

Déploie tes ailes...

*A tous ceux qui n'ont pas connu les joies
de l'enfance et de l'adolescence...*

www.spreadwings.eu

Sous la direction de:
Prof. Dr. hab. Ewa Syrek

Projet de couverture:
Malgorzata Wrona-Morawska

Editeur:
Wydawnictwo AM Poligrafia, Katowice
e-mail: ampoligrafia@gmail.com

Traduction:
Jeanne et Bertrand Bisch

Imprimeur:
AM Poligrafia, Katowice

www.spreadwings.eu

ISBN 978-83-938226-5-2

Père Grzegorz Polok

Déploie tes ailes...

Katowice 2016

Table des matières

De la part de l'auteur.....	7
Introduction	9
1. L'origine du problème.....	17
2. Secret de famille.....	23
3. Jeu de rôles.....	27
4. Emotions, comportements, attitudes	31
5. Le sens de la souffrance	41
6. Transformation de la vie.....	45
7. Faire confiance au Seigneur	53
8. En guise de conclusion.....	61
Bibliographie:	106
Quelques mots sur l'auteur	110

De la part de l'auteur...

Cela fait quelques années que je travaille en tant que chercheur et enseignant à l'Université de sciences Economiques de Katowice (Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach) et qu'en parallèle je suis aumônier étudiant de cette faculté. Cela a été pour moi l'occasion de rencontrer beaucoup d'étudiants, d'enseignants ou d'employés de «mon» établissement. A l'occasion des temps de prière, des discussions et de nos activités menées en commun, j'ai pu découvrir des gens merveilleux, sensibles, portant dans leurs cœurs énormément de bonté. En même temps, j'ai pu observer chez grand nombre d'entre eux, surtout chez les étudiants, une certaine tristesse, des peurs, une angoisse profonde liée à une très faible estime d'eux-mêmes, voire un total manque d'acceptation d'eux-mêmes. Certains d'entre eux ont eu le courage de surmonter leur peur et leur honte, de briser des années de silence et parfois pour la première fois, ils ont osé parler de leur situation familiale à un «étranger». Au travers des récits dramatiques de ces jeunes étudiants, souvent marqués de souffrances et de larmes, j'ai découvert que leurs difficultés actuelles, leurs peurs, leur manque d'acceptation d'eux-mêmes, leur fuite dans la solitude trouvaient le plus souvent leur source dans leur famille, et plus précisément dans l'attitude de leurs parents à leur égard.

Ne pouvant rester indifférent à cet «océan de souffrance», j'ai commencé à chercher des moyens d'aider «mes» étudiants blessés. J'ai cherché à en savoir plus par moi-même. J'ai été interpellé par le fait que beaucoup de familles polonaises sont dysfonctionnelles, dans le sens qu'elles ne remplissent pas vis-à-vis de leurs enfants les fonctions et devoirs les plus élémentaires. J'ai compris que cela entraîne, chez les enfants qui proviennent de telles familles, de graves conséquences dans leur vie d'adultes. La littérature sur ce sujet appelle ces adultes: Adultes Issus de Familles Dysfonctionnelles (AIFD). En approfondissant le sujet et par le biais de nombreuses heures de discussion, lors de retraites, avec des jeunes issus de familles où il y avait un problème lié à la surconsommation d'alcool, j'ai compris qu'il existait un second groupe d'Adultes, issus de Familles d'Alcooliques (AIFA). Ces personnes ont été confrontées à un dysfonctionnement spécifique dans leur famille, lié à la dépendance ou à la surconsommation d'alcool d'un ou des deux parents. J'ai pu observer par ailleurs, que les étudiants issus de familles fortement dysfonctionnelles, avec une cause autre que l'alcool, que ce soit une maladie mentale, le décès prématuré d'un parent, un divorce (qu'il soit sur le plan émotionnel ou légal), d'autres formes de violence, qu'elle soit physique ou émotionnelle, ou simplement l'absence d'un des parents, ressentent les mêmes effets que dans le cas de familles d'alcooliques. Fort de ces constats, j'ai décidé d'organiser en 2001 au sein de l'aumônerie à Katowice une thérapie pour AIFD et AIFA sur une durée d'un an. Chaque année depuis ce temps-là démarre un nouveau cycle de cette thérapie, et j'ai l'honneur d'en assurer l'animation spirituelle.

La multiplication des rencontres avec ces jeunes formidables, issus de familles dysfonctionnelles, et le fait de voir les difficultés qu'ils affrontent dans leur vie quotidienne m'ont poussé à prendre de plus en plus la parole sur ce sujet dans le milieu universitaire. Il s'est avéré que le milieu universitaire n'est que peu ou pas du tout conscient du phénomène que représentent les étudiants ou les salariés AIFD. C'est pourquoi il m'a paru nécessaire d'informer le plus possible sur ce problème. J'en profite pour montrer ne serait-ce que quelques-uns des moyens d'assister ceux qui ont besoin d'aide ou de faire diminuer le nombre de familles dysfonctionnelles. C'est encouragé par mes étudiants et avec leur aide que j'ai entrepris d'écrire ce livre. Je ne suis pas un spécialiste de ce sujet, j'en ai bien conscience, mais je me mets à l'œuvre pour tous mes chers étudiants issus de familles dysfonctionnelles, qui m'ont accordé leur confiance et m'ont aidé sur mon parcours. Merci à tous ceux qui ont participé à ce travail pour le bien commun, en particulier à Mme le professeur Ewa Syrek (faculté de pédagogie et de psychologie de l'université de Silésie / Katowice) qui en a révisé le contenu. Dans l'espoir que cet ouvrage pourra soutenir tant soit peu ceux qui le liront et qu'il pourra leur apporter un rayon d'espoir.

Père Grzegorz Polok

Introduction

La surconsommation d'alcool, l'alcoolisme d'un ou des deux parents¹ sont des problèmes observés de plus en plus souvent dans les familles contemporaines polonaises. Il en résulte un nombre en constante progression d'Adultes Issus de Familles d'Alcooliques (AIFA). Il s'agit de personnes qui, une fois devenues adultes rencontrent dans leurs vies des difficultés dont les racines remontent à leur enfance² au sein de familles où l'alcool était présent. Les dernières estimations connues montrent qu'environ 40% des adultes polonais sont dans ce cas³. Ce niveau déjà très élevé est appelé à grandir encore, puisque la consommation d'alcool augmente d'année en année en Pologne⁴. Cela pose un vrai problème sociétal qui mérite qu'on l'étudie autant sur le plan théorique qu'au niveau de la pratique.

Il semble qu'il revienne au monde universitaire de traiter ce sujet en priorité, dans les facultés, instituts d'études, groupes d'études universitaires, ou même dans les aumôneries. C'est là une tâche immense pour nos universités, que de traiter de ces problèmes sociaux⁵. Mais c'est bien dans nos universités que devrait être traités en priorité ces sujets qui touchent principalement la famille. L'état de la famille rend compte de l'état de la société et les changements que l'on peut observer au niveau des familles constituent l'un des principaux indicateurs de l'évolution de la culture et des institutions d'un pays ou de tout un continent. Il est donc essentiel que l'on puisse observer les évolutions de la famille afin de mettre en œuvre les bonnes stratégies pour la préserver et lui permettre de continuer à remplir sa fonction première⁶. Ne faudrait-il pas mettre en œuvre non seulement une réflexion, mais aussi des actions concrètes afin d'informer, d'éduquer et d'établir des infrastructures où les adultes issues de familles d'alcooliques puissent recevoir soutien et aide ? Nos familles et toute notre société en ont un grand besoin.

C'est bien parce que la famille polonaise est en crise, que parmi les étudiants l'on rencontre un nombre toujours croissant de jeunes issus de familles d'alcooliques. Il y a donc de plus en plus de jeunes avec le syndrome AIFA venus acquérir des connaissances dans les universités. Il est impensable de laisser ces jeunes gens

1 L'Office National pour la Prévention de Problèmes liés à l'Alcool estime, qu'il y a presque 4 millions d'enfants en Pologne, dont les parents abusent de la consommation d'alcool et environ 1,5 millions d'enfants d'alcooliques. Voir: M. Kucińska, dans: *Gdzie się podziało moje dzieciństwo* (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2006, p. 25.

2 Cf. L. Cermak i J. Rutzky, *A Time to Heal Workbook: Stepping-Stones to Recover for Adult Children of Alcoholics*, Tarcher, 1994, p. 7-13.

3 Cf. M. Kucińska, *Dorosłe Dzieci Alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/, 11.05.08.

4 En 2008 les Polonais ont dépensé 25 milliards de zlotys en alcool, ce qui comparé à 2007 signifie une augmentation des dépenses de 16%. En 2008 les polonais ont dépensé presque 13 milliards en bière, environ 10 milliards en vodka, et le reste en vin et en drinks déjà prêts. Voir: *Jest kryzys, więc pijemy coraz więcej*, www.dziennik.pl, 23.05.09.

5 Il résulte des recherches réalisées en 2002 sur un groupe représentatif de toute la Pologne de personnes de plus de 18 ans, que les écoles supérieures et les instituts académiques sont jugées par les sondés en tant que celles qui agissent le mieux pour le bien de la société. Voir: *Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu*, www.ipsos.pl, 13.06.09, p. 8.

6 Cf. Jean Paul II, *La Famille en Europe*, 25.06.2004 – AUX PARTICIPANTS AU SYMPOSIUM EUROPÉEN DES PROFESSEURS D'UNIVERSITÉ, https://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/fr/speeches/2004/june/documents/hf_jp-ii_spe_20040625_famiglia-europa.html.

sans aide d'autant plus que, rappelons-le, le rôle des universités polonaises n'est pas seulement d'instruire, mais aussi d'éduquer. Comme c'est pendant leurs études que la personnalité des jeunes va se développer le plus intensément, on comprendra l'importance de leur venir en aide à ce moment précisément. C'est sur cette personnalité que s'appuiera plus tard sa vie sociale, professionnelle, familiale et aussi citoyenne. C'est donc bien à ce moment-là de sa vie, que le jeune doit trouver un espace dans lequel, en plus de ses connaissances, il va pouvoir construire les fondements de sa personnalité, en choisissant les principes, les convictions et les modèles comportementaux⁷ qui le guideront par la suite. C'est là que les jeunes, issus de familles pathologiques, qui portent un lourd fardeau, doivent trouver un accompagnement très professionnel qui puisse leur permettre de se reconstruire.

Ceci est d'autant plus important que, bien évidemment, beaucoup de jeunes issus de familles d'alcooliques auront eux-mêmes tendance à consommer trop d'alcool⁸, certains vont se marier avec un alcoolique, d'autres encore vont simplement inhiber totalement ce qu'ils ont vécu pendant leur enfance. Malheureusement, les statistiques montrent que pratiquement la moitié des jeunes AIFA ne se marient pas, et que pour l'autre moitié, un tiers des mariages ne dure pas.

Pierre (24 ans): «C'est à cause de ce genre de statistiques que j'ai perdu toute envie de prendre en mains mes problèmes. Cela m'a complètement démotivé au début. Je me disais qu'avec des statistiques si brutales et pessimistes, je n'ai aucune chance de m'en sortir. Pourtant après y avoir réfléchi plus longuement, je me suis dit qu'il y a une infime part de gens qui y arrivent et que du coup j'ai peut-être moi aussi une chance de réussir ma vie! De plus, je ne pouvais pas ne pas profiter de la chance qui m'était donnée de suivre une thérapie. Beaucoup d'entre nous n'ont pas cette opportunité.»

Julie (22 ans): «dans les moments difficiles, il fallait que je m'en sorte d'une manière ou d'une autre. J'étais déjà très responsable et j'ai pris sur moi de plus en plus, aidant beaucoup à la maison, pour que la paix dure, parfois cela marchait. Je n'ai jamais eu de problèmes à l'école ou en fac, j'étais une très bonne élève et une étudiante, active socialement, tout semblait aller pour le mieux. Pourtant j'attirais à moi des garçons à problèmes, souvent l'alcool. Je suis sortie avec beaucoup de garçons, n'éprouvant aucun sentiment, en cherchant désespérément l'amour. Dès qu'il semblait que j'avais trouvé ce que je cherchais, après un temps plus ou moins long, c'était la rupture parce qu'immanquablement quelque chose finissait par me déranger. Il ne répondait pas à mes attentes, moi-même je ne sais pas pourquoi cela se terminait toujours comme cela.»

7 Cf. I. Kowalewski, Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa, www.21.edu.pl, 10.07.09.

8 La probabilité que les enfants d'alcooliques deviendront eux-mêmes alcooliques est quatre fois plus élevée que dans le cas des autres enfants. Dans le cas des petits-enfants des alcooliques, le risque est trois fois plus élevé. Voir. B.T. Woronowicz, Alkoholizm jest chorobą, PARPA, Warszawa 1998, p. 17.

Cela se terminait comme cela parce-que, entre autres, les enfants issus de familles d'alcooliques lorsqu'ils construisent une relation, veillent bien à ne faire confiance à personne, leur identité, forgée dans une famille à problèmes, s'appuyant sur ce qu'ils devraient être et non sur ce qu'ils sont en réalité. Les enfants d'alcooliques sont fondamentalement incapables de créer une relation intime avec quelqu'un et donc de construire un couple, parce que dans leur vie d'adultes émergent encore des émotions et des besoins inassouvis d'enfants. Dans le cadre d'une relation avec une autre personne AIFA, ils sont souvent incapables de parler d'eux-mêmes et d'exprimer leurs besoins, ce qui a pour conséquence qu'ils n'arrivent pas à trouver le nécessaire compromis entre ce qu'ils veulent et ce que voudrait leur compagnon. Les adultes issus de familles d'alcooliques ont beaucoup de mal à s'exprimer et à écouter, ce qui rend pratiquement impossible une communication harmonieuse avec l'autre. C'est pourquoi, plus la relation d'un AIFA avec une autre personne est proche, plus le contact s'avère difficile et plus l'attente grandit que ce soit l'«autre» qui résolve les problèmes. C'est parce que les adultes issus de familles d'alcooliques sont incapables d'exprimer ce qu'ils ressentent vraiment, que souvent les choses ne sont dites qu'à moitié, surtout avec des personnes très proches, ce qui entraîne de nouvelles blessures et encore plus de reproches. C'est alors que resurgit chez l'adulte, le sentiment d'injustice qu'il a bien connu étant enfant, sentiment qui viendra renforcer la conviction que toute relation, lorsqu'elle devient trop intime, finit par faire très mal. C'est parce qu'ils sont incapables de communiquer, qu'un grand nombre d'AIFA n'arrive pas à se retrouver dans le rôle de parents, ou renonce carrément à avoir des enfants⁹.

Alice (23 ans): «Le plus souvent, en fait, jusqu'à un certain moment, à chaque fois, je cherchais à être 'idéale' dans mes relations, afin qu'il n'y ait pas de problème. Je faisais toujours tout ce que l'on me demandait. J'étais incapable de refuser, peu importe que j'aie le temps, ou pas, envie ou pas, quand on me demandait un service, je le rendais. Il m'était difficile de prendre des décisions, j'étais incapable de dire ce que je voulais et je m'en remettais à ce que d'autres décidaient pour moi. J'avais peur d'oser vouloir quoi que ce soit pour moi-même et quand il m'arrivait de désirer quelque chose, le fait que mes parents ne s'en rendent pas compte n'était que source de déception et de colère. Encore aujourd'hui j'ai du mal à parler à mes parents de mes besoins et je me sens coupable lorsque je leur demande de l'argent pour payer mes études ou autre chose.»

Julie: «Certaines fois, dans mon enfance, j'étais punie lourdement, sans rapport avec ce que j'avais fait et cela éveillait en moi un sentiment d'injustice, de tristesse, je ne comprenais pas pourquoi. J'essayais de dissimuler toutes mes

⁹ Cf. 12 kroków dla Dorosłych Dzieci i uzależnionych i innych rodzin dysfunkcyjnych, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996, p. 5-6; Zob. także: M. Kucińska, Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., p. 25-29 i 65-67.

bêtises, car il était impossible de savoir si mes parents allaient réagir normalement ou de façon hystérique. Dès que quelque chose clochait, c'était tout de suite des cris à la maison. Les critiques que je devais entendre faisaient si mal, qu'il m'est impossible encore maintenant d'accepter une remarque. Parfois, ces critiques avaient un caractère si systématique, que maintenant encore, je ne suis pas sûre de moi-même, parce que je les ai prises pour argent comptant, comme le font souvent les enfants, sans les filtrer. Lorsqu'on me relève une faute, je n'arrive pas à prendre cela comme une occasion de m'améliorer. Je me rends parfaitement compte de mes manquements, mais ce qui me fait le plus mal, c'est que je ne sais pas moi-même comment m'en sortir».

Madeleine (26 ans): «Depuis ma plus tendre enfance j'ai du mal à établir des relations. Cette difficulté trouve ses racines au plus profond de moi, puisque je passe plutôt comme une personne vive, joyeuse et prête à rendre service. Pourtant dans mon cœur je suis restée cette enfant terrorisée, qui a peur de ne pas être acceptée par les autres. Ma vie est en fait une course à l'acceptation – presque tout ce que je fais, c'est pour les autres. Cela ne vient que rarement du fond du cœur, mais plutôt de cette peur qui me dit que si je n'aide pas, je ne servirai plus à rien. Mes relations avec les garçons sont aussi guidées par cette peur d'être rejetée. J'ai parfois l'impression d'adapter même mes rêves aux rêves de mes proches, partant du principe que si je désire la même chose que lui, ce sera beaucoup plus simple. Cependant, des fois, lorsque je me réveille en pleine nuit, je ne peux m'empêcher de me dire que je me mens à moi-même, que mes désirs sont évacués vers mon inconscient, réduits au silence. Au matin, je recommence à me mentir, je fais tout ce qu'il faut pour ne pas avoir le temps d'y penser et me noie dans le travail. Même mon compagnon ne sait rien de mes attentes, parce que j'ai peur qu'elles ne lui plaisent pas et qu'il me laisse tomber. Des fois je me surprends à me renier moi-même pour me sentir aimée ne serait-ce qu'un instant.»

La honte qui accompagne les enfants AIFA face à leurs parents alcooliques, tout au long de leur enfance et leur adolescence, se transforme dans leur vie d'adultes, en honte ou en sentiment de culpabilité vis-à-vis de leur partenaire, en face de situations qu'ils pourront rencontrer dans leur propre famille. Les enfants adultes de parents alcooliques n'éprouvent que rarement de la joie dans leur vie de tous les jours, ils auront plutôt tendance à être terriblement sérieux, n'arrivant pas à se détendre ou à prendre de la distance par rapport à eux-mêmes, à ce qu'ils font ou à leur entourage. Dans leur enfance, les dysfonctionnements de la famille ne leur ont pas permis de se construire une bonne estime de soi, ce qui en fera des adultes qui se déprécient complètement, se sentant bons à rien et qui porteront un regard très critique sur eux-mêmes ainsi que sur les autres. Des adultes qui ont été élevés dans des familles très perturbées, qui ne leur ont pas permis de construire une

bonne estime d'eux-mêmes, chercheront à être reconnus à l'extérieur, dans leurs activités. C'est pourquoi les enfants de parents alcooliques veulent être les meilleurs dans ce qu'ils font, afin de se valoriser, sans demander ni accepter pour cela l'aide de personne. Les AIFA ont besoin d'autonomie dans pratiquement tout ce qu'ils font, ce qui leur rend la collaboration avec d'autres ou le travail d'équipe très difficiles. Il leur est aussi très dur d'être flexibles dans ce qu'ils entreprennent, car tout écart par rapport à ce qu'ils ont planifié réveillera en eux une forte peur de ne pas arriver au bout de ce qu'ils ont commencé.

Magda: «Il m'arrive souvent, lorsque je ne peux pas jouer le premier violon (parce qu'il y a une fille plus belle ou plus intéressante que moi...) de m'éclipser pour ne pas faire juste partie de l'orchestre. Je perçois inconsciemment tous ceux qui sont meilleurs que moi comme des dangers ou des ennemis. Je n'arrive pas à ne pas vouloir être la meilleure. Même si en façade j'arrive à sourire, au-dedans de moi, je me sens moins que rien... Il m'est aussi très difficile de m'adapter aux autres et il m'arrive des fois qu'une contradiction dans mes plans me gâche toute une journée. J'ai beaucoup de mal à accepter des suggestions ou des critiques, même énoncées avec beaucoup de tact.»

Alice: «Depuis ma plus tendre enfance, sitôt que j'avais fini un exercice, je cherchais à vérifier si que ce que j'avais fait était bien. J'avais besoin de recevoir des compliments. Souvent il m'arrivait de demander pardon si j'avais commis ne serait-ce qu'une petite erreur. Je voulais que tout soit fait pour le mieux. J'appréhendais de demander de l'aide tant qu'il me restait ne serait-ce qu'une petite chance d'y arriver seule. Demander de l'aide signifiait pour l'enfant que j'étais, avouer ma faiblesse. En groupe, je me sentais inférieure même si, en général, on m'acceptait, me traitait bien et me valorisait. Quand on me disait que je devrais croire plus en moi-même, je répondais que je le savais, mais cela ne faisait qu'accroître mon malaise. Je me disais «je ne suis même pas capable de croire en moi-même !» Je sentais bien que quelque chose ne tournait pas rond en moi, sans pouvoir m'expliquer ce qui me bloquait au-dedans de moi. Je me fixais des objectifs ambitieux, que j'arrivais rarement à atteindre vraiment. Même s'il était clair pour moi que je devais m'appliquer, bien apprendre, me débrouiller dans tous les domaines, je n'arrivais pas à répondre à la question: pourquoi ? Je n'arrivais pas à me reposer pendant les vacances que je considérais comme une perte de temps. Toujours la course, toujours cette peur que je devrais en faire encore plus, même s'il n'y avait plus rien à faire.»

Véronique (25 ans): «Très souvent, je n'arrivais pas à accepter de l'aide face une difficulté ou un problème. Je m'enfermais dans la solitude, refusant toute aide, certainement parce que j'étais persuadée que personne ne pourrait m'aider. Mal-

heureusement j'ai blessé de cette manière beaucoup de personnes qui me voulaient du bien. J'étais de plus très critique vis-à-vis de moi-même, toute contradiction ou tout échec me faisaient mal et provoquaient en moi une grande colère. Il m'est aussi arrivé de ressentir de l'aversion pour des personnes rencontrées par hasard et que je ne connaissais absolument pas. Je n'arrivais pas à m'expliquer pourquoi ?? Il devait y avoir en moi un mélange de jalousie, de colère et de méchanceté. Même si cela me dérangeait beaucoup, je n'arrivais pas à changer cela.»

Les AIFA portent en eux un sentiment de décalage si fort, qu'une fois devenus adultes, ils pourront tout au plus supposer que telle chose est normale et telle autre ne l'est pas. Leur tendance à activer différentes formes d'autodestruction ne fait que confirmer leur total manque d'acceptation d'eux-mêmes. Cela peut se traduire entre autres par les comportements suivants: ne s'accorder aucun droit, tomber dans des relations de dépendance (vis-à-vis de personnes ou de consommations), tomber dans des maladies psychosomatiques ou des troubles de l'alimentation. Les AIFA ont beaucoup de mal à parler d'eux-mêmes, du fait du milieu dans lequel ils ont grandi. Dans leur vie d'adultes, ils verront souvent le monde en noir et blanc et auront du mal à trouver un sens à leur vie¹⁰.

Alice: «Jusqu'à un certain moment, je refusais de parler de moi à d'autres. J'avais peur qu'ils découvrent qui je suis et qu'ils cessent de m'accepter. Le fait d'appartenir à une communauté m'a beaucoup aidé, puisque je me retrouvais dans un groupe devant lequel je pouvais m'ouvrir et parler de ma relation à Dieu. Par contre, je n'ai jamais abordé le sujet de l'alcool dans ma famille. J'avais de gros problèmes d'insomnie, le plus souvent dans des situations de stress, avant des examens ou un entretien...Cependant, à partir d'un certain moment je n'arrivais plus du tout à m'endormir, j'étais stressée et avais peur. Je n'arrivais même pas à dire ce qui me mettait dans cet état.»

Julie: «Je n'arrive pas vraiment à me réjouir de mes succès, par exemple j'ai passé mon bac, j'ai été admise à l'université, j'ai de bons résultats, mais... Mon plus grand rêve serait la guérison de mon parent dépendant, l'amélioration de la relation entre maman et papa pour qu'enfin chacun soit heureux et en paix dans notre famille. Si je pouvais apprendre à faire cela dans mes cours ce serait fantastique !»

10 Cf. M. Kucińska, Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., p.13-22 i 37-42.





1. L'origine du problème

Nous arriverons mieux à reconnaître l'origine des difficultés que rencontrent dans leur vie d'adulte les enfants de parents alcooliques, en nous penchant sur leur enfance. Cette enfance, s'est passée dans un contexte familial tel que tout au long de leur vie, les AIFA en ressentiront encore plus ou moins fortement les conséquences. En effet, l'enfance est la période clé dans le développement de notre identité. Les enfants, devraient naturellement être poussés, au sein de leur famille, à passer d'une relation de symbiose à une relation d'indépendance vis-à-vis de leurs parents. Ils doivent pour cela acquérir un grand nombre de compétences qui leur permettront de survivre et d'organiser leur vie afin de pouvoir s'épanouir et être heureux. Dans une famille qui répond aux besoins émotionnels des enfants et où règnent des règles et des principes clairs, on voit se développer des identités fortes et cohérentes. Dans cet espace familial, les enfants apprennent aussi à coexister avec d'autres personnes, ce qui leur permettra de s'épanouir plus tard, tout au long de leur vie. Une telle famille repose sur un couple, fondé sur l'amour réciproque entre un homme et une femme, qui puise lui-même le plus souvent à la source d'amour qu'est Dieu. Dans ces couples, chacun des époux peut s'épanouir et se développer, grâce à un amour adulte. Les parents se sentent responsables de leur propre bonheur et de celui des autres et sauront créer l'espace où accueillir des enfants, qui pourront vivre et se développer pleinement¹¹.

Dans les familles dysfonctionnelles, la situation des enfants est toute autre. Ce sont des familles qui n'arrivent pas à assurer les fonctions de base: économiques, sociales ou socio-psychologiques, ainsi que les tâches élémentaires telles que soin et éducation. Cette incapacité -plus ou moins prononcée- d'assurer ne serait-ce que les fonctions de base, se répercute sur chacun des membres de la famille. Dans le système qu'est la famille, si certaines fonctions vitales sont négligées ou mal remplies -ne serait-ce que par un seul membre- cela impacte tout le monde et plus particulièrement les plus vulnérables à savoir les enfants. Les familles à problèmes sont le plus souvent renfermées sur elle mêmes, puisque leurs membres vivent isolés du monde extérieur, coupés de tout lien amical ou social. Si jamais de tels liens venaient à exister, ils seront souvent superficiels, dénués de tout vrai sentiment voire hypocrites. Dans les familles dysfonctionnelles, on ne parle pas en vérité des problèmes de l'un ou l'autre, faussant et déformant par la même la réalité dans laquelle ils vivent. La communication entre les membres de la famille est de même faussée et on ne peut pas y compter sur une vraie entraide. Chaque membre de cette petite communauté familiale est avant tout concentré sur lui-même ignorant le plus souvent les problèmes des autres. Dans les familles dysfonctionnelles, la répartition

11 Cf. J. Wawerska-Kus, *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009, p. 8-12; Z. Sękowska, *Współzależność wychowania i rozwoju dziecka*, w: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, red. F. Adamski, WAM, Kraków 1982, p. 99-114.

des tâches est définie de manière rigide, créant chez chacun une image faussée de la réalité domestique et des comportements associés. Dans ces familles, les enfants ne vivent que rarement des expériences cohérentes et constructives et n'ont pas d'accès à l'exemple de parents qui pourraient leur permettre de se construire une image positive d'eux-mêmes, des autres ou du monde. Au contraire on s'y tient avant tout à des règles de fonctionnement rigides, sans rechercher le développement des personnes. On peut observer diverses formes de dysfonctionnements familiaux qui vont marquer les enfants. Souvent à l'origine du dysfonctionnement on trouvera la surconsommation d'alcool ou l'alcoolisme d'un ou des deux parents, une autre addiction, une maladie psychologique ou encore un divorce légal ou émotionnel des parents. Souvent cette forme de dysfonctionnement va de pair avec de la violence physique ou psychologique, à l'égard des enfants ou du conjoint, pouvant aller des fois jusqu'à des mauvais traitements ou des violences sexuelles¹². On peut aussi qualifier de dysfonctionnelle une famille où l'un ou les deux parents abandonnent physiquement ou psychologiquement leurs enfants, où les parents sont absents émotionnellement ou tout simplement indifférents à leur progéniture. Lorsque l'un ou les deux parents refusent d'accepter, dénigrent ou même rejettent systématiquement leur enfant, que ce soit par des paroles, des actions ou par leur attitude cela aura inmanquablement des conséquences destructrices sur l'identité des enfants. Des déséquilibres émotionnels sont une autre cause de dysfonctionnement, lorsqu'un parent abuse émotionnellement de son enfant, en en faisant son confident ou en l'utilisant pour créer une coalition au sein de la famille contre l'autre parent. Dans ces familles, on a souvent à l'égard des enfants des exigences sans aucun rapport avec leurs possibilités ou le niveau de leur développement. Cela peut se traduire par une constante infantilisation des enfants, ou au contraire, par des exigences ou des attentes qui se trouvent complètement hors d'atteinte des enfants. Trop d'exigences rigides qui étouffent toute manifestation de tendresse ou d'amour, ou au contraire une surprotection accompagnée d'un contrôle excessif peuvent gravement abimer les enfants¹³. Un jeune adulte qui a connu, dans sa famille, pendant sa croissance un ou plusieurs des syndromes énumérés ci-dessus sera justement appelé Adulte Issu de Famille Dysfonctionnelle (AIFD).

