

Ce dépliant est conçu pour aider les nouveaux venus à la fraternité d'Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de famille dysfonctionnelle (EADA) à explorer les outils de découverte / rétablissement que procure notre programme. Il s'avère absolument essentiel de reconnaître que nous disposons de nombreux outils, mais chacun doit décider avec circonspection quel outil prendre et comment l'utiliser pour son propre plan unique (le rétablissement).

EADA est un Programme en douze Étapes de découverte / rétablissement visant un triple objectif : 1) donner refuge et appui aux nouveaux venus qui doivent confronter leur déni; 2) réconforter ceux qui pleurent leur perte initiale de sécurité, de confiance et d'amour; 3) enseigner l'art de « se rééduquer avec douceur, humour, amour et respect ».1

Nos outils de rétablissement révèlent plusieurs facettes de notre programme. Comme pour l'ouvrier, le choix d'outils disponibles, la sélection et l'utilisation convenable de chaque outil peuvent grandement améliorer notre travail. Notre rétablissement s'apparente beaucoup à la création et la réalisation d'une œuvre d'art, d'un foyer - même d'une relation. Chacun possède des outils dont il apprend à se servir et leur utilisation le rend aussi habile qu'accompli, et le dévouement en fait un maître.

Tous n'utiliseront pas les mêmes outils, tous n'entreprendront pas la même tâche. Chacun poursuit ses propres objectifs, caresse ses propres rêves et trouve sa propre voie dans la vie.

Ce sont simplement là les outils dont nous disposons et dont la liste est loin d'être complète. Prenez soin de bien choisir vos outils, de développer vos propres compétences uniques et de poursuivre ce qui vous aidera à vous délivrer de la douleur paralysante du passé et à vous accomplir dans la vie d'aujourd'hui.

1. Les douze Étapes, les douze Traditions, le Problème et la Solution

Les douze Étapes et les douze Traditions forment le riche héritage de notre Programme en douze Étapes. Il existe plusieurs livres qui examinent la nature exacte de ces étapes.

Utiliser ces Étapes et ces Traditions revient à développer une compréhension de la façon dont ces Étapes s'appliquent à nous au quotidien. L'utilisation de ces Étapes et ces Traditions requiert que nous lisions, écrivions, partagions et vivions notre compréhension de ces Étapes et ces Traditions. Nous le faisons grâce aux outils qui suivent et à la lumière de notre identification avec « Le Problème » et de notre compréhension de « La Solution ».

2. Les Réunions

Les réunions sont l'« espace » où nous partageons expérience, force et espoir. Nous partageons notre identification avec Le Problème tout en apprenant que nous ne sommes pas seuls : il y en a d'autres comme nous. L'espoir existe, le rétablissement est possible. On voit la lumière au bout du tunnel.

3. Lecture et Écriture

Afin de favoriser notre propre programme de découverte / rétablissement, nous nous instruisons. Nous le faisons en explorant Le Problème, La Solution, les Étapes et les Traditions ainsi qu'en lisant de la documentation, des livres et d'autres publications se rapportant à notre programme.

Nous écrivons afin d'explorer davantage notre compréhension de ce programme. En écrivant, nous documentons notre processus et clarifions certaines questions pour nous-mêmes. Ce processus requiert un certain degré de discipline et de dévouement au soi, à nous-mêmes, nous menant à la liberté, à la compréhension et à la compassion requises pour nourrir notre enfant intérieur.

4. Le Téléphone

En écoutant et en partageant lors des rencontres, nous découvrons souvent des gens comme nous avec qui nous nous entendons très bien. En continuant de partager en dehors du cadre de ces rencontres, nous favorisons davantage notre processus de découverte / rétablissement. Nous recevons l'appui requis pour poursuivre notre croissance et redonner à d'autres ce même appui.

Nous sommes souvent plus honnêtes et compatissants envers autrui qu'envers soi-même. Dans le cadre du partage avec autrui, nous apprenons à pratiquer le même degré de bonté et de respect envers soi. Nous servons de miroirs mutuels et nous nous procurons un moyen de sortir de l'isolement de notre enfance.

