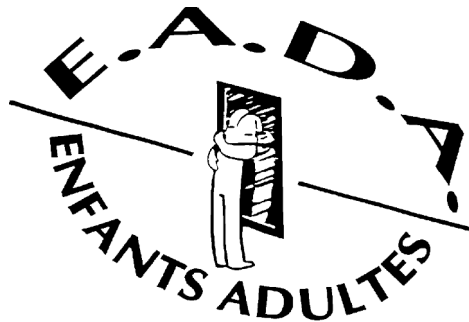


L'importance du Service dans EADA

Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de familles Dysfonctionnelles



EADA.QC.CA

Ce document est une traduction de la littérature ACA World Service Organisation
"The identity papers : The ACA program and how it works"

Rapport No. 3 - L'importance du Service dans EADA

du Comité d'identité, d'objectif et de relation, 17 janvier 1987

L'année dernière (1986), les délégués présents à la Conférence d'affaires annuelle (Annual Business Conference) ont demandé au Comité d'identification d'examiner et de définir les rôles du Conseil Central de Service (Central Service Board) et de l'Organisation intérimaire du Service mondial (Interim World Service Organization)

Nous recommandons que toute décision concernant la nécessité ou la structuration d'une Organisation du Service mondial (WSO) permanente soit reportée jusqu'à ce que de plus amples informations soient reçues en provenance des réunions et des groupes concernés par le développement d'un service mondial. À titre de préliminaire à d'éventuels développements, nous aimerions examiner ici en quoi consiste le service.

Les objectifs du service

Au fur et à mesure que notre expérience du service croît au sein de EADA, nous voyons la nécessité d'aborder la notion du service et de reconnaître le service que nous nous rendons à nous-mêmes.

Le service dans EADA

Le but du service dans EADA est la pratique de l'entraide mutuelle dans une démarche de prise de responsabilité de notre propre bien-être. Nous perdons le sens de nos responsabilités personnelles lorsque nous sommes forcés de nous couper de nos sentiments. Sans intégrité émotionnelle, nos actes deviennent diffus et sans point commun. nous devenons impuissants à répondre à nos besoins fondamentaux d'amour et de soins.

L'action qui découle de l'amour

L'essence du service dans EADA est l'action accomplie dans fine attitude d'amour. Cependant, avant de pouvoir servir les autres, nous devons d'abord commencer par nous aimer et nous servir nous-mêmes. En cherchant à comprendre leur souffrance, les enfants d'une famille d'alcooliques renverseront la relation de cause à effet et croiront qu'ils sont la cause de la détresse familiale. Ils réagissent à cette fausse conclusion en se détestant, en se punissant pour avoir besoin d'amour et en s'isolant émotionnellement. Lorsque nous acceptons de reconnaître et de répondre à nos propres besoins, nous retrouvons notre sens de l'intégrité émotionnelle et recouvrons le pouvoir qui accompagne la prise en charge de notre propre bien-être.

Le service nous permet de nous faire confiance

L'estime que nous avons de nous-mêmes et le sens d'être bien dans notre peau se développent au fur et à mesure que s'accroît notre habilité à devenir nos propres parents et que nous commençons à faire confiance à notre aptitude à aimer et à servir les autres. Nous rendons

service juste en nous rendant disponibles à supporter et à encourager les autres membres du programme qui en sont à faire la transition entre des enfants-adultes effrayés à des êtres humains entiers capables d'agir avec la spontanéité de l'enfant et la sagesse de l'adulte. Cette notion fondamentale est à la base de toutes les formes que peut prendre le service.

Le service supporte notre Programme

En nous unissant par le service, nous créons un programme de vie qui fournit une saine alternative à la folie de l'alcoolisme familial.

Souffrance, fermeture et survie

Les perceptions sont apprises

Les enfants ont besoin de croire que leur perception de la réalité est réaliste et qu'ils peuvent lui faire confiance pour guider leur comportement et pour les éloigner du mal.

Ils obéissent à ce qu'ils croient être vrai et suivent ce qu'ils espèrent être la meilleure voie pour trouver le bonheur, la paix et la joie. Les enfants se fient aux adultes en position d'autorité pour les aider à définir la vérité et pour prendre des décisions adéquates concernant les autres. Le soutien d'une autorité responsable leur donne confiance pour développer leur propre capacité de vivre véritablement dans le monde.