C'est dans le cas où l'un ou les deux parents surconsomment de l'alcool ou en sont devenus dépendants que l'on observe les plus lourdes conséquences sur la vie d'adulte. Dans ce cas on parlera d'AIFA. On a pu remarquer que les enfants issus de familles fortement dysfonctionnelles où le problème n'était pas l'alcool, développent à l'âge adulte des troubles très similaires à ceux des AIFA. C'est pour cette raison qu'une partie des adultes AIFD auront recours aux mêmes à la même aide que les AIFA dans leur processus de guérison. C'est pour cette raison aus-

12 La réalisation du Programme National de Lutte contre la Violence dans la Famille a démontré que 36% des polonais ont au moins une fois éprouvé une forme de violence dans leur famille et un polonais sur cinq avoue avoir été auteur de violences vis-à-vis des membres de sa famille. Voir. Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie, www.info.wiara.pl, 20.10.08.

13 Cf. J. Bradshaw, S'affranchir de la honte, J'ai lu, 2015, p. 38-62.

si qu'en tenant compte de l'ampleur du problème qu'est l'alcoolisme, nous nous concentrerons sur les AIFA dans la suite de cet ouvrage. Il convient cependant de garder à l'esprit que les chemins de guérison des AIFA et ceux des AIFD sont très similaires¹⁴.

Les familles où il y a un problème avec l'alcool sont plongées dans une crise permanente, du fait de la surconsommation d'alcool par l'un ou les deux parents et nul ne sait vraiment combien de temps la famille tiendra. Dans ce cas, toute la famille doit s'adapter au fait que maman, papa ou bien maman et papa sont souvent incapables de faire face à leurs obligations pour assurer le bon fonctionnement de la famille. Cela arrive par l'absence physique de l'un ou des deux parents lorsqu'il, elle, ou les deux sortent pour boire, ou par une absence psychologique lorsqu'il est ou ils sont sous l'effet de l'alcool à la maison. Cet état dure souvent plusieurs années au cours desquelles les enfants sont constamment sous stress, confrontés à des situations difficiles ou douloureuses, qu'ils devront surmonter afin de survivre dans cette famille dysfonctionnelle. L'ambiance y est souvent très tendue puisqu'il est impossible de prévoir ce qui va se passer et que s'accumulent régulièrement de colère, méchanceté, et reproches ce qui a pour effet de déstabiliser profondément les enfants. Cet abandon émotionnel chez les enfants induit le plus souvent une très mauvaise image de soi, ou un sentiment de ne rien valoir du tout¹⁵.

Pierre: «Dans ma famille la vie n'avait ni logique ni même de sens. La principale occupation consistait à faire le nécessaire pour arriver à survivre d'une manière ou d'une autre. Cela causait un stress constant, une inquiétude à l'idée de ce qui allait encore pouvoir se passer encore aujourd'hui et une peur devant ce qui nous attendait demain. Comme cela avait toujours été comme cela, j'étais convaincu et pratiquement sûr que cela serait toujours ainsi. Cela anéantissait mes espoirs et enlevait tout sens à ma vie. Tu ne penses plus qu'à une chose, à ce qu'on te fiche la paix pour ne plus avoir peur. Ce stress, vécu à la maison, s'est reporté sur toutes les sphères de ma vie. J'étais, après cela, énervé et tendu toujours et partout. A cause de ce stress permanent, j'ai aussi commencé à avoir des soucis de santé, notamment au niveau du sommeil, des maux de ventre, j'étais dissipé, incapable de me concentrer.»

Alice: «Dans ma famille, mes parents étaient tout le temps présents physiquement. Mais maintenant, avec le recul, je ressens leur absence psychologique pendant toute mon enfance et toute mon adolescence. Maman, même si elle buvait vraiment beaucoup, travaillait pratiquement du matin au soir pour subvenir à nos besoins. Elle n'avait pas le temps de nous parler, ni même souvent de nous préparer à manger. Elle était une étrangère pour moi. Papa par contre était tout le temps

14 Cf. J. Woititz. Enfants-adultes d'alcooliques, BELIVEAU, 2002, p. 5.

15 Cf. S. Forward, Parents Toxiques, Marabout, 2002; E. Woydyłło, Poprawka z matury, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009, p. 51-89.

absorbé à lire ou à écouter de la musique, c'était sa manière de réagir à la solitude que lui imposait l'alcoolisme de maman. Il arrivait que je m'adresse à l'un de mes parents avec une question concrète. Soit il ne me répondait que bien plus tard, soit il était tellement absorbé, qu'il ne me remarquait même pas. Je crois que c'est ce qui me faisait le plus mal, j'avais l'impression d'être insignifiante. C'est à ce moment-là que je me suis promis de m'en, sortir seule pour n'avoir plus à demander d'aide à personne.»

Anne (34 ans): «Je suis une AIFA et je me sens toujours encore comme cette petite fille de 8 ans courant autour de la table de la cuisine, poursuivie par un père saoul, à qui elle venait de dire qu'il pouvait bien la tuer s'il le voulait, que cela ne changerait rien et qu'elle ne ferait pas ce qu'il lui ordonnait de faire. Aussi loin que je me rappelle, je me suis toujours révoltée contre ce qui se passait à la maison, certainement parce que je croyais que c'était à moi de protéger maman devant le comportement agressif de papa. Ce n'était qu'une illusion, mais à l'époque, cela me semblait juste et vrai. A toute heure du jour et de la nuit, j'étais prête à prendre la défense de maman, ce qui me donnait aussi le sentiment de contrôler la situation. Mon père nous traitait, avec maman, d'idiotes ou de singes, puis il allait se coucher pour une demi-journée, ou une demi-nuit. D'autres fois, je devais détourner son attention, l'amuser, puis le coucher. J'avais appris à jouer plusieurs rôles, en fonction des besoins.

Le plus intéressant, c'est que je n'étais «combattante» comme cela qu'à la maison, à l'extérieur j'étais toujours amicale avec tout le monde. En fait, je n'ai jamais refusé de l'aide à personne, j'ai toujours été engagée, hyperactive, joyeuse et très sociable. [...]

Je ne pense pas que mes copains de classe ou de quartier aient su que mon père buvait. Seule ma meilleure amie le savait, elle était dans la même situation, mais nous n'en avons jamais vraiment parlé. Cela nous dépassait en quelque sorte.

Julie: «Je me sentais très mal à l'aise puisque d'un côté j'étais celle qui aidait toujours à se sortir des situations difficiles, qui allait «canaliser» le parent malade tout en écoutant le second, me comportant comme une adulte responsable, de l'autre côté j'étais contrôlée et traitée comme un enfant. Quand tout allait mal, c'est moi qui prenais les décisions importantes, mais pour des pacotilles, les parents ne me faisaient pas confiance ne me permettant même pas d'assumer mes actes.»

Véronique: «depuis que je suis toute petite, je n'ai ressenti aucune proximité, aucun lien émotionnel avec mes parents. Cela provient en partie de la grande

différence d'âge (mes parents avaient 40 ans à ma naissance) mais en partie aussi du fait que notre famille fonctionnait comme cela. Tout en habitant avec mes parents et mes frères et sœurs sous un même toit, il nous était impossible de nous rencontrer vraiment et de vivre ensemble. Les sujets importants n'étaient soit pas abordés du tout, ou alors au plus deux ou trois mots en passant dans le couloir. Au lieu d'un foyer chaleureux, il y avait un froid émotionnel en réponse à mon immense et merveilleux besoin d'amour»



2. Secret de famille

Dans les familles où il y a un problème lié à l'alcool, aucune information ne filtre sur la situation familiale, parce que le plus souvent ces enfants y reçoivent des instructions dans ce sens. Au sein d'une famille dysfonctionnelle, les enfants apprennent trois «interdits» qu'il faut respecter pour survivre: ne pas faire confiance, ne rien dire, ne rien ressentir. L'absence de confiance est le résultat d'une vie dans le chaos et la réaction aux blessures infligées par une famille d'alcooliques. C'est de leurs parents et par leurs parents que les enfants apprennent la confiance et l'ordre des choses dès leur plus jeune âge. Si l'un des deux ou les deux parents sont alcooliques, les enfants ne reçoivent pas le support nécessaire pour construire leur confiance en eux-mêmes et développer leur capacité de discernement. Les promesses non tenues, l'incohérence des actes posés, l'éducation hasardeuse venant d'une maman, d'un papa ou des deux parents alcooliques sont un grand obstacle au développement de la confiance chez les enfants¹⁶. De plus, l'absence de règles claires de fonctionnement dans une famille d'alcooliques, le «bazar» qui y règne en permanence, sont souvent à l'origine, chez les enfants qui y grandissent, de gros désordres dans leur vie émotionnelle.

Pierre: «Au bout d'un certain temps, tu ne fais plus confiance à personne. Tu es assailli par de gros doutes. A force, tu finis par ne plus te faire confiance à toi-même.»

La seconde instruction que les enfants reçoivent de leurs parents dans une famille dysfonctionnelle, c'est qu'on n'a pas le droit d'aucune manière de parler du problème de l'alcoolisme. On ne dévoile pas le fait que l'un ou les deux parents boivent, aucune allusion à leur fatigue, leur indisposition, leurs problèmes psychologiques ou physiques. Cela veut clairement dire que l'on ne parle pas de la famille avec les autres. On ne communique rien à l'extérieur sur les difficultés rencontrées à la maison, ou sur ce qui a un rapport avec la surconsommation d'alcool des parents. Souvent, les enfants ne disent rien à personne sur ce qui se passe à la maison, par honte, par peur, mais aussi dans l'espoir que cela va aller mieux, que quelque chose va changer, en se disant que finalement, cela pourrait être pire. Ce déni constant condamne parfois l'enfant à une immense solitude, puisque tout tabou qui vient paralyser la communication familiale, par essence intime et libre, provoque un sentiment de vide et de solitude¹⁷.

Pierre: «Le fait de ne pas parler du problème de notre famille est, selon moi, l'une des plus grandes fautes, parce que cela a tendance à nous conforter dans

¹⁶ Cf. J. Woititz, *The Intimacy Struggle*, Health Communications, 1993, p. 45-57.

¹⁷ Cf. T.L. Cermak i J. Rutzky, *A Time to Heal Workbook: Stepping-Stones to Recover for Adult Children of Alcoholics*, Tarcher, 1994, op. cit., p. 7-9.

l'idée que tout va bien, puisqu'en fait tout le monde boit. Cette attitude enferme toute la famille avec ce problème, ce qui ne va pas dans le sens de sa résolution. Dans ma famille on ne disait rien de ce problème. Tout le monde le savait, mais personne ne disait rien. La famille plus lointaine ne voulait pas se mêler de nos affaires pour éviter les problèmes. Les enfants n'avaient pas le droit de dire du mal des parents et si quelque chose nous échappait on s'entendait répondre: c'est encore pire ailleurs !

Madeleine: «Chez nous, c'est maman qui boit. Nous sommes considérés comme une famille exemplaire, et l'alcoolisme de maman a été une grande surprise pour mes cousines les plus proches, à qui j'en ai parlé. Je n'ai jamais considéré ma maman comme une alcoolique, parce que même si elle buvait, elle a toujours réussi à s'occuper de nous et à se débrouiller. Elle était incapable de nous partager ses sentiments et je ne l'ai jamais entendu me dire: «Je t'aime». Pourtant cela ne nous révoltait pas, que maman boive. Certaines fois, quand elle rentrait de bon matin à la maison, alors que nous nous étions fait du souci pour elle toute la nuit, en entendant le bruit de la clé dans la serrure, qui nous annonçait son retour, nous avons remercié le Seigneur de nous l'avoir gardée entière et en bonne santé.»

Les comportements décrits ci-dessus, de la part de l'un ou des deux parents surconsommant de l'alcool, éveillent chez leurs enfants de très fortes émotions mêlées de colère, de haine à leur égard. Pour l'enfant, cela veut dire qu'il risque d'être arraché à l'amour de ses parents, ce qui psychologiquement parlant est insupportable. C'est pour cela qu'il commence à se convaincre lui-même qu'il faut se désensibiliser et ne plus rien ressentir.

Pierre: «C'est à ce moment-là, que tu commences à te mentir à toi-même et à nier la réalité. A force de me raconter des histoires, je ne savais plus faire la part des choses, au bout d'un certain temps, entre la réalité et mon imagination. Cela devient tellement systématique qu'à la fin tu n'es plus sûr de rien à 100%.»

De cette manière, les enfants peuvent finir par se déconnecter de leurs émotions et perdre complètement le contact avec ce qui se passe au plus profond de leur cœur, en échange d'une impression subjective de sécurité. Il se creuse un fossé entre ce qui se passe réellement au fond d'eux et ce qu'ils ressentent. Cela aboutit souvent à la pure et simple disparition des capteurs émotionnels, pourtant essentiels afin de trouver plus tard sa place, en tant que soi-même dans le monde. Il en résulte une sorte de «gel des émotions» et une lutte constante pour les garder sous contrôle, d'où l'attitude «surtout ne rien ressentir dans sa vie»¹⁸.

¹⁸ Cf. T. Hellsten, Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym, Wydawnictwo Ravi, Łódź 2005, p. 42-44; K. Cholna i M. Madej-Babula, Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie, dans: (Bez)radność wychowania?, red. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007, p. 95-97.

Pierre: «C'est seulement au cours de ma thérapie que j'ai découvert que nous sommes capables de ressentir tant d'émotions. Auparavant, je ne savais pas les nommer ni qu'en faire puisque personne ne me l'avait jamais appris. Jusqu'à maintenant je ne ressentais principalement que de la peur.»

Alice: «Pendant longtemps j'ai essayé de me convaincre que si maman boit, cela ne me touche pas. Je ne me rendais pas compte que je m'enfermais de plus en plus sur moi-même. Avec papa, il était impossible d'aborder ce sujet, à moins que ce soit lui qui commence, car il s'énervait et se mettait tout de suite à crier. Lui-même voulait nous cacher cela, à moi et à ma sœur, même après nos 18 ans. Devant notre famille aussi le problème était occulté et quand maman buvait trop lors d'une fête de famille, nous continuions tous à nous comporter comme si de rien n'était, ce n'est qu'en suite que papa était fâché contre maman, des fois pendant deux semaines. Il ne mangeait rien de ce que maman préparait ou achetait, ne sortait plus avec nous, restait dans sa chambre, enfermé dans ses pensées. C'était un spectacle infiniment triste. J'ai toujours été plus proche de maman et on parlait ensemble du fait qu'elle ne s'en sortait pas. Selon elle, elle s'était mise à boire parce que papa la stressait, parce qu'elle devait gagner de l'argent pour toute la famille et qu'il ne cessait pas de la critiquer pour un repas pas prêt, une cuisine pas rangée, parce qu'elle était une mauvaise épouse etc... Alors elle buvait, ce qui fâchait papa et la boucle était bouclée. Je n'arrivais pas à savoir qui dans l'histoire était la victime. J'essayais simplement de ne pas fâcher maman, de ne pas la contrarier pour qu'elle ne se remette pas à boire.»



3. Jeu de rôles

Une des difficultés rencontrées le plus souvent par les enfants d'alcooliques est en lien avec les rôles sociaux qu'ils ont été amenés à jouer dans leur famille d'alcooliques. On peut distinguer quatre rôles principaux: le héros familial, le bouc émissaire, l'enfant mascotte et l'enfant invisible¹⁹.

Commençons par le rôle du «héros familial». Ce sont des enfants qui apportent à la famille dysfonctionnelle des sentiments de valeur, fierté et de succès. Ils prennent souvent sur eux plusieurs responsabilités et ils s'en sortent très bien avec les activités tournées vers l'extérieur. Le «héros familial» est celui qui, dans une famille dysfonctionnelle, règle en grande partie les tâches incombant aux adultes, comme par exemple: le ménage, la cuisine ou l'éducation des plus petits. Ces enfants sont perçus comme courageux, débrouillards, tempérés et dévoués, pleins d'abnégation pour leurs proches. Pour leurs parents, il n'y a pas de doute qu'ils ont réussi leur éducation, en en faisant des jeunes responsables. C'est tout différent dans les faits, puisque le «héros familial» derrière son masque, blesse l'enfant en lui, constamment mécontent qu'il est de lui-même et de ce qu'il fait. Il vit dans une tension constante, de peur que quelqu'un ne découvre la vérité. Ces enfants se sentent de moins en moins valables, de plus en plus seuls et profondément convaincus qu'ils ne comptent pour personne. Cela vient notamment du fait que ces «héros familiaux» deviennent adultes avant d'avoir été enfants et adolescents, ce qui ne leur permet pas de se préparer à devenir de vrais adultes.

Alice: «Dans ma famille, j'avais endossé le rôle de héros familial. Depuis mon enfance, j'aidais maman et papa dans beaucoup de tâches. On m'appréciait et me félicitait parce que j'étais une enfant très serviable. Moi dans tout cela, je n'avais pas du tout l'impression d'être meilleure que les autres. Mon attente, c'était que l'on ne m'aime pas seulement lorsque je faisais quelque chose de bien, mais malgré tout, je m'appliquais à faire tout de manière parfaite, afin d'attirer l'attention, afin de ne pas être un fardeau et plus d'une fois j'ai pris sur moi les tâches qui revenaient à ma sœur. Pendant tout ce temps, j'avais mauvaise conscience, pensant que je faisais encore trop peu, ou que j'en faisais de trop...»

Julie: «En tant que héros familial, j'apporte à la maison beaucoup d'énergie positive, donc dans un certain sens, je simule que tout va bien et que nous nous en sortons. Il n'y a pas de raison d'être triste, d'avoir des problèmes et en fait j'enfouis mes besoins et mes doutes au fond de moi. Il en résulte qu'en apparence rien ne me dérange vraiment, et que l'on peut penser que je prends certains problèmes à la légère.»

¹⁹ Cf. T. L. Cermak i J. Rutzky, A Time to Heal Workbook: Stepping-Stones to Recover for Adult Children of Alcoholics, Tarcher, 1994, op. cit., p. 28- 30; E. Robinson i J.L. Rhoden, Working with Children of Alcoholics, SAGE Publications, Inc, 1997, p. 51-63.

Le «bouc émissaire» est le plus souvent l'enfant qui permet à la famille dysfonctionnelle de détourner son attention de ses vrais problèmes. Ces enfants sont considérés comme un «substitut» qui permet de décharger les émotions négatives des adultes. Ils sont réputés, à l'opposé des héros, irresponsables, difficiles et sont la cause, par leur comportement, de beaucoup d'ennuis et de difficultés. Ces enfants, sur qui se déchargent les émotions des adultes, deviennent souvent de mauvais élèves, chercheront rapidement refuge dans l'alcool, la drogue et dans de mauvaises fréquentations. Face à leurs parents, ils sont le plus souvent impolis et arrogants. Souvent ces enfants nourrissent de la haine pour le monde et les hommes, qui ne lui laissent que peu de chances de devenir bons. Ils sont aussi souvent jaloux et se sentent sous-estimés²⁰.

L'«enfant mascotte» est le troisième rôle que l'on rencontre dans des familles d'alcooliques. Cet enfant, souvent le plus jeune, a comme mission d'améliorer l'ambiance et d'amuser la galerie. Sa spécialité est de décharger les tensions souvent présentes dans les familles dysfonctionnelles et d'y mettre une atmosphère positive. Malheureusement, face à ce rôle, les enfants sont tendus et ont peur lorsqu'ils doivent faire face à la méchanceté de la maisonnée. Cela empêchera souvent ces enfants de s'en sortir plus tard, dans des situations stressantes où il faudra savoir prendre des décisions responsables. De plus, les «enfants mascotte» issus de familles d'alcooliques restent longtemps immatures au niveau de leurs émotions²¹.

Magda: «Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été le boute-en-train de la famille. Je feignais d'être une idiote, je faisais le pitre – mais avec du recul je pense que c'était pour moi un moyen de me retrouver pour un instant au centre de l'attention de tous. Je ressentais que l'on m'aimait justement pour mes blagues et mes farces.»

Le rôle d'«enfant invisible» (petite princesse, chevalier dormant, angelot), ou bien enfant dans le brouillard, enfant égaré, est celui qui incombe le plus souvent aux enfants hypersensibles ou fragiles psychologiquement. Par ce rôle, ils se retirent de la vie, s'isolent du cauchemar qu'est une famille dysfonctionnelle, et s'enfuient dans le monde de leur imagination ou de leurs rêves. Dans leur famille, on ne les remarque pas. Ils ne demandent rien à leurs parents ou à la famille. Ils arrivent à s'occuper d'eux-mêmes ce qui fait qu'ils sont faciles à élever. En société, ces «enfants invisibles» seront en retrait ou considérés comme timides. Ce rôle développe chez ces enfants un sentiment de profond isolement et de dévalorisation. Ce modèle de relation dans la famille privera ces enfants de la capacité de créer des contacts plus tard avec d'autres personnes, d'exprimer leurs besoins de

20 Cf. M. Kucińska, Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., p. 44 -48.

21 Cf. A. Błasiak, Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka, dans: (Bez)radność wychowania.?, pr. zb. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, 2007, p. 75-76; B.E. Robinson i J.L. Rhoden, Working with Children of Alcoholics, SAGE Publications, Inc, 1997, op. cit., p. 61-62.

manière adéquate, ou de travailler en équipe. Dans sa vie adulte, un «enfant invisible» n'arrivera pas à construire une relation satisfaisante sur le plan émotionnel avec d'autres²².

Pierre: «Dans ma famille, j'étais un «enfant invisible». Je m'occupais de moi-même. Je lisais beaucoup de livres, je jouais tout seul, j'apprenais bien et ne posais pas de problème d'éducation. J'ai été seul pendant une grande partie de mon enfance. Je n'avais pas beaucoup de copains, je n'arrivais pas par manque d'envie à construire des relations avec mes collègues que des fois je ne comprenais pas. Adolescent, je me sentais seul, j'avais bien quelques connaissances, mais elles restaient très superficielles. J'étais déjà conscient de mes manques dans mon évolution sociale et du fait qu'il m'était pratiquement impossible de construire une relation proche.»

Véronique: «Le rôle d' «enfant invisible» que je jouais dans ma famille m'a coûté une immense solitude. Cette solitude avait deux dimensions. D'une part elle était constructive puisque dans ma recherche d'aide et d'inspiration elle m'a permis de découvrir le Bien Suprême auquel j'aspirais tant et dont j'avais besoin. Elle m'a permis d'approfondir ma foi et de trouver une relation personnelle avec Dieu et avec la Sainte Mère. D'autre part, cette solitude m'a enfermée dans un sentiment de culpabilité face à cette situation difficile, avec une conviction irrationnelle que je devais imaginer ou faire quelque chose. De là vient cette impression d'être perdue et impuissante, qui m'accompagne encore dans beaucoup de situations.»

Les rôles décrits ci-dessus, que les enfants jouent dans leurs familles dysfonctionnelles (ils peuvent jouer différents rôles à différentes étapes de leur vie, ou plusieurs rôles à la fois) sont décrits quelques fois comme «fausse personnalité». Ils résultent d'une réaction inconsciente de l'enfant cherchant à faire face à une situation difficile à la maison. Ils sont conditionnés par l'échec de leurs parents à remplir leur mission de bon père ou de bonne mère. Malheureusement, ces rôles de «héros familial», «bouc émissaire», «enfant mascotte» ou «enfant invisible» qui devaient leur servir à survivre dans la famille dysfonctionnelle sont devenus entre temps une part de leur personnalité d'adultes²³.

22 Cf. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., p. 47-48.

23 Cf. E. Robinson i J.L. Rhoden, *Working with Children of Alcoholics*, SAGE Publications, Inc, 1997, op. cit., p. 63.



4. Emotions, comportements, attitudes

Ce que nous venons de décrire dans les grandes lignes, le contexte familial dans lequel ont grandi les AIFA, ainsi que les rôles qu'ils ont été amenés à jouer, a une énorme influence sur leur vie, sur ce qu'ils vont vivre et sur la manière dont ils vont le vivre. Il est facile d'observer que les AIFA vivent leur âge adulte dans une peur forte d'être rejetés, ce qui les amène souvent à éviter consciemment tout rapprochement émotionnel avec d'autres personnes. Ils ont aussi souvent du mal à construire des relations qui soient durables et source d'épanouissement. S'ils arrivent à construire une telle relation, ils seront hyper-sensibles à tout signe négatif de leur partenaire, qui pourrait signaler un affaiblissement de la relation, ce qui les amènera à anticiper la rupture en prenant l'initiative de rompre en premier la relation.²⁴

Magda: «Je me rappelle avoir vécu constamment dans la peur que mon compagnon me quitte, parce qu'il me semblait que je n'arriverai pas à surmonter psychologiquement cela. Jamais personne ne m'a quittée. C'est toujours moi qui suis partie la première, même si je l'aimais toujours et que cela était une grande souffrance que de rompre. Je ne pouvais pas permettre que quelqu'un de l'extérieur puisse penser que c'est moi qui ne suis plus aimée.»

Pierre: «Les enfants d'alcooliques voient le monde en noir et blanc, c'est pourquoi ils ont besoin d'être acceptés complètement et sans conditions. Ils savent bien combien cela coûte d'être rejetés par leurs proches, c'est pourquoi ils ne permettront jamais cela, quitte à prendre l'initiative de la rupture.»

Le rejet émotionnel ou physique par leurs parents dont les AIFA ont fait l'expérience dans leur famille dysfonctionnelle a une énorme influence sur leur propre image d'eux-mêmes. Le plus souvent, ils se sentent dévalorisés ou complètement nuls.

Pierre: «Les enfants rejetés par leur(s) parent(s) sont souvent convaincus du fait qu'ils ne sont importants pour personne. Cela est souvent confirmé par des phrases du type: «si tu n'étais pas né...». Ils se sentent complètement dévalorisés et indignes d'être aimés. Ils ont l'impression de n'être qu'une charge pour leurs parents, d'être inutiles. Cela leur enlève l'envie de vivre. Ils pensent à mourir, ne souhaitant pas vivre ou, au moins, pouvoir s'échapper dans un autre monde meilleur, ce qui fait que souvent ils vont devenir à leur tour dépendants de quelqu'un ou de quelque chose.»

²⁴ Cf. J. Woititz, *Enfants-adultes d'alcooliques*, op. cit, p. 51-57.

Les AIFA ont principalement deux stratégies pour échapper à ce sentiment douloureux de dévalorisation. Les premiers deviennent perfectionnistes, se plaçant la barre très haut et s'occupant de tout. C'est une manière pour eux de se prouver à eux-mêmes leur propre valeur.²⁵

En se valorisant principalement par des actions «extérieures», les AIFA seront très sensible à toute critique, même au milieu d'un bouquet de louanges.

Pierre: «L'objectif de ma vie, c'était d'avoir toujours un bulletin avec les félicitations. Cela me permettait de me sentir bon et valable. Cela me permettait de me valoriser à mes propres yeux et d'obtenir des compliments des autres»

Alice: «J'ai toujours voulu être parfaite dans tout ce que je faisais, souvent je demandais autour de moi ce que je pourrais améliorer et ce que j'avais mal fait. Mais malgré cela, je prenais très mal chaque critique. En fait la moindre critique faisait disparaître tout succès. Même si j'étais reconnaissante à ceux qui me montraient mes imperfections, mes défauts, au fond de mon cœur j'étais très en colère contre eux.»

