



L'envers de l'autre liste des 14 caractéristiques des EADA (ACA)

- 1) Nous affrontons et vainquons notre peur des gens et notre crainte de l'isolement; nous cessons d'intimider les autres en nous servant du pouvoir et de la position que nous détenons.
- 2) Nous réalisons que le sanctuaire que nous avons érigé afin de protéger notre enfant intérieur blessé et effrayé est devenu une prison; nous sommes maintenant prêts à prendre le risque de sortir de l'isolement.
- 3) Avec un sens renouvelé de notre valeur et de l'estime de nous mêmes, nous prenons conscience qu'il n'est plus nécessaire de nous protéger en intimidant les autres par le mépris, la dérision et la colère.
- 4) Nous accueillons et réconfortons l'enfant intérieur isolé et blessé que nous avons abandonné et renié, mettant ainsi fin au besoin de transposer sur les autres nos peurs d'être piégés et abandonnés.
- 5) Parce que nous sommes entiers et totalement nous mêmes, nous n'essayons plus de contrôler les autres par la manipulation et la force, ou encore de nous les attacher en utilisant la peur, pour éviter l'isolement et la solitude.
- 6) En faisant notre inventaire en profondeur, nous découvrons que notre identité réelle est celle d'une personne compétente et qui en vaut la peine. En demandant que nos défauts nous soient enlevés, nous sommes libérés du poids de l'infériorité ou de la grandeur.
- 7) Nous accueillons et encourageons les autres dans leurs efforts d'affirmation.
- 8) Nous découvrons, reconnaissons et exprimons nos peurs d'enfance et nous nous retirons des situations produisant une ivresse émotionnelle.
- 9) Nous avons de la compassion pour quiconque est pris au piège dans le « triangle dramatique (bourreau, sauveur, victime) et qui cherche désespérément le moyen de se libérer de la folie.
- 10) Nous acceptons d'avoir été traumatisés dans notre enfance et d'avoir perdu la capacité de ressentir. En utilisant les Douze étapes comme programme de rétablissement, nous retrouvons notre capacité de ressentir et devenons des êtres humains entiers, heureux, joyeux et libres.
- 11) En acceptant que nous étions des enfants impuissants à « sauver » notre famille, nous pouvons maintenant laisser tomber notre haine de nous mêmes et cesser de nous punir et de punir les autres parce que nous n'en avons pas fait assez.
- 12) En acceptant la réunification avec notre enfant intérieur, nous ne nous sentons plus menacés par l'intimité, par la peur d'être engloutis (par les autres) ou de devenir invisibles.
- 13) En reconnaissant la réalité des dysfonctions de notre famille, nous n'avons plus à faire semblant que tout était normal ou à continuer de nier que nous réagissons encore inconsciemment aux blessures subies dans notre enfance.
- 14) Nous cessons de vivre dans le déni et nous combattons nos dépendances post traumatiques envers des substances, des personnes, des endroits et des choses qui déforment la réalité et nous évitent de la voir.

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

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved