant un emploi, gérant une maison et accomplissant les tâches requises quotidiennement. On nous a inculqué, durant notre enfance, que nous aurions du succès dans notre vie si nous la maîtrisions. On nous a dit que les gens qui ont le plus de succès maîtrisent leur vie ainsi que celle des autres.

Afin d'accepter le fait que nous avons perdu la maîtrise de notre vie, nous devons reconnaître qu'il est impossible de la maîtriser. Quelles que soient nos démarches pour contrôler notre vie, les résultats ne correspondent pas à ce que nous avons planifié. Lorsque nous nous arrêtons pour réaliser que nos dépressions et nos frustrations sont des signes que nous ne réussissons pas aussi bien que nous le pensions, nous commençons à percevoir avec plus de réalisme notre perte de maîtrise.

Nous voyons que nous rationalisons nos comportements et que nous nous trouvons des excuses, blâmant nos actions ou inactions sur la fatigue, le stress ou les autres. À partir du moment où nous regardons notre vie objectivement et reconnaissons nos propres torts, nous laissons tomber nos masques et devenons plus honnêtes avec nous-mêmes. Nous voyons que nous avons perdu la maîtrise de notre vie et qu'elle n'est pas ce que nous désirons qu'elle soit.

Même si la Première Étape peut sembler accablante, celle-ci fait ressortir au grand jour nos limites humaines, lesquelles, non admises et non acceptées, ont été la source de notre inconfort depuis trop longtemps. Pour la plus grande partie de notre vie, nous nous sommes cachés de nous-mêmes. Ceci nous a empêché de faire face à la réalité de notre situation. Avec la Première Étape, nous allons vers l'humilité pour trouver la voie spirituelle en s'appuyant sur une Force Supérieure.

Dans le processus d'acceptation de notre impuissance et de notre perte de maîtrise, nous devons être prêts à laisser tomber le besoin de contrôler qui nous a presque détruits. Même si la Première Étape peut nous être douloureuse, le rétablissement commence avec la capitulation. Ce n'est qu'en acceptant la vérité que nous enlevons les obstacles à notre rétablissement. Même s'il est difficile pour plusieurs d'entre nous d'accepter ce fait, nous devons réaliser que nous avons perdu la maîtrise de notre vie et de notre pensée. La Première Étape est le fondement du travail sur lequel est basé ce programme.

## DEUXIÈME ÉTAPE

**Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.**

Les nouveaux venus font souvent face à deux difficultés majeures avec cette Étape. La première est la croyance en une Puissance Supérieure à nous-mêmes. Il se peut qu'il soit impossible d'imaginer que même une Puissance Supérieure puisse guérir nos obsessions et nos compulsions. Si nous acceptons le fait que même ceux qui ont sérieusement entrepris une démarche spirituelle ont des moments de doute, notre propre foi en sera renforcée. Notre désir de croire, tout en demandant que notre foi soit renforcée, marque le début de notre développement spirituel.

Comme deuxième difficulté contenue dans cette Étape, nous faisons face à la notion de perte de raison. Lorsque nous reconnaissons que nous avons perdu la maîtrise de notre vie, nous devons reconnaître que nous avons besoin d'un nouveau directeur. Notre manque de confiance envers les autres peut nous empêcher d'accepter le fait qu'une puissance spirituelle pourrait nous offrir l'appui dont nous avons besoin. Il se peut aussi que nos croyances soient fondées sur notre habitude de n'agir que selon notre volonté propre. Nous sommes auto-suffisants et ne voyons pas le besoin d'un appui extérieur. Nous croyons que nous devons tout faire nous-mêmes et nous ne faisons confiance à personne. Nos prières n'ont peut-être pas eu de réponse et nous avons pu perdre confiance en une Puissance Supérieure. Il se peut aussi que nous ayons si peu d'amour propre que nous ne nous croyons pas dignes d'une Puissance Supérieure.

Notre capitulation par la Première Étape et notre confiance dans l'efficacité du programme nous aideront à mettre de côté notre volonté entêtée et permettront à notre Puissance Supérieure de prendre la relève. Alors qu'auparavant nous voulions que notre comportement compulsif change, nous commençons maintenant à comprendre que la vie est un processus qui va dans le sens du rétablissement. Ce changement de point de vue nous révèle la présence d'une Puissance Supérieure qui nous assiste, nous donne du pouvoir et fait des choses pour nous qu'il nous aurait été impossible d'accomplir seuls.

La Deuxième Étape n'implique pas que nous devons immédiatement croire en Dieu tel qu'il est représenté dans diverses religions. En fait, notre croyance en Dieu peut ne venir qu'en voyant Sa Puissance active agir dans notre vie. Ceci requiert uniquement un désir de croire qu'il existe une Puissance Supérieure à nous. Il peut s'agir d'un ami, d'un membre du groupe, du programme lui-même, du groupe ou d'un Dieu plus traditionnel. Pour certains d'entre nous, Dieu peut être l'Amour ou la Vie.

Cette croyance en une Puissance Supérieure est essentielle si nous voulons devenir la personne heureuse, positive et aimante que nous sommes véritablement. Progressivement, nos vieilles habitudes nous ont menés vers un

désespoir profond et nous sommes devenus égocentriques, solitaires tout en perdant contact avec nous-mêmes.

La Deuxième Étape implique la notion de perte de raison ou d'aliénation mentale. Le dictionnaire définit la folie ainsi : "l'incapacité de gérer ses propres affaires et d'accomplir ses devoirs sociaux, sans pouvoir reconnaître sa propre maladie". S'il s'agit pour nous d'un premier contact avec les Étapes, il se peut que nous ne soyons pas totalement conscients de notre maladie. Nous blâmons peut-être encore les circonstances extérieures à notre condition au lieu d'admettre notre responsabilité pour notre comportement.

Plusieurs d'entre nous avons acquis certaines caractéristiques et traits de caractère qui nous protègent des réalités de la vie. Voici certains d'entre eux qui nous sont communs : la provocation, l'autosuffisance, l'indifférence, le ressentiment, l'illusion et l'égoïsme. À eux seuls, ces traits et caractéristiques indiquent que nous souffrons d'une certaine forme de folie, d'une perte de raison et que nous nous comportons de manière malade dans plusieurs secteurs de notre vie.

Afin de voir des changements se réaliser dans notre vie, nous devons être prêts à nous regarder sincèrement et à reconnaître notre propre degré de perte de raison. Il est relativement facile pour un alcoolique ou un toxicomane d'accepter sa perte de raison car son comportement compulsif est évidemment malade. Pour les enfants adultes, il est plus difficile d'accepter la perte de raison parce que nous ne sommes pas conscients de notre problème. Il est facile pour nous de nous duper et de trouver des sources extérieures comme cause de notre dysfonction.

Nous réalisons éventuellement que tout ce que nous faisons ou pensons qui est destructif pour nous-mêmes ou pour quelqu'un d'autre est l'expression de la perte de raison. Par conséquent, l'inquiétude est une forme de perte de raison ainsi que les dépressions, les compulsions et les obsessions. Le seul fait que nous pensons pouvoir contrôler les autres est aussi une expression de la perte de raison.

En venir à la croyance en une Puissance Supérieure et admettre notre perte de raison nécessitent une très grande humilité. C'est le manque d'humilité qui nous a amenés à la position dans laquelle nous vivons aujourd'hui. L'humilité est un thème sous-jacent à tout le programme et notre développement est accru par notre désir d'être humble. En participant aux réunions et en pratiquant les Étapes, nous découvrons une paix et une sérénité qui ne sont possibles que par la capitulation et le désir d'améliorer la qualité de notre vie.

## TROISIÈME ÉTAPE

**Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.**

La Troisième Étape requiert que nous passions résolument à l'action, et ceci, comme résultat de la prise de conscience qu'a suscitée le travail des deux premières Étapes. Il semble que la Troisième Étape demande beaucoup plus que les deux premières parce que, maintenant, on nous demande de nous abandonner totalement à une Puissance Supérieure.

La clé du succès dans le travail de la Troisième Étape consiste simplement dans un désir de s'abandonner aux soins de Dieu. Ceci est très difficile pour plusieurs d'entre nous parce que nous sommes habitués de diriger notre vie avec notre seule volonté "entêtée". Notre suffisance a éliminé Dieu de nos vies et l'idée de lâcher prise est menaçante. Nous avons appris à prier Dieu pour Lui demander des choses que nous désirions, mais nous étions toujours en contrôle. Nous sommes habitués de Lui demander de l'aide pour atteindre nos buts. Ceci est très différent que d'abandonner tout notre être à Ses soins pour qu'Il fasse avec nous ce qu'Il désire sans que nous intervenions.