Véronique: «Très souvent, c'est point de vue des autres qui inspirait mes actions. Je voulais tout bien faire afin d'être reconnue et félicitée. J'avais un énorme besoin d'être acceptée par les autres. J'avais énormément de mal à reconnaître ce que faisaient les autres, systématiquement je me mettais à me comparer: «j'aimerais aussi être comme cela...», «je n'arriverai jamais à être comme elle...», «j'en suis incapable...». Cela résultait souvent de ma piètre image de moi-même et de mon sentiment de dévalorisation.»

La seconde stratégie pour s'en sortir avec une mauvaise image de soi même, est la stratégie de l'évitement. Il s'agit d'éviter toute difficulté afin d'éviter toute déception.

Pierre: «Il vaut mieux éviter le problème, la difficulté. Une déception de plus viendrait seulement confirmer le fait que je ne vauds rien que je suis un incapable. Il vaut donc mieux ne rien faire ou seulement ce que l'on réussira à coup sûr.»

Les AIFA ont aussi tendance à s'enfermer dans un type d'activités choisis une fois pour toutes. Ils ne considéreront pas d'autres manières de faire, par peur des conséquences qui en résulteraient vraisemblablement. Ce comportement impulsif va souvent mener les AIFA à mener une vie désordonnée, à amplifier la haine qu'ils se portent à eux-mêmes et à perdre le contrôle sur leur entourage. De plus,

25 Cf. E. Wodytło, *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998, p. 19-26.

lorsqu'ils prennent conscience de leur situation, ils vont utiliser une énergie énorme à y mettre de l'ordre.²⁶

Les AIFA sont des personnes qui ont été constamment rejetées par leurs proches au cours leur enfance, ce qui fait qu'une fois adultes ils vont garder leurs distances et resteront constamment sur leurs gardes. Ce type de relation crée inmanquablement un sentiment d'isolement et de solitude. De ce fait, les AIFA vont souvent éviter sciemment les contacts, ou au contraire, tomber dans les bras du premier venu, tout en évitant de se lier sur le plan émotionnel. La grande majorité des AIFA considère la relation entre leurs parents comme un échec, mais ils portent en eux la conviction irrationnelle qu'eux-mêmes seront plus heureux dans une relation avec un alcoolique. Cela les mène fréquemment à fonder eux même des couples très difficiles, souvent avec un partenaire lui-même dépendant. C'est souvent poussés par une peur panique de rester seuls, que les AIFA s'engagent dans cette direction. De plus, les AIFA restent exceptionnellement fidèles dans de tels couples dysfonctionnels, même s'il devient évident que le partenaire ne le mérite pas.²⁷

Son expérience dans une famille d'alcooliques apprend à l'AIFA que souvent, les témoignages d'affection envers les proches se soldent par un rejet, des fois même par de l'agressivité de leur part. Ils auront expérimenté dans la famille où ils vivaient que leurs sentiments n'appellent pas les mêmes sentiments en retour. Le mécanisme de défense utilisé le plus souvent, afin de supprimer la peur, la souffrance et le sentiment de mépris envers soi-même qui en résulte, consiste à étouffer ses sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs. Les AIFA, dans le cadre de leur système d'auto-défense, ne cherchent pas à reconnaître leurs sentiments, ils ne les communiquent ni les montrent à personne, mais les «gèlent».

Alice: «Je me rappelle qu'une fois, lorsque j'étais enfant, maman n'était pas rentrée du travail. Nous étions tous très inquiets, où pouvait-elle être ? Lorsqu'avec ma sœur nous avons demandé à papa où pouvait bien être maman, il s'est mis à hurler que nous devons cesser de nous lamenter et s'est enfermé dans sa chambre. Nous n'arrivions pas à fermer l'œil et nous nous sommes mises à prier en attendant le retour de maman. Lorsque maman est enfin rentrée, complètement saoule malheureusement, nous étions tellement soulagées avec ma sœur que nous nous sommes précipitées pour l'accueillir. Cela avait mis papa dans une grande colère.»

Pierre: «Afin de survivre dans une famille d'alcooliques, un AIFA doit élaborer de nombreux mécanismes de défense. Ils réagissent selon des stratégies élaborées. Par exemple: lorsqu'ils entendent un compliment à leur égard, ils ne le prennent pas en compte parce que personne ne leur a jamais fait de compliment.

26 Cf. Z. Sobolewska, Odebranie dzieciństwo, IZP, Warszawa 2000, p. 8-10.

27 Jusqu'à 60% de filles de familles d'alcooliques entrent en relation avec des personnes dépendantes, même si dans son adolescence elle se promet qu'elle construira une autre famille que celle dans laquelle elle a grandi. Mais le besoin d'être avec quelqu'un les pousse à faire de mauvais choix. Voir. T. Hellsten, Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym, op. cit., p. 63-90.

Ils l'ignorent tout simplement en se disant qu'il s'agit d'un mensonge ou d'une flagornerie.»

Alice: «Jusqu'à ce jour j'ai encore du mal à nommer mes sentiments, mes besoins et mes attentes envers moi-même, les autres et envers ma vie. En fait, j'ai souvent l'impression que ce que je ressens n'intéresse personne. C'est seulement devant mon compagnon que j'ai réussi à m'ouvrir, même si au début il m'était très difficile de croire que quelqu'un puisse m'aimer tout simplement. Je ne faisais presque jamais de compliments, tout simplement parce que je ne voulais pas m'avouer à moi-même que quelqu'un puisse être «meilleur» que moi en quoi que ce soit. Malheureusement, j'étais souvent jalouse ou à la recherche des défauts de ceux qui auraient pu représenter pour moi un danger quelconque. Je n'étais pas disponible, ne m'ouvrais que très rarement, par peur que l'on me rejette si l'on se rendait compte de ce que j'étais en réalité.»

Magda: «Je sais que j'ai toujours caché mes sentiments aux garçons. J'étais froide ou indifférente vis-à-vis des garçons qui me plaisaient. Je faisais mon possible pour qu'ils ne se rendent compte de rien. De peur de ne pas être assez attrayante pour eux, je me disais que personne ne m'aimait, et même si dans les faits j'entends beaucoup de compliments à mon égard, ma première pensée est toujours qu'ils ne me connaissent pas telle que je suis, et s'ils savaient, ils s'enfuiraient certainement.

Véronique: «Malgré un énorme froid sur le plan des sentiments dans ma famille, j'ai gardé en moi une grande sensibilité et un besoin de proximité et d'acceptation. Par contre, je ne peux pas voir quelqu'un souffrir, je voudrais pouvoir faire quelque chose, ne serait-ce que parler, afin de soulager et d'aider. Malheureusement, souvent lorsque je ne peux rien faire, je ressens au fond de moi la souffrance devant mon impuissance.»

Chez les AIFA, pendant leur enfance, les besoins d'être aimé, accepté, reconnu ou important pour quelqu'un, n'ont pas été comblés. Leurs grands efforts déployés à l'égard de leurs parents afin de «mériter leur amour» n'ont, en général, pas porté leurs effets et ne leur ont pas apporté cet amour inconditionnel dont ils avaient tant besoin. Pour combler ce vide terrible, les AIFA sont passés maîtres dans l'art de refouler leurs besoins ou tout simplement de les inhiber. Par contre les AIFA vont faire tout leur possible pour combler les besoins de ceux qu'ils rencontreront. Ce refoulement constant de leurs besoins va les rendre totalement incapables d'imaginer, de reconnaître et à fortiori de réaliser leurs propres besoins.²⁸

28 Cf. M. Beattie, *Vaincre la co-dépendance*, Pocket, 2011, p. 61-63.

Alice: «Chez moi, le refoulement de mes besoins s'est traduit par un évitement des confrontations. Tout m'était égal, surtout pas de problèmes, pourvu que l'on pense du bien de moi. Souvent je me suis forcée à accepter des situations difficiles, à donner de mon temps, n'écoulant ni mon intuition ni mes peurs, pour aider d'autres personnes. Je voulais être bonne et je pensais qu'accepter tout et faciliter la vie aux autres était la clé du succès. Si quelqu'un me demande de l'aide, je ne vais quand-même pas le décevoir! Plus d'une fois je me suis sentie mal à l'aise au fond de moi, en acceptant quelque chose contre ma volonté, mais est-ce qu'en fin de compte je savais vraiment quelle était ma volonté ?»

Magda: «Je me suis rendue compte dernièrement combien j'étais capable de gâter mon petit ami, de lui préparer de délicieux repas, et pourtant lorsque je suis seule et que j'ai envie de quelque chose de bon, je ne suis même pas capable de me couper une tranche de pain et je mange n'importe quoi.»

Vivant dans une famille dysfonctionnelle, au milieu du chaos permanent, les AIFA essayaient constamment d'arriver à maîtriser la situation. Ils vivaient dans la conviction que leur sécurité et celle de leurs proches dépendait de leur maîtrise des troubles familiaux. Pour cette raison, il est particulièrement important pour les AIFA d'avoir une influence sur leur entourage, ce qui explique leur grand besoin de se contrôler soi-même ainsi que les autres. Cela saute particulièrement aux yeux lorsqu'ils sur protègent ou manipulent leurs proches. Ce besoin de maîtriser leur vie se traduit chez certains AIFA par une stratégie de planification de leur vie à un horizon de plusieurs années. Pourtant, certains AIFA réagissent tout à fait différemment à l'imprévisibilité du quotidien de leur enfance. A l'opposé des précédents, ils ne font rien pour influencer quoi que ce soit dans leur vie ou leur entourage. Ce groupe d'AIFA ne prévoit en somme rien, ce qui rend difficile la réalisation de quelque projet que ce soit.

L'expérience d'une famille dysfonctionnelle aura démontré tout au cours de leur enfance aux AIFA que tout changement est potentiellement dangereux. En effet, lorsque les situations se répétaient, il était encore possible d'y faire face plus ou moins. Toute situation nouvelle était empreinte de peur et de danger. Cela explique qu'un grand nombre d'AIFA s'installe dans des relations ou des conditions difficiles, mus avant tout par une grande peur de tout changement.

Pierre: «Le besoin de contrôle est si grand que l'on contrôle tout et tous, pour éviter toute surprise et être prêt à toute éventualité. C'est ce que nous apprend un foyer imprévisible.»

Alice: «J'ai toujours eu peur à la veille d'un départ, devant une situation nouvelle, une nouvelle relation, avant la rentrée des classes. En général je n'arrivais pas à fermer l'œil de toute la nuit.»

Véronique: Ce n'est que très rarement et avec un nombre restreint de personnes que j'arrive à me sentir à l'aise et sereine. Le plus souvent je cherche à me contrôler, pour ne rien faire de mal, de déplacé, pour ne blesser personne. Je suis encore plus sur mes gardes dans un environnement nouveau et inconnu, où je me sens très incertaine.»

Dans leur enfance, du fait de problème de l'alcoolisme d'un ou des deux parents, les AIFA devaient faire face à une atmosphère de menace constante. Arrivés à l'âge adulte, ils ressentent encore une menace en permanence, même si en réalité il n'y a aucune menace réelle.²⁹

La peur était la première réaction des AIFA face à la violence psychologique ou physique vécue dans leur enfance. Ils n'avaient pas la possibilité d'externaliser ce sentiment, surtout pas auprès de leurs proches, c'est pourquoi la plupart du temps ils restaient seuls avec leur peur, ce qui aggravait encore leur sentiment d'insécurité.³⁰ Le passage à l'âge adulte n'a pas fait disparaître ces peurs profondes. Les AIFA retrouvent encore ces peurs diffuses dans leurs vies, le plus souvent lorsqu'apparemment tout va bien. Ces peurs déclenchent souvent les vieux mécanismes d'inhibition ou de fuite qui leur avaient permis de survivre alors.³¹

Pierre: «Il m'arrivait d'être très mal à l'aise, sans aucun motif apparent. La peur est inscrite si profondément dans nos vies d'AIFA, que nous avons du mal à nous sentir en sécurité. Souvent nous nous disons que tout va trop bien et que d'un moment à l'autre il va arriver un malheur.

Véronique: «La peur m'a accompagnée dans beaucoup de domaines de ma vie. Pratiquement tout chose nouvelle, étrangère semblait d'emblée très difficile pour moi. Chaque prise de décision, qui entraîne une responsabilité envers moi et les autres, est toujours une cause de grande inquiétude pour moi.»

Le sentiment de peur face à la violence au foyer n'est pas le seul qu'il est interdit aux enfants de montrer à l'extérieur. En effet, en réaction à la violence physique ou psychique vécue en famille, les enfants développent des sentiments de méchanceté, de colère ou de haine qui restent profondément enfouis en eux. Plus tard, devenus adultes ces sentiments resurgissent sous forme d'explosions incontrôlées de colère envers des proches et le plus souvent envers les enfants. Certains des

²⁹ Cf. J. Woititz, *Enfants-adultes d'alcooliques*, op. cit., p. 57-62.

³⁰ Cf. S. Jeffers, *Tremblez mais osez*, Marabout, 2013, p. 9-13.

³¹ Cf. A. Wobiz, *Współzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001, p. 13-33.

AIFA arrivent à retenir ces comportements agressifs qu'ils n'extériorisent pas, mais ils n'en restent pas moins présents au-dedans d'eux. Dans ce cas ou ces sentiments sont inhibés, ils provoquent chez les AIFA une forte sensation de culpabilité et des comportements auto-agressifs.

Pierre: «Souvent je réagissais trop vivement envers les autres. Ensuite, je me sentais coupable et j'ai compris que je réagissais si vivement à cause de toute la haine que j'avais enfouie en moi pendant toutes ces années, sans pouvoir l'exprimer. Le plus souvent ces personnes n'étaient pas coupables, mais elles me rappelaient mes parents, ce qui déclenchait en moi cette réaction.»

Alice: « Je me culpabilisais constamment pour tous et pour tout. Nous avons tous le même problème, dans la famille. Souvent lorsque nous nous disputons à la maison, chacun se sent coupable d'avoir exprimé ce qu'il ressentait. Après nos disputes, chacun s'enferme dans sa chambre et on ne revient plus sur ce sujet.»

Anne: «Ma vie est faite de déceptions, promesses non tenues, paroles non tenues et ce par les deux parents. A plusieurs reprises, mon père lorsqu'il avait trop bu, nous a fait croire qu'il mourait ce qui à chaque fois déchirait mon cœur d'enfant, voyant sa souffrance, son visage couvert de sang (il était tombé en rentrant), mais cela faisait moins mal que les mensonges répétés de maman qui, feignant de s'intéresser à moi, me promettait des promenades et des jeux en commun. Je n'étais pas consciente alors de ce qui se passait, je croyais que c'était normal, je ne leur en voulais pas, j'avais juste quelques fois de la colère en moi. Malheureusement cette colère refait surface lorsque mes enfants chéris font quelque chose qui me donne l'impression de perdre le contrôle sur ma vie.»

Pour les enfants, dans leur univers, les parents représentent la première forme d'autorité. Les AIFA ne connaissent pas cela puisque dans leur enfance, ils n'ont que l'expérience de paroles non tenues, de mensonges, de déceptions, même dans des situations graves. Une fois adultes, ils ont du mal à accorder leur confiance à ceux qui représentent l'autorité, tout en gardant en eux ce besoin de trouver des personnes qui soient des repères pour eux.

Pierre: «Il m'est difficile de reconnaître l'autorité de qui que ce soit. Seul Dieu. Eventuellement, quelqu'un peut faire figure d'autorité pour moi, mais seulement dans un domaine précis, jamais en tant que personne.»

Dans les familles d'alcooliques on ne peut trouver aucun système de valeurs clair. Même s'ils ont adopté un système de valeurs et de principes, souvent inspirés par leur religion, les parents alcooliques bafouent ces valeurs régulièrement pour diverses raisons. Cela ne les empêche pas de chercher à transmettre ces valeurs et

principes à leurs enfants. Les enfants par contre sont confrontés à une absence de discipline morale et auront du mal à différencier le bien du mal. Souvent, les AIFA, en réaction à cela, vont rechercher intensément un système de normes morales, qu'ils vont ensuite intégrer et appliquer d'une manière très rigide. Cela aboutit aussi à une vision très manichéenne du monde. Les jugements à l'emporte-pièce des AIFA rendent difficile le maintien dans la durée des contacts avec autrui, et au sein de leur propre famille, ils peuvent représenter un grand obstacle au pardon³².

Pierre: Les AIFA doivent deviner et inventer ce qui «est normal». Ils ont fait l'expérience de tellement de règles et principes contradictoires qu'ils se sentent complètement perdus. Ils sont à la recherche de règles claires et non contradictoires, ce qui les mène quelques fois à un certain radicalisme. Leur difficulté à faire la distinction entre le bien et le mal est pour eux la source de beaucoup de problèmes spirituels et moraux.

Alice: La première fois que papa a violé nos «principes», c'est quand il a menti devant tout le monde en prétendant que maman se sentait mal, qu'elle était malade. C'était censé nous protéger de la vérité crue. Maman aussi ne tenait pas ses promesses. Je me souviens très bien qu'un jour nous avions prévu de faire des gâteaux ensemble pour ma classe. Elle m'avait promis de rentrer plus tôt du travail, mais en fait, elle est rentrée après minuit et avait bu. J'ai donc fait mon gâteau avec papa et il était horrible. J'ai eu tellement honte devant toute ma classe qu'aujourd'hui encore, plus de dix ans après, je ressens encore cette honte en me rappelant cette histoire. Maman, qui gagnait relativement bien sa vie, cherchait à se racheter en nous achetant des habits de marque. Elle pensait que comme elle avait de l'argent, il n'y avait en somme pas de problème. Lorsque nous prenions la défense de maman, cela mettait papa hors de soi et il nous disait que nous aimions maman seulement parce qu'elle avait de l'argent. C'était certainement le plus dur pour nous d'entendre cela, nous aimions maman parce qu'elle était notre maman.

Il arrive que certains AIFA renoncent à leur propre vie et se consacrent à s'occuper de leurs parents alcooliques. Ils sont persuadés que leur vocation consiste à continuer à s'occuper de leurs parents empêtrés dans les filins de l'alcoolisme. Cela peut aussi être le cas d'AIFA qui tout en ayant fondé leur propre famille, la délaissent en passant beaucoup de temps avec leurs parents.

Il convient de préciser que souvent les AIFA s'épanouissent dans leur vie professionnelle. Dans de nombreuses entreprises et associations, on peut rencontrer des AIFA qui s'épanouissent en s'engageant dans leur travail. On trouve des AIFA qui occupent avec succès des postes à responsabilités à différents niveaux dans des entreprises. Comme ils étaient amenés dans leur famille dysfonctionnelle à faire

³² Cf. Z. Sobolewska, *Odebrane dziecinstwo*, op. cit., p. 19-29.

face à de nombreuses situations de stress et à vivre sous pression pour survivre, ils s'en sortent parfaitement bien avec des situations similaires dans le monde professionnel. Les AIFA sont en général de bons professionnels qui n'ont pas peur de relever des défis et d'assumer les risques qui en découlent. Ils sont en général responsables et ne baissent pas facilement les bras devant les difficultés. Aux yeux de leurs responsables, ils sont de bons collaborateurs, équilibrés et sachant garder leur sang-froid dans les situations de crise. Il y certainement peu de personnes qui au contact quotidien avec des AIFA, peuvent percevoir, au-delà de leur comportement extérieur, ils sont angoissés au fond d'eux-mêmes avant tout devant le jugement des autres³³.

Bien entendu, les sentiments et comportements évoqués ici ne concernent pas tous les AIFA et notre description n'est pas exhaustive. Cependant, le concept d' «Adultes Issus de Familles d'Alcooliques» ainsi que les principaux traits décrits dans ce livre pourront être utiles aux adultes qui rencontrent des difficultés provenant d'une famille dysfonctionnelle, éventuellement d'alcooliques³⁴. Il semble en effet que pour ces personnes, le plus important est de sortir de l'isolement dans lequel ils s'enferment et de se retrouver en compagnie d'autres personnes qui, du fait d'un vécu similaire, pourront comprendre leurs peurs ou les souffrances qui les écrasent. Pourvu que cela donne aux AIFA le courage de revenir en pensées vers ce passé douloureux, afin d'apprendre peu à peu à faire face aux événements de leur quotidien, d'une manière nouvelle et autre que dans leur passé d'enfant traumatisé³⁵.

Pierre: Sans retour vers le passé et sans retravailler ce passé, je n'aurais eu aucune chance de mener ma vie consciemment aujourd'hui. Je continuerais à vivre dans un monde d'illusions et de contradictions. Ce retour vers le passé m'a permis de d'affronter mes expériences douloureuses. Grâce à cela, j'ai découvert la vérité sur ma famille, j'ai compris qui j'étais vraiment, j'ai retrouvé mon identité. J'ai pu me débarrasser de nombreux mécanismes comportementaux, j'ai appris à dominer mes émotions.

33 Cf. M. Kucińska, Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., p. 59-67.

34 Cf. M. Kucińska, DDA – kim jesteście?, www.psychologia.edu.pl, 23.08.08.

35 Cf. A. Dodziuk, Dorosłe Dzieci Alkoholików, „Gazeta Wyborcza – Wysokie Obcasy”, 10.05.2002.



5. Le sens de la souffrance

La souffrance est présente dans la vie de chaque individu. Il semblerait pourtant que les AIFA, plus que d'autres, ont expérimenté la souffrance sous diverses formes et avec diverses intensités. Cette souffrance qu'expérimentent les AIFA tout au long de leur vie peut revêtir différents aspects. Il peut s'agir d'une souffrance physique ou psychologique, dans la sphère émotionnelle ou spirituelle, sous la forme d'une souffrance morale ou d'un mal être³⁶.

C'est pourquoi l'on ne peut échapper aux questions de la cause et du sens de la souffrance et il faut se demander pourquoi elle frappe une personne plutôt qu'une autre, surtout lorsqu'on se penche sur le problème des AIFA. Sans avoir la prétention de tout élucider, il convient de donner un certain éclairage sur l'existence humaine. Cet éclairage vient d'une conviction profonde qu'en Dieu chacun peut retrouver son identité, même en partant du plus profond, de la plus inextricable des souffrances.

Ici-bas, nous expérimentons tous la souffrance, surtout en face du mal, qui est un manque, ou une absence de bien. On peut ajouter que nous souffrons parce que nous sommes privés, ou nous nous privons nous-mêmes d'un bien, au sens large, qui devrait nous être accordé, mais qui dans ce cas nous manque. Par ailleurs, la souffrance peut résulter d'une incompréhension ou d'une mauvaise utilisation de la liberté qui nous est accordée, de nos jours on veut être libre à tout prix. On remarque aussi de plus en plus que les gens refusent d'assumer leurs actes, posés pourtant d'une manière libre et consciente, ce qui va très probablement provoquer de la souffrance dans leur entourage.

C'est lorsqu'il expérimente cette réalité, lorsqu'il ploie sous sa souffrance propre ou celle de ses proches, que l'homme s'interroge sur son sens. En même temps, son apparente absence de sens ne rend la souffrance que plus insupportable, et il devient évident que nul homme ne peut trouver en lui-même la réponse à cette interrogation. C'est pourquoi, dans cette recherche éperdue, l'homme va souvent se retourner vers Dieu, des fois dans le conflit, voire la négation de son existence. Comme on peut le lire dans la Bible, Dieu s'attend à ce genre de questions et il est à l'écoute attentive de nos doutes. Il ne s'en tient pas à écouter, mais par sa parole, dans les Saintes Ecritures, il veut nous donner des réponses à nos interrogations. Il s'y adresse à l'homme et parle de l'homme. C'est dans la Bible que nous trouvons la vérité sur la vraie source du sens de la vie de l'homme. La parole de Dieu nous révèle que c'est l'amour, en vérité, qui est à la source du sens de la vie de chacun, au cœur de sa souffrance, aussi forte soit elle.

Même si la réponse de Dieu ne pouvait être plus claire, il faut savoir que la souffrance reste, ne serait-ce qu'en partie, un mystère pour lequel cette réponse peut être inadaptée ou insuffisante. En fait, c'est seulement avec le Verbe de Dieu, fait chair, Jésus Christ, et grâce à Lui, que l'homme peut entrer dans le secret de

³⁶ Cf. Z. Ryn, Sens cierpienia, www.charaktery.eu, 23.06.09.

la souffrance et en découvrir le sens. C'est dans la croix de Jésus Christ que Dieu a donné sa réponse la plus complète à la question de l'homme sur le but de la souffrance. Sur la croix, Jésus choisit en toute liberté la souffrance, alors qu'il est innocent, en faisant un lien entre sa souffrance physique, psychique et l'amour. En reliant la souffrance à l'amour, Dieu peut transformer même le mal et la souffrance en bien. Il semblerait que c'est seulement par une relation quotidienne, profonde et personnelle avec Jésus Christ que l'on peut trouver ce sens à la souffrance, et utiliser le potentiel qu'elle porte en elle. C'est alors que l'on peut rejoindre, avec ses propres souffrances, le Christ portant sa croix et comprendre par la foi quel est le sens de la souffrance. Chacun est appelé à aimer et cela est plus particulièrement vrai pour ceux à qui la vie n'a pas fait de cadeau. Il devient alors possible, avec le Christ, et grâce à son aide, de transformer la réalité de nos proches, souvent empreinte de souffrance, en un monde où les gens s'aiment. On peut alors aussi voir des personnes qui, avec le Christ et grâce à lui, parviennent à surmonter leur souffrance et deviennent capables d'aimer de façon totalement désintéressée³⁷. Dans cette perspective nous pouvons avoir la conviction que les souffrances endurées par les AIFA, en tant qu'enfants dans le sein de leur famille et maintenant encore en tant qu'adultes, trouvent un sens plus profond au travers de la croix du Christ. Le Christ, leur donnera la faculté de jeter un regard neuf sur tout ce qui s'est passé, les parents, frères et sœurs et d'entamer un processus de reconstruction de leur identité d'adulte en la fondant sur l'amour.

Alice: Ce qui m'a fait le plus souffrir, c'était mon impuissance à aider maman, je voyais dans quel état elle était sans pouvoir l'aider. Je ressentais une profonde injustice sur ma vie. Je me demandais pourquoi les autres avaient des parents normaux et pas moi ? J'en voulais au bon Dieu: pourquoi ne faisait-il rien ? Mon abstinence d'alcool, mes prières... tout cela était en vain. J'avais l'impression terrible de parler dans le vide, je me sentais à la fois perdue et impuissante. Avec du recul, je comprends que cela avait un sens, même si j'ai encore beaucoup de problèmes, que je dois me battre pour vivre, pour trouver mon identité. Je sais que sans avoir vécu ce que j'ai vécu à la maison, je n'aurais jamais reçu tant de grâces de la part du Seigneur. Par exemple ma capacité à comprendre les gens sans les juger. Je comprends mieux l'énorme responsabilité des parents qui décident d'avoir un enfant, ainsi que l'énorme impact qu'a sur l'enfant leur comportement. Ma relation au Seigneur s'est considérablement approfondie par une prière constante, je vois combien Il m'aime et comment Il me montre que, pour peu qu'on Lui fasse confiance, Il nous aidera à sortir de n'importe quelle situation, même la plus désespérée. Toutes ces années sans boire une goutte d'alcool, même si, malheureusement on se moque de moi, sans chercher à me comprendre, ont été et sont encore très dures. Mais j'ai réussi à tenir bon et j'ai acquis une endurance

37 Cf. Jean Paul II Lettre Apostolique Salvifici doloris, dans: Le sens chrétien de la souffrance humaine, Editions du Centurion, 1984, p. 39-72.

qui m'aura vraisemblablement permis d'éviter que ma future famille ne connaisse le problème de l'alcoolisme. Je crois que si j'avais vécu dans une famille normale, j'aurais évité bien des souffrances et déceptions, mais je n'aurais pas rencontré Jésus, qui tient maintenant la première place dans ma vie.

Pierre: Il me semble que les souffrances que j'ai endurées m'ont permis de devenir plus réfléchi. Je ne m'interrogerais pas tant sur ce monde et ce qui a vraiment de l'importance pour moi. Je pense que c'est seulement grâce à l'aide de Dieu que j'ai surmonté toutes ces difficultés dans ma vie. Il a été mon unique et ultime espérance, même lorsqu'il me semblait qu'il n'y avait plus d'espoir. Je suis sûr que sans le Seigneur, je n'aurais pu supporter toute cette souffrance et encore moins m'engager sur le chemin de la guérison.