Les pensées malsaines sont apprises

Le drame des enfants de foyer d'alcooliques est de ne pas avoir de modèles responsables et sains. Au coeur de la pensée alcoolique gît la croyance malsaine qu'un comportement autodestructeur peut mener à la sérénité et à la paix de l'esprit. L'abus d'alcool devient un modèle de destruction. L'attitude de l'abus sous-jacente à tout comportement compulsif domine la famille, et les enfants apprennent à accepter cette attitude tant chez les autres que pour eux-mêmes. En pratiquant et en supportant une attitude d'autodestruction, chaque génération transmet à la suivante un cycle interminable de désespoir.

Le début de la folie

La folie commence quand des enfants sont obligés de nier l'existence de la douleur et de l'abus. Une fois que les enfants ont accepté l'idée que l'alcoolisme n'est ni violent ni dangereux, ils n'ont plus de référence pour discerner ce qui est réel ou pour déterminer la façon adéquate de réagir à ceux qui les entourent. Ils ne font plus confiance à l'autorité des adultes pour les guider ou pour les protéger contre le mal. Ils sont paralysés par l'indécision et en viennent à se détester pour la confusion, la vulnérabilité et les besoins de sécurité qu'ils ressentent. Ils apprennent à survivre en se punissant d'être vulnérables et en niant leur besoin d'affection.

Nous avons appris à abuser de nous-mêmes

C'est cette impression profonde de se trahir et de s'abandonner soi-même qui est à l'origine de la rage et du désespoir chez les Enfants-Adultes de famille Dysfonctionnelle Alcoolique. Les enfants-adultes vivent deux réalités distinctes lorsqu'ils essaient de subvenir aux besoins de

l'adulte d'âge mûr qu'ils sont devenus alors qu'ils continuent à voir le monde avec des yeux d'enfant effrayé. Chacune de ces deux facettes de leur personnalité reste perplexe devant les mobiles et les actes de l'autre. Les besoins d'interdépendance et d'expression de soi de l'adulte entre en conflit avec ceux de dépendance et d'orientation de l'enfant. La frustration qui résulte du conflit entre ces deux perspectives se change en véritable furie lorsque l'un des aspects de la personnalité essaie de s'imposer à l'autre. La furie elle-même se change en désespoir lorsque nous réalisons que l'héritage de folie que nous a légué notre famille d'alcooliques ne satisfait aux besoins ni de l'enfant ni de l'adulte.

Le début de la co-dépendance

Afin de se faire une raison sur la douleur intense que procure le fait de vivre avec la folie et pour se donner l'impression d'avoir un quelconque contrôle, nous devons nier nos émotions et cacher notre vulnérabilité.

Démunis du système d'orientation que sont normalement nos émotions, nous devenons dépendants des autres pour orienter notre comportement. Au lieu de nous fier à notre sens interne de direction basé sur notre propre perception de la réalité, nous nous trouvons dépendants et à la merci de la façon dont l'alcoolique en position d'autorité interprète la réalité. Nous sommes alors pris au piège d'être obéissant à un système de croyances et de comportements qui est en fait la cause de la confusion et de la souffrance que nous ressentons.

La terreur sous-jacente

Nous continuons à obéir à cette vision alcoolique du monde parce que les conséquences anticipées de la désobéissance sont plus terrifiantes encore. Désobéir aux croyances rigides de notre enfance signifie d'encourir le risque d'être accablé par un chaos imprévisible. Nous nous accrochons à notre système familial de réactions irréflechies et voyons tout ce qui est nouveau comme une source de confusion et une menace à notre sens aigu du contrôle. Nous évitons la terreur d'être abandonné en nous agrippant à nos croyances d'enfant. Mais nous devons, en retour, payer le prix d'avoir à endurer les abus, et ce, du fait d'avoir fait nôtres les idées déformées que notre famille a de la réalité.

