



## « *The Laundry List* » (*Liste des 14 caractéristiques EADA*)

*Liste des 14 caractéristiques d'un enfant-adulte provenant d'une famille dysfonctionnelle ou alcoolique*

- 1) Nous nous sommes isolés et nous avons peur des gens et des figures d'autorité.
- 2) Nous recherchons constamment l'approbation et nous avons perdu notre identité dans le processus.
- 3) Nous avons peur des personnes en colère et des critiques personnelles.
- 4) Nous sommes devenus alcooliques ou encore nous avons épousé une personne alcoolique ou les deux, ou nous avons trouvé un partenaire ayant une personnalité compulsive, tel un bourreau de travail, pour satisfaire notre besoin maladif d'être abandonné.
- 5) Nous vivons comme des victimes et, dans nos relations amoureuses ou d'amitié, nous sommes attirés par les faiblesses des autres.
- 6) Nous avons développé un sens exagéré des responsabilités et il nous est plus facile de nous préoccuper des autres que de nous-mêmes; cela nous évite d'avoir à regarder nos défauts de trop près.
- 7) Nous nous sentons coupables lorsque nous nous affirmons plutôt que de nous soumettre à la volonté des autres.
- 8) Nous sommes devenus dépendants des émotions fortes.
- 9) Nous confondons amour et pitié et nous avons tendance à « aimer » les gens qui suscitent notre « pitié » et que nous pouvons « sauver ».
- 10) Nous avons refoulé les émotions traumatisantes de notre enfance et perdu la capacité de ressentir ou d'exprimer ces émotions parce que ce serait trop douloureux : nous préférons avoir recours au déni.
- 11) Nous nous jugeons très sévèrement et nous avons une très faible estime de nous-mêmes.
- 12) Nous sommes des personnes dépendantes, terrifiées par la peur d'être abandonnées; nous ferions n'importe quoi pour maintenir une relation afin de ne pas vivre le sentiment d'abandon. Cette peur vient du fait d'avoir vécu avec des gens malades, qui n'étaient jamais présents pour nous sur le plan émotif.
- 13) L'alcoolisme est une maladie familiale; nous sommes devenus des para-alcooliques, c'est-à-dire des codépendants et nous avons développé les symptômes de cette maladie même si nous n'avons jamais pris un verre.
- 14) Les para-alcooliques sont des personnes qui réagissent plutôt que des personnes qui agissent.

Tony A. 1978

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

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.

©2016 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.