

Dans EADA, la relation entre un(e) parrain(e) et un(e) parrainé(e) (filleul) représente un lien spirituel entre deux personnes qui s'entraident pour trouver une vie au-delà des effets d'avoir grandi dans une famille dysfonctionnelle. Les enfants adultes ne peuvent pas guérir seuls ou isolés. Ensemble, nous apprenons à offrir et à accepter un soutien sain. Nous apprenons ce que signifie : être un ami.

« COMPAGNONS DE VOYAGE »

Le modèle unique de parrainage pratiqué à EADA place le parrain et le filleul sur un pied d'égalité, cherchant ensemble des réponses et des solutions. À travers le parrainage, les enfants adultes trouvent de l'empathie. Cette compréhension mutuelle nous permet de nous identifier à un autre enfant adulte.

En tant que « compagnons de voyage » dans le rétablissement, nous n'avons pas à craindre le parrainage comme étant une reconstitution de la domination, de la négligence ou du contrôle que nous avons vécus dans notre enfance. Pour plusieurs d'entre nous, le parrainage d'EADA sera notre première chance d'établir une relation basée sur l'égalité et le respect mutuel. Il s'agit peut-être d'un concept peu familier puisque nous venons de familles dans lesquelles des relations saines fondées sur le respect et la confiance n'existaient pas.

Demander à quelqu'un de devenir notre parrain est une étape clé de notre rétablissement. Pour trouver un parrain EADA, nous allons aux réunions et événements EADA et écoutons les partages des membres. Nous recherchons quelqu'un qui a travaillé les douze étapes EADA, qui assiste régulièrement aux réunions et comprend les principes de l'EADA. Nous pouvons également rechercher quelqu'un chez qui nous observons un certain niveau de sérénité et de sobriété émotionnelle. Typiquement, on cherche un parrain du même sexe pour éviter les confusions amoureuses.

Nous pouvons demander le numéro de téléphone d'un parrain potentiel, puis l'appeler pour parler d'EADA. Si nous trouvons que nous sommes à l'aise de parler avec cette personne, nous lui demandons si elle est disponible pour un parrainage. Nous discutons également des attentes d'une relation parrain/filleul. On pourrait passer par ce processus avec deux ou trois personnes différentes avant de se décider. Finalement, nous demandons à l'un d'entre eux d'être notre parrain.

Dans certaines régions, les parrains EADA potentiels ne sont pas

TYPES DE PARRAINAGE CHEZ LES EADA

Traditionnel : Un membre EADA expérimenté (Parrain) guide un membre débutant ou moins expérimenté (filleul) à travers les douze étapes et l'aide à comprendre le processus de rétablissement d'EADA.

Co-commanditaire ou "Compagnons de voyage" : Deux membres ayant un temps et une expérience équivalente dans EADA se soutiennent mutuellement dans leurs rétablissements.

Temporaire : les membres d'EADA dans un centre de traitement ou un établissement institutionnel peuvent utiliser un parrain à court terme jusqu'à ce qu'un parrain plus permanent dans un groupe d'appartenance EADA puisse être trouvé.

Longue distance : les membres EADA qui sont géographiquement isolés peuvent utiliser des réunions en ligne ou par téléphone pour obtenir de l'aide. Lorsque les circonstances empêchent un contact direct avec un parrain, le parrainage à distance peut toujours être significatif et efficace.

Facilement disponibles. Dans ce cas, nous pouvons être amenés à rechercher un parrain par une méthode à distance ou en visitant des groupes dans d'autres villes où EADA est plus actif.

Si l'on nous demande d'être parrain, nous essayons de dire « oui ». Le parrainage est l'une des actions clés qui aide un membre EADA à maintenir sa sobriété émotionnelle tout en continuant à grandir spirituellement. En parrainant d'autres personnes, nous en apprenons plus sur nous-mêmes et sur le processus de rétablissement. Nous apprenons que si nous travaillons les Douze Étapes et assistons régulièrement aux réunions de EADA, nous avons quelque chose à offrir à une autre personne. Nous pouvons transmettre le don du rétablissement qui nous a été donné.

ÊTRE UN PARRAIN

Un parrain d'EADA partage son programme spirituel de rétablissement avec un filleul et fournit des conseils au nouveau venu qui bâtit son rétablissement à travers les Douze Étapes des EADA.

Un parrain connaît bien les effets d'avoir grandi dans une famille dysfonctionnelle. Un parrain comprend également l'importance de se rétablir du chagrin accumulé et de se re-parenter à travers les étapes EADA. Les parrains d'EADA ne sont pas des thérapeutes ni des conseillers, mais ils peuvent offrir le soutien nécessaire à un filleul qui revit les abus, les traumatismes et autres expériences traumatisantes de l'enfance.