Les conséquences de la co-dépendance

Le prix à payer pour notre fidèle loyauté à l'alcoolisme est la perte de notre capacité d'aimer. Nous avons perdu notre capacité de donner et de recevoir de l'amour à cause de notre échec à résoudre les conflits violents qui menaçaient de détruire nos familles. Nous intériorisons ces conflits et les transportons dans l'âge adulte, recherchant constamment à contrôler le chaos intérieur. Nous pensons ne plus être capables d'assumer la responsabilité de notre bien-être ni même de contribuer à celui des autres. Nous développons un sentiment profond de déficience au moment de donner de l'affection et nous nous sentons indignes de recevoir amour et affection puisque rien de ce que nous avons fait pendant l'enfance ne semblait pouvoir arrêter la détérioration progressive de la famille. Notre sentiment d'échec s'accroît jusqu'à ce que nous en venions à croire que notre incompétence s'étend à tout ce que nous faisons. Nous perdons

confiance en notre capacité d'aimer et de prendre soin de nous-mêmes et nous nous sentons indignes de recevoir la chaleur et l'amour de ceux qui nous entourent. Nous acceptons nos sentiments d'indignité en tant que définition de qui nous sommes et continuons de laisser les perceptions aliénées de l'alcoolisme déformer notre vision du monde.

Impuissants et aliénés

Lorsque des enfants ont été blessés par l'alcoolisme et qu'ils ne peuvent pas trouver de soulagement à leur douleur, ils sont forcés de nier leur réalité et de prendre refuge dans l'isolement. L'expérience de notre impuissance à contrôler les événements qui nous marquent pendant l'enfance nous laisse avec un sentiment profond d'aliénation, non seulement par rapport aux autres mais tout autant par rapport à notre propre franchise et à notre vulnérabilité.

Un moi qui ressens et un autre qui ne ressent rien

Afin de nous protéger contre les effets désorientants d'une vie remplie de confusion et de douleur, nous nous fragmentons en une partie qui ressent et en une autre qui ne ressent rien, nous isolant ainsi de notre propre vulnérabilité.¹ Nous oscillons alors d'un extrême à l'autre, entre le désir de mettre fin à l'isolement et celui de rester en sécurité dans notre prison familiale de souffrance.

Nos croyances et nos comportements deviennent rigides et inflexibles, et nous alternons des profondeurs de la dépression solitaire aux tentatives effrénées de trouver de l'aide dans le monde extérieur. Nous répétons sans fin le cycle de la frustration, de la rage et du désespoir. Toutefois, même avec une identité fragmentée, nous gardons le même désir que celui que nous ressentions pendant l'enfance : redevenir des êtres complets et entiers et retrouver le bonheur, la paix et la joie.

Défier l'autorité

Se libérer de cette folie exige que nous désobéissions aux directives de l'autorité dysfonctionnelle. Le processus de rupture d'avec l'autorité alcoolique commence par l'idée que la désobéissance est possible.

La rébellion est une réponse naturelle à l'abus

Stanley Milgram, dans son étude portant sur l'obéissance à l'autorité, écrit qu'un individu isolé a peu de chance de réaliser que la rébellion est une réaction naturelle et appropriée à l'abus. Les réactions d'horreur des autres par rapport à l'abus qu'il a subi sont nécessaires pour qu'il en reconnaisse l'intolérable souffrance. Grâce au soutien de ceux qui ont réussi à résister avec succès à l'autorité, un individu isolé peut voir que la conséquence attendue de la désobéissance ne se produit pas nécessairement et que la puissance de l'autorité est affaiblie par chaque geste de rébellion. Milgram conclut que l'unité et l'entraide sont les remparts les plus efficaces contre l'abus de ceux qui sont en position d'autorité.²

La ré-émergence du moi unifié

Dans le climat sécuritaire de nos réunions, nous apprenons la vérité au sujet de l'alcoolisme et trouvons le courage de risquer de sortir de notre prison d'isolement et de peur. Nous sommes unis par l'idée que nous pouvons nous sortir du système de folie et de violence que nous avons appris dans notre enfance et que nous n'avons plus à tolérer les attitudes abusives qu'il représente. Nous voyons la force que procure la reconnaissance de la vérité que nous partagent les autres dans le programme.

L'expérience, la force et l'espoir

Le fait d'entendre le message de rétablissement et d'espoir des autres suffit à ranimer en nous la faible étincelle de vie que nous gardions enfouie au fond de nous. Nous prenons conscience que des modes de vie sains peuvent remplacer le mode de vie malsain que l'on nous a appris dans l'enfance. Nous nous rendons compte que nous pouvons défier l'autorité de l'alcoolisme sans pour autant se voir détruits par cet affront.

Soutien et sécurité

Nos réunions nous fournissent le support mutuel dont nous avons besoin pour nous détacher de la folie. Notre programme nous donne une structure sécurisante à laquelle nous accrocher alors que nous concentrons notre énergie sur un système de valeurs et un mode de vie compatibles avec la sérénité et la paix.

Pourquoi pratiquons-nous le service ?