Anne (34 ans): Lorsque j'ai fêté mes 17 ans, le Seigneur s'est souvenu de moi. C'est alors que j'ai rencontré des membres de l'Eglise et c'est comme cela qu'a commencé ma prise de conscience, que j'ai pu me remettre debout, et réapprendre ce qu'est le bonheur et l'amour. Cela a été une grande surprise pour moi, de voir que l'on pouvait vivre autrement et maintenant, je ressens de la tristesse. Je n'en veux pas seulement à papa, mais surtout à maman. En fait, maman veut nous entraîner dans sa dépendance, même si papa ne boit plus depuis plusieurs années, elle n'arrive pas à fonctionner «normalement» et ne cesse de m'entraîner dans le chaos émotionnel où elle vit, cherchant par-là à me manipuler. Ma prise de conscience m'a rendue plus forte et me permet de ne plus lui laisser d'emprise sur mes émotions. J'ai appris à connaître mon mari et sa famille, ce sont des gens qui n'ont qu'une parole lorsqu'ils disent qu'ils s'aiment et dont la vie est comblée de travail et d'abnégation. Ils se rencontrent souvent dans de grandes réunions de famille où plusieurs générations se retrouvent. Ils ont de fortes traditions familiales, où la religion est très présente et même si il y a de bons et de mauvais côtés, j'ai été accueillie en son sein cordialement et avec les bras ouverts. Je ne suis plus orpheline, sans foyer. Mon mari m'a appris à goûter le jour présent, à lever le pied de temps en temps sans avoir peur du vide qui hante ma tête (et quoi maintenant ?) sans avoir peur d'être abandonnée, de décevoir ou d'être trahie. Son amour est si simple, loin d'être parfait, est parfois incomplet, inaccompli, mais il m'a permis de m'aimer moi-même, avec mon histoire, avec le petit enfant en moi, avec mon corps. Ce que mes parents m'ont laissé, une enfance blessée et un physique qui ne laisse pas de doute sur mes origines n'est pas facile à accepter. La plus grande grâce que j'ai reçue est de comprendre que c'est par LUI que tout a commencé. Il m'a donné la vie, ce qui en soi est sans prix, Il est seul fidèle. Je peux LUI faire confiance. J'ai passé par tant de mauvais moments, de maladies, de périodes de doute dont la source remonte à mon enfance. Je ne me suis jamais retrouvée toute seule, mais le Seigneur m'a toujours envoyé des personnes qui ont su se pencher sur moi et sur ma faiblesse. Qu'il soit glorifié pour cela !



6. Transformation de la vie

Il est évident qu'en Pologne, le phénomène des AIFA va en s'amplifiant, avec un effet «boule de neige», ce qui veut dire que d'année en année ce groupe grandit. C'est pour cette raison qu'il faut au plus vite et d'une manière décidée mettre en œuvre des actions qui pourront permettre d'inverser cette tendance.

Il semble, comme nous l'avons dit dans l'introduction de cet ouvrage, que le monde étudiant –au sens large- en allant des facultés aux aumôneries et autres associations d'étudiants doit prendre les mesures qui s'imposent dans ce domaine. C'est bien de la communauté étudiante que l'on attend aujourd'hui qu'elle réalise ses objectifs, particulièrement sur le plan social. Les décrets qui définissent la mission et les devoirs de l'enseignement supérieur en Pologne précisent bien que son domaine d'action se situe sur deux plans³⁸. En effet, en plus de permettre l'acquisition de connaissances, les établissements supérieurs ainsi que chacun de leurs enseignants ont un devoir d'éduquer. On peut par conséquent supposer que tout sera mis en œuvre, dans les universités, pour satisfaire à cette exigence d'éducation des étudiants ou du personnel- enfants de parents alcooliques. Il faut ajouter cependant que toute la communauté étudiante est socialement responsable de l'environnement dans lequel elle remplit sa mission. Ceci nous amène à dire que le milieu académique a le devoir d'assumer sa responsabilité sociale par une réflexion scientifique, mais aussi par des actions concrètes d'information, d'éducation et en agissant sur sa propre organisation, afin de prendre en compte les AIFA. Ceci est d'autant plus vrai que leur nombre augmente d'année en année, comme nous l'avons déjà dit, ce qui commence à poser un vrai problème social.

Il y a au moins deux sphères dans lesquelles le milieu académique peut agir concrètement. La première se trouve à l'intérieur même des facultés où il faut proposer une aide aux étudiants et aux employés AIFA³⁹. Cela pourrait prendre la forme de sessions préventives adressées aux élèves de première année, traitant de manière assez large des différentes addictions, en suivant l'exemple du programme

³⁸ Du 27.07.05 art. 13. 2ème pt. et art. 111 1er pt.

³⁹ La réalisation d'une aide concrète pour les étudiants, les travailleurs, incluant les EAA, a lieu à l'Académie d'Economie à Katowice depuis 2001. C'est à ce moment-là que pour la première fois à l'université un psychologue assurait une permanence. Elle a été gardée à l'Académie d'Economie à Katowice sous forme d'une présence de 2h par jour du lundi au jeudi tout au long de l'année universitaire. En ce moment elle est assurée par deux psychologues: Maria Rabsztyń et Magdalena Adler. En octobre 2005 l'Académie d'Economie a décidé de rejoindre le programme „Les Universités libérées des dépendances” et le recteur d'antan prof. Florian Kuźnik a désigné son délégué aux affaires prophylactiques aux dépendances en personne auteur de la publication. Au courant de l'année universitaire suivante, des recherches au sujet des dépendances ont été menées dans le cadre du programme „Les Universités libérées des dépendances”, sur plus de sept cent étudiants de différents niveaux d'études régulières. Les résultats de ces recherches ont toutes pointé le besoin d'entreprendre des actions de prophylactique des dépendances. C'est pourquoi des cours de prophylactique „Correction” ont été instaurés pour les premières années d'études. Au cours de l'année universitaire 2008/2009 le programme „Correction” a été étendu à toutes les premières années de l'Académie d'Economie, que ce soit des études régulières ou à distance. Cela a permis à plus de quatre mille étudiants de profiter d'actions prophylactiques concernant les risques et dépendances de produits psychoactifs, en particulier de l'alcool. La création d'une thérapie d'un an pour les étudiants dans le cadre des actions de l'aumônerie universitaire „Zawodzie” en 2001 fut un pas important dans l'aide aux étudiants étant enfants-adultes d'alcooliques. Chaque année depuis un groupe thérapeutique d'étudiants est créé, dirigé par la prof. Teresa Adamczyk et cofinancé par la mairie de Katowice. Voir plus: Uczelnia wolna od uzależnień, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

«Korekta [Correction]»). Ce programme est destiné aux adultes mais peut facilement être adapté aux besoins d'un groupe donné. C'est un programme préventif, éducatif, mais aussi d'intervention dans certains cas. Les concepteurs de ce programme sont parfaitement conscients du fait que les auditeurs ont été et sont encore en contact avec l'alcool à différents niveaux. De ce fait, le but principal de ce programme est de diffuser le concept de «consommation modérée d'alcool» et d'expliquer ce que peut être une consommation d'alcool consciente et raisonnée. L'objectif est d'éviter d'en arriver aux problèmes liés à une consommation «limite» qui mène souvent, avec le temps, à une surconsommation néfaste par elle-même et se termine en addiction. Ce programme veut aussi permettre d'éviter les dégâts provoqués par la consommation d'alcool ou d'autres drogues, que ce soit par les jeunes ou par leur entourage. Il veut enfin promouvoir la santé et donner les moyens aux jeunes d'adopter un mode de vie sain. Les cours préventifs «Korekta» veulent enfin affirmer dans leur choix ceux qui ont décidé de s'abstenir d'alcool.

L'expérience montre que les cours «Korekta» éveillent non seulement l'intérêt des étudiants, mais aussi leur participation active lors des discussions qui y naissent. Les «brainstorms» motivent les étudiants de première année à agir.

Dans la première partie de ce programme, les participants sont invités à énumérer les bénéfices selon eux de la consommation d'alcool. Le plus souvent sont cités: bien fêter, mettre une bonne ambiance, faciliter les contacts, effets positifs pour la santé. Ceci nous montre combien profondément sont ancrés les stéréotypes liés à la consommation d'alcool chez les étudiants de première année. La discussion qui s'en suit, sur la base de résultats d'enquêtes et d'analyses, permet de démontrer combien parmi ces convictions sont des mythes. Il faut que les auditeurs, en majorité des étudiants en première année, prennent conscience du fait que la plupart des arguments qu'ils ont donné ont un caractère superficiel, immédiat ou court terme. Plus encore, cela leur montre combien ils peuvent perdre à long terme, à consommer de l'alcool, sans qu'ils ne s'en rendent vraiment pas compte au début. La plupart des étudiants qui prennent part au programme «Korekta» voient avant tout des bénéfices à la consommation d'alcool. S'ils savent aussi ce que coûte l'alcoolisme, ils sont persuadés que cela ne les touche pas, que c'est réservé à de vieux ivrognes, à «d'autres».

La partie suivante du programme «Korekta» consiste à remplir une enquête AUDIT. Chaque étudiant répond de manière individuelle et anonyme à des questions portant sur son rapport à l'alcool. A partir de ces résultats, on peut classer les étudiants en quatre groupes: les abstinents, ce qui boivent de manière raisonnée, ce qui boivent avec des risques, ceux qui sont forcés à boire. Il faut ici préciser que les résultats de cette enquête ne sont en aucun cas un diagnostic de l'étudiant mais qu'ils permettent seulement de mettre en évidence le type de comportement d'une personne envers l'alcool⁴⁰.

40 Cf. M. Kolečka-Rusecka, G. Polok, Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

Ce programme « Korekta » n'apporte pas directement d'aide aux étudiants AIFA, mais il peut très vraisemblablement leur permettre de prendre conscience de la nature des situations liées à l'alcool qu'ils ont pu connaître à la maison.

En plus du programme « Korekta » il est important que le milieu académique ait un accès à la littérature liée au phénomène AIFA, éventuellement par le biais d'internet. La première étape dans la transformation des AIFA est la prise de conscience de qui ils sont et de l'influence qu'a sur eux leur famille où l'un ou les deux parents buvaient un peu trop ou étaient alcooliques. C'est en découvrant ce qui se passe dans des familles dysfonctionnelles, qu'il pourra comprendre qu'il lui est arrivé quelque chose de similaire dans son enfance. Cela leur permettra d'entamer une réflexion sur leur vie et d'évaluer combien les sentiments et les comportements caractéristiques pour les AIFA sont présents en eux. Cela peut amener certaines personnes à s'identifier comme AIFA et à éveiller en eux l'espoir qu'il est possible de changer ce qu'ils ressentent ainsi que leur type de vie. On appelle cette étape dans la vie des AIFA l'étape de contemplation. Avant que les choses ne commencent réellement à changer dans leur vie, ils commencent d'habitude à vérifier leur intuition auprès de leurs connaissances ou bien auprès de personnes ayant déjà vécu une thérapie pour AIFA. Ils peuvent aussi s'adresser à des psychologues afin de voir avec eux si une thérapie de groupe pourrait les aider. C'est pour cela qu'il est fondamental de faciliter des rencontres avec des psychologues sur le campus même, en organisant par exemple des consultations quotidiennes gratuites.

Lorsqu'ils prennent conscience de leur état, les AIFA peuvent réagir de différentes manières. Certains, conscients de leur état, ne vont rien changer à leur vie, estimant que cela va bien comme cela. D'autres, dans la même situation commencent à se demander comment ils pourraient améliorer leur vie. Cela met en route en eux un processus de transformation interne qui peut se traduire par la volonté de participer à une thérapie de groupe pour AIFA⁴¹.

L'on perçoit bien la nécessité de faciliter aux étudiants l'accès à de telles thérapies, comme moyen d'aider les gens issus de familles dysfonctionnelles.

Le travail avec des enfants d'alcooliques peut se faire en thérapies de groupe ou individuelles. Son objectif est de faire reconnaître le problème par l'AIFA et de lui permettre de voir et d'entrer en contact avec ce qu'il a refusé et refoulé des années durant. La thérapie doit amener l'AIFA à accepter la réalité et à faire des choix pour évoluer. Plusieurs observations faites sur les personnes souffrant d'addictions, montrent que les thérapies de groupe sont les plus efficaces pour les AIFA. Par le biais de la thérapie, les AIFA voient revenir les sentiments douloureux et les émotions qui les accompagnaient, en apprenant toute fois à les décharger positivement lorsqu'elles refont surface. De plus, les membres d'un groupe d'AIFA s'entraident mutuellement à exprimer et décharger ces sentiments très forts de colère, de peur, d'inquiétude, de souffrance ou de joie. Dans une ambiance de sécurité et d'entraide,

41 Cf. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., p. 70-71.

les membres des groupes d'AIFA commencent à se faire mutuellement confiance et à prendre conscience de leur force intérieure. Un groupe d'AIFA en thérapie crée au fil des réunions, par son attention pour chacun de ses membres, une sorte de «famille» qui s'avère être pour eux d'un précieux soutien. Il ne doit cependant pas manquer, lors d'une thérapie de groupe, de temps ni de lieux où les problèmes peuvent être traités individuellement.

Dans le cadre d'une thérapie de groupe, les enfants devenus adultes prennent conscience du fait que leur principal problème est une co-addiction. Au cours de la thérapie de groupe, ils peuvent découvrir en quoi consiste cette co-addiction, pourquoi elle s'est ainsi développée en eux et quelles sont les complications qu'elle entraîne avec elle à long terme. Les membres AIFA des groupes de thérapie retrouvent progressivement un équilibre psychique au moyen de la réconciliation et du pardon qu'ils accordent aux autres et à eux-mêmes. Ils apprennent à faire les bons choix, ce qui dans le cas des AIFA est un élément décisif entrant dans le processus de leur guérison. Dans le cadre de ces groupes, ils peuvent aussi commencer à se libérer du bagage émotionnel que leur a laissé leur passé et qui les écrase dans la réalité de leur vie actuelle. C'est au cours de la thérapie qu'ils prennent progressivement conscience de la possibilité qu'ils ont, de changer quelque chose dans leur vie. La thérapie devrait enfin permettre aux AIFA de comprendre l'influence qu'a eue leur famille dysfonctionnelle sur leurs modèles de comportement, ce qui peut les mener à d'autres changements de leurs modèles actuels de comportement⁴².

Le processus de guérison que nous venons de décrire brièvement constitue souvent un point de rupture dans la vie des AIFA, à partir duquel ils entament un processus de guérison de leurs émotions. Au cours de ce processus, l'AIFA éprouve un grand besoin de trouver un endroit sûr où il pourra exprimer ses émotions, de trouver des personnes de confiance avec lesquelles il pourra partager ce qu'il vit. C'est pourquoi on peut fréquemment observer la formation de groupes d'entraide au cours ou à la fin des thérapies.

Comme préalable à toute thérapie de groupe, il peut y avoir des consultations individuelles, dans la mesure où les candidats à ces thérapies doivent vouloir changer personnellement et être fortement motivés pour s'engager dans le processus de la thérapie. Ceci a pour effet de garantir un fort taux de présence aux séances tout au long de l'année. Chaque cycle annuel de rencontres est partagé en deux phases: dans la première phase psycho-éducative, le groupe est ouvert alors que dans la seconde plus thérapeutique, le groupe est fermé.

Dans la première phase, le principal travail du groupe d'AIFA consiste à découvrir la maladie de l'alcoolisme, ainsi que les modèles de fonctionnement types dans une famille dysfonctionnelle. Ensuite, les membres du groupe font connaissance entre eux, augmentent leur niveau de confiance mutuelle et établissent ensemble les règles d'une communication ouverte et sincère. A cette étape, les AIFA

⁴² Cf. T. Adamczyk, *Krocza dumnie, nie biegaj – terapia DDA*, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno- społecznym*, red. I. Celary i G. Polok, AE, Katowice 2008, p. 303-304.

peuvent voir comment ils fonctionnent au sein d'un groupe. Plus encore, ils peuvent découvrir, au cours d'activités de groupe, leur stratégie propre en face de la peur ou de contradiction, en jouant différents rôles qui les mènent à construire différents types de relations avec les autres membres du groupe. Les ateliers de cette première phase de la thérapie visent à permettre aux AIFA de communiquer et de s'affirmer, choses que le plus souvent leur famille ne leur a pas apprises.

La seconde phase de la thérapie permet aux AIFA d'effectuer un auto-diagnostic, de prendre conscience et de travailler sur leurs conflits internes. Cela aboutit le plus souvent à une libération du lourd passé familial qu'ils portaient encore en eux dans leur quotidien, leur permettant enfin de s'en sortir avec eux même et avec le monde qui les environne. Les thérapies sur une année permettent aussi de mettre en évidence, lors de la construction du groupe, les grandes lignes de la personnalité de chacun de ses membres. C'est au prix de grands efforts qu'ils arrivent à surmonter leurs freins et peurs internes, ce qui leur permet de construire un groupe sur des règles et principes complètement nouveaux pour eux⁴³.

Si l'on voulait rapidement décrire ce qu'un tel groupe peut apporter aux AIFA, il faudrait d'abord préciser que l'ampleur des changements dépend d'un grand nombre de facteurs: la gravité du dysfonctionnement qu'ils ont connu, leur tempérament propre, l'ampleur de leur engagement dans la thérapie et dans leur travail sur eux même après celle-ci. Une participation active à la thérapie s'accompagne souvent d'une nette amélioration de la santé psychique et physique et d'une diminution des symptômes dépressifs que l'on peut souvent observer en début de thérapie. Elle pourra renforcer l'image de soi et donner plus de chances d'accepter ses propres erreurs. Elle pourra enfin leur permettre de mieux comprendre leur situation réelle, les amenant à accepter plus facilement un certain nombre d'évènements sur lesquels ils ne peuvent avoir aucune influence.

Julie: Si tu te reconnais dans les descriptions faites ci-dessus, il faut sans hésiter aller voir un psychologue et envisager une thérapie, le plus tôt sera le mieux car plus tu attendras plus ton incertitude va prendre de l'importance. J'écris cela car moi-même je ne m'y suis pas mise tout de suite ce qui a fait que j'ai eu de plus en plus de doutes et d'hésitations, de questions restées sans réponses, avec pour seul effet d'augmenter les tensions en moi, jusqu'à ce que je sois complètement perdue. De nos jours, ce qui compte c'est le développement de l'individu, mais pas seulement sur le plan intellectuel, il faut aussi travailler sur l'intelligence émotionnelle puisque même dans le monde professionnel on met aussi l'accent sur les compétences «soft». Avant tout, cela permet d'améliorer la vie quotidienne, les relations avec nos proches. Chacun est acteur de sa propre histoire, qui repose sur des souvenirs, mais lorsqu'on peut analyser le passé et faire la part des choses, alors on peut aussi construire un futur meilleur.

43 Cf. Ibid., p. 304-305.

Pierre: grâce à notre groupe de thérapie j'ai compris que je n'étais pas le seul avec ce problème. J'ai rencontré des gens qui me comprenaient et pouvaient comprendre ce que j'éprouvais, parce qu'ils avaient vécu des expériences similaires à la mienne. Leurs expériences m'ont permis de me remémorer ma propre histoire et de changer ma manière de penser. Leurs commentaires et leurs conseils m'ont permis de m'en sortir avec mes problèmes. Parler devant un groupe d'expériences très intimes n'est pas une chose facile, mais cela permet d'abord de se sentir accepté et compris, puis de se débarrasser de la peur et de la honte. Cela est impossible en thérapie individuelle. Je suis beaucoup plus conscient de ce que je vis et j'ai appris à me respecter moi-même. Je ne me culpabilise plus sans raison. Je vis ma vie de manière plus rationnelle et consciente et je peux me développer.

Véronique: La thérapie AIFA m'a appris que j'ai le droit d'avoir mes propres émotions, besoins et que je peux les exprimer. Avant, j'étais complètement perdue dans ce domaine, prenant tout sur moi, ce qui me menait à ma perte. Maintenant, je peux poser un regard plus lucide sur moi-même et j'arrive à mieux saisir mes contradictions internes. J'arrive à reconnaître et à nommer plus facilement mes sentiments.

Les thérapies de groupe permettent de développer l'assertivité, d'apprendre à dire son avis, à dire non, et même d'accepter la critique ou des compliments de la part des autres. Elles permettent aussi d'apprendre à maîtriser son agressivité vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis des autres et enfin de mieux contrôler ses émotions négatives. Cela aura pour effet d'améliorer les relations avec autrui et d'être plus ouvert, aussi avec sa famille proche. Le travail d'introspection qui accompagne ces thérapies et la relecture de sa propre histoire permettront de désarmer les mécanismes de défense, en particulier le mépris de soi-même et l'instinct de fuite. De la même manière la fréquence et l'intensité avec lesquelles apparaissent des sentiments tels que: culpabilité, rejet, désespoir, tristesse et peur sont appelées à diminuer progressivement, faisant place à de plus en plus d'émotions positives. Cette évolution permettra de sortir peu à peu de la solitude et des mécanismes d'isolement. Elle permettra aussi aux AIFA de limiter le développement de croyances négatives sur eux-mêmes ainsi que la conviction que les autres représentent un danger énorme.

La thérapie doit aussi renforcer, chez les AIFA, l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes et leur capacité à se réjouir de leur vie, de se sentir en sécurité et de ne plus se sentir responsables de tous les malheurs du monde. De même, ce travail de guérison permettra aux AIFA de se sentir plus capables, de juger plus positivement leurs choix et leurs décisions, et de renforcer leur capacité de penser positivement. La thérapie induit enfin souvent une meilleure hygiène de vie, un meilleur look et la réalisation de divers besoins individuels.

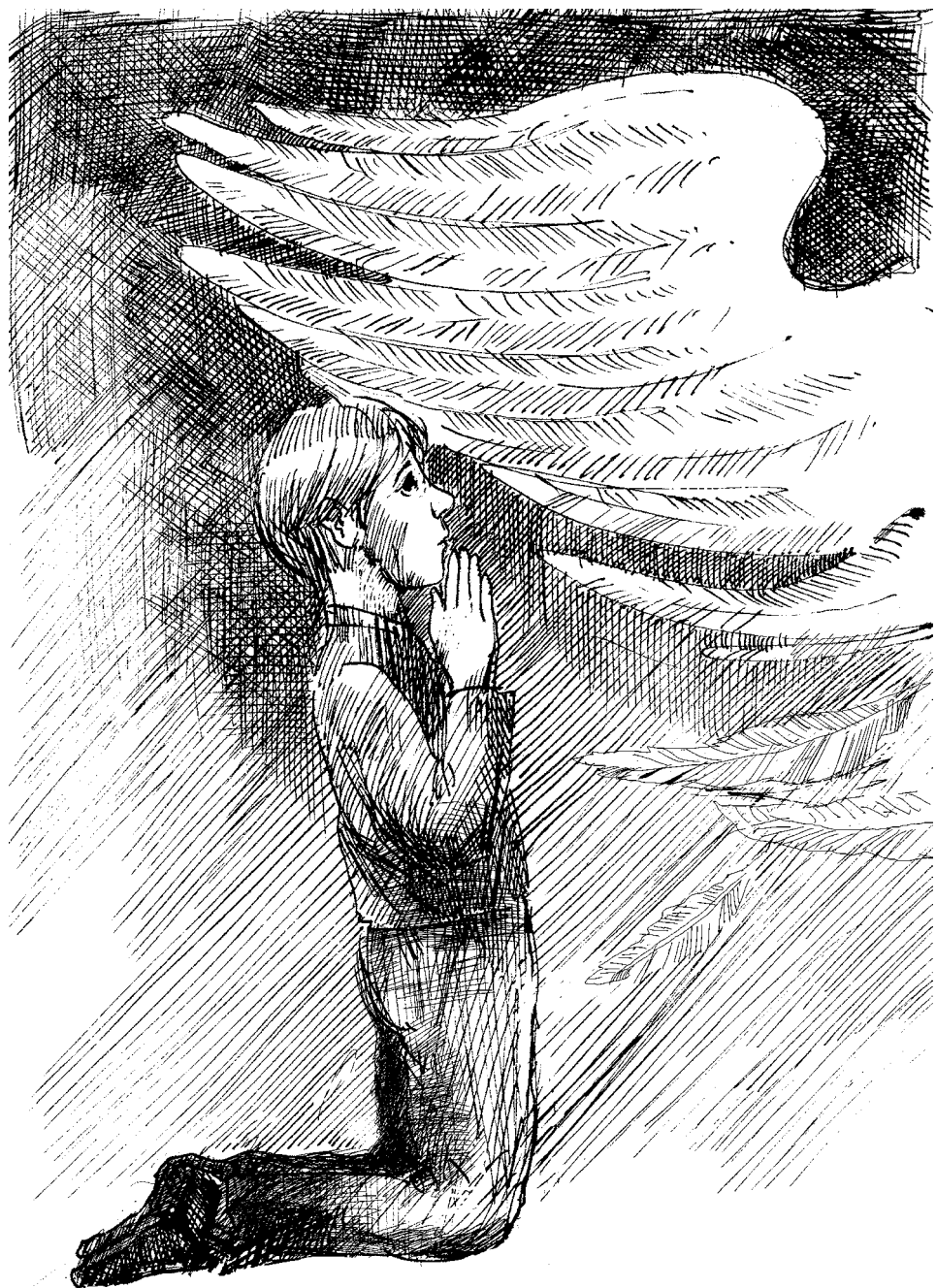
En général, au cours de la thérapie ou juste après sa fin, le quotidien des AIFA ne s'améliore pas vraiment, souvent même cela empire. La thérapie permet par contre aux AIFA de porter un regard nouveau sur ce qui leur arrive. Ils apprennent à chercher de l'aide ou du soutien auprès d'autres personnes ou organisations. Ils apprennent aussi à se concentrer sur les solutions plutôt que sur leurs problèmes et à discerner ce qui se passe dans des situations concrètes, en mettant en œuvre ce qu'ils ont appris au cours de la thérapie. Le champ de leur conscience sur leur propre situation s'étant nettement élargi, ils peuvent se remettre en question ce qui augmente leurs chances de mûrir et de devenir autonomes⁴⁴.

A l'énumération des changements que permet une thérapie de groupe, il devient évident qu'il est important de pouvoir constituer de tels groupes avec des programmes adaptés à leurs besoins. Plus on pourra intervenir tôt, plus tôt on guérira, moins on verra se reproduire dans les familles que fonderont les AIFA les modèles pathologiques hérités de leurs familles. Il est évident que cela ira dans le sens d'une diminution de la proportion des AIFA dans les générations futures⁴⁵.

Le second domaine dans lequel le monde universitaire peut aider les AIFA concerne son apport à notre société comme organisme socialement responsable. Les facultés, les enseignants et les étudiants devraient entreprendre tout un ensemble d'études et de travaux, dont les résultats pourraient permettre de venir en aide à la famille en Pologne qui, nous l'avons dit, est en crise profonde. Ces organismes devraient publier les résultats de sondages d'opinion publique et, s'appuyant sur ceux-ci, mettre en place des actions de lobbying à tous les niveaux des pouvoirs publics afin de mettre en place les mesures légales permettant de venir en aide aux familles et plus particulièrement aux familles dysfonctionnelles. Les universités devraient aussi provoquer un débat public sur la condition de la famille polonaise. A partir de ces initiatives devraient aussi voir le jour des mesures concrètes d'aide au groupe toujours plus nombreux des AIFA, qui représentent un vrai problème social. L'aide aux AIFA que nous avons évoquée sous plusieurs aspects ci-dessus constitue l'un des principaux axes d'action contre l'aggravation des dysfonctionnements des familles polonaises.

44 Cf. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., p. 72-76.

45 Cf. T. Adamczyk, *Kroczyć dumnie, nie biec – terapia DDA*, op. cit., p. 305-308; dans cet article se trouvent les résultats de l'évaluation d'un groupe thérapeutique dirigée dans l'Aumônerie Académique „Zawodzie” près de l'Académie d'Economie à Katowice en 2003, effectuée par dipl. Teresa Adamczyk, qui dirigeait la thérapie.



7. Faire confiance au Seigneur

En Pologne, nombre des AIFA sont des catholiques pratiquants, chrétiens ou adeptes d'une autre confession. Cela leur permet, en s'appuyant sur leur foi et avec l'aide de la grâce de Dieu de panser les blessures que leur ont laissées leurs familles dysfonctionnelles. Il est particulièrement important que les AIFA qui entreprennent une thérapie, qu'elle soit individuelle ou de groupe, puissent être convaincus de l'amour du Seigneur pour eux ainsi que du soutien d'une communauté fervente. Ceci est un défi que doivent relever toutes les communautés de notre pays !

