



## *Le problème* (Adapted from *The Laundry List*)

Plusieurs d'entre nous croient avoir en commun certains comportements dans la mesure où nous avons grandi dans un foyer dysfonctionnel. Nous nous sentons isolés, mal adaptés dans nos relations avec les autres, surtout avec des représentants de l'autorité. Pour nous protéger, nous avons cherché l'approbation des autres au mépris de notre propre identité. Toute critique personnelle constitue pour nous une menace. Nous devenons dysfonctionnels nous-mêmes; nous épousons quelqu'un de dysfonctionnel ou nous choisissons un compagnon ou une compagne ayant un comportement compulsif (compulsion dans l'alcool, la drogue, le sexe, la nourriture, le travail, le perfectionnisme, etc.) pour satisfaire notre besoin inconscient de vivre l'abandon.

Nous vivons comme des victimes. Nous avons un sens excessif des responsabilités, préférant nous occuper des autres plutôt que de nous-mêmes. Nous nous sentons coupables lorsque nous choisissons de nous affirmer, au lieu de céder. Au lieu d'agir, nous préférons réagir et laisser l'initiative aux autres. La peur d'être abandonné nous rend dépendant. Nous ferions n'importe quoi pour conserver une relation et éviter tout sentiment d'être abandonné. Et pourtant, nous continuons à nouer ce genre de relations parce qu'elles correspondent aux relations établies dans notre enfance avec des parents dysfonctionnels.

Ainsi, la dysfonction familiale est une maladie qui touche toute la famille. Par exemple, nous pouvons avoir tous les symptômes d'un alcoolique sans avoir touché un seul verre. Enfants, nous avons appris à étouffer nos sentiments; adultes, nous avons conservé ce conditionnement. Par conséquent, nous confondons amour avec pitié et cherchons à aimer ceux que nous pouvons sauver. Toujours à la recherche de sensations fortes, nous préférons souvent la tempête au calme, surtout dans nos relations affectives. Ce qui précède est une description et non une critique ou une condamnation.