Entre le moment où nous avons décidé d'abandonner nos croyances d'enfants de foyer d'alcooliques et celui où nous faisons l'expérience d'un réveil spirituel, se situe « la nuit noire de l'âme », période où nous ne percevons l'appui d'aucune force, quelle qu'elle soit. C'est pendant cette période difficile et angoissante que nous bénéficions au mieux du soutien de notre programme de rétablissement et découvrons l'importance du service offert et du service reçu.

Le partage de notre rétablissement est une forme de service

Dans EADA, nous rendons service lorsque nous nous reflétons mutuellement le degré d'éveil atteint par notre esprit de liberté et de joie intérieure. Nous avons confiance en ce processus de réflexion car l'historique de rétablissement des autres mouvements fondés sur les Douze Étapes en fait foi. Et vient s'ajouter à cela l'évidence croissante du rétablissement dans EADA même.

Le partage de l'expérience, de la force et de l'espoir de ceux qui ont réussi à négocier certaines parties du voyage vers le rétablissement de leur intégrité spirituelle sert à donner de la force et du courage à ceux qui en sont au tout début du processus.

L'expérience de rétablissement de chaque individu est une composante essentielle du miroir qui sert à redéfinir notre propre image et à renforcer notre sens de l'auto-appréciation. La somme de nos expériences de transformation spirituelle constitue un modèle et un schéma complet pour guider notre retour à la santé mentale.

Le réveil de l'enfant intérieur

Dans EADA, nous faisons pénétrer l'éveil spirituel jusqu'au plus profond niveau, là où l'enfant intérieur est paralysé par la peur. En partageant nos progrès, même les plus modestes, lors d'une réunion, nous nous encourageons mutuellement à persister dans le processus difficile du rétablissement et offrons ainsi du support à ceux qui vivent une période de désespoir. Nos forces sont maximisées et nos déficiences sont surmontées par le partage dans les groupes. Le besoin d'amour réciproque et de soins adéquats qui nous ont si tragiquement fait défaut dans nos familles d'origines sont satisfaits par l'amour que nous recevons des autres membres de notre programme. Le fardeau de la responsabilité que nous ressentons lorsque nous essayons, seul, de nous reparenter est enlevé en partageant ensemble cette tâche.

Se pardonner

En apprenant à faire confiance au processus de rétablissement qui nous est proposé par EADA, nous obtenons la confiance nécessaire pour mettre fin à notre isolement émotif et pour guérir notre moi fragmenté. La division entre la partie de nous qui ressent des émotions et celle qui ne ressent rien commence à guérir par l'acceptation volontaire de notre vulnérabilité et en pardonnant notre haine de soi. Pardonner notre haine de soi est fonction de la façon dont nous reconnaissons la réalité de notre expérience antérieure.

Ce pardon n'implique pas que nous approuvions la violence de l'alcoolisme ou encore que nous continuions à jouer le rôle d'une victime. Il implique seulement que nous validions ce qui s'est jadis passé. En acceptant notre vulnérabilité, nous mettons un terme à notre besoin de déni. Le pardon permet de transformer l'énergie que nous investissions dans la haine de soi et dans la répression, en expression de soi et en amour.

Récupérer notre énergie

En reconnaissant le passé tel qu'il a été, nous récupérons toute l'énergie utilisée dans le processus auto-protecteur qui servait à le nier et à nous en isoler. En relâchant la haine de soi nous mettons fin au besoin de nous punir de notre impuissance à enrayer les effets destructeurs de notre foyer d'alcooliques.

Faire des choix plus sains

Alors que nous sortons de l'isolement émotif, nous regagnons la capacité d'identifier et d'exprimer tous nos sentiments. Avec l'aide de nos émotions, nous pouvons choisir nos actions et prendre des décisions équilibrées sur notre façon de vivre. Nous découvrons que nous avons la liberté de choisir les expériences qui améliorent notre santé et nous vivifient, et d'éviter celles qui nous font souffrir.

Faire confiance au Programme

Tout en développant la confiance en notre capacité à prendre soin du moi intérieur vulnérable, nous commençons à voir notre expérience d'enfant sous un angle nouveau. Lorsque nous prenons conscience que les principaux auteurs de notre enfance avaient eux-mêmes perdu contact avec la

réalité, nous cessons d'accorder de l'importance aux croyances qui servent à orienter le comportement alcoolique. Nous devenons mieux disposés à adhérer aux principes sains du programme et à faire confiance à la puissance de l'autorité aimante dont ils sont le reflet.