Pierre: Ceci est très important pour les AIFA et pour moi. Souvent, dans ma famille je n'ai reçu aucun soutien, pourtant j'en avais vraiment besoin notamment au cours de la thérapie qui exigeait beaucoup d'efforts de ma part. A mon sens, il ne peut y avoir de vraie et complète guérison qu'avec l'aide du Seigneur. Bien sûr, la psychologie permet de panser nos plaies, mais reste la question fondamentale du sens des souffrances endurées. En s'appuyant sur le Seigneur pour guérir, on a la certitude qu'Il nous aime et que tout est entre Ses mains. Le Seigneur nous donne son aide sans condition à chaque moment de notre vie et reste près de nous même s'il n'y a plus personne d'autre qui nous veuille du bien.

Comme déjà dit plus haut, le monde universitaire au sens large a une mission particulière pour aider les AIFA à mettre en œuvre ce qu'il faut pour changer leur vie. Les aumôneries jouent ici un rôle important dans ce qu'elles rassemblent les membres d'une université qui partagent une même foi. Dans le cas de l'église catholique romaine, les aumôneries sont le plus souvent sous la responsabilité d'un prêtre catholique⁴⁶. De par leur nature, les aumôneries sont le lieu par excellence où les AIFA (étudiants ou employés), dans la mesure où ils le souhaitent, devraient pouvoir être accueillis et trouver de l'aide. Le message fondamental des aumôneries, qui est particulièrement important pour les AIFA, est la révélation de l'amour inconditionnel du Seigneur pour chacun d'entre nous, révélation faite aux hommes par Jésus Christ. Pour les AIFA, qui au cours de leur enfance n'ont reçu que peu ou pas du tout d'amour, si ce n'est un amour conditionnel, la révélation de cet amour de Dieu, manifesté en la personne de Jésus Christ est à peine concevable. C'est pourtant Lui qui les a accompagnés depuis leur conception, à chaque étape de leur vie, même si ils n'en ont pas été conscients et ne l'ont pas ressenti. Cet amour inconditionnel du Seigneur pour chaque homme est particulièrement important pour les AIFA qui, au travers de leur famille dysfonctionnelle, ont souvent une image faussée de Dieu qui est Père. C'est pour cela que la rencontre personnelle des AIFA avec Jésus le Christ, ami et frère, fils de Dieu, est fondamentale. Cela leur permet

⁴⁶ L'auteur de la publication ci-dessus est un prêtre catholique, aumônier universitaire et employé scientifique et didactique dans l'Académie d'Economie de Katowice, c'est pour cela que les réflexions qui suivent sur ce même sujet se référeront directement à la communauté de l'aumônerie universitaire de l'Eglise catholique romaine.

dans une certaine mesure de construire une relation filiale positive, ce qui était proprement impossible dans leur famille.

L'expérience de l'amour de Dieu est tout particulièrement présente dans le sacrement de l'Eucharistie. En elle, l'Esprit Saint rend présent le Christ à chaque fidèle et lui permet de participer à la mort et à la résurrection salvatrice de Jésus. Cela permet à chaque fidèle AIFA de joindre ses peurs et ses souffrances à celles du Christ agonisant et ressuscité, de trouver en Lui le soutien et la force pour travailler sur ses blessures et devenir un «homme nouveau». Il est important que chaque personne prenant part au sacrement de l'Eucharistie soit consciente du fait que l'Esprit Saint en fait une nouvelle effusion de l'amour inconditionnel de Dieu⁴⁷. Cette nouvelle effusion de l'Esprit Saint fait renaître dans le cœur des AIFA l'espoir de recevoir les dons et grâces qui leur permettront de grandir dans la foi. Malgré toutes les embûches provenant de leur passé, les AIFA peuvent, au travers de la sainte Eucharistie, accéder progressivement à l'amour vrai. C'est dans l'Eucharistie que l'Esprit Saint vient renouveler tous les participants⁴⁸. C'est Lui qui ravive la vie intérieure des baptisés, leur rend des forces permettant aux AIFA de guérir progressivement et de vivre chaque jour avec plus de maturité. Dans chaque Eucharistie, par l'action du Saint Esprit, les fidèles sont appelés à s'offrir eux-mêmes avec le Christ, au travers de leur passé, leur présent, du travail qu'ils font sur eux-mêmes et de leurs difficultés. Cela permet aux AIFA d'apporter en offrande à l'Eucharistie leurs souffrances, leurs blessures, leurs sentiments négatifs, afin que par sa grâce Il leur donne la force de changer leur vie. C'est ainsi que les AIFA, avec l'aide de la grâce du Seigneur, ont une chance de retrouver le sens qu'ils avaient perdu, de leur existence⁴⁹.

Il est essentiel pour les AIFA de pouvoir accéder au sacrement de la réconciliation, dans lequel ils recevront le pardon de leurs péchés et la paix profonde qu'apporte la réconciliation avec le Seigneur⁵⁰. Dans ce sacrement aussi, l'Esprit Saint guérit les âmes des fidèles⁵¹. L'expérience de l'amour de Dieu qui pardonne est particulièrement importante et d'un grand secours pour les AIFA qui ont connu dans leur jeunesse une omniprésence du péché, avec toutes ses conséquences, traduites notamment par de fortes peurs et angoisses. C'est pour cela qu'il est important que les AIFA puissent expérimenter le pardon et la paix du cœur que donne le Seigneur dans le sacrement du pardon. Les AIFA doivent comprendre que le sacrement de la réconciliation est aussi un sacrement de guérison. C'est là que le Seigneur guérit

47 Cf. Pełna jest ziemia Twego Ducha Panie. Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000, Wydawnictwo św. Jacka Katowice, Katowice 1997, p. 129-134.

48 Cf. W. Nowacki, Jak Duch Święty działa w Kościele, Zeszyty Odnowy 24(1998) Kraków, p. 33.

49 Cf. J. Szymusiak, Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła, w: Kościół w świetle soboru, red. H. Bogacki i S. Moysa, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1968, p. 118.

50 Cf. Jean Paul II, L'Esprit Saint, source de paix, aud. gen. 29.05. 1991, dans: Je crois en l'Esprit Saint qui est Seigneur et qui donne la vie, Libreria Editrice Vaticana, 1992, p. 373-377.

51 Cf. R. Silvano i F. Mascarenhas, Duch Święty, RHEMA, Kraków 2000, s. 102-104.

les cœurs blessés par le péché -ou le péché des proches- et qu'Il permet de vaincre les faiblesses et de grandir dans l'amour des autres et de Dieu.

Dans la vie des AIFA, dans leur enfance et leur adolescence beaucoup de situations les ont blessés. Ils ont vécu dans leurs foyers, plus particulièrement de la part du ou des parents alcooliques, des situations qui les ont blessés dans leur esprit, leur âme, des fois leur corps ce qui a pu déclencher des maladies psychiques ou somatiques. C'est pour cela qu'il faut que les aumôniers puissent aussi administrer le sacrement des malades aux AIFA qui le souhaitent. Ce sacrement doit être administré après que l'on en ait expliqué le sens. Par ce sacrement, l'Esprit Saint donne à ceux qui le reçoivent la force de supporter la souffrance. De plus, l'Esprit Saint verse dans le cœur des AIFA la paix et le courage d'affronter les maladies psychiques ou physiques découlant des blessures reçues dans leur famille. L'Esprit Saint au travers de ce sacrement peut guérir les âmes et parfois aussi les corps de ceux qui le reçoivent. Le sacrement des malades affermit aussi la confiance et la foi dans le Seigneur et leur donne la force nécessaire dans le combat avec le mal. A la lumière de beaucoup d'expériences d'AIFA, cette grâce est importante puisque, comme ils en témoignent eux-mêmes, la décision de se soigner est accompagnée d'un intense combat spirituel⁵².

Il est aussi important pour les AIFA de pouvoir s'appuyer sur la Parole de Dieu révélée dans la Bible, dans leur cheminement de foi. Cela peut se faire au moyen de la méditation de la parole de Dieu (Lectio Divina), au sein d'une communauté, dans un groupe biblique. La méditation de la parole de Dieu est une chance pour les AIFA de recevoir la grâce de découvrir la vraie image de Dieu, image qui a été trop souvent défigurée dans leur famille par le parent alcoolique ou par le père dépendant. La lecture des Ecritures saintes permet aussi aux AIFA de découvrir l'amour inconditionnel de Dieu dans lequel ils peuvent ancrer leur propre image d'eux-mêmes. Ecouter, accepter et mettre en pratique la parole de Dieu contenue dans la Bible peut amener les AIFA à se rapprocher de Dieu, ce qui viendra apaiser leur sentiment d'être abandonnés et rejetés. Par la lecture quotidienne des Saintes Ecritures, le Seigneur pourra aussi amener les AIFA à plus de plénitude, en leur permettant notamment de trouver le sens de leur vie et des décisions qu'ils ont prises⁵³.

Magda: depuis mon enfance, nous donnons à Dieu le Père les attributs de nos parents. Pour moi, Dieu a toujours été avant tout quelqu'un qui me punissait pour ce que je n'avais pas fait, ou pour un péché. Cependant la prière m'a toujours aidé à tenir bon. Dieu était le seul sens à ma vie. Souvent je lui demandais «aide-moi». Je n'ai jamais douté de Son existence, mais à un certain moment, l'image de Jésus a commencé à changer pour moi. Mon grand-père, qui m'avait

52 Cf. B. Nadolski, Duch Święty w liturgii, w: Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie, red. M. Rusiecki i E. Pudelko-Wydawnictwo KUL, Lublin 1995.

53 Cf. G. Martin, Reading Scripture as the Word of God, Word of Life, 1970, p. 13-14.

appris à prier, m'achetait chaque semaine le journal «Droga» (Chemin ndt). En fait, c'est plus le fait de recevoir un cadeau qui me faisait plaisir que le journal lui-même. J'y ai découvert un jour, un article sur la Miséricorde Divine et c'est là que ça a basculé. Bien sûr, c'est dur d'accepter l'amour de quelqu'un et surtout de Dieu lui-même. J'ai commencé à lire assez régulièrement la Bible et j'y ai trouvé tant de belles paroles d'amour de Dieu pour les hommes. Je suis encore tombée sur beaucoup d'autres lectures spirituelles, je sais que ce n'était pas par hasard. J'avais un problème et voilà, que je rencontrais quelqu'un qui venait de terminer de lire un «bon livre». Je commençais moi-même à le lire et je comprenais au fil des pages que la parole de Dieu n'était pas générale, mais qu'elle m'était adressée personnellement. Quand le Seigneur dit «ma grâce seule te suffit», il dit en fait «Magda, ma grâce seule te suffit». J'ai commencé à entrevoir que je comptais pour Dieu, moi, en chair et en os, comme un enfant pour ses parents. Je me rappelle avoir entendu une fois lors d'une retraite ces paroles: «Le seigneur te dit: tu es tout ce que j'ai». C'est incroyable, chacun a droit à cet amour sans limites. C'est à partir du moment où j'ai compris que je n'étais pas une parmi plusieurs milliards pour le Seigneur, mais qu'Il s'adresse directement à moi, que j'ai commencé à croire en Son amour et par la suite pas à pas à pardonner à mes parents. L'amour de Dieu pour moi est tellement fort que quand j'y pense il m'arrive de me mettre à pleurer. Pour les AIFA il est très dur de croire en un tel amour, parce que nous n'avons toujours été «aimés» que parce que nous étions sages, souriants et soumis. Maintenant j'ai compris que le Seigneur m'attend et qu'Il fera tout pour me permettre de revenir à Lui à chaque instant.

Véronique: La foi et la consécration à Dieu ont joué et jouent toujours un rôle important dans ma vie. C'est par Sa grâce et par les saints sacrements que j'ai pu m'y retrouver dans ma vie et prendre les bonnes décisions à un moment donné. Je sais qu'il me reste encore beaucoup à faire, mais je sens constamment Son aide et Son soutien auprès de moi.

C'est souvent par la méditation des Ecritures que les croyants arrivent à créer une relation avec le Seigneur. Mais c'est l'Esprit Saint qui est à la source de toute prière des baptisés⁵⁴. C'est lui qui nous donne le don de la prière afin que nous puissions nous adresser au Seigneur⁵⁵. C'est l'Esprit Saint qui éveille en nous le besoin de prier, qui donne sa forme à notre prière, en accompagnant ceux qui prient. Il nous conduit lorsque nous prions et nous assiste dans notre incapacité à prier⁵⁶. Pour les AIFA, la prière est un espace où ils peuvent faire l'expérience de l'action de Dieu par le saint Esprit d'une part et où ils peuvent renforcer leur rela-

54 Cf. Paul VI, L'Esprit de Jésus, aud. gen. 17.05.1967, <https://w2.vatican.va/content/paul-vi/fr/audiences.index.html#audiences>.

55 Cf. Paul VI, Rite et Mystère, aud. gen. 13.08.1969, dans: La nécessité du retour à la prière personnelle, https://w2.vatican.va/content/paul-vi/fr/audiences/1969/documents/hf_p-vi_aud_19690813.html.

56 Cf. E. Carter, Duch Święty jest obecny, PAX, Warszawa 1975, s. 47-48.

tion au Père et en faire un fondement de leur vie. L'Esprit Saint qui est à la source de toute vie de prière, met en leurs cœurs les paroles mêmes du Fils s'adressant au Père. Grâce à Lui, les croyants prennent part à la filiation qu'Il a choisie⁵⁷. Ceci est particulièrement important pour les AIFA puisque le plus souvent ils n'ont pas pu créer de relation positive et forte avec leur père qui, bien au contraire, était en général synonyme de terreur ou de peur⁵⁸. De plus, l'Esprit Saint, par la prière, rend les AIFA plus attentifs à ce qu'ils vivent. Ils peuvent alors affronter les tentations qui se présentent à eux, en recevant la force qui leur permettra de rester fidèles à leur vocation de chrétiens⁵⁹.

Julie: L'alcoolisme a toujours été considéré dans ma famille comme une maladie, c'est pourquoi lorsque nous ne savions plus que faire nous avons pris l'habitude de réciter le chapelet, puisque c'était la seule chose qui puisse encore aider la personne dépendante à ce moment. Mes deux parents étaient et sont encore croyants. Ils m'ont transmis les valeurs chrétiennes. Pour ma part, j'essayais de vivre ces épreuves comme quelque chose qui allait me rendre plus forte, et le Seigneur était, dans ces moments-là, mon rocher. Ces derniers temps, je comprends de mieux en mieux pourquoi Jésus a tant souffert. Je sais qu'Il m'accompagne dans ma douleur et en voyant pourquoi Il a donné sa vie, je garde l'espoir que ce qui m'arrive a un sens et un but.

L'appartenance à une communauté où l'on se soutient mutuellement est une dimension essentielle qui aide les AIFA dans le processus de leur guérison. Ici encore, le monde universitaire doit pouvoir offrir cette chance⁶⁰. Il doit être le lieu où peuvent se créer de telles communautés, ouvertes à tous les étudiants, où pourront se tisser des liens d'amitié et de camaraderie. La possibilité de créer des relations saines et constructives au sein d'une communauté est une grande chance pour les AIFA sur le chemin de la transformation de leur vie⁶¹.

Alice: La communauté de l'Eglise a joué un grand rôle dans mon développement. C'est seulement alors que j'ai commencé à m'y engager, en y construisant une relation avec Dieu à partir de rien, que j'ai peu à peu commencé à prendre confiance en moi-même et à me dire que je pouvais être importante pour quelqu'un. Ce qui était remarquable, c'est que des personnes que je connaissais à peine puissent me faire confiance et me confier des responsabilités. C'est seulement au

57 Cf. Jean Paul II, L'Esprit Saint, auteur de notre prière, aud. gen. 17.04.1991, (en esp.): http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/es/audiences/1991/documents/hf_jp-ii_aud_19910417.html.

58 Cf. B. Pittman, The Courage to Change: The Christian Roots of the Twelve-step Movement, Hazelden Information & Educational Services, 1994; Voir aussi: R. Lerner, Codzienne afirmacje, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.

59 Cf. E. Carter, Duch Święty jest obecny, PAX, Warszawa 1975, s. 47-48.

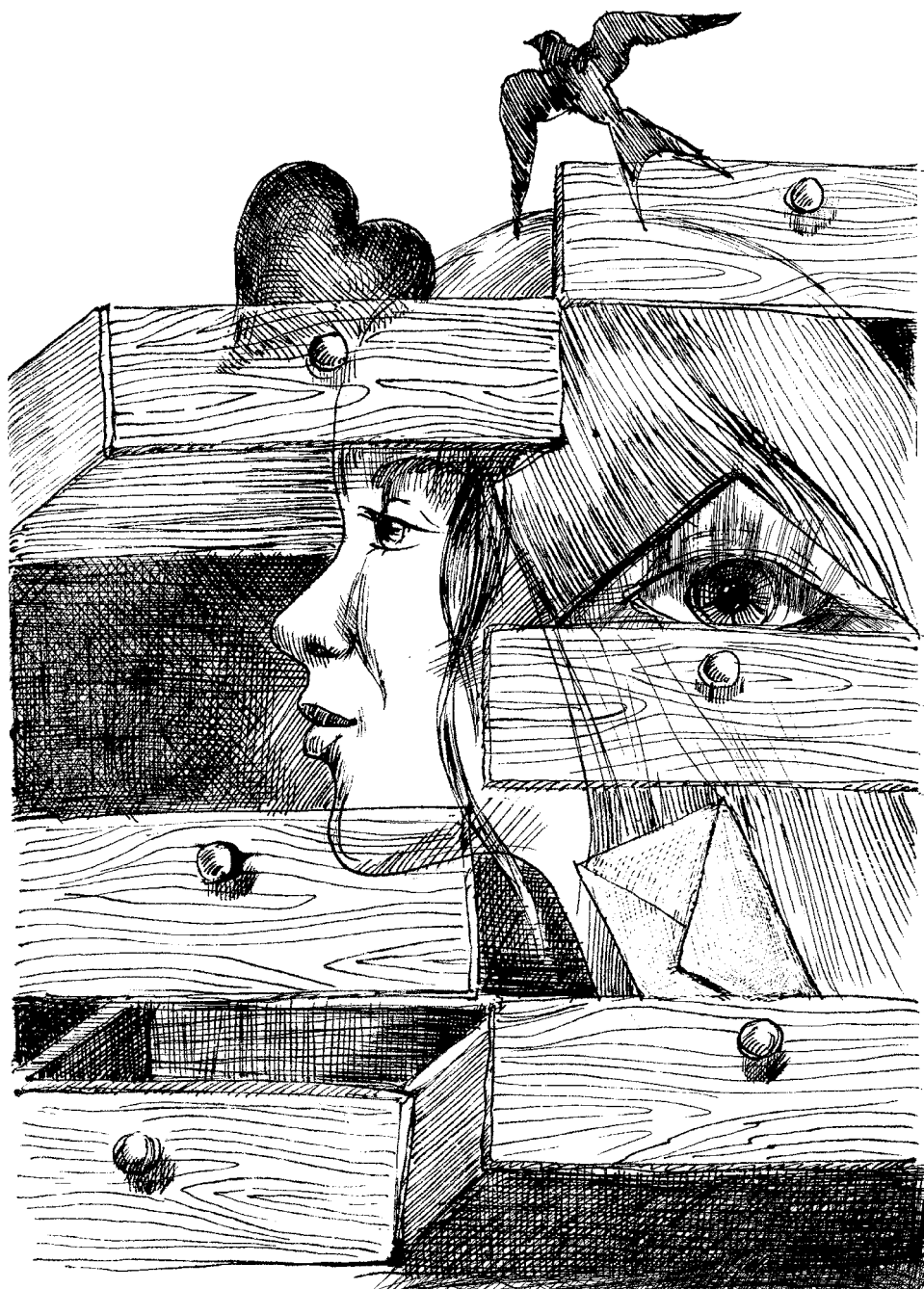
60 Cf. Stolica Apostolska, Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej, w: Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce, Warszawa 2002, s. 27-29.

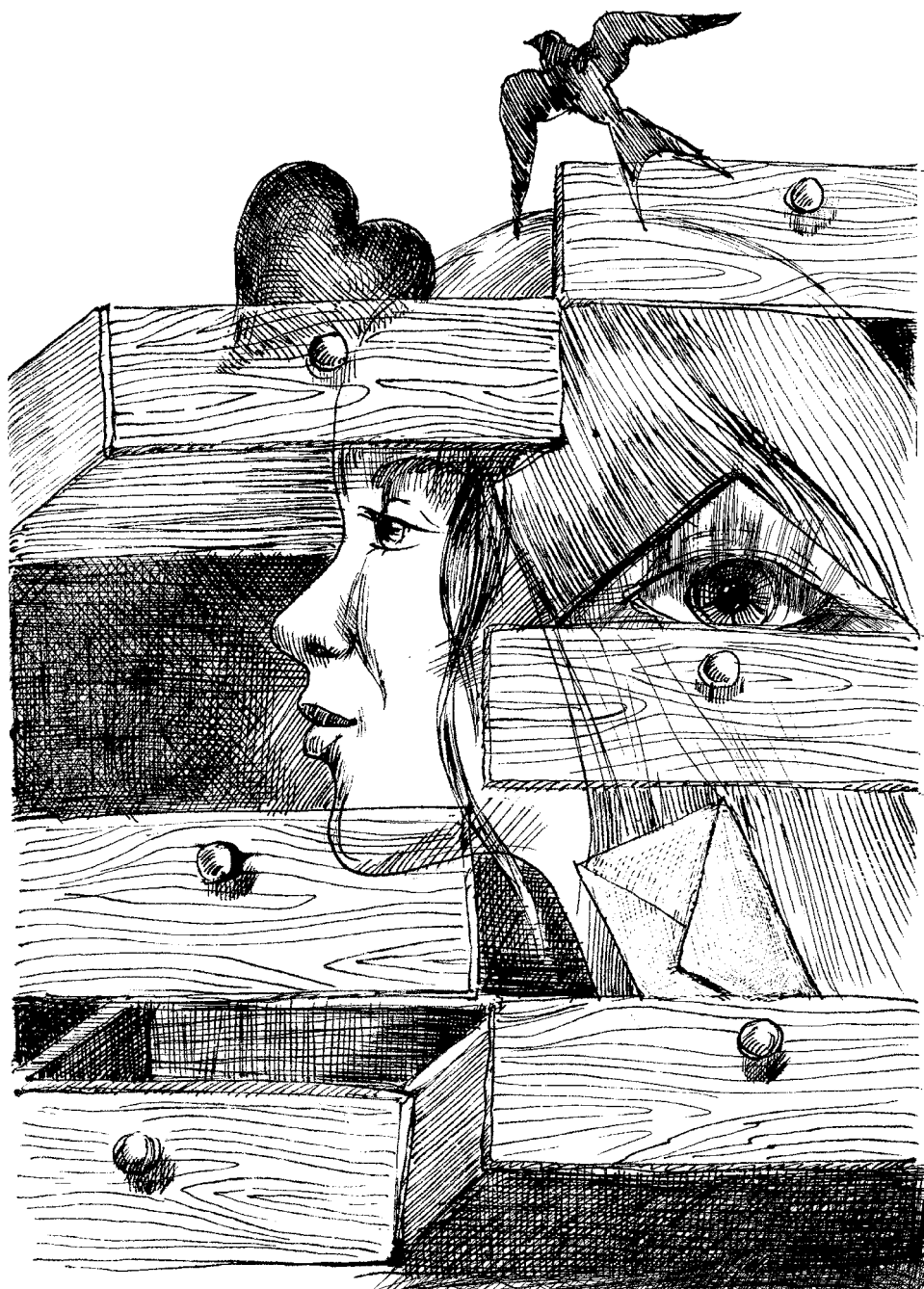
61 Cf. M. Jędraszewski, Duszpasterstwo akademickie dziś: wyzwania i nadzieje, www.katecheza.episkopat.pl, 08.06.09.

sein de cette communauté que j'ai commencé à me sentir en sécurité comme jamais auparavant, à la maison.

S'appuyer sur le Seigneur, développer une relation riche avec Lui, recevoir les saints sacrements, lire les Ecritures, prier individuellement ou en groupe, être membre d'une communauté sont les fondements d'une voie de guérison pour les AIFA. Ces activités ne leur permettent pas seulement d'expérimenter de nouveaux sentiments, mais développent aussi leur spiritualité. Elles leur permettent d'organiser leur vie, de développer leurs vertus en faisant le bien autour d'eux et pour eux-mêmes, leur permettant même parfois de devenir des exemples pour les autres⁶².

62 Cf. K. Cholna i M. Madej-Babula, Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie, op. cit, p. 117.





8. En guise de conclusion...

Il n'y aura pas ici de conclusion classique. Je ne vais ni résumer l'ensemble, ni tirer de conclusions ou proposer de nouvelles études. Il me semble que cela suffit pour atteindre les objectifs de cette publication. Je vais donner la parole à d'autres qui vont vous parler de leur vie...

Jeanne (30ans): «Mes tiroirs»

Mon enfance a été des plus heureuses sous le soleil. Est-ce que c'est vraiment comme cela? Par nature j'aime bien me remémorer des souvenirs cachés dans les recoins de mon âme. En fonction de mes sentiments du moment, j'ouvre tel ou tel «tiroir». Certains de ces tiroirs sont encore verrouillés avec un lourd cadenas et ne s'ouvrent pour personne, pas même pour moi. Certains ont été rangés, époussetés afin de ne pas oublier, comme autant d'avertissements. L'ouverture de certains tiroirs m'est très douloureuse, mais je sais qu'il faut que j'y jette un coup d'œil, surtout lorsque je sombre sous le nombre des difficultés et qu'il faut que j'arrive à fonctionner au quotidien. Parce qu'en fait, toutes les réponses à mes interrogations se trouvent dans mes «tiroirs». Les réponses qui me permettent d'affronter ce monde, mes peurs et angoisses, qui sont encore bien plus nombreuses que mes joies. Oui, franchement je suis impatiente d'arriver un jour à pouvoir rire sans me dire en arrière-pensée que ce n'est pas pour moi, que je n'y arriverai pas ou que dans un instant viendra la punition.

Qu'y a-t-il donc de caché dans ces «tiroirs»? Toutes les expériences de mon enfance.

Quels sont mes souvenirs? Je pourrais résumer toute mon enfance par le mot solitude. Cela me semblait alors normal, comme il est normal qu'on respire. L'alcool était omniprésent dans ma famille depuis des générations.

Dans un de mes «tiroirs» j'ai rangé ma famille proche, mes grands-parents. Du côté de chacun de mes parents il y avait un alcoolique. J'étais plus proche de la famille de maman. A côté de divers excès, il y avait aussi de bons moments. Ce temps passé avec mon grand-père à chercher un hérisson dans le parc, ces omelettes mangées ensembles directement dans la poêle. Lorsque je rentrais chez eux après la classe, ils m'attendaient toujours avec une tasse de chicorée. Pourtant lorsque je relis maintenant ces relations, je dois reconnaître que malheureusement, elles ressemblent à ces relations dans ma famille. C'est ma grand-mère qui dirigeait tout, maintenant c'est maman. Cela voulait notamment dire qu'elles devaient toujours avoir le dernier mot. Indépendamment de la situation ou de qui avait vraiment raison. Toute contradiction risquait de se terminer par un traumatisme, un silence radio ou une dispute. Maman m'a toujours dit que ma grand-mère lui préférerait son frère. Même si elle essayait d'être à la hauteur des attentes de sa

mère, c'était en vain. Aujourd'hui, ce cercle infernal se reproduit pour moi. Je fais l'impossible pour satisfaire maman, qui, comme on peut l'imaginer trouve toujours quelque chose à redire. Et puis ? Silence... C'est comme cela que cet «héritage» passe de génération en génération.

Heureusement, j'avais mon chien Rex. C'est avec lui que je passais le plus clair de mon temps. Nous traînions dans les rues et les parcs. Il y avait notre parc préféré où je trouvais toujours un coin au calme pour moi. Nous pouvions rester comme cela des heures. C'est la nuit tombante qui nous renvoyait à la maison. En hiver, lorsqu'il faisait trop froid pour s'asseoir sur un banc, nous marchions dans la rue en regardant par ci et par là par les fenêtres. Je m'amusais à deviner ce qui se passait dans telle ou telle maison. Le plus important, c'était la couleur de la lumière et bien sûr les rideaux aux fenêtres. J'essayais alors de m'imaginer ce qui se passait de l'autre côté et comment vivaient les habitants de cette maison. Souvent cette vie était très différente de la mienne. On y parlait beaucoup, c'était assez vivant et je m'imaginais les repas pris en commun, et la bienveillance des uns envers les autres. Je rentrais souvent fatiguée, j'allais directement me coucher en essayant d'oublier ce qui se passait derrière le mur du salon.

