

NOUVELLES DE LA FRATERNITÉ

Tirées des entretiens de la réunion Intergroupe du jeudi 12 avril 2025

Dans ce numéro :

- Distribution de la littérature
- Assurance responsabilité pour les groupes
- Assemblée générale annuelle en novembre
- Témoignage, Vicky C.
- Nouvel intensif à l'automne
- Retrouver la plénitude par la séparation
- Trois activités estivales

Cet été pour nos membres, 3 Activités extérieures

Au parc Père Marquette, coin Rosemont et Marquette à Montréal

«Nous apprendrons à nous amuser et à avoir du plaisir dans notre vie»

(Septième Promesse)

Dimanche le 15 juin

Samedi le 26 juillet

Samedi le 23 août

Apportes tes jeux et ton lunch



Assurance responsabilité pour les groupes en salle

Les groupes EADA sont maintenant assurés

Une assurance de deux millions a été contractée
Si vous désirez une copie du contrat, en faire la demande à
l'adresse info@eada.qc.ca

Un prochain intensif à l'automne

Le prochain intensif aura lieu les 10, 11 ET 12 octobre 2025
à Ste-Anne-de-Beaupré

Des détails seront disponibles à la rentrée
Pour info: 819 - 345 2891 Marc

Distribution de la littérature

Dorénavant, la littérature EADA peut être achetée via deux distributeurs, soit Chantal du groupe « Pour une vie réussie », le vendredi à Montréal et Éric P., du groupe « Ensemble nous accueillons » le jeudi à Boucherville.

Les groupes, eux, pourront commander directement via l'Intergroupe deux fois l'an, en avril et en novembre. L'intergroupe leur fera parvenir un formulaire de commande. Chaque membre peut commander directement via le site de vente en ligne Amazon.ca ou le site web de ACA.

<https://adultchildren.ca/fr>

De notre littérature

Retrouver la plénitude par la séparation : Le paradoxe de l'indépendance

Nous explorons souvent le cheminement complexe que nous avons parcouru, nous qui avons grandi auprès d'un parent alcoolique ou dans un foyer dysfonctionnel. Ce texte nous invite à comprendre que pour atteindre une forme de plénitude, nous devons embrasser un paradoxe essentiel : la séparation émotionnelle de ce passé douloureux. Comme il est dit, "Seule une séparation complète peut nous donner la liberté d'exprimer ce que nous sommes réellement et de vivre l'intimité qui nous a fait si cruellement défaut lorsque nous étions enfants."

Grandir dans une telle atmosphère, c'est souvent connaître une insécurité profonde. Nous nous rappelons comment, enfants, cherchant affection et réconfort, nous pouvions nous heurter à "de l'hostilité, du rejet ou à se voir tout simplement ignorés." Dans ces foyers où l'alcoolisme est une "solution extrême à la souffrance," la violence devenait une norme tacite. Nous avons alors intériorisé une image déformée de nous-mêmes, nous sentant "horifiés par notre image personnelle" et adoptant des "personnalités qui ne sont pas les nôtres pour échapper à l'isolement et à la solitude." Pour survivre à cette confusion et à la douleur, nous avons développé des mécanismes de défense, allant de la négation de nos émotions à l'usage de substances, ou même à la création de phobies pour anesthésier des peurs plus profondes.

Cependant, le texte insiste sur la lumière au bout du tunnel : la responsabilité personnelle. Il est crucial de comprendre que nous ne sommes pas coupables des choix destructeurs d'autrui. "On ne peut être tenu responsable de ce que l'on n'a pas créé." Le chemin vers la guérison passe par la remise en question des "croyances erronées concernant qui nous devrions être pour survivre," celles qui ont été forgées dans un monde perçu comme "hostile et dangereux."