Nous réalisons que nous pouvons faire confiance au programme parce que le support tel que promis est réel. L'encouragement que nous recevons dans EADA nous permet de guérir la division entre l'adulte et l'enfant et de redevenir entiers à nouveau. Notre programme subvient tant aux besoins de l'adulte qu'à ceux de l'enfant. Le besoin qu'a l'enfant d'évidence concrète en une Puissance Supérieure aimante peut être satisfait par la présence et l'attention particulières d'un autre être humain. Le besoin d'intimité et d'expression de soi qu'a l'adulte peut être satisfait en rendant service au sein de la fraternité. L'incertitude et le doute, qui sont au cœur de la haine de soi, peuvent être enlevés par le fait d'être aimé.

Mettre fin au conflit intérieur

Le conflit que nous connaissons entre les deux aspects de notre personnalité en est un de stratégie et non d'intention. L'adulte et l'enfant souhaitent tous deux ardemment l'amour et le respect indispensables à l'esprit humain, mais ils ne s'entendent pas sur la façon d'atteindre leur but. L'enfant espère dans l'isolement alors que l'adulte se précipite dans l'action impulsive. Dans EADA, nous apprenons que ces deux stratégies ne mènent qu'au désespoir.

La fin de notre conflit intérieur dépend de la reconnaissance par l'adulte et l'enfant du besoin d'unité par le rétablissement. En reconnaissant leur besoin mutuel, l'adulte et l'enfant créent l'idée de plénitude requise afin de répondre pleinement aux exigences de la vie. L'acceptation mutuelle permet à l'enfant de voir que sa capacité à faire confiance est déficiente mais pas détruite et qu'elle peut être restaurée en sortant doucement et lentement de la prison protectrice de l'isolement. L'adulte se rend compte de l'esprit joyeux qui habite chaque enfant et reconnaît le besoin d'ouverture et de spontanéité en se sentant complètement vivant.

Trouver une solution coopérative

La meilleure façon de résoudre un conflit entre deux personnes est de trouver une solution coopérative dans laquelle elles obtiennent toutes deux ce qu'elles veulent et ce dont elles ont besoin.'

Les Étapes et les Traditions offrent un programme de vie simple qui permet à l'adulte et à l'enfant de se réunifier et ainsi mettre un terme au cycle de la folie de l'alcoolisme et de trouver le bonheur, la paix et la joie qu'ils méritent.

Les avantages par la pratique du service

La guérison qu'on obtient par la pratique du service dans EADA est l'élimination de nos sentiments profonds d'infériorité ressentis à donner et à recevoir de l'amour. Notre sentiment d'inaptitude commence à disparaître lorsque nous percevons la valeur du service que nous rendons. Notre perception de nous-mêmes commence à changer lorsque nous voyons la réflexion véritable de qui nous sommes dans les yeux des autres enfants-adultes. Nos sentiments

d'inaptitude sont transformés en estime de soi positive alors que nous prenons conscience de l'importance que notre expérience de rétablissement représente pour les autres dans le programme. Avec une estime de soi grandissante, nous devenons capables, en retour, de nous laisser aimer par les autres.

Le service assure l'unité et la force

En nous rendant service mutuellement, nous démontrons que nous sommes unis par la croyance commune que nous pouvons transcender le fardeau écrasant de la démoralisation que nous a légué l'alcoolisme familial. En nous appliquant à tenir compte de nos besoins mutuels, nous nous permettons simultanément de donner et de recevoir de sorte que nous guérissions ainsi les blessures de notre enfance. Nous en venons alors à satisfaire nos exigences humaines de base telles l'attention, l'amour et le respect.

Marty S., Comité d'identité

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

Marty S., Présidente

Joe A. et Malikah B., membres.

1. *"The fairy tale of Sleepin Beauty" est utilisé par M.K. Toomin pour décrire le processus protecteur de la division du moi.*
2. *Milgram, S. "Obedience to authority" Publications New York Harper & Row. 1974, pp. 120-121.*
3. *Tessina, T.B. et Smith, R.K. "How to be a couple and still be free" North Hollywood, Californie, Publications Newcastle, Co, Inc., 1980, pp. 73-112*

Ce document est une traduction de la littérature ACA World Service Organisation
"The identity papers : The ACA program and how it works"

version française révisée, 2005

EADA.QC.CA