Je me rappelle très bien des heures passées dans ma chambre avec interdiction d'en sortir. Punie pour je ne sais quoi, obligée à rester à la maison. Je passais ce temps avec Rex, écoutant de la musique et lisant des livres. Souvent il se passait quelque chose de l'autre côté du mur. On ne peut pas tout étouffer avec de la musique. Quand cela allait très mal, j'étais celle qui devait calmer les esprits, faire baisser le ton et puis tout ranger une fois la fête finie. J'étais terrifiée à chaque fois mais n'en pouvais rien montrer. J'avais peur des cris et des disputes. Aujourd'hui encore j'ai un nœud à l'estomac à chaque dispute ou malentendu. J'ai peur que cela se termine comme alors, à la maison par de la violence, des paroles qui blessent jusqu'au plus profond du cœur.

Je me rappelle aussi des après-midis passés chez des copains ou des copines dans des maisons où l'atmosphère était paisible. Je regrettais de ne pouvoir inviter personne chez moi, car maman ne pouvait recevoir personne. J'ai beaucoup appris de ces visites, en observant les relations entre mes copains et leurs parents, leur comportement à table. Aujourd'hui, même si je suis un peu maladroite, c'est ce que j'essaie de reproduire dans ma propre vie.

De l'un de mes « tiroirs » est tombée une petite «boiboîte». J'y ai trouvé un cœur brisé. Brisé par la tristesse, les reproches et un sentiment de culpabilité. Lorsqu'il se passait quelque chose et que j'étais déclarée coupable, j'inventais mille stratagèmes pour amadouer maman. Je me rappelle tous les petits papiers laissés partout avec l'inscription «maman je t'aime» ou «je te demande pardon pour tout le mal que j'ai fait». Je n'ai jamais pu dire vraiment pour quoi je demandais pardon parce que j'ignorais moi-même ce que cette fois ci j'avais fait de mal. Seule maman savait, mais elle pouvait rester enfermée dans son silence pendant

des semaines. Finalement quand je n'en pouvais plus je me décidais à faire quelque chose. Au bout d'un certain temps, maman se «dé-fâchait» et la vie reprenait comme si de rien n'était. C'était alors pour moi le meilleur moment, quand elle recommençait à me parler.

Il y a encore une petite boîte rangée dans le coin d'un tiroir qui s'appelle: papa. Malheureusement, pour moi, c'est un mot qui ne veut rien dire. Lorsqu'on me demandait comment est ton papa, je n'arrivais jamais à répondre. Pour moi, c'était une silhouette vide à l'intérieur. Je n'ai que peu de souvenirs de papa. En fait j'en ai deux qui sont ancrés dans ma mémoire et qui sont heureux: un bel après-midi il m'a ramené un pigeon à la maison. J'avais toujours rêvé d'avoir un animal à la maison. Le pigeon n'a malheureusement pu rester à la maison que jusqu'à ce que maman rentre du travail. Le deuxième souvenir, c'était un samedi quand papa est rentré avec... un chien. Je m'en souviens bien, c'était un cocker épagneul brun. Il remuait de la queue, visiblement content. Moi j'étais aux anges! Et puis la déception quand maman s'est réveillée et qu'il s'est avéré que papa avait tout simplement détaché un chien qui attendait son maître devant un magasin. Nous avons dû le rendre, malheureusement. Je n'ai pas d'autre souvenir.

Je garde un autre grand «tiroir» pour mon grand frère. Je me rappelle du temps que nous avons passés ensemble. Il construisait toujours des tentes dans lesquelles nous nous blottissions, avec des couvertures tendues entre des chaises et une table. Comme beaucoup d'années nous séparaient, il avait son monde d'amis que je ne connaissais pas. Moi, je le suivais bien sûr, en essayant de voir ce qu'ils fabriquaient. J'aimais rester assise à côté de lui en le regardant faire. Il passait le plus clair de son temps hors de la maison. En général, je dormais déjà lorsqu'il rentrait. Lorsqu'il a eu sa propre voiture, il m'emmenait faire un tour pendant qu'à la maison se déchaînait la tempête suivante. Il y a dans ce «tiroir» aussi quelques situations marquées de tristesse ou de colère. Joseph assis dans la cuisine en train de parler avec maman de la journée passée. Maman, toujours attentive à ce qu'il disait, le regardait. Moi, malheureusement je n'en suis jamais arrivée là. Lorsque j'ai eu l'âge de vouloir partager avec quelqu'un ce que je vivais, maman était devenue tellement dépendante de l'alcool qu'il était devenu impossible de «m'assoier pour parler».

Le «tiroir» suivant, c'est le temps de ma révolte. Le collège et mon rejet de l'injustice de ma situation familiale, de mon insécurité. Je n'aime pas ouvrir ce tiroir. Cela me remplit de honte et d'un sentiment de culpabilité. J'ai honte de tout ce que j'ai pu faire à ce moment. Les fêtes bien arrosées, les relations avec des hommes. J'aimerais pouvoir revenir en arrière et réparer quelques choses. Maintenant, tout ce qu'il me reste à faire, c'est d'arriver à me pardonner à moi-même. M'isoler de la maison, prendre ma vie en mains, m'entourer de gens que mes parents me rejettent et qui m'en sont d'autant plus chers. Des gens qui m'ont

acceptée telle que je suis, et m'offrent une communauté. C'était pour trouver cela que j'avais été capable de donner ma loyauté, ma fidélité et jusqu'à moi-même.

Le plus grand de mes «tiroirs» s'appelle «tristesse». C'est là que se trouvent toutes les situations, toutes les images qui avaient éveillé en moi du désespoir et de la souffrance. Ce qui a toujours été le plus dur pour moi à accepter, c'est que mes parents ne tenaient pas leur parole. Combien de plans et de promesses n'ai-je pas entendu ! Pourtant rien de tout cela n'a été réalisé. Mon espoir s'en est allé comme l'air sort d'un ballon crevé. Il faut en fait, pour arriver à survivre, «élaborer» une stratégie qui donne de la force. J'essayais de prévoir quels jours mes parents risquaient de se saouler et quand ils seraient plutôt à jeun. Le plus souvent je me trompais, leur alcoolisme était tellement imprévisible, mais cela me maintenait en vie et me donnait l'impression d'avoir un semblant d'emprise sur les événements. J'ai appris à reconnaître les signes avant-coureurs, lorsqu'ils allaient se remettre à boire. J'en étais arrivée au point où d'un coup d'œil je savais déjà s'ils avaient bu ne serait-ce qu'une bière. Cela me permettait de changer mes plans à temps et de me préparer. Je fermait immédiatement les portes de mon cœur et c'était un soldat paré à toute éventualité qui entraînait sur le champ de bataille. Cela durait jusqu'au jour suivant. J'ai aussi appris à savoir quand il fallait marcher sur des œufs, garder le silence, ou disparaître tout simplement. Je savais quand cela allait mal se terminer. J'ai appris aussi à retenir ma langue pour ne pas envenimer encore plus les choses.

C'est dans un autre «tiroir» que j'ai rangé le manque d'amour, ce froid terrible et ce vide. Ce tiroir est une plaie ouverte aujourd'hui encore. Je sais que chacun peut se tromper. Moi, on ne m'a pas accordé ce droit. Chaque fois qu'il m'arrivait de casser un jouet (il paraît que j'avais deux mains gauches), quand je rentrais avec une mauvaise note, quand par malheur je n'avais pas rangé l'appartement à temps... Tout cela ne finissait que par confirmer ce que je savais déjà: je n'étais bonne à rien. C'est ce que me répétaient aussi mes parents. Une image: j'avais une merveilleuse petite sacoche, celle de mes rêves. Un jour, nous sommes partis en promenade avec mes parents. J'étais la plus heureuse des petites filles au monde. A la fin de la promenade, je tombais de fatigue. J'ai demandé à papa de me porter ma sacoche. A peine avait-il terminé de m'engueuler, qu'il a pris la sacoche et l'a jetée dans la première poubelle venue. J'ai senti tout s'effondrer au-dedans de moi. J'avais envie de hurler.

Je suis passée par l'étape de la révolte. Pourquoi est-ce que moi je n'avais pas le droit d'avoir une famille «normale» ? Pourquoi justement moi ? Je me suis demandé si j'étais à ce point mauvaise pour mériter toutes ces souffrances. Je me suis demandé ce que je leur avais fait pour être mal traitée à ce point. J'ai gardé ces questions en moi très longtemps. N'y trouvant pas de réponse j'en voulais à tout le monde. Je me sentais comme un oiseau auquel on a coupé les ailes et qui ne peut plus voler dans le ciel. Un peu comme si j'avais été créée pour quelque chose

de tout autre, mais que toute mon enfance avait consisté à détruire ce plan. Mais c'est le passé. Maintenant, avec le recul je vois clairement que chaque jour de ma vie était nécessaire. Tout ce qui m'est arrivé avait du sens. Pour moi, cela a deux dimensions. Ce que j'ai appris à la maison me sert dans mon travail, au contact avec les autres. Grâce à ces expériences, j'ai acquis de précieuses compétences: je suis autonome, je me sors même des situations les plus difficiles, j'arrive assez facilement à comprendre les problèmes des autres. Cela a développé en moi le sens des responsabilités pour moi et pour les autres, mais aussi dans mon travail. Je suis actrice de ma vie, je veux être, oui être en vérité. Être moi-même.

Le Seigneur a occupé et occupe toujours une place primordiale dans ma vie. Mes parents n'ont jamais mis les pieds à l'église le dimanche. Je L'ai rencontré au cours d'une retraite préparatoire au baccalauréat, à laquelle je m'étais inscrite seulement pour échapper un peu au quotidien. Première rencontre, cœur à cœur, enchantement de Sa paix et de Son amour. Je me souviens parfaitement de cette époque, je passais mes journées à sourire. Je me sentais tellement bien malgré les difficultés à la maison. Bien sûr, il y avait des moments de crise. Ensuite, il y a eu une retraite à l'université. C'est une amie qui m'y a inscrite. J'étais terriblement isolée pendant mes études. A part quelques contacts avec des amies proches, il n'y avait rien. C'était un vrai défi pour moi de partir avec un groupe d'inconnus comme ça. Mais l'absence de toute autre perspective que d'avoir à passer mes vacances à la maison a pris le dessus. Et je suis à nouveau tombée dans les bras de Dieu-Papa, comme j'aimais L'appeler à cette époque-là. Je me délectais de Sa présence et de Sa bonté. Je pouvais Lui raconter pendant des heures tout ce qui me faisait mal. J'ai pu Lui poser tellement de questions, auxquelles je n'ai pas eu immédiatement de réponse, mais le simple fait de pouvoir demander ! En fait depuis ce temps je suis restée avec Lui. Parfois je me révolte terriblement contre Lui, me sentant délaissée par Lui, parfois, persuadée que je ne vauds rien, je m'éloigne de Lui. Mais je sais au fond de moi que Lui, Il reste toujours près de moi, même si pour protester je manque la messe du dimanche quelques fois. Je vois aussi comment Il m'aide et me conduit par des faits et situations apparemment anodines, par des personnes qui orientent mon attention et mon cœur dans la bonne direction. Je ne suis jamais vraiment entrée dans aucune communauté, même si j'en avais grand besoin. J'aurais bien aimé que quelqu'un me retienne plus longtemps, mais cela n'est jamais arrivé.

Je n'ai pas eu beaucoup d'amis dans ma vie. Comme personne ne pouvait imaginer ce qui se passait entre mes quatre murs, je n'ai jamais eu d'amis proches. Les quelque relations que j'ai réussi à construire ont été détruites par maman. Elle me répétait constamment que: «tu ne peux faire confiance à personne, ils vont te laisser tomber», «seule ta famille te comprend et peut t'aider», «tous les gens sont faux», ce qui faisait que je n'avais que des amitiés éphémères. Chaque fois que je retournais chez maman en lui racontant mes déceptions, elle me disait: «je te

l'avais bien dit». Aujourd'hui encore ses sentences résonnent en moi. Dès que je rencontre la moindre différence de point de vue, une grande peur s'empare de moi et une envie de fuir ou de me rétracter.

Je crois que maintenant je comprends un peu mieux. La raison ne suffit pas toujours, surtout lorsque je revis des émotions fortes. Pourtant, je me rends compte de plus en plus qu'elle m'aide à comprendre mon entourage, mes comportements et ceux des autres. Tout ce qui s'est passé dans mon enfance se reflète dans mon présent. Chaque jour, chaque raclée, chaque larme. Souvent lorsque je ne sais plus où j'en suis par rapport à moi, aux autres, aujourd'hui et demain, je vais rechercher la cause de cet état dans mes «tiroirs». Le plus souvent, je l'y trouve.

J'appréhende énormément les malentendus, les conflits et les disputes. Chaque jour je me trouve confrontée à la différence, à l'incompréhension. J'apprends à accueillir les vraies couleurs de la réalité. Comme elles sont, tout simplement. J'essaye de ne pas me dérober, de ne pas fermer la porte derrière moi en me convaincant que je n'ai pas peur. Mais ma première réaction reste la peur. C'est seulement après que j'arrive à voir la réalité, à raisonner, pour ne pas me laisser emporter par la vague de mes sentiments.

Mon second nom est «sentiment de culpabilité». A force d'être responsable de choses qui nous sont complètement étrangères, on tombe vite dans le piège qui veut qu'on se sente responsable de tout et de tous. C'est mon cas. Je me sens responsable d'évènements qui me dépassent complètement et sur lesquels je n'ai aucune emprise. Lorsque maman se sent mal, lorsqu'elle est de mauvaise humeur, lorsque je n'arrive pas à aider notre voisine... Beaucoup d'autres situations me confirment s'il en était encore besoin, que je ne vaux rien.

Longtemps je n'avais pas conscience de l'importance du regard que les autres portent sur moi. L'idéal serait bien sûr que tout le monde me trouve sympathique. Mais c'est impossible. Je me bats constamment avec mon besoin d'être acceptée et lorsque je sens que reviennent mes fantômes, je me dis que c'est maman qui revient critiquer ce que je fais. J'aimerais être parfaite dans tout ce que je fais. Inconsciemment, j'essaye de me prouver à moi-même et aux autres ce que je vaux. Monter et prouver ce que je sais faire, que je suis capable. Et en même temps, si l'on me fait un compliment, j'ai du mal à le croire sincère. En fait je ne me reconnais pas beaucoup de qualités

Le plus dur pour moi, c'est d'arriver à construire des relations avec d'autres personnes. Sitôt que quelqu'un commence à devenir important pour moi, je me rétracte immédiatement en me trouvant un prétexte. Le plus souvent je me dis que ce genre de relation n'a pas de sens puisque de toute manière elle se terminera tôt ou tard. C'est avec une extrême prudence que je découvre de nouvelles personnes et les invite dans mon monde. Je me dis souvent que je ne suis pas intéressante, que je dois tous bien les ennuyer et que cela n'a pas de sens. C'est justement alors que j'ai besoin de mon sens logique qui va me permettre d'ouvrir le bon «tiroir».

Chaque jour, je me répète à moi-même: ça vaut le coup ! C'est un voyage extraordinaire en moi-même. Je me découvre peu à peu telle que je suis vraiment. Je découvre mes centres d'intérêt. Je partage mon monde avec d'autres. Je ressens des choses agréables, comme la joie, l'amour, la satisfaction. Qu'est-ce que j'aime jeter les vêtements devenus trop petits et mettre du neuf dans mes tiroirs ! Je ne sais toujours pas en fin de compte qui est Jeanne. Je la connais un peu. J'adore rester assise dans mon appartement, avec une tasse de café, à observer les hirondelles par la fenêtre. (je rêve de les voir construire un nid près de ma fenêtre). Au terme d'une journée fatigante, j'aime bien prendre une bonne douche et m'installer sur le canapé pour lire un bon livre. J'aime bien lorsque mon chat vient vers moi en ronronnant. J'aime surprendre un éclair dans les yeux des gens avec qui je parle. J'aime chanter et danser, pour le moment encore seule, mais cela m'apporte de la joie. Il n'y a plus d'année qui s'écoule sans randonnées en montagne avec mes amis. Sentir le vent dans mes cheveux, rentrer fatiguée le soir dans ma chambre bien douillette. Oui, ce que je préfère, c'est rentrer à la maison. Ma maison, sans peur, sans stress. Aujourd'hui, c'est devenu un signe de joie, de paix et de sécurité... Encore deux ou trois mots échangés avec les voisins sur le palier...

Cela a été possible grâce à l'aide de personnes pleines de bienveillance que j'ai rencontrées sur ma route au gré des jours. Grâce à la thérapie pour AIFA, je suis en mesure maintenant d'apprécier tous ces petits détails qui me filaient entre les doigts auparavant. Mais la meilleure des thérapies reste le contact fréquent avec d'autres personnes qui m'obligent constamment à me dépasser moi-même. A dépasser mes peurs, mon manque de confiance en moi. C'est l'amour des autres qui est capable de guérir les blessures même les plus profondes. Cependant pour arriver à voir toutes ces personnes autour de moi, il m'a fallu d'abord me rendre compte de l'origine de mes problèmes et de mes souffrances. Il m'a fallu accepter le fait que mes proches n'ont pas toujours été à la hauteur. Le plus dur a été de voir ma propre famille telle qu'elle était. La première fois que j'ai pu dire «mes parents sont des alcooliques» cela a été une souffrance inimaginable pour moi. La souffrance d'un petit enfant qui hurle: «j'aime mes parents et j'ai besoin d'eux».

Cela valait le coup, sans aucune hésitation de faire ce travail sur moi-même. Pourtant, cette année de thérapie ne marque pas la fin de mon combat pour mon avenir. C'est plutôt le début. Un chemin des fois rocailleux et qui me blesse les pieds. Des fois, j'ai l'impression au contraire de m'enfoncer dans le sable. Mais de plus en plus souvent, je lève mes yeux et peux admirer de merveilleux paysages qui accompagnent ma route. C'est alors que je remercie cet Ami qui m'a précédé sur ce chemin de guérison, qui m'a, le premier, invitée à rentrer en moi-même. C'est Lui qui m'a le premier relevé la tête et qui me rend chaque jour attentive à tout ce qui est beau autour de moi. C'est Lui qui chaque jour m'aide à nommer les choses, à comprendre aussi ce qui ne va pas.

Il y a un an environ, j'ai rencontré une jeune fille. Même situation familiale que moi. J'ai passé un peu de temps avec elle, je l'ai aidée à faire ses devoirs, lui ai donné des conseils pour s'en sortir à la maison. Elle me ressemble tellement. Elle réagit comme moi à beaucoup de situations, nous partageons la même vision du monde, la même sensibilité. Je me suis dit alors: pourquoi pas ? J'ai moi aussi eu la chance d'avoir quelqu'un qui m'a aidée de manière plus personnelle. C'est peut-être à mon tour de «rembourser cette dette», de passer le relais à quelqu'un d'autre. Malheureusement, maman est malade de jalousie et prétend que le la trahis, ce qui lui fournit un prétexte pour ne plus me parler. Cela doit lui faire très mal, de voir que je m'en sors seule, sans son aide. Elle doit avoir peur à l'idée que quelqu'un d'autre qu'elle puisse avoir une place dans ma vie, c'est pourquoi elle applique sa stratégie la plus efficace, m'excluant de la famille à grands cris, en m'humiliant et en me répétant que je ne vauds rien. C'est ce qu'elle vient de faire une fois de plus. Je me suis dit que c'était la dernière fois, que je n'en peux plus. Je me suis trompée. En fait, à chaque fois j'en sors plus forte, je me libère de sa méchanceté, de ses chantages. J'ai décidé de lui écrire une lettre. Dans cette lettre, pour la première fois depuis bien longtemps, je lui réponds. En voici le contenu:

Maman,

Je t'écris pour te parler un peu de moi. Jusqu'à présent c'est moi qui t'ai écoutée. Maintenant, je veux te dire ce que j'ai en moi. Ecoute si tu en as le courage.

J'aimerais tout d'abord que tu saches que je t'aime, quoi qu'il arrive. Même si des fois j'ai l'impression de ne pas t'aimer, ce n'est pas vrai. J'ai toujours essayé d'être une bonne fille pour toi. J'ai fait tout ce que je pouvais pour que tu sois contente de moi. Je n'y ai pourtant pas réussi. A chaque fois il y avait quelque chose qui causait ton mécontentement. Sais-tu combien de fois j'ai dû entendre que tu n'étais pas ma maman? Essaie de t'imaginer l'inverse. Sais-tu combien cela fait mal à entendre ? Je regrette de ne pouvoir être acceptée que par d'autres personnes que toi. Beaucoup de personnes autour de moi me parlent normalement, me demandent des nouvelles. Je n'ai jamais pu faire cela avec toi. Tu me dis combien tu te sacrifies pour moi, combien tu te fais du souci pour moi. Est-ce que toutes ces disputes et ces querelles sont un signe de ta bienveillance pour moi ? Penses-tu vraiment que je suis «tombée si bas» ? Pourquoi donc ?

Tu vois seulement ton point de vue, je n'ai jamais pu te dire mon point de vue. J'ai l'impression qu'en fait cela ne t'intéresse pas. Il est plus facile de dire que ce sont les autres qui ne te comprennent pas et te blessent. Ne vois-tu pas combien toi-même tu peux blesser les autres ? Combien tu me blesses par ton comportement ? Tu sais combien ton mutisme me fait souffrir ? Tu arrêtes tout simplement de me parler. Moi je n'ai aucune chance de savoir pourquoi, ce que j'ai fait de mal. Il s'est des fois passé une semaine avant que tu ne me dises un mot. Et tout d'un

coup, cela te passait et tu recommençais à parler normalement avec moi. Et moi je passais mon temps à me demander pourquoi ?

Plus d'une fois, je me suis demandé, si je n'ai pas tout simplement imaginé tout ce qui s'est passé à la maison. Mais dernièrement j'ai rencontré Patricia et nous avons parlé du passé. Elle m'a confirmé que c'était vraiment si grave chez nous à la maison. Il ne suffit pas de faire à manger. Je ne sais pas pourquoi tu as l'impression que je te veux du mal. Ce n'est pas mon intention. Simplement je suis devenue adulte. Je vis en accord avec mes convictions. Si je me trompe, j'en tire moi-même les conséquences.

Je suis fière de moi, de ce que j'ai déjà réussi à faire. Je suis d'autant plus fière que je l'ai fait par moi-même. J'ai des amis qui partagent cette joie. Ce sont des gens qui m'aident et me soutiennent quand cela va mal. Ils m'acceptent, tout simplement. Même si je fais quelque chose de travers, ils ne me mettent pas dehors pour autant. Je sais comment je veux vivre ma vie. Je me suis fixé des objectifs. Je vais les atteindre. Que tu m'acceptes finalement ou pas.

Cela me choque de voir comment vous vivez avec mon père. En fait, rien n'a changé. Pendant deux années vous avez réussi à vivre apparemment en paix, et maintenant c'est à nouveau la guerre. Comment peut-on vivre dans un tel enfer ? Cela fait longtemps que j'ai décidé de rompre complètement avec votre style de vie. Je ne veux pas vivre entourée de personnes qui haïssent tout le monde, à commencer par eux-mêmes.

Tu sais ce qui m'a le plus marqué dans notre relation ? Je te demandais constamment pardon pour des choses que je n'avais pas commises. Tu m'as appris à faire cela à la perfection. Mais vois-tu, c'en est fini. C'est comme si un fusible avait sauté. Si tu ne veux plus me voir, c'est ton droit. Je ne reviendrai plus te demander «pardon». Si tu le souhaites ou si tu as besoin de mon aide, je serai toujours là.

Tu sais, il m'arrive des fois de pleurer seule dans mon oreiller. J'ai besoin d'une maman. D'une maman qui comprend et aime. Qui aime sans conditions. Pour moi, des mots comme: maman et papa, sont vides de sens. Il y a des moments de ma vie où je préférerais aller chez Sophie, chez sa maman, plutôt que de rentrer à la maison. Maintenant, j'ai un «chez moi». Un «chez moi» où il n'y a pas de disputes. Un «chez moi» où viennent des amis, qui restent des fois tard le soir. Un «chez moi» où je me sens bien et en sécurité. Au début, il me semblait que Agnès avait eu tort de partir si loin de chez ses parents. Maintenant, je commence à la comprendre. Elle vient parfois rendre visite à ses parents mais s'en sort très bien sans eux. Il n'y a entre eux ni reproches ni ressentiments.

Ce qui se passe entre papa et toi, c'est votre problème. C'est la vie que vous avez choisie et construite. Il serait temps que vous en preniez la responsabilité plutôt que d'en tenir tout le monde pour responsable ! C'est le choix que tu as fait un jour. Tu l'as choisi pour époux. Joseph et moi ne sommes que tes enfants.

Cela me fait de la peine de voir ce qui se passe entre vous. Cela me fait de la peine qu'à ce jour tu ne m'aies encore jamais dit «pardon» pour les paroles blessantes. Aujourd'hui c'est un grand incendie qui brûle tout en moi. Tu avais peut-être besoin de solitude, eh bien je te l'offre. Je regrette de voir comment tu as du mal à t'en sortir toi-même. Je ne peux plus rien faire pour toi. Je ne veux pas déverser ma haine sur tout le monde. Les gens sont bons. Le monde est merveilleux. La vie vaut la peine d'être vécue. Il faut simplement le vouloir. Moi j'en ai bien l'intention.

Je ne serai pas loin, si tu as besoin de moi...

La vérité me rend libre, (Barthélémy, 23ans)⁶³

Je suis assis dans ma chambre avec ce poids sur l'estomac. Je connais bien cette sensation. Depuis des années. Il fut un temps où je n'aurais jamais écrit cette histoire. Je me disais: à quoi bon ? Pourquoi revivre ce passé ? Tout est si bien ordonné, rationnellement maintenant. J'ai appris à croire que tout va bien et qu'il n'y a pas de séquelles de l'alcoolisme de papa, où bien qu'elles sont infimes et neutralisées depuis longtemps. Finalement je suis adulte, je termine mes études, j'ai auprès de moi la femme que j'aime et que j'épouserai bientôt... Tout va bien. Cela n'a pas toujours été le cas ! J'avais et je garderai toujours en moi les marques du syndrome AIFA. Il refait surface à chaque pas. Chaque pas. Ce poids sur l'estomac, énorme, est-ce que tu peux seulement imaginer cela ? Lorsqu'il rentre à la maison, où bien lorsqu'il y est déjà, que je voudrais lui dire, lui montrer que je ne veux pas qu'il boive. Rien. Un nœud dans la gorge, et pas un son ne sort. Et c'est comme cela qu'il peut tranquillement continuer à se mentir à lui-même, qu'il maîtrise la situation et que le fait qu'il boive n'est un problème pour personne. Peut-être connais-tu cela... Peut-être lis tu ces lignes et tu connais cela... Je voudrais te montrer comment cela a commencé. Viens avec moi, je t'invite dans mon enfance, mon adolescence, jusqu'à aujourd'hui. J'ai peur. Mais je fais cela pour toi, cher inconnu, Fils ou Fille de parents alcooliques. Peut-être trouveras tu dans cette histoire un peu de tes sentiments, un peu de ta vie... un peu d'espoir.

Je ne me rappelle pas vraiment quand pour la première fois j'ai pris conscience du fait que «oui, papa est saoul, c'est son état». Je ne me souviens d'aucun choc, d'aucun traumatisme, de mon enfance, je n'ai pas été battu, rien de tout cela. Depuis le début s'était mis en place chez moi un mécanisme de protection. En fait, cela fait seulement depuis quelques années que j'ai conscience du fait que mon papa a un problème avec l'alcool. Avant cela, j'éludais la question. Seulement superficiellement, parce qu'en fait les symptômes des AIFA étaient très présents en moi, ce que je ressens encore aujourd'hui !

63 ks. G. Polok, W drodze do siebie, Wydawnictwo św. Jacka, Katowice 2010, p. 95 i n.

Papa venait de la campagne et son papa aussi buvait. Presque tout le monde boit dans ces régions-là. Il était l'aîné de cinq enfants et a été le premier à «quitter le nid familial». Emportant avec lui l'exemple de son propre père, il est venu s'installer en Silésie où les mineurs de fond noient depuis toujours leur frustration existentielle dans des flots de vodka. C'est certainement là-bas qu'il a commencé à boire un peu de trop. C'est là aussi qu'il a fait la connaissance de maman. A en croire maman, il lui a promis monts et merveilles et ne lui a pas tout dit sur sa vraie situation sociale et sur l'état de ses comptes. Dès le début, leur relation a été basée sur un manque de franchise. C'est du moins ce que prétend maman. Est-ce que je peux vraiment la croire? Plus d'une fois je l'ai tenue pour coupable de cette situation, c'est peut-être à cause d'elle que papa boit, parce qu'elle l'a trompé, blessé ou simplement parce qu'elle ne le comprend pas ?

