



L'autre liste des 14 caractéristiques des EADA (ACA); version officielle française

- 1) Pour cacher notre peur des gens et notre crainte de l'isolement, nous devenons, de façon tragique, de vraies figures d'autorité qui effraient les autres et les poussent à se retirer.
- 2) Pour éviter de nous perdre dans des relations compliquées et inextricables, nous devenons très rigides dans l'autosuffisance. Nous méprisons l'approbation des autres.
- 3) Nous effrayons les gens avec notre colère et la menace de nos critiques dénigrantes.
- 4) Nous dominons les autres et les abandonnons avant qu'ils nous abandonnent, ou nous évitons complètement les relations avec les personnes dépendantes. Afin d'éviter d'être blessés, nous nous isolons et nous nous dissociions, ce qui nous amène à nous abandonner.
- 5) Nous vivons notre vie du point de vue d'un bourreau; aussi, dans nos relations importantes, nous sommes attirés par les gens que nous pouvons manipuler et contrôler.
- 6) Nous sommes irresponsables et égocentriques. La vision prétentieuse de notre valeur et de notre importance nous empêche de voir nos déficiences et nos défauts.
- 7) Lorsque les autres tentent de s'affirmer, nous les amenons à se sentir coupables.
- 8) Nous re foulons notre peur en l'étouffant et en y demeurant insensibles.
- 9) Nous détestons les gens qui « jouent » à la victime et supplient d'être sauvés.
- 10) Nous nions avoir été blessés et nous re foulons nos émotions, les remplaçant par l'expression dramatique de « pseudo » sentiments.
- 11) Afin de nous protéger de l'autopunition d'avoir échoué à sauver notre famille, nous projetons notre haine de nous-mêmes sur les autres et les punissons à notre place.
- 12) Nous « gérons » les immenses pertes ressenties suite aux abandons subis dans notre foyer en mettant fin rapidement aux relations qui menacent notre « indépendance » (nous ne nous laissons pas approcher de trop près).
- 13) Nous refusons d'admettre avoir été affectés par la dysfonction familiale ou qu'il y avait de la dysfonction dans notre foyer, ou encore que nous avons fait nôtres certaines attitudes et comportements destructifs provenant de notre famille.
- 14) Nous agissons comme si nous étions complètement différents des personnes dépendantes qui nous ont élevés.