



## *La solution*

La solution consiste à devenir votre parent aimant. Alors qu'EADA devient un refuge sécurisant pour vous, vous y découvrirez la liberté d'exprimer toutes les blessures et craintes que vous avez refoulées et de vous libérer de la honte et de la culpabilité qui sont des vestiges du passé. Vous deviendrez alors un adulte affranchi de toutes les réactions de votre enfance. Retrouvant l'enfant en vous, vous apprendrez à vous aimer et à vous respecter.

La guérison s'amorce lorsqu'on prend le risque de sortir de l'isolement. Les émotions et souvenirs enfouis referont surface. En nous délestant graduellement du fardeau des chagrins inexprimés, nous nous libérons lentement du passé. Nous apprenons à nous rééduquer avec douceur, humour, amour et respect. Ce processus nous permet de voir en nos parents biologiques, les instruments de notre existence. Notre vrai parent est une Puissance Supérieure que certains d'entre nous appelle Dieu. Malgré nos parents alcooliques ou dysfonctionnels, cette Puissance Supérieure nous donna les Douze Étapes du rétablissement.

Telle est l'action qui nous guérit: nous utilisons les Étapes, les réunions et le téléphone. Nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir. Nous apprenons à restructurer notre mode de pensée malsain, une journée à la fois. Quand nous libérons nos parents de la responsabilité de nos actions d'aujourd'hui, nous devenons libres de prendre des décisions en agissant au lieu de réagir. Nous progressons de la souffrance à la guérison, puis à l'entraide. Nous nous éveillons à une sensation de plénitude que nous n'aurions jamais crue possible. En participant régulièrement aux réunions, vous en viendrez à considérer l'alcoolisme parental ou la dysfonction familiale sous son vrai jour: une maladie qui vous a infecté quand vous étiez enfant et qui continue de vous affecter en tant qu'adulte.

Vous apprendrez à rester centrés sur vous-mêmes dans le moment présent. Vous assumerez la responsabilité de votre vie personnelle et deviendrez votre propre parent. Vous ne serez pas seul. Regardez autour de vous et vous verrez d'autres personnes qui savent ce que vous ressentez. Nous vous aimons et vous encourageons, quoi qu'il arrive. Nous vous demandons de nous accepter comme nous vous acceptons. Ceci est un programme spirituel fondé sur l'action née de l'amour. Nous sommes sûrs que plus l'amour grandira en vous, plus vous vivrez de belles transformations dans toutes vos relations, spécialement avec votre Puissance Supérieure, avec vous-même et avec vos parents.

Adult Children of Alcoholics\*/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [information@acawso.com](mailto:information@acawso.com) | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2016 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.