Ma petite enfance (jusqu'à la fin de la maternelle) me semble avoir été heureuse. En fait mes souvenirs de maternelle sont assez vagues... J'étais un enfant assez peureux. Très sensible et timide. Je ne me souviens pas avoir eu peur de Papa à cette époque, mais en fait Papa est absent de mes souvenirs de ce temps-là. Je pense qu'à cette époque déjà cela n'allait plus très bien entre mes parents. Beaucoup de photos d'un enfant joyeux, dans le parc, en vacances dans une voiture de fête foraine, au zoo. Je me rappelle lorsque papa m'emmenait faire de la luge et qu'il me fermait la veste. Je me souviens bien de papa lors de mon enfance... vraiment. Après cela, il est parti à l'étranger pour gagner de l'argent, peut-être pour un an ? Ça a été dur. Après l'école... je prenais le dessus sur ma timidité, prenant part à des spectacles ou des concours de récitation, je commençais à construire ma propre image de moi-même. C'est maman qui m'y aidait. Pourquoi n'ai-je aucun souvenir de papa ? Grand absent. Il s'occupait de choses plus importantes, desfois nous sortions ensemble, mais sur le plan émotionnel, il n'y avait que maman, c'est elle qui soignait mes bobos et se réjouissait de mes succès, papa, lui, s'en lavait les mains où alors j'étais présent seulement dans son cœur, sans pouvoir m'en rendre compte. Mon enfance a vraiment été heureuse et sans soucis. C'est ce qu'il me semble maintenant. Mais qui sait si ce n'est pas à cette époque que j'ai appris à ne pas faire confiance à papa ? Ensuite l'école primaire. J'étais un petit garçon sensible, aimé, délicat, doué, mais très inquiet au fond de lui. Côté cour, pas d'amis, ils étaient pour la plupart plus âgés, et je ne faisais pas partie de leur monde. Des complexes... Oui. C'était le début. J'avais une mauvaise image des hommes. Papa n'a pas été pour moi le modèle dont j'avais besoin. Je me rappelle des disputes entre mes parents. Oui cela je m'en rappelle bien. Depuis tout jeune. Sans pathologie particulière. Sans amour. Je ne peux me souvenir d'aucune situation où mes parents se seraient exprimé des signes de tendresse. Peut-être une fois, mais je crois que c'est plutôt moi qui ai imaginé cette situation pour combler ce besoin en moi.

Après le collège. Je prenais de plus en plus conscience de la situation à la maison. Je voyais maintenant clairement les conflits existant entre mes parents. C'est de là que datent mes premières notes dans mon carnet intime concernant l'abus d'alcool de papa. J'y avais noté que «de plus en plus souvent, il rentrait à la maison avec l'esprit plus très clair. Peut-être parce qu'il n'arrivait plus à s'en sortir ?» Peu à peu, mais de manière sûre j'ai cessé de lui faire confiance. Avec le temps j'ai pris l'habitude de le voir rentrer à la maison sous l'emprise de l'alcool. Cela arrivait de plus en plus souvent jusqu'à ce que cela devienne régulier. (Une fois par mois il rentrait complètement saoul, des fois plus souvent, des fois moins. Parfois cela durait trois jours. Le plus souvent le weekend.

J'ai appris à déchiffrer son comportement. Je sentais quand il allait de nouveau partir pour boire, je savais quelles circonstances annonçaient qu'il avait de nouveau perdu son combat contre lui-même... Je me rappelle aussi cet énorme poids sur mon estomac que provoquait la peur, ces heures et minutes comptées après qu'il soit sorti. Je me rappelais ce que je me disais: «pourvu qu'il revienne vite et sonne à la porte, ce ne sera pas si grave alors. Allons, il vient à peine de sortir... Aïe... cela fait longtemps, maintenant qu'il est parti, certainement qu'il boit quelque part dans un bar... peut être qu'il rentrera quand même sans être saoul...» Et puis après quelques heures, je savais que ce serait comme à chaque fois. C'était à chaque fois la même chose. A chaque fois, je rêvais que ce serait différent.

Combien de fois n'ai-je pas entendu au travers de la porte, ce que papa disait à maman en rentrant...je me demandais à chaque fois si je pouvais continuer normalement à apprendre mes leçons ou si je devais rester sur mes gardes. Sur mes gardes pour quoi ? Je ne le savais pas. Simplement rester vigilant...

Un jour, papa a cassé notre voiture...ça a été un choc pour moi. C'était la première preuve indéniable qu'il y avait un problème. A treize ans c'est un choc énorme! J'ai eu l'impression que maman ne lui faisait plus confiance et qu'elle ne lui adressait plus la parole. D'année en année il devenait de plus en plus aigri, un rien l'énervait, il était devenu impossible de parler normalement avec lui, il s'emportait tout de suite.

Malgré toute ma révolte et ma tristesse intérieure, je me rends compte que j'étais totalement dépendant émotionnellement de papa. De ses critiques, de ses remarques, de ses ordres et de ses interdictions. Il voulait mon bien. J'en suis certain. Toujours ! Mais il n'avait pas la moindre idée du mal qu'il pouvait faire en buvant. Il ne savait pas. Et moi je n'ai JAMAIS osé le lui dire.

Au lycée ça a été très dur pour moi. Des confrontations répétées avec mon père saoul, une lutte constante avec la peur blottie en moi, avec des complexes qui grandissaient, surtout à l'école...volonté d'être comme mes copains à l'école et en même temps peur devant eux, premières cigarettes, premières expériences avec l'alcool aux fêtes, images porno cachées au fond du tiroir de mon bureau... Tout si nouveau, si terrible, si nécessaire ! Nous en étions tous là. Comment aurais-je pu

m'en sortir ? Comment aurais-je pu faire autrement ? Non, pour une fois je serai comme mes collègues...

Je me rappelle comment mon corps a commencé à changer, l'acné, mes premiers cosmétiques, le premier rasage d'un début de barbe... Tout cela était tellement important pour moi ! Enfin, je pouvais, je DEVAIS me sentir comme un homme. Un Mec. Un mec... ce n'était pas moi. Papa me disait toujours: «ne fais pas cela, tu foutrais tout en l'air» Lorsqu'à huit-neuf ans j'essayais de réparer le robinet avec mon compas, j'entendais la même chose: tu vas le foutre en l'air.

Je n'ai jamais rien réparé, jamais bricolé, jamais joué à la guerre avec mon papa. J'apprenais des poésies pour les concours de récitation...sous l'œil aimant de ma maman...

Au lycée, j'ai enfin du faire la différence. J'ai commencé à faire la star. Groupe de théâtre, concours, les feux de la rampe, l'admiration des profs, la fierté de maman (de papa aussi peut-être). «Ah lui c'est quelqu'un !» C'est comme cela que j'ai construit ma propre image de moi-même. Je me rappelle des heures de discussions avec les copines de ma classe...sur la vie... Elles aiment bien passer du temps avec «ce garçon si sympa, et tellement différent des autres.» Cela m'a permis de me construire ! Je me rappelle encore aujourd'hui comment, lors d'une de ces discussions, une des filles a dit: «pour moi le garçon idéal, devrait avoir un caractère comme Barthelémy ! (-quelle joie !!! rappelle l'auteur) j'aimerais qu'il ressemble à Christophe, Camille, Raphael... (....). Quelle claque. Oui, quelle claque. Je savais que j'étais plus faible qu'eux, plus moche qu'eux, plus lent qu'eux, je ne m'y connaissais ni en sport, ni en voitures. Mais moi, j'ai une fille comme je veux ! (dans le bureau, au fond du tiroir, sous les livres...), je suis un orateur hors pair, j'écris de belles dissertations et j'adore écouter Britney Spears ! Il me faut une petite copine !! Absolument...

J'ai rencontré Alexandra. Elle était quatrième. «Le Grand Amour», collection de blessures, plateforme d'expérimentation, et de valorisation de moi, moi, moi...

Maintenant je sais... le Seigneur a utilisé ces sentiments afin de sauver ma masculinité et mon identité sexuelle. Cela m'a coûté énormément sur le plan de la pureté, ce combat n'est pas encore fini, mais j'y reviendrai plus tard.

Le Seigneur, justement...

Je peux dire que c'est l'Eglise qui a sauvé ma masculinité, mon espoir et mon développement psychologique. Le père Zenon. Il m'a entendu plusieurs fois en confession. Pourquoi ? Parce que j'y croyais. Je crois profondément en Dieu, même si c'est une foi d'enfant. Je vois encore aujourd'hui ma grand-mère assise sur le canapé. Toujours avec son chapelet à la main. Toujours absorbée. Une sainte femme. Elle me lisait une bible en images, ensuite j'ai lu par moi-même, puis les messes pour enfants... Barthélémy, enfant de maternelle admirant l'autel avec un grand groupe d'enfants. Il n'y avait plus aucune peur, ce n'était pas comme

à l'école. Il se sentait en sécurité. Le prêtre, au cours des sermons lui donnait souvent la parole, lui demandant de relire un passage de l'évangile ! Il le félicitait... Un homme en soutane. Un homme me félicitait, c'était incroyable. C'était incroyable, c'était édifiant ! Papa.....enfin.

C'est comme cela que ça a commencé. Sur fond de difficultés sur le plan émotionnel et social, cela m'a donné envie de connaître ce Dieu, homme incroyable bon et tout-puissant. Oui...je sais qu'Il m'a donné un nom. Un nouveau nom.

Au lycée le père Zenon a refait son apparition. Il se rappelait de mon nom après seulement quelques confessions, m'invita au presbytère et me proposa de l'aider dans la vie de la paroisse, le bulletin, les Equipes Notre Dame Jeunes... C'était ce dont j'avais besoin. J'ai commencé à découvrir l'Eglise. C'est ma seconde maison depuis ce temps. Ma vraie MAISON. J'y ai découvert et fait l'expérience de Dieu. Mon «amour» pour Alexandra et nos combats furent aussi mis à l'épreuve de ma foi qui corrélait le tout.

J'étais en train de me construire comme homme à partir du plus bel exemple. Le charpentier de Nazareth, qui est toujours vivant et près de moi. C'est lui qui m'a permis de surmonter tous ces poids sur l'estomac... A chaque fois il a renforcé ma foi. C'est devenu toute ma vie. L'Eglise m'a formé. Elle m'a sauvé. J'en suis infiniment reconnaissant. L'Eglise est ma joie... !

Fini le lycée. Plus mûr, un peu trop confiant en moi, voire même un peu mégalomane. Je parlais du principe que personne n'était plus futé que moi et que j'aurai toujours le dernier mot. J'avais tout compris et même si on pourrait me mettre en défaut sur un détail ou un autre, j'avais l'argument décisif. Dieu. Dieu est avec moi, je suis exceptionnel, je suis l' élu et j'aspire aux plus hauts buts. J'étais pour les autres celui que l'on pouvait envier sur de nombreux aspects. Eloquence, intelligence, humour, délicatesse, empathie pour ces dames... J'étais connu dans toute l'école. J'étais partout, dans les discussions, sur la scène de l'amphi... Constamment quelque chose. Barthélémy, organisateur, mentor, leader intelligent et sage qui n'a pas peur de dire ce qu'il pense, mais aussi avec une bonne dose d'humour – mon idole du lycée. Que l'on ne vienne pas me raconter que j'ai un syndrome d'AIFA, des blessures. Non, pas moi. Plus moi.

Et au-dedans de moi ? Une tension constante, une peur constante de perdre la face aux yeux des autres, peur de faire une gaffe, faire semblant devant les autres garçons, jouer les gros bras, pour qu'ils ne puissent surtout pas découvrir le petit enfant... Impossible de me concentrer sur un sujet, mauvaises notes, besoin de compenser par mon intelligence, mon agilité, mon charme,... n'importe quoi. Constamment des oublis, des retards, des déchirements, une vie faite d'illusions et de contradictions. Tout cela justifié par le fait que j'ai été créé pour un but supérieur. Le problème n'est pas chez moi, mais chez les autres. Incapacité totale d'accepter une critique quelconque, si ce n'est de la part du confesseur. Seule l'Eglise

avait le droit de me rappeler à l'ordre et de me montrer la voie à suivre. Et c'est ce qu'elle a fait. Sans jamais me tromper. Eternelle reconnaissance.

Cette volonté de servir le Seigneur (en accomplissant ce but suprême pour lequel j'avais été désigné) grandissait. J'ai pensé à entrer dans les ordres. Très long combat intérieur. Finalement une décision. A l'encontre de tous. Après le bac. Au noviciat de Franciscains à Cracovie. Fuite devant tout et en même temps soulagement. J'ai laissé derrière moi tous les indices qui pouvaient montrer que je pouvais ne pas m'en sortir avec certains problèmes. J'ai laissé derrière moi ceux qui connaissaient mes faiblesses. J'ai laissé papa et ses yeux noyés dans l'alcool et maman pleurant parce que je la quittais.

Tout derrière moi. Tout devant moi. Table rase. Je commence à nouveau à faire semblant. Après une année de noviciat, il était devenu évident que mes blessures continuaient à mener la danse. Impossible de le nier. Mais j'ai commencé à m'en rendre compte. Mon confesseur, le maître du noviciat, les supérieurs. Ils m'ont permis d'y voir plus clair et de voir mon passé. C'est là que j'ai vraiment découvert qui j'étais. Oui, c'est là-bas. Après un long combat, du discernement et de la prière, juste avant de prendre l'habit j'ai renoncé. Ce n'était pas cela. J'avais une forte conviction intérieure que j'étais appelé au mariage et à fonder une famille. J'ai compris cela au couvent. C'est avec nostalgie que je vois maintenant les gens qui portent l'habit... Un grand manque et en même temps le symbole d'une grande libération. Libéré des apparences, des chemins retors d'un cœur perdu, de peurs inconscientes, de l'histoire de ma vie, de ma révolte et ma colère envers papa. Symbole de ma vocation trouvée. Habit des prêtres. Hm... Emouvant paradoxe du Seigneur.

Puis des études de théologie (une passion héritée de ma grand-mère), j'adore cela ! J'adore vraiment cela. Je ne peux pas imaginer ne pas être un théologien, que je ne passe pas mon temps dans les églises, dans le doux esclavage d'Amour du corps mystique du Christ. C'est ce que j'ai appris chez les Franciscains... Un amour filial pour le Saint Père et pour mon évêque, joie d'appartenir à l'Eglise, joie des discussions théologiques, envie de défendre ma foi, volonté de proclamer la vérité du Christ. C'est le don que j'ai reçu. C'est mon charisme. Reconnaissance éternelle.

Aujourd'hui ?

Me voici assis devant mon ordinateur. Un poids sur mon estomac. Mais là, c'est différent. Plus serein, plus conscient. Je n'ai plus peur. Non. L'Esprit consolateur m'a touché. Il m'a libéré et me libère encore, car les conséquences des AIFA et d'autres effets sont encore présents. MAIS elles ne sont plus si terribles, car je les connais. Je les ai identifiées. Je participe actuellement à une thérapie de groupe pour AIFA, j'en sais de plus en plus, j'ai lu beaucoup là-dessus, j'apprends à me connaître. J'ai découvert cette thérapie dans le livre du Père G. Polok «Déploie tes ailes». J'ai aussi lu une histoire pleine de blessures empestant la vodka. J'y suis

allé et j'ai compris. Je voudrais te passer le relais. Oui, je t'invite. Tu sais quoi, cher ami ? Je n'en veux à personne. Non au contraire, je suis impressionné par la majesté de mon créateur qui m'a conduit et me conduit encore par des routes si improbables dans ma vie. Je suis maintenant fiancé à une fille fantastique. Je sais que si c'était à refaire, pour elle justement, je reprendrais la même route. Et papa ? Après quelques situations extrêmes, où il a bien été obligé de se rendre compte qu'il avait exagéré, nous avons même pu aborder le sujet de l'alcool. Incroyable, après toutes ces années ! Mais je vois qu'il continue à se mentir en niant son problème. Il boit moins, ne cherche plus seulement à se saouler, essaye de ne rien montrer et rentre souvent à la maison après avoir bu quelques verres, en croyant que cela ne se verra pas. Pourtant cela se voit... Moi, je le vois dans ses yeux même après un verre. Je sais tout de suite si c'était de la bière ou de la vodka. Ils sont différents. Et la vie continue. Je prie pour qu'il trouve la force. J'espère que maman pourra vivre une vieillesse relativement heureuse avec lui, qu'ils ne se sépareront pas après mon départ. J'espère que le Seigneur les sauvera, comme Il m'a sauvé et m'a retiré de tous ces dangers.

Mon théâtre, (Madeleine 27 ans)

J'ai commencé ma vie en fumant des cigarettes, de manière passive, bien sûr. Je n'avais pas encore ni de prénom, ni de sexe, mais j'absorbais déjà des quantités astronomiques de fumée. Ce n'est qu'à l'école primaire que j'ai appris que maman fumait lorsqu'elle était enceinte de moi, juste après que j'ai lu un petit dépliant qui expliquait que chaque cigarette fumée raccourcissait notre vie d'environ 8 minutes. Je me rappelle encore comment j'ai crié à maman: «visiblement, tu ne m'aimais pas !». Ce n'est que dernièrement que j'ai pu lui pardonner, en regardant tout cela avec un regard d'adulte. Lorsque nous sommes enfants, nous ne comprenons pas ces choses tant qu'on ne nous les explique pas avec des mots d'enfants. Chez moi on n'expliquait pas, on posait plutôt la question: «Tu es devenue folle ?», «A l'époque tout le monde faisait comme cela» etc...

Bien, je vais commencer par quelques détails plus précis piochés dans ma vie. Même si maman n'a pris soin ni d'elle ni de moi pendant sa grossesse, je sais que j'étais un enfant désiré. J'ai reçu le nom de Madeleine à mon baptême. Papa qui était marin à cette époque a été absent de la première année de ma vie. Il a abandonné ce métier justement à cause de moi. Cela lui faisait trop mal de voir que j'avais peur de lui, qu'il était pour moi un étranger.

J'ai été mise à la crèche, car mes mamies travaillaient encore lorsque j'étais petite. On m'a raconté que j'étais une joie immense pour mes grands-parents ; mon grand-père maternel est décédé lorsque j'avais un an, mais c'est à mon deuxième grand-père -Zbigniew- que je dois le plus au monde (après mes parents qui m'ont donné la vie, bien sûr).

Mes premiers souvenirs remontent à l'école maternelle. Cela a été un temps de tristesse et de solitude. Je détestais aller à la maternelle. Non seulement les enfants des familles plus aisées restaient résolument entre eux, ce qui faisait que je me sentais mal à l'aise, mais j'avais un collègue qui me répétait chaque jour qu'il allait prendre le revolver de son oncle pour me tuer. Avec le recul des années, je me demande comment mes parents pouvaient rester si insensibles à ce qui se passait dans la tête de leur enfant. Chaque jour, au réveil, je fondais immédiatement en larmes, terrorisée à l'idée que c'était peut-être aujourd'hui qu'il allait me tuer. Maman ne faisait qu'accroître ma terreur en me disant «tu racontes n'importe quoi». C'est comme cela que j'ai passé toute ma maternelle au coin, pour que mon assassin potentiel ne me voie pas. Finalement, j'ai eu le courage d'aller le voir et de lui demander de me laisser la vie sauve, ce qu'il a accepté. (Lorsque nous nous sommes retrouvés au Lycée, il est devenu mon meilleur ami, mais avait tout oublié !). J'avais aussi une peur panique des sorcières, des fantômes, et autres esprits mais personne n'a jamais pris le temps de m'expliquer qu'ils n'existaient pas. On m'effrayait avec ces créatures, ce qui faisait que je restais silencieuse et sage. Je me rappelle encore, lorsque je n'arrivais pas à m'endormir, que papa me menaçait de m'envoyer un monstre si je ne m'endormais pas. Je faisais donc semblant de dormir, complètement terrorisée à l'idée qu'un monstre m'observe. Aujourd'hui encore, je suis imbattable lorsqu'il s'agit de faire semblant. Je souris lorsque je suis triste, je dis oui lorsque je pense non, j'ai peur d'être punie si je fais quelque chose à l'encontre de quelqu'un d'autre. Mon identité s'efface. Pour moi, le pire c'est lorsque j'ai à choisir entre les avis de deux personnes, mon seul critère est alors de savoir laquelle des deux me punira le plus sévèrement de l'avoir «trahie».

Je me rappelle qu'à l'école maternelle, les bons points pour bonne conduite allaient toujours au groupe des plus aisés, quels que soient nos efforts à nous. Une fois j'ai demandé à la maîtresse pourquoi elle ne m'avait pas récompensée pour ma conduite exemplaire, la seule réponse que j'ai eue était qu'elle n'avait plus d'auto-collants. Je me suis sentie traitée comme une enfant d'une race inférieure, mais je ne savais pas pourquoi c'était comme cela.

Ma petite sœur est née lorsque j'avais 3 ans et demi. Nous nous sommes rapprochées au fil des années et c'est elle qui me connaît le mieux. Maman a un faible pour elle et a toujours pris sa défense, c'est pourquoi je me sentais parfois mal aimée.

Je me souviens aussi des manques de patience de mon papa. Lorsqu'il a décidé de m'apprendre à faire du vélo, j'avais peur (même avec 4 roues !). Papa m'a dit qu'il me donnait deux minutes pour que je m'y mette et que sinon nous rentrerions à la maison. Le chantage n'a pas porté ses fruits, nous sommes rentrés à la maison, moi en pleurs et papa très énervé n'arrêtait pas de dire «ce n'est pas possible que ce soit ma fille». Il s'est passé exactement la même chose plus tard pour la lecture et les maths. On m'avait collé l'étiquette de «lâche». Puisque tous les adultes étaient d'accord sur ce point, je me suis dit que cela devait être vrai.

Bien sûr, j'ai aussi plein de bons souvenirs de mon enfance: sorties en famille en montagne, promenades. Avec ma sœur, nous adorions les sorties avec notre grand papa: piscine, luge ou balançoire, il avait toujours lui de bons sandwiches pour nous, sans parler des friandises. En été, il nous achetait des glaces, en hiver des gaufrettes à la crème. Tout cela avec une énorme dose d'amour. Je pouvais toujours lire dans ses yeux sa joie de nous avoir. Je recevais cela comme une petite dose d'amour de la part de Dieu, c'est ainsi que cela reste gravé dans ma mémoire. Sa manière de me parler de Dieu, c'était de prier ensemble avant de nous coucher, lorsque nous étions chez lui.

En primaire ça allait un peu mieux parce que j'avais trouvé une copine. J'en ai eue d'autres plus tard, mais elles ont toujours été «rien que pour moi». C'est à l'école primaire que j'ai commencé à tomber amoureuse, sans cesse de quelqu'un d'autre, et cela a duré pendant plusieurs années. Mon voisin a été mon premier amoureux. En relisant mon carnet intime, je m'aperçois que je commençais et terminais chaque jour avec ces paroles: «Je sais que je n'ai aucune chance avec lui à, un million contre un» Cela a bien duré trois ans. A un moment donné, mon voisin a commencé à me dire «salut» et moi j'étais au septième ciel même si j'étais toujours certaine que je n'avais aucune chance. J'étais moche et pas intéressante. Après ces trois années, j'ai commencé à tomber amoureuse à un rythme de deux fois par mois, de chaque garçon qui me souriait ou m'adressait la parole. Il fallait que j'aie un copain, il me fallait de l'acceptation, je voulais être la princesse de quelqu'un, celle pour qui il ferait tout. Souvent je ne connaissais pas ce garçon, mais comme il m'avait souri, cela voulait dire qu'il était digne d'intérêt. Moi pourtant, à l'âge de treize ans, même si j'étais tombée amoureuse déjà mille fois, il me semblait que je n'intéressais personne.

Lorsque j'avais dix ans, l'alcool a commencé à poser un vrai problème à la maison. Maman a commencé à ne plus rentrer, sans prévenir, et papa en devenait fou. Lorsque je lui demandais s'il était arrivé quelque chose de grave à maman, il se mettait à me crier dessus en demandant pourquoi je VOULAIS qu'il arrive quelque chose de mal à maman. Je me sentais de plus en plus coupable, n'arrivant pas à lui expliquer que je me faisais tout simplement du souci. Lui, cela lui permettait de décharger ses émotions. C'était comme cela, à 17:00, j'étais en pleurs, maman rentrait, tout le monde respirait, c'était bon, pas besoin de s'en faire. Le lendemain, 17:15, maman n'est pas là, papa marche nerveusement d'une fenêtre à l'autre en disant «maman ne nous aime pas, elle s'en f... de nous», moi je pleure, papa se met à hurler: pourquoi faut-il en plus que je pleure ? Ma sœur ne comprenait pas trop ce qui se passait (moi non plus je n'y comprenais pas grand-chose, mais c'est moi qui recevais une raclée parce que je stressais papa), mes pleurs s'étouffaient, nous priions avec ma sœur: fais que maman rentre, nous serons sages maintenant..., nuits passées sans dormir à écouter si maman va rentrer, puis le bruit de la clé dans la serrure, cette joie immense de savoir que maman est vivante, qu'il ne lui

est rien arrivé. Puis nos questions: maman où étais tu passée, elle avait bien sûr oublié, allait se coucher en titubant, jours sans un mot qui suivaient puis disputes, papa n'en avait que faire que nous entendions tout avec ma sœur. Le pire, c'est que papa avait filmé maman saoule pour qu'elle se voie après... mais nous aussi nous avions accès à cette cassette. C'est à cette époque que j'ai appris à étouffer toutes mes émotions négatives. C'est à ce moment-là aussi que j'ai commencé à avoir des problèmes psychosomatiques, par un blocage de mes fonctions physiologiques de base en situation de stress. Aucun médecin n'a réussi à m'aider à ce jour.

J'avais terriblement honte de ma maman. J'en voulais à mes copines qui avaient de jolies mamans, qui sentaient bon et leur achetaient des friandises, des chaussures de marque et de jolis plumiers. Maman gagnait bien sa vie, mais lorsque j'avais besoin de nouveaux pantalons, elle me répondait toujours «je n'ai pas d'argent». Je savais bien que ce n'était pas vrai. Je n'arrivais pas à comprendre ce que je faisais mal, pour avoir à me balader dans de vieux pantalons alors que papa s'était acheté une nouvelle chaîne Hifi et maman un nouveau manteau. Maintenant encore lorsque je m'achète de nouvelles chaussures, j'ai mauvaise conscience, même si ce n'est pas une grosse dépense. J'achète plus facilement quelque chose de cher à ma sœur, à mon fiancé, même à maman, qu'à moi-même. J'ai tellement été habituée au fait que je ne méritais pas d'avoir quelque chose de neuf. Si cela m'arrive quand même, il faut vite que je récompense tout le monde, en rendant un service par exemple.

Maman, esclave de son travail, presque jamais là, était absorbée soit dans son travail, soit dans la vodka. C'est pourquoi, lorsqu'elle m'a promis qu'elle me ferait un gâteau pour le repas de Noël de notre classe, j'étais aux anges. Une fois passé 17:15, papa a dû aller acheter un gâteau en urgence, et j'ai dû mentir en disant que maman avait raté le gâteau. Douleur, rébellion et sentiment de ne pas être aimée, c'est ce qui a accompagné toute la période du primaire. Et bien sur cette façade: à la maison tout va bien. Le problème de l'alcoolisme devait rester enfermé entre nos quatre murs. Vu de l'extérieur, nous étions une super famille, ma sœur et moi étions parmi les meilleures dans nos classes respectives, des petites filles modèles, juste un peu terrorisées. Moi, j'espérais avant tout qu'enfin un garçon me remarque. J'ai arrêté de porter une queue de cheval pour laisser mes cheveux libres et papa a commencé à m'appeler la sorcière ou le balai. Il n'avait de cesse à me taquiner sur mon look, moi je ne me trouvais pas belle.

J'ai donc appris à jouer parfaitement la comédie. Dès que papa commençait à crier, je me transformais en victime ; commençant à pleurer comme si l'on me battait. Lorsque papa me frappait, je faisais semblant de souffrir terriblement (même si en fait je ne sentais rien). Mon rôle principal dans mon théâtre était celui d'une marionnette. Souvent je posais des questions idiotes, ce rôle de maladroite faisait rire tout le monde et moi j'avais enfin obtenu le premier rôle.