Si nous avons travaillé avec succès les deux premières Étapes, nous avons accepté notre situation et nous sommes prêt à accepter un nouveau directeur pour notre vie. Laisser notre Puissance Supérieure guider nos vies devient un peu plus facile lorsque nous réalisons que nous n'avons pas tellement réussi jusqu'à maintenant. Nos peurs et nos ressentiments deviennent plus légers lorsque nous choisissons Dieu comme notre nouveau directeur. Nous découvrons que nous pouvons ainsi orienter nos vies d'une façon positive. Comme nous commençons à nous fier à une Puissance Supérieure, nous devenons disposés à Lui abandonner nos vies, à faire confiance aux résultats.

Lorsque nous allons commencer à nous abandonner à Dieu, nous allons expérimenter de la résistance. Ceci peut être attribué à notre besoin d'indépendance car la plupart d'entre nous essaient tellement de tout contrôler et s'accrochent à l'illusion d'être libres de tout faire à notre manière. Nous pouvons céder seulement devant les problèmes qui nous causent le plus de souffrances au début. C'est un départ et cela nous donnera progressivement la confiance nécessaire que Dieu a les réponses à tous nos problèmes. Comme nous devenons plus confiants en voyant nos problèmes diminuer, nous sommes de plus en plus disposés à accepter la notion d'abandonner nos vies à Ses soins.

L'expérience nous révèle que plus nous serons patients face à nos progrès, plus vite nous pourrons intégrer le programme, en comprendre le sens et le vivre. Si nous forçons trop, nous bloquons notre progrès avec de la frustration, de l'irritation, du ressentiment et de l'apitoiement.

Le thème central de la Troisième Étape est bien exprimé dans le slogan "Abandonne et laisse Dieu agir". Abandonner notre volonté et faire confiance à

Dieu pour les résultats nous libère, nous permet de guérir nos vieilles blessures et de progresser. Nous commençons alors à réaliser que Dieu prend bien soin de nous. Aussi longtemps que nous faisons notre 2 % et que nous n'attendons pas que Dieu fasse tout pour nous, nous trouverons la volonté de Dieu pour nous et nous serons capables de suivre Son plan. Aussi étrange que cela puisse paraître, plus on dépend de Dieu, plus on devient indépendant. Notre dépendance de Dieu est le moyen d'atteindre la vraie indépendance spirituelle que nous recherchons.

Quel que soit le comportement impliqué - alcool, relations, dépression, argent, drogues ou nourriture - nous faisons face à l'éventualité d'une mort spirituelle aussi bien que physique. Nous avons commencé ce programme parce que le chemin que nous suivions était en train de nous détruire. Ce comportement était une façon temporaire d'ankyloser notre souffrance émotionnelle, de distraire notre ennui ou de soulager notre "stress". Cette demande de faire confiance à une Puissance Supérieure présente un défi car nous ne pouvons d'aucune façon manipuler ou contrôler Dieu.

La Troisième Étape est l'occasion de laisser une Puissance Supérieure à nous-mêmes prendre la charge du reste de nos vies. Fondamentalement, cela veut aussi dire que nous pouvons arrêter de nous sentir responsables de tout et de tout le monde. La seule façon d'obtenir la paix et la sérénité passe par l'abandon.

Quand nous aurons mis en pratique la Troisième Étape, nous constaterons un changement en nous. Nous serons plus calmes et sentirons qu'un poids a été soulevé de nos épaules. Cela peut arriver tout de suite ou graduellement, quand notre conscience commence à reconnaître qu'une Puissance Supérieure semble prendre la charge.

Ne vous attendez pas de toujours demeurer dans cet état d'euphorie. Il y aura des moments où vous reprendrez votre volonté; vous devrez le reconnaître. Il n'y a pas de saints dans ce programme; nous aurons des rechutes. Toutefois, comme nous continuons de travailler le programme sur une base quotidienne, nous allons devenir de plus en plus consentants à remettre nos vies entre Ses mains.

La plupart d'entre nous débutons ce programme en quête de réponses à des questions complexes de la vie et aussi, pour trouver une manière de mettre fin aux cycles douloureux et répétitifs de comportements inefficaces. Ce que nous recherchons en réalité est une expérience personnelle de Dieu, qui surpassera tous les arguments à propos des dogmes contradictoires du genre humain.

## QUATRIÈME ÉTAPE

**Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.**

Notre arrivée au programme des Enfants Adultes se produit comme résultat d'une série d'événements douloureux qui nous sont amenés par les pressions extérieures de la réalité. La douleur a affaibli les défenses de notre système de négation et nous sommes alors forcés de nous regarder en face et de voir les conséquences de nos comportements de dépendance. La Quatrième Étape nous aide à faire face à la négation qui a été une de nos techniques de survie les plus importantes.

La négation a déformé notre perception et détruit notre jugement, au point où nous en sommes arrivés à nous illusionner et à être incapables d'une conscience précise de nous-mêmes. Cette négation se présente sous plusieurs formes et fonctionne de différentes façons. En voici quelques-unes :

- prétendre qu'une chose n'existe pas quand en réalité elle existe;
- admettre qu'il existe un problème, mais ne pas être prêt à en voir la gravité;
- croire que le problème est causé par quelqu'un ou quelque chose d'autre;
- présenter des excuses, des alibis, des justifications et d'autres explications pour le comportement;
- faire face au problème au niveau cérébral, en évitant la conscience personnelle et émotionnelle de la situation;
- changer le sujet de conversation pour éviter les sujets menaçants;
- être en colère et irrité lorsque quelqu'un touche un point sensible : cela aide à éviter le problème.

Un inventaire n'est pas un historique. Il se rapporte à ce que l'on vit en ce moment et non à notre passé. En regardant l'inventaire de cette façon, il est plus facile de le faire sans peur parce nous n'avons pas raison de craindre le présent.

L'écriture est importante, c'est la clé du succès dans le travail de la Quatrième Étape. À mesure que nous ferons la liste de ce que nous sommes aujourd'hui et que nous identifierons les racines de nos comportements, nous découvrirons des traits de caractère qui nous surprendront. Il est important de ne pas nous juger, mais plutôt d'accepter ce que nous découvrons. À mesure que nous comprendrons mieux que la plupart de nos comportements prennent leur origine de notre enfance, nous développerons une perspective plus mature sur notre vie.

Sans doute avons-nous déjà identifié quelques-uns de nos comportements d'enfant et nous comprenons qu'ils sont dysfonctionnels. Toutefois, nous continuons à les répéter et sommes frustrés par le fait qu'ils réapparaissent. Cela peut être comparé au jardinier qui enlève la tête des mauvaises herbes, qui ont la fâcheuse habitude de repousser constamment ... Il n'a pas compris que le but du travail est d'arracher les racines cachées sous la surface. La Quatrième Étape nous permet de découvrir plusieurs racines que notre Puissance Supérieure pourra éliminer si nous Lui en offrons l'occasion. Ce travail est d'une importance vitale pour notre transformation personnelle.

Deux des piliers de nos problèmes sont le ressentiment et la peur. Ils ont eu un impact important sur notre enfance et ils influencent encore profondément notre comportement d'adulte. Le ressentiment, parmi d'autres émotions de colère non exprimées, est la cause de plusieurs maladies mentales et physiques. Vivre avec des ressentiments profonds ne peut avoir comme résultat que la futilité et le malheur. Si nous laissons nos ressentiments nous dominer, ils peuvent nous détruire.

La puissance destructrice de la peur est également corrosive et détruit les tissus mêmes de nos vies. À ce point de notre rétablissement, il se peut que nous retrouvions la peur dans tous nos comportements, quelles que soient nos origines. À mesure que nous faisons l'inventaire de nos peurs, nous pourrions remarquer qu'elles sont particulièrement présentes lorsque nous manquons de confiance en nous-mêmes. On peut croire que si seulement nous avons assez confiance en nous, elles disparaîtraient. Ici encore, le fait de nous illusionner prolonge notre souffrance. Si nous avons fait avec sincérité la Troisième Étape, nous sommes prêts à faire confiance et à nous fier à un Dieu infini plutôt qu'à notre moi fini.

Il faut du courage pour être prêt à faire face à nos ressentiments et à nos peurs. Notre foi en une Puissance Supérieure nous permettra de Lui laisser démontrer ce qu'Il peut faire. La maladie spirituelle, liée au ressentiment et à la peur, peut être surmontée en travaillant sincèrement les Douze Étapes avec notre Puissance Supérieure.

