Introduction

Adult Children of Alcoholics (ACA – Enfants-Adultes d'Alcooliques) est un programme en 12 étapes et 12 traditions pour les hommes et de femmes qui ont grandi dans une famille touchée par l'alcoolisme ou d'autres dysfonctions. Le programme ACA a été fondé sur la croyance qu'un famille dysfonctionnelle est une famille malade et que cette maladie nous a touchés étant enfants et continue de nous toucher étant adultes. Nos membres incluent également des adultes issus de familles où l'alcool et la drogue n'étaient pas présents mais qui ont souffert d'abus, de négligences ou de comportements malsains.

Nous nous rencontrons pour partager notre expérience et notre rétablissement dans une atmosphère de respect mutuel. Nous découvrons comment l'alcoolisme et autres dysfonctions familiales nous ont touchés dans le passé, et comment ils nous influencent dans le présent. Nous commençons à voir les éléments malsains de notre enfance. En pratiquant les 12 étapes, en nous concentrant sur la solution ACA, et en acceptant une puissance supérieure aimante telle que nous la concevons, nous découvrons la liberté.

Pourquoi nous sommes-nous tournés vers ACA

Nos décisions et nos réponses à la vie ne semblaient pas marcher. Nos vies étaient devenues ingérables. Nous avions eu recours à toutes les façons qui nous permettraient d'être heureux. Nous avons souvent perdu notre créativité, notre flexibilité, notre sens de l'humour. Continuer cette même existence n'était plus possible. Cependant, nous trouvions presque impossible d'abandonner l'idée que nous pouvions régler nos propres problèmes. Fatigués, nous avions l'espoir qu'une nouvelle relation, un nouveau travail, ou un déménagement serait le remède, mais ce n'était jamais le cas. Nous avons donc décidé de demander de l'aide.

Pourquoi nous « revenons à nouveau »

À la fin d'une réunion ACA, les membres du groupe s'encouragent les uns les autres à « revenir à nouveau » aux réunions. Pourquoi ? Nous avons découvert des membres dans les réunions qui nous ont écoutés. Ils ne nous ont pas jugés. Ils n'ont pas essayé de régler nos problèmes. Ils ne nous ont pas interrompus quand nous parlions. Ils nous ont juste dit que si nous venions aux réunions régulièrement, nous commencerions à nous sentir mieux. Et c'était vrai.

Ce que nous faisons lors des réunions ACA

- Nous partageons ce qui se passe dans nos vies, et comment nous faisons face à ces problèmes dans notre programme de rétablissement (p. ex. nous partageons notre expérience, notre force et nos espoirs).
- Nous construisons un réseau personnel de soutien.
- Nous exerçons notre rétablissement et nos limites personnelles en offrant nos services.

Ce que nous ne faisons pas lors des réunions ACA

- Nous ne faisons pas de référence directe à un partage entendu pendant la réunion.
- Nous ne critiquons pas.
- Nous ne commentons pas les partages des autres membres.
- Nous ne donnons pas de conseils.
- Nous ne distrayons pas les autres de la personne qui parle en parlant, chuchotant, faisant des gestes, du bruit ou des mouvements.
- Nous ne violons pas l'anonymat des autres.
- Nous ne répétons pas ce qui est dit lors des réunions (dans n'importe quel contexte).

Comment nous travaillons un programme de rétablissement

Les gens se rétablissent à leur propre rythme. Nous savons par expérience que les membres d'ACA qui obtiennent les meilleurs résultats en un temps le plus court sont ceux qui utilisent les outils de rétablissement.

Outils de rétablissement ACA

- Nous allons aux réunions et nous appelons les gens qui participent au programme pour discuter de questions de rétablissement.
- Nous lisons la documentation ACA et nous en apprenons plus sur les expériences des autres tout en obtenant de la clarté sur nos propres expériences.
- Nous définissons et renforçons nos limites.
- Nous travaillons les 12 étapes et les 12 traditions et nous utilisons.
- Nous identifions les gens, les endroits et les choses qui sont sains et utiles dans nos vies aujourd'hui, et nous écartons ceux qui ne le sont pas.
- Nous nous reconnectons avec l'enfant qui est en nous et le vrai nous.
- Nous travaillons avec un sponsor et nous construisons des réseaux de soutien.
- Nous participons à des réunions qui se concentrent sur des problèmes sur lesquels nous devons travailler.
- Nous offrons nos services à ACA.

Écouter les autres, partager et s'écouter partager lors des réunions aide à notre rétablissement. Partager lors de réunions nous aide parfois à nous concentrer, à définir et à clarifier nos problèmes. Nous exprimons nos sentiments. Parler à voix haute nous aide à résoudre certains problèmes. Nous parlons de nos plans d'action pour changer nos vies, ou de comment notre plan actuel se déroule. Parfois, nous signalons nos progrès ou nos victoires. Nous utilisons souvent les réunions comme une prise de conscience sur notre programme global, comparant notre vie actuelle dans le programme à notre vie adulte avant d'avoir rejoint le programme.