La voie vers le rétablissement, telle que décrite, passe par l'acceptation de soi et la réunification avec l'enfant intérieur vulnérable que nous portons. Les Douze Étapes et la Prière de la Sérénité nous sont présentées comme des outils fondamentaux pour accéder à une puissance supérieure, nous permettant de transformer ce qui peut l'être et d'accepter ce qui ne le peut pas. La fraternité EADA joue un rôle vital en nous offrant un espace de soutien pour la création d'une nouvelle identité basée sur la valorisation personnelle et l'amour. Ce processus mène à la sobriété émotionnelle et à la liberté spirituelle, nous permettant de vivre pleinement, de donner et de recevoir de l'amour, et de trouver un véritable sentiment de plénitude.

<https://eada.qc.ca/wp-content/uploads/Litterature/EADA/La-decouverte-de-la-plenitude.pdf>

Prochaine réunion Intergroupe: **5 SEPTEMBRE 2025 à 19h.**
Lien Zoom de la fraternité : <https://us02web.zoom.us/j/3307390617>
Code d'accès : 876449

TÉMOIGNAGE

Mon Témoignage

Quand je suis arrivée à EADA, il y a plusieurs années, j'étais terrifiée. Ayant besoin de libérer ma parole et sur les conseils d'un ami, me voici à ma première réunion. Il fallait que j'affronte mes 2 peurs principales : parler de ce que j'ai vécu enfant et m'exposer aux autres. Celle qui deviendra plus tard ma marraine était présente ce jour-là. En dépit des apparences tout était déjà en place pour soutenir mon rétablissement.

Alors que je luttais ardemment contre la règle apprise trop tôt « ne parle pas, ne ressens rien, ne fais pas confiance » je côtoyais des êtres humains pris aussi dans les filets d'une enfance malheureuse. Découvrant avec soulagement que je n'étais pas seule, je cesse peu à peu de me stigmatiser dans cette image de monstre dans laquelle les « instruments de mon existence » m'ont enfermée. En effet je rencontre chez EADA quelque chose qui dépasse mes espérances. Communauté de cœur, respect, encadrement, toute une guidance pour enfin me rétablir, transformer les réflexes de survie, devenir moi-même.

Le cœur rempli de toutes ces promesses, les étapes comme point de mire, toutes les occasions de guérir sont saisies pour tenter d'éradiquer ma souffrance. Famille d'origine, famille d'étapes, RES (retrouver l'enfant en soi), réunions hebdomadaires, me soutiennent encore aujourd'hui et me propulsent vers un avenir meilleur.

Vicky c

Traduction

Un objectif un peu ambitieux du côté traduction se confirme. Celui de rendre disponible pour l'automne 2026 quatre nouvelles parutions en français. Les livres en cours de travail sont: Les méditations quotidiennes, Le guide du parent aimant, Les 14 caractéristiques et Un nouvel espoir. Si vous désirez joindre l'équipe: info@eada.qc.ca.

Intergroupe, l'éthique

Le comité sur la refonte de l'éthique de l'Intergroupe a pour objectif de présenter la nouvelle version proposée à l'automne 2025, afin qu'elle soit disponible pour être approuvée lors de l'assemblée générale annuelle. Les serveurs de confiance qui s'y affaireront ont donc pris la décision de continuer leur révision durant la pause estivale. La prochaine réunion aura lieu le 16 juillet prochain.

Assemblée générale annuelle

C'est maintenant officiel, l'Assemblée générale annuelle de tous les membres EADA aura lieu à l'automne, en novembre 2025.

Parmi les activités proposées, la présentation du résultat du comité sur la refonte de l'éthique de l'Intergroupe, et un atelier qui reprendra le travail du comité sur la possibilité d'un changement de nom. Des élections auront également lieu pour les postes d'officiers et de responsables qui seront vacants à ce moment. L'assemblée générale annuelle est prévue dans nos règlements généraux et cette édition sera offerte en présentiel avec un suivi disponible en format virtuel.



Témoignages, faites-en partie !

Votre témoignage a une grande utilité. Il permet à d'autres membres de se reconnaître, de s'identifier et de mieux s'orienter dans notre fraternité. Les témoignages sont corrigés et retournés pour approbation. Vous pouvez faire parvenir votre témoignage à l'adresse suivante: info@eada.qc.ca.

Nous joindre

Intergroupe EADA du Québec

info@eada.qc.ca
514 990-0901