L'inventaire que vous préparez est pour votre propre bénéfice. Il vous permet une percée majeure dans votre rétablissement et vous établit sur la route de la liberté. À mesure que vous rédigez cet inventaire, certaines émotions peuvent surgir. Si vous remarquez que vous avez de la difficulté à être complètement honnête, il se peut que la négation soit encore au travail. Arrêtez un moment et essayez de sentir vos vraies émotions, prenez le temps de vous y ajuster et d'en parler avec une autre personne au besoin, de telle sorte que vous puissiez vous débarrasser de l'excès de bagages que vous transportez. Rappelez-vous que votre Puissance Supérieure est avec vous et qu'Elle est prête à vous offrir Son support et à vous guider pour compléter ce travail.

## CINQUIÈME ÉTAPE

### **Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.**

Quelques vérités de nos vies nous ont été révélées dans la Quatrième Étape. Si elle a été faite honnêtement, elle a mis en lumière des émotions non résolues, des souvenirs non guéris et les principaux défauts de caractère qui ont produit du ressentiment, de la dépression et la perte de notre valeur personnelle. Ce processus nous a aidés à affronter la négation et le mensonge face à nous-mêmes qui ont été des modes de fonctionnement dans nos vies.

Il est important de reconnaître que notre relation avec notre Puissance Supérieure est la source et la base du courage nécessaire pour accomplir la tâche devant nous. La confiance en cette Puissance Supérieure nous permettra de prendre des risques en Cinquième Étape.

Nous raconterons notre vie à trois personnes : Dieu, nous-mêmes et un autre être humain. Il est important de dire tout ce qui nous a dérangés pour nous libérer du poids de la culpabilité et progresser vers une spiritualité plus profonde. La Cinquième Étape est le chemin pour sortir de notre isolement. C'est un pas vers la plénitude, le bonheur et un sens réel de gratitude.

Admettre à nous-mêmes la nature exacte de nos torts est la partie la moins menaçante de cette étape. Cette partie nous prépare pour notre conversation avec Dieu.

Cette étape nous permet de progresser vers l'abandon ultime à une Puissance Supérieure, puisque nous décidons d'abandonner le passé et que nous le confions à un Dieu de compassion, compréhensif et miséricordieux. Admettre nos torts à Dieu n'est pas pour Son bénéfice. C'est une occasion pour nous de réaliser que notre Puissance Supérieure nous connaît déjà et attend patiemment l'aveu que nous essayons encore aujourd'hui de tout contrôler.

Si nous avons été humbles et honnêtes avec Dieu et avec nous-mêmes, le fait de compléter la partie finale de la Cinquième Étape sera relativement facile. Cela peut être une perspective effrayante que de permettre à une autre personne de voir les parties de nous-mêmes cachés derrière le mur de nos illusions et de nos masques. Certains d'entre nous peuvent craindre le ridicule ou le rejet à cause des horreurs que nous croyons révéler.

La confiance en la personne que nous choisissons est essentielle à notre succès, de sorte que nous nous sentions en sécurité quand nous nous laisserons voir tels que nous sommes et que nous avouerons notre comportement. Le partage avec un autre être humain de nos pensées cachées nous permet de connaître un autre point de vue sur notre vie et d'améliorer ainsi la conscience de nous-mêmes. Le "feedback" et les questions posées d'une façon compréhensive et aimante peuvent

révéler des émotions et des situations dont nous n'étions pas conscients avant de partager l'histoire complète de notre vie.

Voici quelques suggestions pour compléter votre Cinquième Étape avec un autre être humain :

- partagez votre vulnérabilité à votre confident;
- allouez un temps suffisant pour compléter chaque pensée ou réflexion, mais restez centré sur le sujet; évitez les explications inutiles;
- évitez les distractions: le téléphone, les enfants, les visiteurs et les bruits extérieurs peuvent briser la concentration;
- rappelez-vous que la Cinquième Étape demande seulement l'admission de nos torts : il n'est pas nécessaire de discuter comment les changements seront apportés.

Quand cette partie est complétée, chacun peut partager ses émotions face à l'expérience et face à l'autre personne.

---

## SIXIÈME ÉTAPE

### **Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous nos défauts.**

Les traits de caractère que nous avons identifiés comme des défauts sont des "patterns" de comportement profondément ancrés en nous. Ce sont des moyens de défense que nous avons appris à utiliser pour survivre dans nos vies quotidiennes. À mesure que nous devenons conscients de ces défauts et que nous les acceptons, nous pouvons les partager avec notre Puissance Supérieure et faire confiance qu'Elle pourra les éliminer de notre vie.

Dans notre culture, la volonté est un trait de caractère grandement apprécié. On nous enseigne depuis notre enfance que nous devons essayer de nous améliorer. Nos parents, nos professeurs, nos employeurs nous ont dit que nous devons utiliser notre volonté et travailler sur nos défauts pour obtenir du succès. Rares sont les personnes qui attribuent leur succès à une Puissance Supérieure et s'abandonnent à Elle.

Nous sommes souvent confortables avec certains de nos défauts. Ils sont des outils familiers. L'idée qu'ils nous soient enlevés peut être menaçante pour notre sécurité. Nous devons cependant consentir à laisser aller ces défauts, ce qui signale que nous sommes entièrement prêts à ce que Dieu les enlève. Être entièrement prêt implique également la confiance et la croyance que notre Puissance Supérieure répondra à notre demande.

Une qualité importante dans la préparation de la Sixième Étape est l'humilité. Nous devons abandonner notre ego, vraiment rechercher la volonté de Dieu pour nous, consentir à ce que Dieu nous enlève le désir de ce qui n'est pas bon pour nous. Éliminer nos défauts de caractère dépasse nos capacités, nous ne pouvons le faire seuls. La Sixième Étape ne dit pas que nous devons éliminer nous-mêmes ces défauts; tout ce que nous avons à faire est de consentir à ce que cela arrive, à abandonner. Ce n'est pas une Étape d'action, c'est un état d'être qui s'empare de nous.

Certaines personnes sont prêtes rapidement à ce que Dieu élimine tous leurs défauts de caractère. Pour la plupart d'entre nous, le processus est lent et graduel. Quand nous nous accrochons à de vieilles habitudes ou à des façons improductives de penser, nous bloquons le processus de changement et le courant de l'inspiration. Une façon d'utiliser l'aide de Dieu, c'est de laisser venir les solutions à nos problèmes en nous tournant vers notre Puissance Supérieure.

Les défauts qui restent dans notre inventaire après que ce processus est amorcé doivent demeurer là pour l'instant. C'est l'occasion de permettre à Dieu de les changer en traits positifs. Les chefs naturels peuvent continuer de rechercher le pouvoir, mais sans le désir de mal l'utiliser. Les natures amoureuses garderont une sexualité raffinée avec assez de bon sens pour ne pas blesser les autres.

---

## SEPTIÈME ÉTAPE

### **Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.**

L'acquisition d'une plus grande humilité est le principe fondamental du programme des Douze Étapes. L'ingrédient de base de l'humilité est le désir de faire la volonté de Dieu. Nous changeons ainsi notre attitude et passons d'un état égocentrique à un état d'ouverture aux autres. L'humilité est la conscience grandissante de ce que "par moi-même, je ne peux rien faire, c'est le Père qui demeure en moi qui fait les œuvres". C'est seulement par cette conscience approfondie que nous pouvons demander à Dieu d'enlever nos déficiences.

Il est important de faire face à nos déficiences une à la fois, en commençant de préférence par la plus facile afin de développer la confiance dans le processus. Si nous demandons à Dieu de nous enlever une déficience et qu'il ne le fait pas, nous n'avons pas à nous décourager ou à nous fâcher. Nous ne sommes peut-être pas tout à fait prêts ou nous ne l'avons pas demandé avec assez d'humilité ou de sincérité.

En se préparant à l'élimination de nos déficiences, nous devons montrer de la bonne volonté sur une base continue. Nous devons coopérer. À chaque fois que nous sommes conscients de nos déficiences, il est important d'être tolérants avec

nous-mêmes et de réaliser que Dieu nous aime comme nous sommes. En méditant sur ces comportements immatures, il est sage de nous rappeler qu'il est normal que notre enfant intérieur ne soit pas mature. Ce processus de développement spirituel prend une vie et nous le pratiquons un jour ou une minute à la fois si nécessaire.

