

Cadre de travail de l'Enfant-Adulte - Les 14 traits caractéristiques (La Liste et « L'Autre Liste »)

Trait 1 – Peur des gens et isolement

Liste	L'Autre Liste
Nous nous sommes isolés et nous avons peur des gens et des figures d'autorité.	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	L'envers de l'autre liste
Nous sortons de l'isolement et nous n'éprouvons plus de peur irrationnelle des gens et des figures d'autorité.	Nous affrontons et vainquons notre peur des gens et notre crainte de l'isolement; nous cessons d'intimider les autres alors que nous nous servons du pouvoir et de la position que nous détenions.

Trait 2 – Approbation

Liste	L'Autre Liste
Nous recherchons constamment l'approbation et nous avons perdu notre identité dans le processus.	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	L'envers de l'autre liste
Nous ne dépendons plus des autres pour trouver notre identité.	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.

Trait 3 – Peur de la colère et de la critique

Liste	L'Autre Liste
Nous avons peur des personnes en colère et des critiques personnelles.	Nous effrayons les gens avec notre colère et la menace de nos critiques dénigrantes.
L'envers	L'envers de l'autre liste
Nous ne sommes plus systématiquement effrayés par les gens en colère et ne considérons plus la critique personnelle comme une menace.	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.

Trait 4 – Abandon

Liste	L'Autre Liste
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.	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.
L'envers	L'envers de l'autre liste
Nous n'avons plus ce besoin compulsif de recréer des situations d'abandon.	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.

Trait 5 – Attiré par les faiblesses

Liste	L'Autre Liste
Nous vivons comme des victimes et, dans nos relations amoureuses ou d'amitié, nous sommes attirés par les faiblesses des autres.	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	L'envers de l'autre liste
Nous cessons de vivre comme des victimes et nous ne sommes plus attirés par ce type de comportement dans nos relations importantes.	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.

Trait 6 – Responsabilités

Liste	L'Autre Liste
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.	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	L'envers de l'autre liste
Nous n'utilisons plus l'évitement comme moyen pour ne pas regarder nos propres défauts.	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.

Trait 7 – Affirmation / Culpabilité

Liste	L'Autre Liste
Nous nous sentons coupables lorsque nous nous affirmons plutôt que de nous soumettre à la volonté des autres.	Lorsque les autres tentent de s'affirmer, nous les amenons à se sentir coupables.
L'envers	L'envers de l'autre liste
Nous ne nous sentons pas coupables lorsque nous nous affirmons.	Nous accueillons et encourageons les autres dans leurs efforts d'affirmation.

Trait 8 – Émotions masquées ou refoulées

Liste	L'Autre Liste
Nous sommes devenus dépendants des émotions fortes.	Nous refoulons notre peur en l'étouffant et en y demeurant insensibles.
L'envers	L'envers de l'autre liste
Nous évitons l'ivresse émotionnelle et choisissons des relations viables au lieu de bouleversements constants.	Nous découvrons, reconnaissons et exprimons nos peurs d'enfance et nous nous retirons des situations produisant une ivresse émotionnelle.

Trait 9 – Aimer ou détester les victimes

Liste	L'Autre Liste
Nous confondons amour et pitié et nous avons tendance à « aimer » les gens qui suscitent notre « pitié » et que nous pouvons « sauver ».	Nous détestons les gens qui « jouent » à la victime et supplient d'être sauvés.
L'envers	L'envers de l'autre liste
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.	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.

Trait 10 – Émotions refoulées

Liste	L'Autre Liste
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.	Nous nions avoir été blessés et nous refoulons nos émotions, les remplaçant par l'expression dramatique de « pseudo »-sentiments.
L'envers	L'envers de l'autre liste
Nous ne nions plus les émotions traumatisantes de notre enfance et nous retrouvons la capacité de ressentir et d'exprimer nos émotions.	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.

Trait 11 – Auto-jugement / Punition

Liste	L'Autre Liste
Nous nous jugeons très sévèrement et nous avons une très faible estime de nous-mêmes.	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	L'envers de l'autre liste
Nous cessons de nous juger et de nous condamner, et nous découvrons l'estime de nous-mêmes.	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.

Trait 12 – Peur de l'abandon

Liste	L'Autre Liste
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.	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	L'envers de l'autre liste
Nous développons notre indépendance et 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.	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.

Trait 13 – Symptômes d'alcooliques / déni

Liste	L'Autre Liste
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.	Nous refusons d'admettre qu'il y avait de la dysfonction dans notre foyer, ou avoir été affectés par la dysfonction familiale, ou encore que nous avons fait nôtres certaines attitudes et comportements destructifs provenant de notre famille.
L'envers	L'envers de l'autre liste
Les caractéristiques de l'alcoolisme et du para-alcoolisme que nous avons intériorisées ont été identifiées, reconnues comme telles et éliminées.	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.

Trait 14 – Réactif / déni

Liste	L'Autre Liste
Les para-alcooliques sont des personnes qui réagissent plutôt que des personnes qui agissent.	Nous agissons comme si nous étions complètement différents des personnes dépendantes qui nous ont élevés.
L'envers	L'envers de l'autre liste
Nous agissons au lieu de réagir.	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.