Suis-je un enfant-adulte ?

Le questionnaire qui suit vous aidera à déterminer si l'alcoolisme ou d'autres dysfonctions familiales sont présents dans votre famille. Si vos parents ne buvaient pas, vos grands-parents peuvent avoir consommé et avoir transmis la maladie de la dysfonction familiale à vos parents. Si l'alcool ou les drogues n'étaient pas un problème, votre foyer a pu être chaotique, inquiet et manquer de soins comme dans plusieurs foyers alcooliques.

Les questions qui suivent offrent un aperçu de certaines façons d'être qui peuvent affecter les enfants qui grandissent avec un buveur problématique, des années même après avoir quitté leur foyer. Les questions s'appliquent aussi aux adultes ayant grandi dans un foyer où il y a eu des abus sexuels, de la religion à outrance, de l'excès alimentaire ou de la compulsion dans le travail. Les enfants ayant vécu en famille d'accueil maintenant adultes se reconnaissent dans plusieurs de ces questions :

1- Vous souvenez-vous que quelqu'un consommait anormalement de l'alcool, prenait de la drogue ou encore avait d'autres comportements que vous jugez maintenant comme pouvant être dysfonctionnels?

2- Évitiez-vous d'inviter des amis à la maison à cause d'usage excessif de boisson ou de tout autre comportement dysfonctionnel dans la maison?

3- Est-ce que l'un de vos parents s'excusait pour l'excès de boisson ou autre comportement de l'autre parent?

4- Est-ce que vos parents se préoccupaient tellement l'un de l'autre qu'ils semblaient vous ignorer?

5- Est-ce que vos parents ou les membres de votre famille se disputaient constamment?

6- Est-ce que vous étiez entraînés dans des disputes ou des désaccords entre vos parents ou les membres de votre famille, et qu'on vous demandait de prendre position pour l'un contre l'autre de vos parents ou membre de votre famille?

7- Avez-vous tenté de protéger vos frères ou sœurs contre la consommation d'alcool ou d'autres comportements dans la famille?

8- Comme adulte, vous sentez-vous immature? Intérieurement, avez-vous l'impression d'être comme un enfant?

9- Comme adulte, croyez-vous être traité comme un enfant lorsque vous interagissez avec vos parents? Continuez-vous de vivre un rôle d'enfance avec les parents?

10- Est-ce que vous croyez qu'il est de votre responsabilité de prendre soin des émotions ou des inquiétudes de vos parents? Est-ce que d'autres membres de votre famille se tournent vers vous pour régler leurs problèmes?

11- Avez-vous peur des figures d'autorité et des gens en colère?

12- Recherchez-vous constamment l'approbation ou les éloges, mais avez-vous de la difficulté à accepter un compliment, lorsqu'on vous en adresse un?

13- Voyez-vous la plupart des formes de critique comme une attaque personnelle?

14- Prenez-vous trop d'engagements pour ensuite être choqué lorsque les autres n'apprécient pas ce que vous faites?

15- Pensez-vous que vous êtes responsable des sentiments ou des comportements des autres?

16- Avez-vous de la difficulté à identifier les émotions?

17- Recherchez-vous l'amour et la sécurité à l'extérieur de vous-même?

18- Vous impliquez-vous dans les problèmes des autres? Vous sentez-vous plus en vie lorsqu'il y a une crise?

19- Intimité et sexualité sont elles équivalentes pour vous?

20- Confondez-vous amour et pitié?

21- Vous êtes-vous déjà retrouvé dans une relation avec une personne compulsive ou dangereuse pour ensuite vous demander comment vous en êtes arrivé là?

22- Vous jugez vous sans merci, et tentez-vous de deviner ce qui est normal?

23- Vous comportez-vous d'une certaine façon en public, puis d'une autre façon à la maison?

24- Pensez-vous que vos parents avaient un problème de consommation d'alcool ou de drogues?

25- Pensez-vous avoir été affecté par la consommation d'alcool ou autres comportements dysfonctionnels de vos parents ou famille?

Si vous avez répondu par l'affirmative à trois questions ou plus, vous souffrez peut-être des effets d'avoir grandi dans une famille alcoolique ou autrement dysfonctionnelle. Comme la liste des 14 caractéristiques l'indique, vous pouvez avoir été affectés même si vous n'avez jamais pris un verre.

La fraternité Adult Children of Alcoholics (ACA) est connue au Québec sous le nom

d'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

Suis-je un enfant-adulte ?

E-A-D-A!
ENFANTS ADULTES

EADA.QC.CA