De nombreux facteurs peuvent entraver le processus de renoncement. L'un des plus courants et des plus puissants remonte à l'enfance, pendant laquelle l'individu a pris certaines habitudes de comportement parce que les parents, ne répondant pas aux besoins de l'enfant, lui ont "enlevé" des choses avant qu'il ne soit psychologiquement prêt à les abandonner ou assez fort pour accepter leur perte.

De telles expériences au cours de l'enfance sensibilisent l'enfant à toute perte et créent en lui une tendance, beaucoup plus importante que chez des individus plus chanceux, à s'accrocher aux choses pour éviter la douleur de la perte ou du renoncement. Une grande partie du travail des Étapes est centrée sur la guérison de la douleur de l'enfant.

Demander à Dieu d'enlever nos déficiences et ensuite essayer de les enlever nous-mêmes peut être comparé au fait de demander à un enfant de mettre la table pour ensuite le faire soi-même de façon impatiente. Personne ne peut enlever ses déficiences par lui-même. Si nous nous attendons à cela, nous allons vers l'échec.

Des changements rapides peuvent se produire et se produisent en effet, mais nous ne devons pas les attendre ou essayer de les diriger. C'est Dieu qui les produit quand nous sommes prêts. Quand nous Lui demandons d'enlever nos déficiences, cela devient Sa responsabilité : nous ne pouvons pas prendre le crédit ou le blâme des conséquences qui s'ensuivent.

## HUITIÈME ÉTAPE

**Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons résolu de réparer nos torts envers ces personnes.**

Plusieurs peuvent avoir un choc en réalisant que nous devons être prêts à admettre nos erreurs à ceux que nous avons blessés. Cependant, nous découvrons souvent que la personne que nous avons le plus blessée est nous-mêmes. Nous réalisons que nous sommes devenus notre pire ennemi et nos ressentiments contre nous-mêmes se manifestent sous la forme de blâme excessif, de culpabilité et de honte.

Pour commencer la Huitième Étape, nous faisons la liste des gens avec lesquels nous nous sentons inconfortables, sans nous soucier des détails. Notre liste peut commencer par les membres de notre famille, des associés en affaires, des amis, des créanciers et des voisins.

Pour compléter cette Étape, nous devons être prêts à faire face à la réalité, à accepter de bonne volonté les conséquences de nos actes et à prendre toutes les mesures qui sont nécessaires pour en arriver à une réparation. Cela implique qu'il est nécessaire de reconnaître pleinement et complètement nos torts dans nos relations avec les autres, peu importe la cause, peu importe nos justifications, peu importe les torts des autres. Ce n'est qu'en exprimant un regret véritable pour nos torts que nous pouvons compléter le nettoyage de notre intérieur.

Le pardon est un autre facteur clé pour compléter cette Étape. Notre désir de faire des amendes doit provenir d'un désir réel de pardonner, à nous-mêmes et à ceux qui nous ont fait du tort. Nous sommes déjà conscients que les ressentiments sont des luxes que nous ne pouvons nous offrir.

Un ressentiment ou un désir de vengeance, c'est comme une plaie ouverte qui nous ronge de l'intérieur, nous rendant irritables, amers, coléreux, incapables de nous concentrer sur notre croissance parce que notre énergie est dépensée en pure perte.

Le moyen le plus efficace pour dépasser le ressentiment est le pardon à nous-mêmes et aux autres. Le pardon à nous-mêmes commence lorsque nous comprenons notre impuissance réelle devant nos comportements dysfonctionnels. Le pardon aux autres débute quand nous devenons conscients de notre propre contribution aux difficultés dans nos relations.

Quand nous examinons la liste de ceux que nous avons blessés, nous voyons comment nos défauts de caractère ont joué un rôle majeur dans le fait de nous saboter nous-mêmes et de nuire aux autres.

À mesure que nous avançons à travers les Étapes, nous apprenons à pardonner, à aimer et à apprécier l'ennemi à l'intérieur de nous. En comprenant et en acceptant notre ennemi intérieur, notre croissance spirituelle avance à un rythme rapide.

## NEUVIÈME ÉTAPE

**Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsque ce faisant nous pouvions leur nuire ou de nuire à d'autres.**

S'engager dans le processus du pardon est comme se faire une chirurgie spirituelle. Les anciens souvenirs peuvent être encore douloureux et diminuer notre vitalité et notre joie de vivre. Faire des amendes amène la disparition des émotions rattachées à ces souvenirs. Le fait de rester attaché à quelqu'un comme résultat d'une expérience désagréable et de lui faire des amendes ensuite peut être comparé au fait de relâcher un papillon pris dans les mains d'un enfant curieux.

La Neuvième Étape demande que des amendes directes soient faites chaque fois que cela est possible. Il se peut que nous soyons tentés d'éviter les rencontres les plus humiliantes et celles qui nous font le plus peur, ou que nous essayons de trouver des excuses pour passer complètement à côté du problème. Les amendes sont possibles avec presque tout le monde, même ceux qui peuvent ne pas être conscients de ce que nous leur avons fait. La réponse généreuse de la plupart des gens à une telle sincérité nous étonnera souvent.

Les situations ne nous permettant pas un contact personnel peuvent impliquer des gens qui ne font plus partie de notre vie ou qui sont morts. Dans ces cas, des amendes indirectes peuvent satisfaire notre besoin de replacer les choses. Cela peut être fait par la prière ou en écrivant une lettre comme si nous communiquions avec la personne.

Nous devons également analyser le tort qui pourrait être causé si des amendes complètes étaient faites. C'est spécialement vrai dans les cas où l'infidélité aurait eu lieu dans le mariage. Même dans les cas où la question pourrait être discutée, nous devons éviter de blesser une tierce personne. Cela ne nous soulage pas de notre fardeau quand nous rendons celui des autres plus lourd à porter. Ces amendes peuvent être faites indirectement en changeant de comportement ou en donnant plus d'affection et d'attention sincères à la personne trompée.

Il y a aussi des situations où l'action devra être remise à plus tard. Il serait peu sage d'approcher un individu qui est encore en colère à propos des injustices que nous lui avons faites. Dans les situations où nos propres blessures sont encore profondément ancrées, la patience s'avère sage.

On ne doit pas confondre "faire des excuses" avec "faire des amendes". S'excuser, c'est souvent ce qu'il faut faire, mais une excuse n'est pas une amende. Faire des amendes, c'est agir différemment. Si notre comportement ne change pas, cela peut signifier que nous essayons de faire notre propre volonté au lieu de celle de

notre Puissance Supérieure, ou peut-être avons-nous oublié quelque chose dans notre inventaire; il se peut aussi que nous ayons un défaut de caractère que nous ne sommes pas prêts à abandonner et que nous devons retourner à la Sixième Étape.

En réparant le tort que nous avons fait aux autres, nous allons aussi réparer nos propres vies. L'importance de la Neuvième Étape est évidente. Elle nous donne finalement la chance de déraciner les soucis du passé et de commencer à vivre dans le présent.

Voici un résumé des points importants à se rappeler en ce qui concerne la mise en pratique de cette Étape :

- soyez prêts à vous aimer, à vous pardonner et à pardonner aux personnes concernées;
- soyez prêts à accepter les résultats et à confier votre démarche à Dieu;
- prenez du temps pour prier et méditer. Si vous êtes en colère ou bouleversé, remettez l'amende à plus tard et faites plus de travail dans l'inventaire de la Quatrième Étape;
- rappelez-vous que les amendes ne concernent pas la part que l'autre personne a prise dans la situation;
- avant de débiter, exprimez à la personne concernée votre désir ou demandez-lui la permission de faire des amendes;
- sachez ce que vous voulez dire et faites attention de ne pas blâmer l'autre personne dans votre communication;
- prenez la pleine responsabilité de vos actes;
- gardez cela simple. Les détails et les explications ne sont pas nécessaires;
- ne vous attendez pas à une réponse particulière de l'autre personne.

## DIXIÈME ÉTAPE

**Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.**

Puisque la croissance spirituelle est le processus d'une vie entière, nous devons nous occuper de notre programme sur une base quotidienne, un jour à la fois. Quand nous acceptons cette notion que le processus de guérison doit durer toute la vie, l'urgence de finir ce travail diminue.

Le processus de la Dixième Étape est important dans notre rétablissement. Nous ne pouvons pas nous payer le luxe de nous accrocher à des pratiques et à des attitudes inutiles qui peuvent nous blesser. Il est nécessaire de porter attention aux signes qui annoncent qu'on essaie de contrôler nos vies seul, retombant ainsi dans les modèles de comportement du passé, comme le ressentiment, la peur, la malhonnêteté ou l'égoïsme. Quand nous voyons nos défauts réapparaître, il est temps de demander à Dieu de les enlever, d'en parler avec quelqu'un et de faire des amendes rapidement si nous avons causé du tort.

