

LE PROBLÈME DES ENFANTS ADULTES ¹

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.

¹ L'une des versions du « Problème » des EADA, lequel était inspiré des caractéristiques initialement formulées par Tony A. Cette version a cours dans la région de Québec depuis les années 1980.