5. Le Parrainage

Certains d'entre nous choisissent d'avoir des parrains. Le parrainage est une façon d'éviter l'isolement de l'enfance. Nous recherchons la compagnie de personnes plus avancées pour qu'elles nous guident et répondent à nos questions.

En étant parrain, nous développons des relations fondées sur les Étapes et les Traditions. Nous pouvons souvent partager en tête-à-tête ce qui serait trop effrayant de partager dans une rencontre. Ainsi faisons-nous l'apprentissage de l'intimité, de la confiance, du risque, du succès et de l'échec.

Le parrain n'est pas parfait - nous adhérons tous à ce programme pour surmonter les suites de notre enfance. Mais comme pour les partages que l'on fait lors des rencontres ou avec d'autres amis, nous pouvons nous pousser à risquer davantage, à nous dépasser. Nous le faisons avec quelqu'un montrant un degré de rétablissement que nous aimerions développer.

Plus tard, avec l'évolution de notre programme de rétablissement, nous étendons

ce même degré de partage à une autre personne. C'est dans ce dépassement de soi-même que nous développons une abondance d'amitiés. Faisant l'apprentissage d'amitiés limitées et temporaires, nous établissons un réseau de soutien comprenant plusieurs variétés, degrés et intensité de relations.

6. Le Service

Dans le cadre du service, nous essayons de redonner au programme dans une certaine mesure ce que nous avons reçu. En apportant notre aide aux groupes de rencontre à titre de membre officier au sein d'un groupe ou comme personne qui a pour tâche la préparation ou l'entretien des lieux ou comme volontaire au niveau de l'Inter groupe ou d'un comité, nous rendons ce programme accessible à ceux qui suivent notre exemple. Notre rétablissement repose sur un programme continu de découverte et sur la PRATIQUE de notre rétablissement. Le service nous offre l'occasion de pratiquer ce rétablissement dans une atmosphère de soutien.

7. Les Limites

Trop souvent, nous négligeons le concept des limites comme outil de rétablissement. Les relations, fussent-elles avec soi ou autrui, sont au cœur de notre rétablissement. Pour certains, les limites sont trop fortes; pour d'autres, elles n'existent pas. Pour d'autres encore, elles seraient inefficaces.

La première étape dans la définition de nos limites consiste à s'aimer et se respecter soi-même. Armés de cette perspective, nous pouvons alors transmettre des messages vivifiants à autrui. Ainsi garantissons-nous notre propre protection tout en évitant de communiquer des messages négatifs ou trompeurs aux autres.

8. Les Accolades (hugs)

L'aptitude à donner, à demander et à recevoir une accolade n'est pas une pratique

qui a été vécue par la plupart d'entre nous au cours de notre croissance. Parfois, tout ce dont nous avons besoin est la validation, amicale et chaleureuse, d'une étreinte. Les accolades sont des formes courantes d'accueil et d'adieu employées dans ce programme. Nous apprenons à les demander quand nous en ressentons le besoin ou quand nous les désirons. Nous respectons les sentiments des autres sans les mettre en question lorsqu'ils choisissent de ne pas donner ou recevoir d'accolade. Nous respectons nos propres sentiments pour décliner une accolade quand, pour quelque raison, elle nous mettrait mal à l'aise.

Obtenir et recevoir des accolades peut faire toute la différence dans la façon de se voir soi-même, autrui et le monde où nous vivons. C'est une étape importante dans notre rétablissement que de demander ce dont nous avons besoin. Il s'agit d'un premier pas vers notre objectif de véritable intimité.

1 « The ACA Program and How it Works »,
Los Angeles : Adult Children of Alcoholics;
Identity, Purpose and Relationship Committee.
1984.

*La fraternité Adult Children of Alcoholics
(ACA) est connue au Québec sous le nom de
Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de famille
dysfonctionnelle (EADA)*

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

www.eada.qc.ca

Nos outils de rétablissement

Enfants-Adultes d'Alcoolique ou
de famille Dysfonctionnelle



EADA.QC.CA