La pratique quotidienne de la Dixième Étape nous aide à maintenir notre honnêteté et notre humilité et nous permet de continuer à nous développer. Voici quelques-unes des questions que nous pouvons nous poser de façon régulière.

- "Est-ce que je suis en train de retomber dans le contrôle et la manipulation ?"
- "Est-ce que j'essaie d'arranger les événements ?"
- "Suis-je en train de me comparer à d'autres et de me sentir inférieur, pour ensuite m'isoler ?"
- "Suis-je en train de devenir obsédé compulsif et de me négliger ?"
- "Ai-je peur des gens en colère et des figures d'autorité ? Est-ce que j'hésite à me tenir debout devant eux ?"
- "Est-ce que je redeviens le sauveur en me sentant responsable de toutes les personnes et de tous les événements ?"
- "Est-ce que je suis déprimé ?"
- "Est-ce que je cache mes vraies émotions et trouve difficile d'exprimer mes désirs et mes besoins, ou est-ce que je me soumetts souvent à ceux des autres ?"

Une ou deux fois par année, un inventaire périodique complet nous donne l'occasion de réfléchir sur notre progrès à partir d'une meilleure perspective et nous aide à reconnaître les domaines problématiques dans nos vies.

---

## ONZIÈME ÉTAPE

**Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.**

Cette Étape est l'occasion de développer une relation plus profonde avec notre Puissance Supérieure : si par périodes, nous sommes troublés par les difficultés quotidiennes, c'est l'enfant en nous qui réagit. L'enfant intérieur de notre passé tolère peu la frustration, il a tendance à vouloir que les choses se fassent tout de suite et il est impatient face aux délais.

Cette réaction dans notre vie adulte résulte de la tendance à vivre sous pression. Les grands projets, les grands schèmes abondent. Malheureusement, ils ne vont pas toujours avec notre capacité de les réaliser. Il est clair que nous ne faisons pas la volonté de Dieu lorsque nous nous comportons ainsi. Comme le chat avec ses neuf vies, l'ego a une capacité extraordinaire de fuir pour se protéger, un peu contrarié peut-être, mais revenant aussitôt à la charge avec tout son aplomb antérieur, convaincu que maintenant, il peut maîtriser tous les événements et aller de l'avant.

La Onzième Étape nous centre sur le processus quotidien nécessaire à notre réveil spirituel. Elle implique que notre Puissance Supérieure est une force aimante qui ne désire que le meilleur intérêt de chaque individu. Les moyens recommandés pour améliorer notre contact conscient avec cette Puissance sont la prière et la méditation. Ce sont les canaux par lesquels nous L'atteignons et par lesquels Il nous atteint. Les techniques de méditation et la prière sont aussi utilisées pour calmer nos esprits et nous débarrasser de nos pensées et soucis quotidiens.

Les méthodes de prière et de méditation peuvent varier. Toutefois, ce sont nos intentions et le contenu de notre prière qui importent. Notre premier engagement est d'approfondir notre relation et notre communication avec Dieu. Ensuite, cette Étape indique précisément pourquoi nous devons prier seulement pour connaître Sa volonté et avoir le courage de l'exécuter.

Le miracle de cette Étape est qu'elle change notre ancienne façon de prier en une forme de méditation, que nous sachions méditer ou pas. Prier ainsi nous libère de nos soucis personnels et nous permet de nous concentrer uniquement sur les intérêts de Dieu. Cette prière vide notre esprit de nos désirs et laisse Dieu y entrer. Chercher à être guidé est difficile parce que nous sommes habitués à mener nos vies de façon rigide et d'exiger de Dieu ce que nous désirons. Nos désirs et nos opinions font tellement partie de nous qu'il se peut que nous voyions Sa volonté avec les yeux de nos émotions ou de nos sentiments.

La Onzième Étape nous rappelle la nécessité de maintenir ce merveilleux mode de vie. Ce n'est pas un remède rapide. En réalité, c'est la pratique quotidienne des Deuxième et Troisième Étapes. Il y a un prix à payer dans cette Étape si nous voulons des résultats favorables. Abandonner notre volonté qui nous a conduits dans le trouble est ce prix. Faire face à la nécessité d'ouvrir notre esprit et être disposés à changer fait aussi partie du prix à payer. Aussitôt que nous acceptons la volonté de Dieu comme nôtre, nous vivons une paix complète et une joie profonde.

---

## DOUZIÈME ÉTAPE

**Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à ceux qui souffrent encore et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.**

Si nous avons pratiqué les onze autres Étapes le mieux possible, nous avons eu un réveil spirituel. Le processus du travail des Étapes peut être comparé à la transformation d'une chenille en papillon. Tout ce qui fait partie de sa mort et de sa renaissance dans le cocon doit être vécu, incluant son combat pour sortir, puisqu'il a besoin de la force acquise dans son effort de libération pour survivre dans le monde extérieur. De la même façon, notre travail avec les Étapes ne peut être fait que par nous-mêmes. Le désir qu'une autre personne fasse notre travail ou trouve nos réponses retarde notre rétablissement et limite la croissance de notre force.

Il est important de se rappeler que notre réveil spirituel est un processus continu. Il peut avoir commencé tôt dans les Étapes, mais il continue pour le reste de nos vies. Nous devenons capables de faire, de ressentir et de croire des choses, ce qui nous était impossible par nous-mêmes. Nos nouvelles valeurs sont basées sur une vue réaliste de nous-mêmes comme enfants de Dieu et nous reconnaissons le besoin d'un équilibre émotionnel et spirituel dans nos vies.

Lorsque nous constatons que ce programme fonctionne pour nous, nous sommes prêts à porter le message à d'autres. Partager ce message renforce notre propre rétablissement et contribue à notre croissance spirituelle et émotionnelle. Quels que soient les résultats, nous pouvons être assurés d'une grande satisfaction dans notre désir d'aider un autre être humain.

Nous n'avons pas besoin de qualifications formelles pour travailler cette Étape, seulement la volonté ou le désir de raconter l'histoire de notre vie le plus honnêtement possible. À mesure que nous partageons notre histoire avec les autres et que nous les aidons à reconnaître leur besoin, nous apprenons à être humbles et honnêtes. Nous prenons le temps de partager nos expériences miraculeuses avec d'autres personnes qui ont besoin d'aide. Nous leur expliquons ce que nous étions, ce qui est arrivé avant et après notre arrivée dans le programme et ce que nous sommes maintenant.

Un message qui revient à travers les Étapes est l'importance de l'humilité et de l'obéissance à notre Puissance Supérieure. En pratiquant ces principes dans notre vie de tous les jours, la clé du succès est notre relation avec notre Puissance Supérieure. Nous admettons personnellement que nous sommes impuissants et commençons à travailler à notre développement spirituel, un jour à la fois, pour le reste de nos vies.

Un facteur clé dans la pratique des Étapes dans tous les domaines de notre vie est de prendre l'habitude d'essayer de vivre les Étapes. Si nous nous sommes vraiment engagés dans ce travail, nous verrons que tous nos problèmes peuvent être résolus de cette façon. Cette habitude de prendre un problème et de l'examiner à la lumière des Étapes est très apaisante et cela peut être fait dans un temps relativement court.

## **TEXTES DE RÉTABLISSEMENT**

### **LES 12 PROMESSES DES EADA**

1. Nous découvrirons notre véritable identité en nous aimant et en nous acceptant nous-mêmes.
2. Notre estime personnelle grandira au fur et à mesure que nous nous donnerons de l'approbation sur une base journalière.
3. La crainte des figures d'autorité et notre trait de personnalité de vouloir plaire absolument aux autres disparaîtront.
4. Notre capacité de partager l'intimité s'accroîtra.
5. Nous développerons une force de caractère et deviendrons plus tolérants envers nos propres faiblesses au fur et à mesure que nous affronterons nos problèmes reliés à l'abandon.
6. Nous apprécierons la sensation de stabilité, de paix et de sécurité financière.
7. Nous apprendrons à nous amuser et à avoir du plaisir dans notre vie.
8. Nous choisirons d'aimer des personnes qui ont la capacité de s'aimer et d'être responsables d'elles-mêmes.
9. Il deviendra plus facile pour nous d'établir des frontières et des limites saines.
10. La peur de l'échec et la peur de la réussite disparaîtront au fur et à mesure que nous ferons intuitivement des choix plus sains.
11. Nous nous libérerons lentement de nos comportements dysfonctionnels grâce à l'aide de notre groupe de soutien des EADA.
12. Nous apprendrons graduellement à espérer et à obtenir ce qu'il y a de meilleur grâce à l'aide de notre Puissance supérieure.

