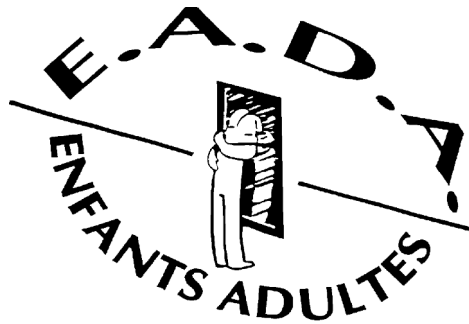


La découverte de la plénitude par la séparation :

Le Paradoxe de l'indépendance



Enfants-Adultes d'Alcoolique ou de famille Dysfonctionnelle

Rapport No. 2 - La découverte de la plénitude par la séparation : Le Paradoxe de l'indépendance

du Comité d'identité, d'objectif et de relation, 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 Alcooliques Anonymes et les groupes Al-Anon et de reconnaître notre contribution particulière aux programmes de réhabilitation en douze Étapes.

La séparation

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 d'alcooliques. 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.

Les résultats ultimes 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 de l'identité négative

Les enfants de foyers d'alcooliques vivent un état d'insécurité qui débute au moment où, pleurant pour être pris avec affection, ils eurent à faire face à de l'hostilité, du rejet ou à se voir tout simplement ignorés. Comme le réconfort personnel s'avère impossible dans une ambiance empoisonnée par la violence et la peur, les enfants d'alcooliques sont toujours aux prises avec le désespoir qui accompagne leur vulnérabilité et leur dépendance dans un foyer sans amour.`

L'abus semble normal et acceptable

Un foyer d'alcooliques est un lieu de violence. L'alcoolisme 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. Les 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.

Nourrir 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.

Cadrer dans la famille dysfonctionnelle

Enfants de foyers d'alcooliques, 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 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, 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.

Apprendre à être indécis

Les enfants d'alcooliques 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 en l'utilisation de 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 d'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 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 appartient à l'alcoolique 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 d'alcooliques, 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 d'alcooliques, 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 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, 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.

Avec ou sans pouvoir ?

Dans un foyer normal, l'enfant intériorise la force de ses parents. Il se sent protégé par le fait qu'il sente 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 par contre se sentent tenaillés par un sentiment d'impuissance du fait qu'ils sont incapables d'enrayer les effets destructeurs du foyer d'alcooliques.

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 pour AA et 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. Notre besoin particulier en tant qu'enfants-adultes d'alcooliques se situe dans la création d'une nouvelle identité fondée sur la valorisation personnelle et l'amour.

Se réunir à 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.

Sobriété émotive et 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 familial, la voie qui mène à la sobriété émotive et à la liberté spirituelle.

Marty S., Comité d'identité

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

Marty S., Présidente

Marne C. et Joe A., membres.

1. *Spitz, René A. et Wolf, K.M., "Anaclitic Depression. The Psychoanalytic Study of the Child", Volume 2 (1946). pp. 331-342.*
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 M.O.L., "The Vulnerable Self. ; p. 108*