Un parrain EADA :

- partage sa propre histoire, ainsi que son expérience, sa force et son espoir de guérison,
- aide un filleul à comprendre l'intoxication émotionnelle, les 14-traits caractéristiques d'un enfant adulte et les effets de l'alcoolisme et du dysfonctionnement familial,
- encourage le travail actif par étapes, la participation aux réunions, la tenue d'un journal, la méditation et la recherche d'une puissance supérieure,
- encourage un filleul à outrepasser les anciennes règles familiales qui désapprouvaient de parler, faire confiance, ressentir et se souvenir,
- aide un filleul à identifier, exprimer et comprendre ses sentiments,
- Donne l'exemple en étant actif dans son propre rétablissement.

Un parrain EADA ayant une dépendance ne doit pas être actif dans cette dépendance. Nous ne pouvons pas parrainer d'autres personnes si nous buvons, consommons des drogues ou nous livrons à un autre comportement qui serait considéré comme une rechute.

Il est également important de se rappeler qu'un parrain EADA :

- n'est pas un parent, une figure d'autorité ou une puissance supérieure pour la personne parrainée,
- ne juge pas ou n'invalide pas les sentiments ou les idées de la personne parrainée,
- ne fait pas pour un filleul ce qu'il peut faire pour lui-même,
- ne donne ni ne prête d'argent,
- ne s'engage pas dans une relation amoureuse ou sexuelle avec un parrainé.

LA SÉQUENCE DE RÉTABLISSMENT EADA

Toucher le fond, demander et accepter de l'aide
Admettre l'impuissance, la vulnérabilité la perte de maîtrise
S'ouvrir à la spiritualité et à une solution spirituelle
Être honnête en faisant l'inventaire de notre passé
Raconter notre passé ouvertement et honnêtement à un autre
Chercher humblement à éliminer les lacunes
Découvrir le pardon de soi
Faire amende honorable à ceux qui ont été blessés
Faire un inventaire des pensées et comportements au quotidien
Trouver le discernement
Méditer et rechercher une solution spirituelle
Pratiquer l'amour des autres et de soi-même
Transmettre le message de rétablissement aux autres

ÊTRE UN PARRAINÉ

Un parrain s'attendra à ce qu'un filleul participe activement à son propre rétablissement. Le parrain s'attendra à ce que la personne soit honnête avec elle-même et avec les autres. Les filleuls devront établir des contacts réguliers avec leur parrain et devront respecter leurs engagements. Les filleuls toxicomanes doivent également s'engager à l'abstinence. Nous ne pouvons pas efficacement travailler un programme EADA si nous consommons alcool, drogues ou ayant d'autres comportements compulsifs.

Un parrain surveillera la volonté de la personne parrainée et veillera à ce que le filleul termine le travail des étapes et assiste régulièrement aux réunions. Un parrain s'attendra à ce qu'un filleul accepte l'entière responsabilité de son programme et de son comportement.

Prendre la décision de mettre fin à une relation parrain/filleul n'est pas un abandon. Cependant, lorsque l'une ou l'autre des parties décide qu'elle doit passer à autre chose, cette personne doit être honnête et faire preuve de tact quant à la décision de cesser le parrainage.

Le modèle de parrainage des compagnons de voyage appelle à la fois un parrain et un filleul à mettre en pratique les principes des étapes de l'EADA au quotidien. Ces principes incluent l'abandon, l'honnêteté envers soi, son propre inventaire et la volonté. C'est la voie à double sens du parrainage de EADA.

AFFIRMATIONS ET ENGAGEMENTS Pour les parrainés :

- Je peux demander de l'aide sans avoir l'impression d'être un fardeau.
- Je peux avoir une relation d'égal à égal avec une autre personne.
- J'ai la volonté de faire tout ce qu'il faut pour me rétablir.
- Je suis capable de sélectionner un parrain sain.
- Je travaillerai rigoureusement le programme EADA une étape à la fois.
- Je célébrerai les jalons de mon rétablissement.

Pour les parrains :

- J'ai quelque chose à offrir à une autre personne.
- Je peux aider quelqu'un avec ce que j'ai appris pendant mon rétablissement.
- Je peux aider un autre membre EADA quel que soit le type d'abus que nous avons vécu dans notre enfance.
- Je peux partager mon expérience au lieu de donner des conseils
- J'éviterai de « réparer » ou de sauver les autres.
- Je maintiendrai des limites saines entre nous.

Les informations contenues dans cette brochure proviennent principalement du chapitre 11 du Grand Livre Rouge des EADA. Pour plus d'informations sur le parrainage d'EADA, veuillez- vous référer à ce chapitre.

Traduction de l'Anglais de la brochure "ACA Sponsorship: Fellow Travellers", 2015.

PARRAINAGE EADA: Compagnons de voyage.



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org
information@acawso.com
+1(310) 534-1815

ACA WSO
Literature Distribution Center +1(562)
595-7831 help@acawso.com

©2015 ACA WSO, Inc.
Tous droits réservés
[102-04-en-us-1](#)