



## *Le Problème*

*(Adapté à partir de la Liste des 14 caractéristiques)*

Bon nombre d'entre nous avons constaté que vivons plusieurs caractéristiques en commun du fait d'avoir été élevés dans un foyer alcoolique ou dysfonctionnel. Nous en sommes venus à nous sentir isolés et mal à l'aise avec d'autres personnes, en particulier les figures d'autorité. Pour nous protéger, nous sommes devenues des personnes en quête d'approbation, même si nous perdions notre identité dans le processus. Aussi, nous considérons la moindre critique personnelle comme une menace. Nous sommes devenus alcooliques ou autrement dysfonctionnels, ou encore nous avons épousé une personne alcoolique, ou les deux. Faute de quoi, nous avons rencontré d'autres personnalités compulsives, tel un bourreau de travail, afin de satisfaire notre besoin maladif d'être abandonnés.

Nous avons vécu nos vies du point de vue d'une victime. Ayant un sens des responsabilités surdéveloppé, nous préférons nous préoccuper des autres plutôt que de nous-mêmes. Nous nous sentions coupables lorsque nous nous affirmions plutôt que de nous soumettre à la volonté des autres. Dès lors, nous nous sommes mis en mode réaction plutôt qu'en mode action, laissant les autres prendre l'initiative. Nous étions des personnes dépendantes, terrifiées par la peur d'être abandonnées, prêtes à faire n'importe quoi pour maintenir une relation afin de ne pas vivre le sentiment d'être abandonnés. Nous avons pourtant continué à choisir des relations non sécurisantes, car elles correspondaient à notre relation avec des parents alcooliques ou dysfonctionnels dans notre enfance.

Ces symptômes de la maladie familiale de l'alcoolisme ou d'une autre dysfonction ont fait de nous des « para-alcooliques » – des personnes qui présentent les caractéristiques de la maladie de l'alcoolisme sans même avoir pris un verre. Dans l'enfance, nous avons appris à enfouir nos émotions, et nous avons continué de les garder enfouies une fois devenus adultes. Ce conditionnement a fait en sorte que nous avons confondu l'amour avec la pitié, en ayant tendance à aimer les personnes que nous pouvions sauver. Et ce qui est encore plus autodestructeur, nous sommes devenus dépendants de l'excitation dans tous les domaines de notre vie, préférant les contrariétés continues à des relations viables. Ceci – le Problème – est une description, pas une accusation.