



Les promesses EADA

1. Nous découvrirons notre véritable identité en nous aimant et en nous acceptant nous-mêmes.
2. Notre estime personnelle grandira au fur et à mesure que nous nous donnerons de l'approbation sur une base journalière.
3. La crainte des figures d'autorité et notre trait de personnalité de vouloir plaire absolument aux autres disparaîtront.
4. Notre capacité de partager l'intimité s'accroîtra.
5. Nous développerons une force de caractère et deviendrons plus tolérants envers nos propres faiblesses au fur et à mesure que nous affronterons nos problèmes reliés à l'abandon.
6. Nous apprécierons la sensation de stabilité, de paix et de sécurité financière.
7. Nous apprendrons à nous amuser et à avoir du plaisir dans notre vie.
8. Nous choisirons d'aimer des personnes qui ont la capacité de s'aimer et d'être responsables d'elles-mêmes.
9. Il deviendra plus facile pour nous d'établir des frontières et des limites saines.
10. La peur de l'échec et de la réussite disparaîtront au fur et à mesure que nous ferons intuitivement des choix plus sains.
11. Nous nous libérerons lentement de nos comportements dysfonctionnels grâce à l'aide de notre groupe de soutien des EADA.
12. Nous apprendrons graduellement à espérer et à obtenir ce qu'il y a de meilleur grâce à l'aide de notre Puissance Supérieure.

« Les 14 caractéristiques d'EADA ont sonné une cloche au fond de mon cœur. Ce travail m'a enfin permis de reconnaître, puis d'évacuer, ce message inconscient que 'je ne comptais pas.' »

– David M., AA et EADA

« Pour moi, AA a toujours parlé de la maladie de la déconnexion — de moi-même, des autres et d'une Puissance Supérieure. AA m'a montré la voie vers la connexion, et EADA m'a aidé à guérir plus profondément les parties de moi qui étaient tant déconnectées en raison de mon éducation traumatique. »

– Pam D., AA, EADA et Al-Anon

« Ne reste pas dans l'anxiété et le désordre émotionnel. Tu en as besoin. »

– Carmela R., AA et EADA

La seule condition pour devenir membre d'EADA est un désir de se rétablir des effets d'avoir grandi dans une famille alcoolique ou dysfonctionnelle. À titre d'exemples, plusieurs personnes ayant été placées en adoption ou ayant grandi dans des familles affectées par la maladie mentale, la toxicomanie ou la discipline sévère affirment qu'elles s'identifient à nos rencontres et à notre programme.

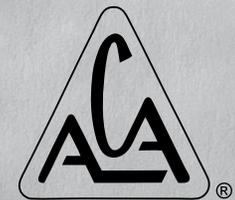
Local information:

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | +1 (310) 534-1815

Trouver la sobriété émotionnelle

« Plusieurs anciens, ayant soumis notre 'cure d'alcool' AA à des épreuves intenses, mais réussies, constatent tout de même qu'ils manquent souvent de Sobriété Émotionnelle. ... La paix et la joie peuvent encore nous échapper. »

– Bill W.



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

Les caractéristiques des enfants adultes

Nous sommes isolés et nous avons peur des gens et des figures d'autorité.

Nous recherchons constamment l'approbation et nous avons perdu notre identité dans le processus.

Nous avons peur des personnes en colère et de toute critique personnelle.

Nous sommes devenus alcooliques, nous avons épousé un(e) alcoolique, ou bien nous avons trouvé un partenaire ayant une personnalité compulsive.

Nous nous sentons coupables lorsque nous nous affirmons plutôt que de nous soumettre à la volonté des autres.

Nous sommes devenus dépendants des émotions fortes (du drame).

Nous confondons amour et pitié et nous avons tendance à aimer les gens qui suscitent notre pitié et que nous pouvons sauver.

Nous avons refoulé les émotions traumatisantes de notre enfance et perdu la capacité de ressentir ou d'exprimer ces émotions.

Nous nous jugeons très sévèrement et nous avons une faible estime de nous-mêmes.

Nous sommes des personnes dépendantes, terrifiées par la peur d'être abandonnées.

– Tony A., 1978

Manque-t-il quelque chose dans votre rétablissement?

Les alcooliques en rétablissement doivent leurs vies aux 12 étapes.

Mais avec le temps, beaucoup d'entre nous luttons contre une vague impression qu'il manque quelque chose dans notre sobriété. Même si nous assistons à des rencontres, nos défauts de caractère et nos émotions déformées persistent obstinément.

Si vous avez grandi dans une famille dysfonctionnelle ou alcoolique, il y a de l'espoir. Enfants Adultes de Familles Dysfonctionnelles ou Alcooliques est un programme anonyme en 12 étapes qui vous aide à trouver la Sobriété Émotionnelle — une profonde guérison de l'esprit, du corps et de l'âme qui a d'abord été envisagée par Bill W.

Dans EADA, les enfants issus de familles dysfonctionnelles font l'expérience d'un amour de soi inconditionnel, avec l'aide de notre Puissance Supérieure. Nous nous libérons tranquillement des pensées déformées et de l'insatisfaction, qui sont l'héritage de notre éducation.

Votre passé a encore son importance

Les alcooliques en rétablissement se concentrent à vivre dans le présent: Un jour à la fois. Mais si votre enfance a été déformée par le chaos, la négligence et les abus qui sont fréquents dans les ménages alcooliques ou dysfonctionnels, le fait d'ignorer le passé peut être une erreur fatale.

Sans aide, les adultes ayant cet héritage se retrouvent dans un cycle générationnel tragique. Ils éprouvent une honte et un doute de soi chroniques, qu'ils ont appris dans l'enfance. Plusieurs enfants adultes deviennent alcooliques ou toxicomanes (mais pas tous). Ils ont de la difficulté avec leurs relations interpersonnelles, au domicile et au travail. Dans leur douleur, ils maltraitent souvent leurs proches.

Ces comportements répétitifs sont décrits dans les 14 caractéristiques des enfants adultes. Si vous vous identifiez à ces traits, il se peut que vous soyez affecté par la dysfonction familiale, l'alcoolisme ou un traumatisme d'enfance comparable.

EADA peut vous aider

EADA n'est pas un substitut à la sobriété d'alcool, mais le programme solidifie notre rétablissement.

Bill W., qui a lui-même subi de profonds traumatismes dans son enfance, a prédit en 1956 qu'une nouvelle fraternité utiliserait un jour les 12 étapes et la bienveillance d'une communauté pour guérir des « dommages psychiques » enfouis depuis longtemps.

Dans EADA, comme Bill W. l'avait envisagé, nous faisons face à notre passé et cessons de reproduire ce qui nous a été infligé.

Grâce aux outils d'EADA et aux étapes adaptées, nous acceptons notre impuissance face à notre passé douloureux et utilisons un inventaire sans blâmes pour guérir notre comportement aujourd'hui. En nous appuyant sur notre Puissance Supérieure, nous nous traitons avec amour et bienveillance, et formons des relations enrichissantes avec des personnes qui nous apprécient pour qui nous sommes.

Avec la Sobriété Émotionnelle, nous nous libérons de nos traits d'enfance et faisons l'expérience des 12 promesses d'EADA. Enfin, nous découvrons le fait d'être « heureux, joyeux et libre ».