## LIBÉRER L'ENFANT ÉTOUFFÉ

(Tiré de "La Dynamique")

.Le problème central auquel s'adresse EADA est une conception erronée, élaborée au cours de l'enfance, qui affecte chaque domaine de notre vie. Enfants nous avons dû combattre pour surmonter les effets destructeurs des dysfonctions familiales.

Nous avons ainsi entrepris un combat incessant dans le but de transformer une famille perturbée et dysfonctionnelle en un milieu d'amour et de soutien. Nous avons atteint l'âge adulte croyant fermement que nous avions échoué. Nous étions incapables de constater que personne au monde ne peut arrêter les effets traumatisants d'une famille dysfonctionnelle.

La culpabilité, la honte et l'autocritique destructrice sont les conséquences naturelles de ce sentiment d'échec étrangement omniprésent. Ces phénomènes d'auto-accusation débouchent ultimement sur la haine de soi-même. L'acceptation de notre impuissance fondamentale à contrôler un comportement dysfonctionnel et ses effets sur la famille est la clé qui nous donne accès à l'enfant étouffé en nous et qui nous permet à chacun et chacune de renaître. L'application de la Première Étape au dysfonctionnement familial élimine l'un des principaux fondements de l'autodépréciation.

Le programme EADA vise à nous permettre de rejoindre et de libérer l'enfant étouffé par la non-acceptation et la négation qui nous ont servi de bouclier et d'écran protecteur, mais qui empoisonne notre vie aujourd'hui.

---

Comme enfants de famille dysfonctionnelle, nous avons appris trois règles :

**- ne parle pas - ne fais pas confiance - ne ressens rien.**

Dans les réunions EADA, nous brisons ces règles :

- nous parlons de ce qui s'est produit dans notre enfance et de ce qui nous arrive maintenant,
- nous ressentons les émotions que nous n'avons jamais ressenties consciemment et nous reconnaissons nos émotions d'aujourd'hui,
- nous faisons confiance au fait que les gens présents à la réunion respectent nos émotions et considèrent ce que nous disons comme confidentiel.

## GUIDE DES ÉMOTIONS

### 1- Apprivoiser ses émotions

L'une des étapes les plus importantes que je peux franchir pour me libérer de mon passé consiste à apprivoiser mes émotions au fur et à mesure que je participe aux réunions d'EADA. La réapparition des émotions signifie qu'un processus de guérison est en cours. Avec le temps, les sentiments de colère, de culpabilité, de rage et de désespoir finissent par faire place à l'acceptation. Je suis alors prêt à vivre dans le moment présent, à vivre librement ma vie d'adulte.

#### « Mes émotions sont l'expression de ma personnalité »

Toutes mes émotions sont importantes. Je commence peu à peu à ne plus avoir peur de mes propres émotions. Cette peur de les exprimer m'a porté à les refouler ou à les nier. Et je sais qu'en conservant ce genre de comportement, mon corps finit par protester même si moi, je ne proteste pas. Le temps de me maltraiter est révolu !

Autrefois, je jugeais mes émotions avec sévérité. Et je croyais que c'était ma colère ou ma tristesse qui étaient la cause des dysfonctions ou de l'alcoolisme dans ma famille. Aujourd'hui, je ne me prive plus de ma vie émotionnelle à cause de ces croyances erronées.

Ma vie émotionnelle est unique et un comportement affectif bien à moi émerge à mesure que j'apprends à exprimer mes sentiments.

### 2- Remplacer les émotions dangereuses

Peu à peu, je commence à faire la paix avec mon passé. Les traumatismes non résolus de mon enfance cessent graduellement de hanter ma vie adulte. Mes émotions me disent exactement ce qui est arrivé et ce que je dois faire. Je dois me concentrer sur mes émotions et apprendre à les apprivoiser. Je sais désormais que ces émotions ne risquent plus de me dépasser, de me rendre fou ou de tuer mes proches. Ces émotions – qu'il était dangereux d'exprimer dans ma famille – n'ont plus aujourd'hui le même potentiel de danger.

Aujourd'hui, je vais m'attarder aux émotions que je nourris à l'égard de ma propre personne. Plusieurs émotions négatives sont des émotions de mon enfance et ne sont plus en accord avec ce que je vis. En affrontant les souvenirs qui me hantent, je commencerai à me débarrasser des peines d'hier.

### 3- Exprimer ses émotions

Je peux exprimer mes émotions de façon directe. Je ne ferai pas de mal aux autres en exprimant mes émotions. Exprimer mes émotions de façon directe, c'est

me respecter en prenant possession d'un potentiel qui m'appartient.

Dans ma famille dysfonctionnelle (ou alcoolique), j'ai appris à communiquer mes émotions de manière indirecte. Les émotions y étaient interdites et réprimées; il fallait les deviner et les détruire à partir d'indices apparaissant dans les comportements.

Ce style indirect n'est plus valable pour moi. Je ne veux plus jouer à cache-cache avec les autres en ce qui a trait à mes émotions. Je ne veux plus que les autres aient à déchiffrer mes émotions à partir d'une série d'indices.

Aujourd'hui, je communiquerai de façon directe et saine. Je déciderai, en toute connaissance de cause, d'exprimer mes émotions.

#### **4- Valider ses émotions**

Aujourd'hui, j'ai le choix de faire ce que je veux avec mes émotions. Mes émotions sont des visiteurs qui m'habiteront en permanence si je ne les exprime pas clairement en paroles ou en gestes. Si je les nie, j'en serai alors la proie et elles se manifesteront sous formes de phobies, de compulsions ou d'affections physiques.

Au cours de la seule journée d'aujourd'hui, j'essaierai d'être attentif à la manière dont mon corps réagit à mes émotions. Si j'ai la gorge serrée (ce que d'aucuns appellent la « boule »), est-ce parce que je suis en colère? Si je ressens un poids sur la poitrine, est-ce parce que j'éprouve de la tristesse?

Mon corps m'envoie constamment des signaux et s'avère une source d'informations précieuse dans la mesure où je suis à son écoute. Si, par le passé, je me suis dissocié ou déconnecté de mes émotions, je vais dès maintenant les accueillir et leur donner libre cours.

En sublimant des émotions refoulées, je ne suis plus en contact avec ma propre vie. Aujourd'hui, je me souviendrai que mes émotions sont la base même de ma sensibilité et contribuent à ma GUÉRISON.

## À LA RECHERCHE DE SOLUTIONS

Je suis parfaitement conscient des multiples problèmes qui ont marqué mon enfance dans un foyer alcoolique (*dysfonctionnel*), problèmes dans mes relations affectives, problèmes à me laisser aller, à m'amuser, à me contrôler, à faire confiance, à rester serein. C'est maintenant l'heure des solutions.

Je sais qu'il n'y a pas de solution magique à mes problèmes, mais je commence à chercher des réponses aux questions que je me suis posées. Ressassez éternellement mes problèmes draine mes énergies mentales et spirituelles. En toute connaissance de cause, je décide donc, aujourd'hui, de me mettre à la recherche de solutions marquées au coin de l'espoir.

Je commencerai par modifier mes attitudes. Dès aujourd'hui, je garderai un cœur et un esprit ouverts pour adopter de nouvelles façons d'être. Mon cheminement sur la voie de la réhabilitation vient de commencer, et le meilleur reste encore à venir.

---

## EADA : UNE SOLUTION

Nous avons survécu à l'alcoolisme (*au dysfonctionnement*) et aux mauvais traitements qui sévissaient dans notre famille. Nous avons cependant découvert que certains des moyens, que nous avons utilisés pour faire face à l'alcoolisme (*à ce dysfonctionnement*), nuisent maintenant à notre vie.

En participant aux réunions EADA et en partageant nos expériences, nous découvrons que nous pouvons admettre notre impuissance devant la maladie de l'alcoolisme (*du dysfonctionnement*) parental, que nous pouvons commencer à guérir de vieilles blessures et à nous débarrasser du sentiment d'infériorité et de certaines attitudes qui nuisent à notre vie. Nous commençons à assumer sainement nos propres sentiments et à respecter ceux des autres. C'est en acceptant de remonter aux sources de nos sentiments et de nos expériences d'enfants que nous serons en mesure d'identifier les comportements autodestructeurs qui nous nuisent et de faire ainsi de meilleurs choix.

