

Tu te reconnais dans les caractéristiques de l'enfant-adulte. Viens alors nous voir ...

E.A.D.A. poursuit un triple objectif.

- ♥ *Accueillir et encourager chacun(e) à faire face à des phénomènes de non acceptation et de négation.*
- ♥ *Procurer un réconfort aux individus qui souffrent encore de la perte prématurée de sécurité, d'amour et de confiance.*
- ♥ *Apprendre à connaître et à utiliser les moyens qui nous permettent de nous adopter nous-mêmes et de renaître dans l'amour, le respect, la douceur, l'humour et la sérénité.*

Pourquoi E.A.D.A.?

Pour te retrouver, apprendre à t'aimer tel que tu es, te libérer et vivre pleinement, apprendre à te pardonner et à pardonner aux autres.

N'hésite plus, consulte la liste de réunion, quelqu'un est là pour t'accueillir.

Caractéristiques d'une famille alcoolique ou 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 aux vieilles traditions*
- *Atmosphère sévère*
- *Maladies chroniques fréquentes*
- *Jalousie et méfiance*
- *Relations de dépendance*

Émergence dans les réunions du moi unifié

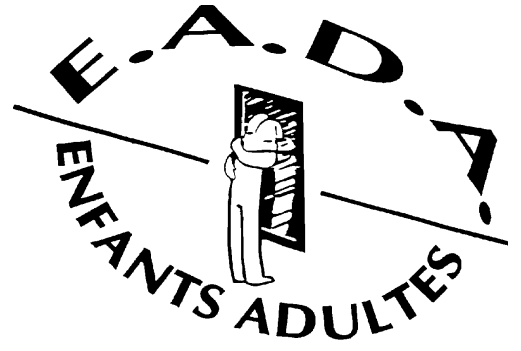
Dans le climat sécuritaire de nos réunions, nous faisons face à la dysfonction avec objectivité et nous trouvons le courage de sortir de notre prison de peur. Nous partageons la conviction qu'il est possible de mettre fin à la folie généralisée et à la violence qui ont marqué notre enfance et que nous n'avons plus à tolérer.

Le partage des autres devient pour nous une source de pouvoir et leur message de rétablissement et d'espoir ranime en nous la petite flamme que nous protégeons secrètement depuis l'enfance. Nous découvrons la différence entre des modèles de vie sains et les modèles malsains que nous avons connus. Nous pouvons briser les règles du système dysfonctionnel sans que les conséquences désastreuses tant redoutées se produisent.

Grâce au soutien de nos groupes, nous nous dissociions de la honte. En nous appuyant sur la structure sécurisante du programme, nous accédons à un mode de vie compatible avec la sérénité et la paix.

Source : Gros livre rouge des EADA
« *Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de Familles Dysfonctionnelles* ».

LA DYNAMIQUE



TU AS VÉCU DANS UNE FAMILLE D'ALCOOLIQUE OU DYSFONCTIONNELLE ?

EADA.QC.CA

ENFANT-ADULTE DE FAMILLE ALCOOLIQUE OU DYSFONCTIONNELLE

Le mouvement a pris sa source aux États-Unis dans les années 1970 sous le nom de A.C.A. (Adult Children of Alcoholics). En janvier 1984 avait lieu la fondation du tout premier groupe francophone au Québec et depuis, E.A.D.A. continue de grandir et de progresser.

E.A.D.A. est un groupe de soutien qui s'inspire des concepts, des traditions et des étapes des A.A. Il comporte toutefois dans sa nature et ses objectifs des éléments qui le distinguent des autres programmes des 12 étapes et met en relief des besoins précis pour un programme comme le nôtre.

E.A.D.A s'adresse aux personnes de 18 ans et plus et traite spécifiquement des types de problèmes propres aux foyers dysfonctionnels (alcoolisme, drogue, inceste, maladie mentale et ou physique, cruauté mentale et ou physique, excès de sévérité, antagonisme entre parents et ou entre parents et enfants etc.)

E.A.D.A est entièrement supporté par des bénévoles et chaque groupe doit être autonome tant que son action ne touche pas l'ensemble du mouvement.

Une collecte volontaire est effectuée lors des réunions pour défrayer le loyer, le café etc...

Comment est l'enfant-adulte ? Ses caractéristiques...

Nous nous sentons isolés, mal adaptés dans nos relations avec les autres et sommes incapables d'accorder notre confiance à des êtres chers, à nos pairs ou à des représentants de l'autorité.

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.

Nous nous sentons coupables lorsque nous nous affirmons. Par contre nous encourageons les autres à le faire parfois même à notre propre détriment. Nous excusons les faiblesses des autres, mais nous nourrissons inconsciemment des attentes exagérées à notre endroit et à l'endroit de la société.

Ayant une basse estime de nous-mêmes nous nous sentons inadéquats et nous craignons d'être rejetés si les gens découvrent comment nous sommes.

Craignant le rejet et la désapprobation, nous réagissons en créant un personnage qui semble plus acceptable pour les autres. Souvent, pour nous protéger nous recherchons leur approbation au mépris de notre propre identité.

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.

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.

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.

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 des gens qui nous semblent être en difficulté, quitte à les perdre lorsqu'ils n'ont plus besoins de nous. Ces moments de supériorité cachent nos sentiments d'inaptitude.

Nous avons refoulé les sentiments traumatisants de notre enfance et avons continué à nier les sentiments et les émotions que nous ressentons aujourd'hui parce que cela nous paraît moins douloureux ainsi.

Pour survivre dans 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 qu'agir.

Nous sommes incapables de nous laisser aller, de nous détendre, et de nous amuser.

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.

Nous confondons amour et pitié et nous avons tendance à aimer les gens qui suscitent notre pitié 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.

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.

Nous sommes des personnes dépendantes qui sommes 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 abandonné. Nous sommes pourtant conditionnés à vivre ce genre de relation parce qu'elles correspondent aux relations établies dans notre enfance avec une famille dysfonctionnelle.