

Les interférences

Durant les réunions, nous partageons nos expériences, nos forces et nos espoirs. Nous apprenons à ne plus réprimer nos émotions. EADA devient un endroit sûr. Nous trouvons la liberté d'exprimer les blessures et les peurs que nous avons gardés à l'intérieur de nous. Le rétablissement commence lorsque nous brisons notre isolement.

Les interférences peuvent être définies comme étant les commentaires émis sur ce qu'une autre personne partage durant une réunion. Ces commentaires déplacent l'intérêt porté par le groupe, de la personne qui partage vers la personne qui interrompt. Et même si les commentaires sont positifs, cela peut déranger la concentration des autres. De telles distractions sont malvenues et extrêmement inconfortables.

Si vous faites référence à quelqu'un par son nom (par exemple : « La façon dont tu as décrit ton problème, Jean, est... »), cela constitue aussi une interférence. Les réunions ne sont pas l'endroit pour un débat. Affirmer ce qui est vrai pour vous, sans vous

référer à qui que ce soit, est correct. Quelques-uns de nos membres sentent que même faire un signe de tête approbateur ou des gestes positifs peuvent constituer une interférence car cela peut distraire.

Aussi, nous demandons à chacun de s'abstenir de donner des conseils, d'éviter d'interrompre quelqu'un pendant son partage et de faire référence à quelqu'un dans la salle ou à ce qu'une autre personne a dit, que ce soit positif ou négatif.

Nous évitons ces interférences pour deux raisons.

Premièrement, quand nous vivions dans notre foyer dysfonctionnel, il est probable que personne ne nous écoutait et on peut nous avoir dit que nos émotions étaient déplacées.

Deuxièmement, nous sommes habitués de prendre soin des autres au lieu de prendre la responsabilité de notre propre vie.

Notre programme est basé sur les suggestions, le partage d'expériences et la rotation des tâches. Il n'y a pas de patrons ni de professionnels. Nos

chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

Après les réunions, nous pouvons faire connaissance, poser des questions, échanger nos numéros de téléphone et discuter de nos problèmes. En fait, ce partage est encouragé. C'est le temps de demander des éclaircissements. Si vous désirez faire des commentaires auprès d'un membre, demandez-lui, s'il vous plaît, la permission de le faire. Notre programme est respectueux.

Dans nos discussions, il est possible de partager très profondément. Lorsque nous pouvons croire que nous n'aurons pas d'interférences et que nous savons que nos paroles ne seront pas répétées en-dehors de notre groupe, alors nous pouvons commencer à faire confiance. Comme nous apprenons à croire que ce processus est sécuritaire, nous nous ouvrons et, lorsque nous sommes confortables, nous sommes capables de prendre de plus en plus de risques. Nous brisons les règles silencieuses qui avaient cours dans notre famille : *ne parle pas, ne fais pas confiance et ne sens rien*. Nous parlons de ce qui nous est arrivé et de ce qui se passe

présentement. Nous sentons les émotions que nous n'avions jamais ressenties et nous prenons contact avec nos sentiments d'aujourd'hui. Lentement, en sécurité, nous comprenons. Nous écoutons et nous apprenons que nous ne sommes pas seuls.

Nous pouvons alors trouver l'espoir.

Il y a une solution.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions produisent des miracles.

Travaillez-les et expérimentez ces miracles.

*« Mon Dieu, donne-moi
la sérénité d'accepter les personnes
que je ne puis changer,
le courage de changer la personne
que je peux,
et la sagesse de reconnaître que cette
personne, c'est moi »*

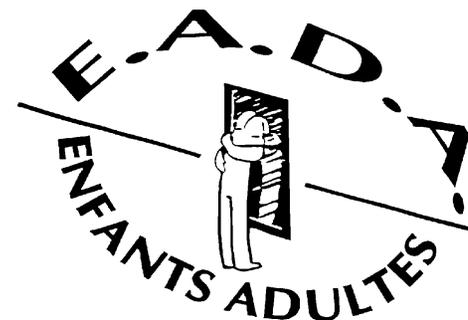
Pour plus de renseignements ou pour prendre contact avec les groupes, veuillez communiquer avec :

E.A.D.A.
Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de
Famille Dysfonctionnelles

www.eada.qc.ca

Dans ce dépliant, le genre masculin a été utilisé à la seule fin d'alléger le texte

**Enfants-Adultes d'Alcooliques
ou de Familles Dysfonctionnelles**



Les INTERFÉRENCES

EADA.QC.CA