Nous encourageons le partage en confiance avec les confrères et les consœurs qui peuvent nous aider. Nous découvrons également que la confiance, la fraternité, ainsi que le fait de servir au sein de notre groupe de soutien, peuvent contribuer à notre propre épanouissement. Par dessus tout, la pratique des principes du programme des Douze Étapes, sur une base quotidienne, nous aide à changer les attitudes et les comportements malsains ou pathologiques qui nous ont nui pendant des années et qui ont rendu nos vies incontrôlables.

## **LE PROGRAMME EADA NOUS PERMET D'ENTREVOIR UNE LIBERTÉ NOUVELLE ET UN NOUVEAU BONHEUR**

1. Nous faisons preuve de courage en essayant de surmonter un malheur apparemment sans issue.
2. Notre indépendance et notre apprentissage de l'autonomie nous ont donné une force remarquable de caractère.
3. Nous avons appris, à travers nos épreuves, à avoir de la patience et de la tolérance lorsque nous faisons face aux difficultés.
4. Nous faisons preuve d'un amour sincère et de sollicitude pour ceux qui passent dans notre vie.
5. Nous nous adaptons facilement, nous sommes sensibles à notre environnement et gardons le sens d'une certaine droiture dans notre conduite.
6. Nous faisons part de nos convictions avec la plus grande honnêteté possible.
7. Nous mordons dans la vie, sans ignorer ses peines et ses laideurs, mais en essayant d'y découvrir à chaque jour amour et beauté.
8. Nous privilégions les moments de joie et éprouvons l'émerveillement de l'enfant, demeurant toujours à l'affût de nouvelles découvertes.
9. Constants en amitié, nous sommes également des amoureux hors de l'ordinaire.
10. Nous acceptons les faiblesses inhérentes à notre condition humaine sachant fort bien qu'ensemble nous en tirons notre force et notre partage.
11. Nous sommes reconnaissants et d'une dignité sans prétention.
12. Nous sommes des pionniers souvent capables d'efforts hors de l'ordinaire pour découvrir de nouvelles formes d'expression créatrice.
13. En toute humilité, nous sommes surpris lorsque d'autres identifient en nous des qualités de meneurs capables de trouver le chemin alors que d'autres s'y perdent.
14. Nous sommes des guides sûrs qui rarement "perdons le nord" durant les périodes de crise.
15. Nous savons exprimer nos besoins, nos désirs et nos idées.
16. La colère et la critique ne nous effraient plus.

17. Nous reconnaissons que les comportements déraisonnables et la dépression sont autant de symptômes des rôles que nous a jadis imposés notre effort de survie et qui font partie de notre réhabilitation. Nous éprouvons à la fois chagrin et allégresse lorsque nous découvrons que nous nous libérons des rôles autodestructeurs que nous avons jadis adoptés pour survivre.

---

## L'ESPOIR

### **Je peux transformer mes rêves en réalité.**

J'ai des rêves et des aspirations, et je sais que je peux essayer de les transformer en réalité. Lorsque j'entrevois l'avenir, je le fais avec espoir. Je me plais à relever les défis qui me permettront d'exprimer ce que j'ai de meilleur en moi.

Dans ma famille alcoolique (*dysfonctionnelle*), mes aspirations prenaient la forme de rêveries éveillées. J'espérais un miracle ou une guérison magique. Je voulais que les membres de ma famille changent de comportement. Je craignais l'avenir et j'espérais que tout irait mieux la semaine prochaine... ou le mois prochain... ou l'année prochaine... Je priais afin qu'une quelconque force extérieure rende la vie plus supportable.

Maintenant, j'ai appris, graduellement, que les seuls changements sur lesquels j'ai un certain contrôle sont les changements qui se produisent en moi. Je peux changer, je peux contrôler mes réactions face aux gens et aux événements.

Aujourd'hui, je vais voir ce que je peux faire pour transformer mes rêves en réalité.

## LES 12 RÈGLES À SUIVRE DANS NOS RELATIONS

1. J'assumerai moi-même mon vide intérieur, 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 te 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.

## LA SOLUTION

La solution consiste à devenir votre parent aimant.

Alors qu'EADA devient 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 aimer et à vous respecter.

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 appelle 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.

## L'ENVERS DES CARACTÉRISTIQUES DES EADA <sup>11</sup>

### Caractéristiques formulées par Tony A., l'opposée de chacune et leur envers (ou les résultats du rétablissement)

#### 1. Nous nous sommes isolés et nous avons peur des gens et des figures d'autorité. <sup>12</sup>

**Son opposé** <sup>13</sup> : 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.

**L'envers de la caractéristique initiale** <sup>14</sup> : Nous sortons de l'isolement et nous n'éprouvons plus de peur irréaliste des gens et des figures d'autorité.

**L'envers de la caractéristique opposée** : Nous affrontons et vainquons notre peur des gens et notre crainte de l'isolement; nous cessons d'intimider les autres alors que nous nous servions du pouvoir et de la position que nous détenions.

#### 2. Nous recherchons constamment l'approbation et nous avons perdu notre identité dans le processus.

**Son opposé** : Pour éviter de nous perdre dans des relations compliquées et inextricables, nous devenons très rigides dans l'autosuffisance. Nous méprisons l'approbation des autres.

**L'envers de la caractéristique initiale** : Nous ne dépendons plus des autres pour trouver notre identité.

**L'envers de la caractéristique opposée** : 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. Nous avons peur des personnes en colère et des critiques personnelles.

**Son opposé** : Nous effrayons les gens avec notre colère et la menace de nos critiques dénigrantes.

**L'envers de la caractéristique initiale** : Nous ne sommes plus systématiquement effrayés par les gens en colère et nous ne considérons plus la critique personnelle comme une menace.

**L'envers de la caractéristique opposée** : 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.

---

<sup>11</sup> Tiré de : *The Laundry Lists Workbook. Integrating Our Laundry Lists Traits*. Publié en 2015 par Adult Children of Alcoholics® /Dysfunctional Families, World Service Organisation, Torrance, CA, USA.

<sup>12</sup> Caractéristique telle que formulée par Tony A. dès les premiers balbutiements de EADA (plusieurs d'entre elles illustrent notre côté « victime »)

<sup>13</sup> L' « **opposé** » de la caractéristique initiale de Tony A ou caractéristique de l'autre liste (plusieurs d'entre elles illustrent notre côté « bourreau »)

<sup>14</sup> L' « **envers** » des caractéristiques initiale et opposée illustre le résultat que pourrait procurer le rétablissement.

**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.**

**Son opposé :** 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.

**L'envers de la caractéristique initiale :** Nous n'avons plus ce besoin compulsif de recréer des situations d'abandon.

**L'envers de la caractéristique opposée :** 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. Nous vivons comme des victimes et, dans nos relations amoureuses ou d'amitié, nous sommes attirés par les faiblesses des autres.**

**Son opposé :** 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.

**L'envers de la caractéristique initiale :** Nous cessons de vivre comme des victimes et nous ne sommes plus attirés par ce type de comportement dans nos relations importantes.

**L'envers de la caractéristique opposée :** 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. 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.**

**Son opposé :** Nous sommes irresponsables et égocentriques. La vision prétentieuse de notre valeur et de notre importance nous empêche de voir nos déficiences et nos défauts.

**L'envers de la caractéristique initiale :** 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.

**L'envers de la caractéristique opposée :** Nous n'utilisons plus l'évitement comme moyen pour ne pas regarder nos propres défauts.

**7. Nous nous sentons coupables lorsque nous nous affirmons plutôt que de nous soumettre à la volonté des autres.**

**Son opposé :** Lorsque les autres tentent de s'affirmer, nous les amenons à se sentir coupables.

**L'envers de la caractéristique initiale :** Nous ne nous sentons pas coupables lorsque nous nous affirmons.

**L'envers de la caractéristique opposée :** Nous accueillons et encourageons les autres dans leurs efforts d'affirmation.

**8. Nous sommes devenus dépendants des émotions fortes.**

**Son opposé :** Nous refoulons notre peur en l'étouffant et en y demeurant insensibles.

**L'envers de la caractéristique initiale :** Nous évitons l'ivresse émotionnelle et choisissons des relations viables au lieu de bouleversements constants.

**L'envers de la caractéristique opposée :** Nous découvrons, reconnaissons et exprimons nos peurs d'enfance et nous nous retirons des situations produisant une ivresse émotionnelle.

