EADA

Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de Familles Dysfonctionnelles

Cahier du nouveau

S'aimer soi-même

www.eada.qc.ca

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.

_____

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 stade plus ou moins jeune 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.

_____

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.

BIENVENUE À EADA

La Fraternité des Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de Familles Dysfonctionnelles (EADA) (connue à ses débuts sous le nom Enfants-Adultes d'Alcooliques) est la version francophone de la Fraternité Adult Children of Alcoholics (ACA) dont les services mondiaux se trouvent en Californie.

EADA est un groupe de soutien qui s'inspire des Étapes et des Traditions des Alcooliques Anonymes. Il comporte dans sa nature et ses objectifs des éléments qui le distinguent des autres Programmes fondés sur les 12 Étapes. Il vise le rétablissement des effets d'avoir grandi dans une famille alcoolique ou dysfonctionnelle. À titre d'exemples de dysfonction, notons l'alcoolisme, la toxicomanie, l'inceste, la maladie physique et/ou mentale, la violence physique et/ou psychologique, l'excès de sévérité, les conflits entre parents, les conflits entre parents et enfants, le manque de communication, etc.

Dans EADA, nous cessons de croire que nous n'avons aucune valeur et nous prenons conscience de notre véritable identité, celle des survivants vigoureux et des personnes de valeur que nous sommes réellement. Notre solution consiste à devenir notre propre parent aimant.

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, de nos outils de communication, etc.

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-mêmes 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 et / ou alcooliques.

2- Il vise à permettre à l'enfant-adulte de renouer avec son enfant intérieur et de libérer ce dernier de la non-acception et du déni qui lui servaient jadis d'écran protecteur.

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.

_____

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.

À mesure que nous commençons à parler, à faire confiance et à ressentir des émotions, nous brisons les modèles de comportements qui nous étaient nécessaires pour survivre dans notre enfance, mais qui nous empêchent aujourd'hui de vivre pleinement.

CARACTÉRISTIQUES FAMILIALES

FAMILLE DYSFONCTIONNELLE	FAMILLE FONCTIONNELLE
Peu ou pas de communication	Communication ouverte
Les sentiments sont refoulés	Les sentiments sont exprimés
Les attentes restent secrètes	Les règles sont explicites
Les relations sont embrouillées	L'individu est respecté
Manipulation et contrôle	Respect de la liberté
L'échelle des valeurs varie	L'échelle des valeurs est constante
Attitudes rigides	Ouverture d'esprit
Fixée à ses vieilles traditions	Crée de nouvelles traditions
Atmosphère sévère	Atmosphère agréable et détendue
Maladies chroniques fréquentes	Les gens sont plus en santé
Jalousie et soupçons	Confiance et amour
Relations de dépendance	Autonomie et épanouissement

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.

Son opposé : 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 dissocions, 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. 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. 5

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

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). Nous nous sentons isolé(e)s, mal adapté(e)s dans nos relations avec les autres, surtout avec des représentants de l'autorité. Pour nous protéger, nous avons recherché l'approbation des autres, au mépris de notre propre identité. Toute critique personnelle constitue pour nous une menace.

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. Nous vivons comme des victimes. Nous avons un sens hypertrophié des responsabilités, préférant nous occuper des autres plutôt que de nous-mêmes. Nous nous sentons coupables lorsque nous choisissons de nous affirmer au lieu de céder. Au lieu d'agir, nous préférons réagir et laisser l'initiative aux autres.

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. Et pourtant, nous continuons à nouer des relations instables parce qu'elles correspondent aux relations établies dans notre enfance avec nos parents alcooliques (dysfonctionnels). 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. 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. 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 ou une condamnation.

LES 12 ÉTAPES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant les effets « d'avoir grandi dans une famille alcoolique ou dysfonctionnelle » et que nous avions 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 notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions. 4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi 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 nos défauts.

7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences .

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

9. Nous avons réparé nos torts directement avec ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant nous risquions de leur nuire ou de nuire 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 concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, 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 notre vie.

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. 7

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.

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 émotive à cause de ces croyances erronées.

Ma vie émotive 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.

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.

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. Ressasser 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.

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 D'OR 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. En 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 (reparenter) 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 appellent Dieu. Malgré nos parents alcooliques ou dysfonctionnels, cette Puissance Supérieure nous a donné 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-même 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.

LA CHARTE DES DROITS PERSONNELS

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. 13

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.

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 réussirons 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.

Les tout débuts des Enfants-adultes d'alcooliques (ACA)

À la fin de 1976 ou au début de 1977, quatre ou cinq jeunes gens qui venaient de terminer le programme des Alateen ont mis sur pied, à Manhattan, leur propre groupe Al-Anon, appelé « Espoir pour les enfants-adultes d'alcooliques » (Hope for Adult Ghildren of Alcoholics). Une deuxième groupe, « Générations », s'est formé peu de temps après, sans toutefois s'affilier à Al-Anon. Ayant exploré l'impact de leur enfance avec des parents alcooliques dans Alateen, ces jeunes partageaient leurs émotions à propos de la négligence, des abus et de la peur subis durant leur enfance.

Après quelques mois, cherchant à mieux s'organiser, ils ont invité Tony A. un membre en rétablissement des Alcooliques Anonymes qui partageait régulièrement sur son expérience d'avoir grandi dans une famille d'alcooliques violente. Un peu plus tard, les membres du groupe ont encouragé vivement Tony à établir un mode de fonctionnement formel pour mettre fin au déroulement quelque peu chaotique de leurs réunions.

Tony s'est mis à la tâche au printemps 1978 et, en deux heures, il a dressé une liste comptant treize caractéristiques communément rencontrées chez les enfants-adultes provenant d'une famille alcoolique. Puis avec Chris, un membre du groupe, il y a ajouté un comportement supplémentaire, soit celui de la dépendance à la surexcitation. Il a également rédigé « la Solution », que Chris a révisée. L'accueil enthousiaste de ces deux documents a marqué pour Tony le début officiel des ACA (Adult Children of Alcoholics), De son côté, Jack E. a instauré les réunions ACA en Californie et a donné une forme narrative à la liste des 14 caractéristiques, connue sous « Le Problème ».

En 1979, avec l'aide de Don D., Tony a écrit sa propre version des Douze Étapes, qu'il estimait mieux adaptée pour les enfants-adultes et les victimes d'abus. Ces étapes encourageaient à dresser un inventaire « sans blâmes » des actions de leurs parents et à mettre l'accent sur l'amour de soi.

En juillet 1983, des délégués aux rencontres indépendantes d'Enfants Adultes d'Alcooliques (ACA) se sont réunis dans le sud de la Californie et ont formé un comité dit d'identification dont le but était d'étudier tous les aspects liés à l'identité et la raison d'être des ACA, ainsi que de définir les relations que pouvait avoir ACA avec d'autres programmes fondés sur les Douze Étapes.

Le Comité d'Identification a fait circuler un questionnaire auprès des membres ACA et, à partir des informations recueillies, il a élaboré un document intitulé « Le programme ACA 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 décidé de constituer une nouvelle fraternité indépendante fondée sur les Douze Étapes et Douze Traditions : soit Adult Children of Alcoholics (ACA).

Le mouvement a essaimé au Québec et au Canada en 1986 et 1987 et il est connu sous l'appellation française « Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de Familles Dysfonctionnelles » (EADA).