Dans les réunions, nous finissons par comprendre comment les expériences de notre enfance forment nos attitudes, notre comportement et les choix d'aujourd'hui. Nous écoutons les autres parler de leur expérience et nous nous reconnaissons. Nous apprenons comment nous pouvons changer. Nous ressentons que à l'intérieur de nous se trouve quelqu'un qui n'est pas ce que l'on nous appris à être. Certaines personnes en parlent comme de « l'enfant qui est en nous ». Nous nous découvrons.

Nous lisons la documentation sur les problèmes ACA, en utilisant souvent cette documentation comme le radeau de la vie. Nous nous accrochons à ce que nous avons lu quand la mer se déchaine temporairement. La plupart d'entre nous écrivent tous les jours, car ils trouvent que ça les aide à prendre du recul. Certains d'entre nous écrivent pour se rapprocher de l'enfant qui est en eux. Nous écrivons sur notre enfance, sur nos pensées quotidiennes, sur nos difficultés récurrentes et sur les découvertes sur notre vie et sur nous-mêmes. Nous écrivons sur de nouveaux problèmes lorsqu'ils se présentent. Nous participons aux évènements ACA en dehors des réunions pour apprendre la spontanéité et comment s'amuser.

Progressivement, nous commençons à reconnaître les messages parentaux négatifs que nous avons reçus et qui dirigent nos vies. Nous apprenons à les remplacer par des comportements sains. C'est une première étape pour devenir notre propre parent

aimant. Alors que progressivement nous devenons notre propre parent aimant, notre vision sur la vie change. Nous commençons à l'aborder de façon plus émotionnellement mure. Ainsi, nous devenons plus heureux, plus forts, plus capables et plus en mesure d'affronter la vie. Nous apprenons le respect des autres et de nous-mêmes. La qualité de nos vies s'améliore alors que nous apprenons à définir et à communiquer nos limites et que nous insistons qu'elles soient honorées.

Nous savons par expérience que les membres d'ACA qui obtiennent les meilleurs résultats en un temps le plus court sont ceux qui utilisent les « outils de rétablissement ». Nous nous sommes également rendus compte que nous nous rétablissons tous à notre propre rythme et quand c'est le moment pour nous. Nous sommes des personnes qui ont des origines et expériences variés.

Adhésion

La seule condition requise pour devenir membre est un désir de se rétablir d'une enfance affectée par une famille alcoolique ou dysfonctionnelle.

Politique concernant la documentation

La plupart des programmes en 12 étapes nécessite que seule la documentation publiée dans le cadre du programme soit disponible lors des réunions. Le programme ACA a maintenu depuis le début que des informations précieuses existent en dehors du programme. Nous suggérons vraiment que toute documentation extérieure amenée lors des réunions soit dans l'esprit des 12 étapes et des 12 traditions d'ACA. Notre programme suggère également que cette documentation soit séparée de celle approuvée par la conférence d'ACA. Pour de plus amples informations sur la politique concernant la documentation d'ACA, veuillez vous reporter à la brochure intitulée « The ACA Literature Policy. »

Les contributions sont volontaires

Aucune charge ni aucun frais n'est requis pour l'adhésion. Nous contribuons à nos besoins par les seules contributions de nos membres. Nous faisons nos dons selon la 7e tradition lors de réunions comme nous pouvons nous le permettre, en reconnaissance des avantages que le programme nous fournit.

Aucune charge ni aucun frais n'est requis pour l'adhésion. Nous contribuons à nos besoins par les seules contributions de nos membres. Nous faisons nos dons selon la 7e tradition lors de réunions comme nous pouvons nous le permettre, en reconnaissance des avantages que le programme nous fournit..

Affiliation

ACA est un programme indépendant en 12 étapes et 12 traditions. Nous ne sommes affiliés à aucune autre organisation à 12 étapes. Cependant, nous coopérons avec d'autres programmes à 12 étapes, 12 traditions. Nous ne nous associons à aucune secte, confession religieuse ou politique, institution, établissement ou organisme d'application de la loi. Nous ne nous engageons dans aucune controverse ni n'endossons et ne contestons aucune cause.

Une invitation personnelle

Ceci est votre invitation personnelle à venir chez ACA et *à revenir*. Votre présence lors des réunions nous aide à nous rétablir. Nous savons que ce programme nous convient. Nous n'avons encore vu personne échouer qui travaillait honnêtement ce programme. Il s'agit de notre chemin vers un bon équilibre émotionnel et mental, notre programme vers la sérénité.

Nous vous invitons à participer. ACA, ça marche !

—

Veuillez ne faire de copies que pour une distribution au sein de ACA ou avec la permission écrite de

Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization

P.O. Box 3216
Torrance, California 90510
+1(562) 595-7831

www.adultchildren.org
information@acawso.com

ACA c'est...

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
help@acawso.com

©2014 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.
102-03-fr-a