**9. Nous confondons amour et pitié et nous avons tendance à « aimer » les gens qui suscitent notre « pitié » et que nous pouvons « sauver ».**

**Son opposé :** Nous détestons les gens qui « jouent » à la victime et supplient d'être sauvés.

**L'envers de la caractéristique initiale :** 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.

**L'envers de la caractéristique opposée :** 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 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.**

**Son opposé :** Nous nions avoir été blessés et nous refoulons nos émotions, les remplaçant par l'expression dramatique de « pseudo »-sentiments.

**L'envers de la caractéristique initiale :** Nous ne nions plus les émotions traumatisantes de notre enfance et nous retrouvons la capacité de ressentir et d'exprimer nos émotions.

**L'envers de la caractéristique opposée :** 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. Nous nous jugeons très sévèrement et nous avons une très faible estime de nous-mêmes.**

**Son opposé :** 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.

**L'envers de la caractéristique initiale :** Nous cessons de nous juger et de nous condamner, et nous découvrons l'estime de nous-mêmes.

**L'envers de la caractéristique opposée :** 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. 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.**

**Son opposé :** 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).

**L'envers de la caractéristique initiale :** Nous développons notre indépendance et nous 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 émotif, ne sont pas présents pour nous.

**L'envers de la caractéristique opposée :** 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. 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.**

**Son opposée :** Nous refusons d'admettre qu'il y avait de la dysfonction dans notre foyer, ou que nous avons été affectés par la dysfonction familiale, ou encore que nous avons fait nôtres certaines attitudes et comportements destructifs provenant de notre famille.

**L'envers de la caractéristique initiale :** Les caractéristiques de l'alcoolisme et du para-alcoolisme que nous avons intériorisées ont été identifiées, reconnues comme telles et éliminées.

**L'envers de la caractéristique opposée :** 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. Les para-alcooliques sont des personnes qui réagissent plutôt que des personnes qui agissent.**

**Son opposée :** Nous agissons comme si nous étions complètement différents des personnes dépendantes qui nous ont élevés.

**L'envers de la caractéristique initiale :** Nous agissons au lieu de réagir.

**L'envers de la caractéristique opposée :** 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.

## LA CHARTE DES DROITS PERSONNELS <sup>15</sup>

1. J'ai le droit d'avoir tous ces bons moments que j'ai ardemment désirés durant toutes ces années et que je n'ai pas eus.
2. J'ai le droit de jouir de la vie, ici et maintenant - non pas seulement d'une euphorie temporaire mais de quelque chose de plus substantiel.
3. J'ai le droit de "relaxer" et "d'avoir du plaisir", sans alcool et d'une façon non destructive.
4. J'ai le droit de rechercher les personnes, les endroits et les situations qui vont m'aider à réaliser une vie remplie.
5. J'ai le droit de dire "non", chaque fois que je sens que ce n'est pas sage ou que je ne suis pas prêt(e).
6. J'ai le droit de ne pas participer aux comportements erratiques - actifs ou passifs - de mes parents, de mes semblables ou d'autres personnes.
7. J'ai le droit de prendre des risques réfléchis et d'expérimenter de nouvelles stratégies.
8. J'ai le droit de changer ma programmation, mes stratégies et mes réactions bizarres.
9. J'ai le droit de "gâcher une affaire", de "faire des erreurs", d'"échouer", de "me désappointer" et de ne pas "répondre aux attentes" des autres.
10. J'ai le droit d'éviter les gens qui, délibérément ou sans le savoir, me diminuent, me culpabilisent, me manipulent ou m'humilient, incluant mes parents alcooliques (*dysfonctionnels*) ou tout autre membre de ma famille.
11. J'ai le droit de mettre fin à une conversation avec des personnes qui me diminuent ou m'humilient.
12. J'ai le droit à "toutes" mes émotions.
13. J'ai le droit de faire confiance à mes émotions, à mon jugement, à mes pensées et à mes intuitions.
14. J'ai le droit de me développer comme une "personne entière", et ce, émotionnellement, spirituellement, mentalement, physiquement et psychologiquement.
15. J'ai le droit d'exprimer toutes mes émotions d'une façon non destructive, au moment et à l'endroit opportuns.

---

<sup>15</sup> Traduction du texte "Personal Bill of Rights", tiré du livre "Recovery: A Guide for Adult Children of Alcoholics", écrit par Herbert L. Gravitz and Julie D. Bowden, publié en 1985 par Learning Publications, Inc.

16. J'ai le droit de sélectionner "la marchandise que mes parents m'ont vendue", de prendre ce qui est acceptable et de rejeter ce qui ne l'est pas.
  17. J'ai le droit à une manière mentalement saine d'exister, même si cela dévie en partie ou en totalité de la philosophie de vie de mes parents.
  18. J'ai le droit à "ma place" dans ce monde.
  19. J'ai le droit de suivre ces droits ci-haut mentionnés, de vivre ma vie de la façon dont je le veux, et de ne pas attendre que mes parents alcooliques (*dysfonctionnels*) deviennent mieux, deviennent heureux, recherchent de l'aide, ou admettent qu'il y a un problème.
  20. J'ai le droit à tout le temps dont j'ai besoin pour expérimenter cette nouvelle information et ces nouvelles idées, et pour initier ces changements dans ma vie.
- 

### **Conclusion « ENSEMBLE »**

**Ensemble, nous réussissons ce que notre solitude rendait inaccessible. Le désespoir s'estompe. Nous pouvons maintenant compter sur plus que notre seule volonté, trop souvent défaillante. Nous sommes ensemble, réunis par la grâce d'une Puissance Supérieure à la nôtre. Ensemble, nous découvrons un amour et une compréhension qui dépassent nos espérances.**

## Annexe

### LES TRAITS COMMUNS DES ENFANTS ADULTES

1. Nous manquons d'amour-propre et nous nous sentons inadéquats. Nous craignons d'être rejetés si les gens découvrent qui nous sommes.
2. Craignant le rejet et la désapprobation, nous réagissons en créant un personnage qui nous paraît plus acceptable aux autres.
3. Parfois, notre identité semble fragile lorsqu'il s'agit d'affirmer notre autonomie, notre intégrité ou notre unicité.
4. Nous sommes incapables d'accorder notre confiance à des êtres chers, à nos pairs ou à des représentants de l'autorité.
5. Nous nous désolons de ne pas avoir eu une "vraie" famille.
6. Nos propres comportements deviennent compulsifs et obsessionnels.
7. Nous voulons tellement que les gens aient besoin de nous que nous gravitons autour de ceux qui nous semblent avoir besoin de nous, quitte à les perdre lorsqu'ils n'ont plus besoin de nous. Ces moments de supériorité cachent nos sentiments d'inaptitude. Nous rencontrons parfois des gens comme nous et devenons victimes des rôles que nous avons appris à jouer pour affronter les traumatismes de jadis.
8. Nous associons la colère avec la violence et le rejet; nous avons peur d'exprimer des sentiments puissants ou un désaccord et de perdre ainsi le contrôle d'une situation en dévoilant une faiblesse ne cadrant pas avec le personnage "acceptable" que nous nous sommes créés.
9. Nous avons appris dans notre enfance à affronter le stress et nous tentons, à notre insu, de recréer le désordre que nous avons connu.
10. Nous excusons les faiblesses des autres, mais nous nourrissons des attentes exagérées à notre endroit et à l'endroit de la société.
11. Nos modèles nous ont appris que l'amour était conditionnel. Nous avons peur de faire confiance parce que nous ne nous faisons pas confiance; nous ne savons pas comment y arriver.
12. La peur du rejet ou de la désapprobation nous empêche de révéler nos secrets.
13. Nous sommes incapables de nous laisser aller, de nous détendre et de nous amuser.

14. L'intimité nous fait peur et nous éprouvons des difficultés à nouer des relations intimes.
15. Nous sommes incapables de formuler nos demandes et nos besoins.
16. Lorsqu'une amitié est mise à l'épreuve, nous préférons nous isoler et nous retirer.
17. Nous sommes hypersensibles aux besoins des autres.
18. Nous supportons mal les compliments et préférons nous critiquer et critiquer les autres.
19. Nous érigeons des barrières pour nous protéger contre nos insécurités.
20. Nous prenons conscience des sentiments qui semblent nous isoler des autres et tombons dans la dépression qui est particulièrement courante dans les familles marquées par le syndrome de l'alcoolisme (*et/ou du dysfonctionnement familial*).

Pour plus de renseignements ou pour prendre contact avec les groupes,  
veuillez communiquer avec

E.A.D.A.  
Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de Familles Dysfonctionnelles

[www.eada.qc.ca](http://www.eada.qc.ca)

[info@eada.qc.ca](mailto:info@eada.qc.ca)

Téléphone : 514-990-0901

Sixième édition  
Octobre 2024