C'est à cette époque-là que grand papa a commencé à m'acheter la revue «Droga». Je n'avais pas du tout envie de lire cela, mais j'ai certainement hérité de papa que je dois lire ou écouter tout ce qui me tombe entre les mains. J'ai donc lu ce qu'ils écrivaient sur Dieu, Son amour et sur les saints. Cela ne m'a pas marqué, mais j'avais un journal de plus à mon actif, et grand papa était content que je lise. Même si mes parents avaient cessé d'aller à la messe, moi je ne ratais aucune messe du dimanche, peut-être par peur d'être punie, peut-être simplement parce que grand papa avait dit que c'était important.

A l'âge de treize ans, je suis partie en colonies de vacance avec ma copine. Quelque chose a commencé à changer, parce que beaucoup de garçons commençaient à me remarquer. Je me suis sentie au moins un peu belle et valable. Cela m'allait bien de me faire draguer, mais c'est alors qu'a commencé le cycle des cœurs brisés. Je tombais amoureuse un beau jour, le garçon me remarquait et cela suffisait pour qu'il cesse complètement de m'intéresser. Cela s'est reproduit par la suite de nombreuses fois et finalement, seuls les garçons hors de ma portée m'intéressaient encore. Je le séduisais puis lui disais au revoir. Sans le vouloir vraiment. Simplement quelque chose s'éteignait en moi. J'étais incapable d'accueillir de l'amour ou de la bonté. Lorsque je repense au mal que j'ai fait à plus d'un garçon, je le regrette vraiment. Je n'ai pas honte et ne me sens pas coupable. Je vois seulement où mènent le manque d'acceptation et d'intérêt de la part des parents. Une fille comme moi n'a qu'un seul but: faire accepter sa féminité chez le plus grand nombre possible de garçons. C'est seulement la conquête qui compte. Un peu comme un footballeur qui ne pense qu'à marquer un but après l'autre, moi je faisais la même chose avec les cœurs des autres. C'est comme cela que j'ai détruit une belle relation née au lycée. Cela faisait deux ans que je sortais avec un garçon qui était bon avec moi et était vraiment le prince charmant dont je rêvais. Il m'aimait, oui je suis sûre qu'il m'aimait vraiment et il m'acceptait plus que je ne m'acceptais moi-même. J'étais persuadée que c'était pour toujours et mon ego grandissait à vue d'œil. J'ai donc voulu vérifier si un autre garçon m'accepterait aussi, je voulais en quelque sorte m'assurer que même étant heureuse, je reste attirante pour la plupart des représentants du sexe opposé. Mon prince charmant avait sa dignité et il n'a pas accepté que je le traite ainsi. Il m'a quittée. Je n'ai jamais pu me pardonner cela, à cause de mes complexes j'avais pu détruire un si beau don. Bien rapidement j'ai trouvé un sparadrap pour ma blessure, un autre cœur blessé qui s'est offert à moi. Je vis actuellement avec quelqu'un qui a vraisemblablement aussi un passé d'AIFA. C'est peut-être pour cette raison que nous arrivons à tenir ensemble, comme nous sommes l'un et l'autre à ce point forts de notre expérience, que nous sommes constamment un défi pour l'autre. Le début de notre couple a été une suite de disputes, de combats pour exister, de chantages émotionnels, tout ce que nous avons reçu dans nos familles respectives. Cela n'a pas été simple, parce que ni lui ni moi n'avions une bonne image de nous-mêmes et nous passions notre

temps à rechercher la reconnaissance de l'autre. Nous apprenons à aimer jour après jour et je sens que le Seigneur guérit nos blessures au fur et à mesure.

J'aimerais encore ajouter que même si beaucoup de personnes peuvent penser le contraire, je ne me suis jamais sentie ni vraiment belle, ni attirante dans ma vie. Je ne le sens d'ailleurs toujours pas. Je me vois comme une sorcière aux grosses cuisses et au teint blafard.

Après la colonie, je suis tombée amoureuse d'un garçon qui m'a proposé de venir aux Equipes Notre Dame Jeunes. S'il m'avait dit: viens on prend une bière ensemble au bar, je l'aurais suivi aussi. Mais il m'a invité à l'église, ou plutôt, le Seigneur, par son entremise, m'a invitée à me rapprocher de Lui. Le Seigneur est entré délicatement dans mon cœur. Je suis partie avec mes parents en vacances et j'ai emmené le journal «Droga». Il y avait un article sur le chemin de croix et une description de la passion du Christ selon les visions d'Anne Catherine Emmerich. Terrible. J'ai dit à ma sœur: «tu sais Jésus a vraiment existé ! Il est vraiment mort pour nous !» Pendant longtemps je n'ai pas pu m'arrêter de pleurer. L'article suivant sur la miséricorde divine, le chapelet à la miséricorde, la grâce. C'est à ce moment-là que dans mon cœur est né l'espoir qu'il y a quelqu'un qui ne me décevra pas, qui m'aime malgré tous mes défauts, quelqu'un qui a donné Sa vie pour moi. Une joie qui ne s'éteint pas, même lorsque je suis triste ou abattue. Parce que je sais maintenant que tout a un sens.

Au lycée, le grand amour, de vraies amitiés, des gens merveilleux autour de moi. L'impression que si je venais à disparaître, quelqu'un s'en rendrait compte. Je me suis enfin sentie acceptée, parce que j'étais très consensuelle. Je faisais tout pour être aimée. Cela a bien fonctionné. Je ne suis pas persuadée par contre d'avoir toujours été moi-même. Maman continuait à boire, cela se savait de plus en plus et ma honte grandissait proportionnellement.

Le temps des études la thérapie, la prise de conscience du fait ce n'est pas de ma faute si maman boit, mais qu'elle a un problème dans sa propre vie, essai de pardonner à mes parents. J'essaye de leur pardonner entièrement, mais c'est un processus qui prend du temps, des blessures à guérir... J'ai fait la connaissance de beaucoup de personnes pendant mes études, pourtant je pense que c'était la période la moins importante de ma vie. Toujours ce besoin d'être acceptée par le sexe opposé, encore des blessures infligées à d'autres, mais moins qu'avant. J'étais avec quelqu'un et je ne voulais pas reproduire mes erreurs d'autre fois. Pendant ma troisième année, grand papa est décédé. Au bout de cinq ans, j'avais ma maîtrise en poche.

Je pense avoir été toujours inquiète. J'ai peur d'être abandonnée, j'ai peur qu'il m'arrive quelque chose de terrible. Il suffit qu'il m'arrive quelque chose d'heureux et déjà je me dis qu'il va falloir payer cela bientôt. Papa avait l'habitude de me menacer: si tu ne fais pas ceci, tu vas voir ce qui va t'arriver! Cela me terrorisait. J'entends cela en boucle dans ma tête: si tu rates cela tu vas être virée

de ton travail, si tu n'es pas parfaite, personne ne t'aimera, etc... Je me suis donc interdit de casser quoi que ce soit. Je fais semblant d'être parfaite tout en priant pour que personne ne me découvre telle que je suis en réalité. A plusieurs reprises j'ai entendu des gens me dire: Madeleine, tu es géniale, tu es si sûre de toi-même» et moi, je me réjouis de voir que mon jeu d'acteur fonctionne si bien. J'espère que personne ne me découvrira telle que je suis, vraiment, pas même mes proches. Le plus dur pour moi, c'est mon incapacité à croire que quelqu'un puisse m'aimer tout simplement. J'essaye toujours de m'attirer la sympathie des autres. Ma faible estime de moi-même fait que je ne me sens bien qu'en jouant le premier rôle et il me faudra encore longtemps pour apprendre que les seconds rôles peuvent aussi être importants et beaux.

Maman, (Sophie, 32 ans)

Décris comment c'était avant, comment c'est maintenant...

Comment mettre des mots sur cette nostalgie qui ne me quitte plus, sur cette douleur qui transperce mon cœur, sur ce besoin d'être ou d'appartenir à quelqu'un... Comment mettre des mots sur ce qui est si difficile à décrire ? Comment nommer ces images parfois si lourdes ? Ces souvenirs qui resurgissent alors que j'aimerais pouvoir les oublier ?

Comment décrire ce flot constant d'émotions, que je ressens tout simplement et qui se déverse au travers de moi comme un torrent en montagne ?

Dernièrement, certainement pour décharger cette tension en moi, j'écoute des chansons enfantines...sur maman.

*«Soleil doré, ciel azur
Tout ce dont tu as besoin
Beauté du printemps et de l'automne
Aujourd'hui, maman, nous t'apportons
Cinq sourires et trois fleurs
De tendres mots et des onguents
Pommes jaunes, odeur de menthe
Autant de cadeaux pour maman
J'aime ma maman
Je l'aime
Pluie tiède et lilas blancs
Six bisous, petite plume
Tendre cœur et camomille
Surprises pour maman
Torrent qui rugit verdure et alouettes
Vent léger et papillons
Cadeaux pour maman»*

Cette chanson ne cesse de m'émouvoir, parce que j'aimerais pouvoir la chanter à maman. Pour qu'elle puisse ressentir combien je l'aime et combien elle a d'importance pour moi. Et même si nos relations sont bien meilleures qu'elles ne l'étaient, nous commençons à nous parler, nous parlons même des fois de nos sentiments, malheureusement cette nostalgie reste présente et semble inguérissable. Mais maintenant au moins, lorsque ça va très mal, je peux aller me réfugier en pensée dans les bras de maman, et m'imaginer comme c'est bon de pouvoir s'échapper auprès de quelqu'un qui protège et prend sur son cœur peurs et craintes.

Maman a toujours été et sera toujours le centre de mon univers. Plus longtemps je fuirai devant cette réalité qui est la mienne, plus elle me touchera profondément. Mon père a perdu son importance au moment où il a voulu me montrer un peu trop fort son «amour». C'est alors que je l'ai éliminé de ma vie. Aujourd'hui, il me fait l'impression d'un vieillard «un grand enfant» plein de complexes. Il n'a jamais été un papa. Du coup, je ne sais même pas ce que je devrais regretter. Comme j'étais la seule fille dans notre famille, j'ai dû lui plaire un peu trop. Un jour, il a dépassé les limites. Ce jour-là, j'ai claqué la porte sur laquelle il y avait marqué «papa». Depuis ce jour-là, je le considère comme un membre de ma famille, je m'en fais pour lui, l'aide lorsqu'il est malade, mais plus par devoir que par amour.

Décris cela...

...après-midi passés dehors, dans la cour. Instants de joie avec mes copines. Parties de cache-cache. Courses folles dans les garages. Escalade dans les arbres. Causettes chez les copines. Et puis il fallait rentrer à la maison. L'estomac noué. La peur me serrant la gorge. La chaleur qui me monte au visage. Ça y est, je sonne. Et cette pensée: qu'y aura t-il aujourd'hui ? Et puis soulagement quand il n'y avait rien de neuf. Des amis des parents. De l'alcool. Mes parents déjà tout gais. Rien à signaler. Cette horrible odeur d'alcool et de fumée de cigarettes. D'un pas rapide, filer vers ma chambre et rester à l'écoute pour savoir quand il faudra voler au secours dans l'autre chambre. C'est quand les amis partiront que papa va perdre sa bonne humeur. Faire le bouffon, le faire rire pour qu'il ne fasse pas attention à maman qui est aussi saoule que lui. Seul mon père avait le droit de fixer les règles qui déterminaient ce qui se passait à la maison. Le plus souvent, il hurlait que nous avions une maman alcoolique. Parfois, lorsque j'arrivais à détourner son attention, par exemple en me pendant à son cou, il avait alors les mains occupées. Il ne pouvait alors plus la frapper...

...révolte grandissante en moi contre ce qui se passe. Rejet de la maison. Rejet de ces gens avec qui j'habite. Colère...

...encore un anniversaire passé ailleurs que chez moi. Bien sûr avec la petite. Pourquoi ? Elle s'amusera avec ses cousins (pseudo cousins, parce que tous les amis des parents sont autant de tontons et de tatas). La nuit tombe, ce qui veut dire que nous allons rentrer bientôt. Encore un peu de honte. Le chemin du retour est un vrai chemin de croix. Ils sont tellement saouls que je ne sais pas

lequel tenir. Décision rapide, que papa se débrouille tout seul et s'il n'y arrive pas tant pis. Maman accrochée à mon épaule. Essai de marcher droit et quelques instructions: maman, encore un peu, tout droit, tiens-toi bien. J'avais pris l'habitude de regarder autour de moi: est-ce que personne ne nous voit, est-ce que personne ne vient ? Avec cela, papa qui chante à tue-tête et attire toute l'attention. Enfin le portail tant attendu. Puis la maison. Malheureusement, à peine la porte refermée derrière nous et c'était à nouveau le far-ouest. Sur le chemin du retour, j'observais l'humeur de papa pour savoir ce qui allait se passer une fois arrivés à la maison. Avec le recul, je me dis que c'était une pure perte de temps. Arrivés à la maison, la bonne humeur disparaissait, laissant place aux disputes, aux coups, à la fuite...

... les odeurs, ou plutôt, la puanteur. Odeur de l'alcool dans un local fermé. Les vêtements en sont imprégnés. Impossible d'y changer quoi que ce soit. Les mêmes habits portés pendant plusieurs jours, sans pouvoir les changer. J'essayais toujours de savoir si j'empestais déjà comme leurs fêtes...

...ma nounou. C'est comme cela que nous appelions notre arrière-grand-mère adorée. J'ai pu passer beaucoup de temps avec elle, étant enfant. Une fois, alors que je m'étais disputée avec Arthur, mon grand frère, de 7 ans mon aîné, je me suis enfuie chez elle. Personne n'en savait rien. Soudain, maman entre dans la cuisine en hurlant. Je pouvais me cacher derrière ma nounou. Ce n'est qu'une fois rentrés que maman pouvait donner libre cours à sa colère. Elle m'a infligé une telle correction que je n'ai plus jamais quitté la maison sans prévenir.

...sauf bien sûr lorsqu'on me mettait à la porte. Là je pouvais partir sans autorisation. Papa m'a jeté dehors, en déclarant que je n'étais pas sa fille, le jour où j'ai commencé à lui répéter les mots qu'il disait lui-même concernant la situation dans laquelle nous étions. Le plus dur a été la première fois où j'ai senti qu'il m'attrapait par le pull, puis il ouvrit la porte et me jeta littéralement dans le couloir. Claquement de la porte, bruit du verrou. Plus rien dans ma tête. Peur panique: comment je fais pour rentrer, maintenant ? Que faire ? J'ai passé la moitié de la nuit assise comme cela dans le couloir, jusqu'à ce qu'il s'endorme et que maman se rappelle que j'étais dehors, dans le couloir. Humiliation. Mal au cœur. J'étouffais mes sanglots pour ne pas montrer ce que je ressentais. Les joues en feu de honte. Heureusement, les voisins n'avaient rien vu. La fois suivante, j'ai essayé d'aller voir ma grand-maman. J'arrive devant la fenêtre et je vois que chez mes grands-parents c'est pareil ils ont aussi bu. Je pleure: qui va m'aider maintenant...

...je me rappelle bien ces sentiments. J'attendais que maman rentre du travail. Je rentrais de vacances.

Quand ça allait mal, j'allais voir mamie. En regardant autour de moi, je cherchais désespérément de l'aide. Je recherchais un regard qui puisse m'apporter du soutien et de l'aide. Et tout ce que j'ai vu, c'étaient des visages saouls. Douleur immense qui me déchirait les entrailles. Impuissance. Ou bien encore ces quelques secondes entre le moment où je sonne et le moment où s'ouvre la porte. Puis cette réalité cinglante, ils ont encore bu. Est-ce que tu connais ce sentiment de déception

qui te met littéralement par terre ? Cette envie de tout détruire autour de toi juste pour que la douleur cesse ?

...Il fait froid, pas seulement au dehors, mais aussi en moi. Ces nuits où il me semblait que le gel entrainait en sifflant dans ma chambre. J'avais deux couvertures et une couette. Cela ne suffisait pas pour longtemps, juste le temps de m'endormir...

...ma révolte envers tout s'amplifiait. Un sentiment d'injustice qui grandissait. Je me taisais de moins en moins souvent. Disputes incessantes à la maison. Retours tardifs. Non plus par peur, mais plutôt pour provoquer. Que vont ils pouvoir me faire ? De mon côté, des fleuves d'alcool bus entre amis. De la drogue. Tout cela pour étouffer cette douleur en moi. Cette honte de mes parents...

...visite de notre famille proche. Un grand cauchemar. La beuverie commençait alors qu'ils passaient notre palier et s'arrêtait le jour de leur départ. Le seul avantage pour moi, c'est qu'ils ne s'occupaient absolument pas de moi. Le pire, c'était le soir ou la nuit selon le moment auquel maman en avait assez. Malheureusement elle venait se coucher dans mon lit. Je plaçais ma couette de sorte à ne pas dormir à côté de son visage. Je préférais ses pieds. Pourquoi ? Parce qu'à plusieurs reprises elle avait déjà vomi tout ce qu'elle avait bu dans mon lit. A l'époque où nous avions encore une baignoire, c'est là que je dormais. Malheureusement, les parents ont décidé qu'une douche serait plus pratique. Oui, mais pour qui ? Du coup je n'avais plus où dormir.

...pendant mes études, en plus d'un grand sentiment d'isolement, j'ai vu revenir toutes mes peurs. Peur de prendre le tramway. Peur d'être agressée. Besoin constant de me baigner avec l'impression d'être sale. Une montagne de livres dévorés afin de pouvoir tenir bon pendant ces années. Enfin, une et une seule amie pendant toute cette période sur qui je pouvais compter. Eloignement de moi-même et des autres. Réticence devant toute nouveauté, tout changement. Besoin de bien ordonner tout, que ce soient mes vêtements ou mes journées. Fini le temps où je pouvais acquérir de l'expérience et apprendre à réagir dans des situations difficiles. J'étais en végétation. Je ne savais plus qui j'étais ni ce que je voulais. Pendant les cours, même si j'étais toujours bien préparée, je ne prenais presque jamais la parole. Par peur de dire une bêtise. De me tromper. Je n'ai pas le droit à l'erreur. Je dois être parfaite...

Ce temps d'apprentissage de l'indépendance est le plus difficile me semble-t-il. Maman faisait tout ce qu'elle pouvait pour me nuire, afin d'en arriver à ses fins. J'ai démenagé. Enfin. Le chez moi de mes rêves. Peu importe si ce n'est qu'une chambrette et une cuisine. S'il n'y a pas de toilettes, si je n'avais même pas le minimum nécessaire au début. Je me suis payée le luxe de repasser à la maison sans crainte de dispute. En retournant chez moi, je savais ce qui m'attendait derrière la porte. Même si mon père m'avait prédit à plusieurs reprises que je finirai par «étouffer sous les déchets parce que je suis une fainéante» rien de cela n'est arrivé. Le soir, je préparais tout pour le lendemain avant de m'endormir. La vaisselle était faite. Aujourd'hui encore je lave le sol chaque jour et je lave mon linge sale au plus

tard le lendemain. Je chauffe tellement mon appartement que souvent mes amis me demandent d'ouvrir la fenêtre. Moi, j'ai tellement peur du froid. Le plus souvent d'ailleurs je ressens encore ce froid.

Pendant longtemps, j'avais un grand besoin de contrôler ma propre vie. Quand revenait la nostalgie, la tristesse, j'ai découvert que je pouvais contrôler à tout moment ce que je mangeais. Je me suis dit qu'il fallait que je perde quelques kilogrammes par souci de ma ligne. C'est comme cela qu'a commencée mon «aventure» avec ce «singe» dans ma tête qui me dictait quand et quoi manger. Au bout d'un certain temps, les repas étaient devenus une récompense, leur absence une punition pour les ratés de la journée. Comme je réussissais rarement quelque chose, j'ai commencé à me punir moi-même. Dans les faits j'ai perdu beaucoup de poids, ce qui m'a apporté beaucoup de satisfaction. Dans ma tête j'en étais arrivée à un tel point que je ne m'autorisais plus à manger quoi que ce soit. Encore un combat avec moi-même. L'arrivée de Claudia, une fille que j'avais prise en charge, a été salutaire pour moi. Une histoire similaire à la mienne, l'idée qu'elle puisse trouver un peu de paix chez moi a fait que je l'ai accueillie chez moi. Comme je voulais lui offrir un foyer, je me suis dit qu'il fallait que nous mangions ensemble. Elle rêvait de pouvoir s'asseoir à une table où il n'y aurait pas de bouteilles de vodka, mais seulement des tartines.

C'est alors que la maladie de maman nous est tombée dessus. Diagnostiquée: cirrhose du foie. Six mois de voyages entre l'hôpital et la maison des parents. Je ne me suis jamais posée la question si je voulais l'aider. C'était évident pour moi. La vie ne tenait plus qu'à un fil. Une peur et en même temps une question: est-ce comme cela que tout va se terminer ? Comas, pas d'amélioration de son état, nuits passées au pied de son lit, délires liés au sevrage. Entretiens avec les médecins ou j'expliquais l'alcoolisme de maman. Après l'un de ses retours à la maison après une hospitalisation je l'entendis me dire: tu n'es pas ma fille, comment peux-tu raconter de tels mensonges sur moi ? Je me dis: quels mensonges ? Et à nouveau je rentre chez moi comme un chien battu, pour lécher mes blessures avant de repartir chez mes parents, parce que son état s'est à nouveau empiré. Heureusement, le Seigneur lui a accordé encore un peu de temps à vivre. Pour réfléchir. Pour quelques années d'abstinence. Sa maladie a été pour elle un traitement de choc pour sortir de son addiction. Depuis ce jour-là, elle ne boit plus. Cela ne veut pas dire que tout va bien maintenant ! Nous n'arrivions pas à nous parler. A plusieurs reprises, elle m'a encore mise à la porte. Combien de fois ne m'a-t-elle pas encore dit que je n'avais pas de cœur et que je n'étais plus sa fille. Après deux années, je pense qu'elle commence à voir le monde tel qu'il est, sans alcool. Au passage, mon père aussi s'est beaucoup calmé, n'ayant plus avec qui boire. J'observe comment ils apprennent à vivre ensemble. C'est amusant à voir quelques fois, malheureusement bien des fois ils reçoivent encore de l'aide d'anciennes connaissances...

Après tout cela, même s'il reste beaucoup à dire, je me demande d'où vient cette mélancolie. Pourquoi puisque je n'ai jamais pu trouver refuge dans les bras

protecteurs et chaleureux de ma maman. Puisque je n'ai jamais pu trouver la paix ou le réconfort lorsque ça allait mal. Je me demande de moins en moins souvent pourquoi je suis telle que je suis. Je sais où a commencé mon chemin de croix. Et toujours ces pieds en sang qui ne peuvent pas encore être guéris. Je comprends mieux maintenant, pourquoi, malgré toutes ces fois, je retourne constamment chez elle. J'y retourne avec l'espoir que cette fois ci elle va me recevoir et m'accepter. Qu'elle me dira une fois que je suis son enfant. Qu'elle ne me rejette pas par affront. Que je n'aurais plus à avoir honte pour tout ce qui se passe ici.

Il y a des jours comme cela, où sans raison apparente, je ressens une profonde nostalgie, ou de la mélancolie. Cela m'abat au point que j'ai du mal à m'extraire de mon lit le matin. Je trouve pourtant en moi la force de me lever et de faire face au jour qui se présente à moi. Il y a eu des hauts et des bas. Cela passe par moi comme un torrent. Il y a eu des moments d'euphorie. Tout autour de moi me réjouissait et le quotidien devenait un jeu d'enfant. Il y a eu aussi des moments de punition pour une simple pensée, moments durs et froids. Actuellement je suis dans une période d'indifférence relative, ou je fais ce que j'ai à faire sans ressentir vraiment d'émotions. Je suis cependant persuadée que tout ce qui m'est arrivé a un sens propre. Il me semble que les pièces de ce puzzle forment peu à peu une image. Il me manque encore beaucoup d'éléments. Je rêve du jour où je pourrai m'éveiller, heureuse d'être moi-même. Où je pourrai être fière de moi, tout simplement. J'aimerais pouvoir passer quelques journées sans ce nœud à l'estomac, que me cause la peur. Lorsque j'arrive à prendre du recul par rapport à moi-même, je dois dire que je suis heureuse. En plein hiver, je me rappelle de ces premiers courants d'air chaud, des premières couleurs du printemps et de tous les sentiments que cela éveille en moi. C'est justement dans ces moments où c'est plus dur que je pense à ce qui est bon et que j'attends cette dose d'adrénaline dans mon sang qui fera passer la prochaine vague de tristesse et me permettra de voir à nouveau les couleurs de la vie.

Maman, je viens de raconter des histoires qui sont inscrites en moi. Je les vois avec les yeux de l'enfant que j'ai été. J'aimerais que tu puisses aussi les voir avec ces yeux là. Est-ce que je trouverai un jour le courage de te les raconter ? Est-ce que j'arriverai à te confier ces déchirures en moi, que m'ont laissées mon enfance ? Comprends-tu... ? Est-ce la réalité ou était-ce juste un rêve ?

J'ai encore un besoin qui me taraude. J'aimerais pouvoir te montrer, te prouver combien tu as toujours été importante pour moi. Pourquoi n'as-tu pas vu cela ? Pourquoi as-tu ignoré tous mes cris de désespoir ? Mais ces questions ont un peu perdu leur importance maintenant. Le plus important pour moi est que tu me permettes de tourner mes yeux et mon cœur vers toi, et de me réjouir de Ta présence. Tu sais, j'inscris tous ces bons moments avec Toi dans mon cœur, pour compenser toutes ces ornières qu'ont laissées en moi les années de mon enfance. «Il y a un mot que l'on écrit avec le cœur, dans toutes les langues du monde, c'est le plus beau mot: MAMAN. Je T'aime.

PS. Encore quelques mots à propos de Catherine (19ans)

Catherine, lycéenne. Membre de l'équipe de football. Je l'ai rencontrée pendant les heures d'études que je surveillais. J'ai été émue la première fois que je l'ai vue, assise seule à sa table, la tête baissée, des écouteurs vissés dans les oreilles. Une telle expression de tristesse sur son visage qu'on avait envie de la consoler. Un beau jour, je l'ai invitée à prendre un thé chez moi. A ma surprise, elle est venue. Ensuite, elle m'a demandé quand elle pourrait revenir. Même si le début a été très dur et qu'il m'a fallu deux heures pour engager la discussion. Finalement, après un certain temps, elle a commencé à sourire un peu. Puis elle a commencé à parler. Au commencement, souvent elle pleurait ou bien elle montrait sa colère au moment de rentrer chez elle. Elle ne m'a jamais parlé de ce qu'elle vivait à la maison. Elle n'a commencé à en parler qu'une fois qu'elle s'est sentie assez en sécurité. Ses deux parents étaient alcooliques. Elle est la troisième d'une fratrie de quatre enfants. Deux frères aînés, une sœur cadette. Souvent, on la prend pour un garçon (cheveux courts, une carrure d'homme résultant de nombreux entraînements de foot, habits de garçon qui ne laissent pas deviner qu'elle est une femme). Je lui demande si cela ne l'énerve pas. Elle me répond que non, puisqu'étant petite elle a toujours du porter les habits que lui laissaient ses frères aînés. Elle n'a jamais rien eu pour elle seule. Au début de nos rencontres, elle avait souvent les mains entaillées. Aujourd'hui, il ne lui reste plus que des cicatrices. Souvent aussi, elle me parlait de la mort et de son envie de mourir. Aujourd'hui, heureusement, je la vois sourire plus souvent. A la maison elle était typiquement une victime, elle ne se disputait jamais avec ses parents, c'est pourquoi c'est elle qui recevait le plus de coups. Souvent, elle était battue sans motif ou parce qu'il n'y avait plus d'argent à la maison. Sa maman lui confisquait les subventions que lui donnait son club. Elle a pris tellement de place dans mon cœur que je la considère maintenant comme ma petite sœur. Elle a besoin d'une attention constante, qui soit concentrée sur elle. Si je lis trop longtemps un livre, elle prétend que ce livre est plus important pour moi qu'elle. Si je passe trop de temps à caresser mon chat, elle se demande si j'aime mon chat plus qu'elle et me lance qu'il vaut mieux être un chat chez moi. Elle n'a plus peur de me demander si elle ne comprend pas une expression dans une de mes phrases. Cela arrive souvent. Elle me fait penser à une plante fanée. Elle a reçu un peu d'amour et voilà qu'elle commence à fleurir merveilleusement. Pourvu qu'elle puisse continuer à croître maintenant. Pourvu qu'elle ait la possibilité de devenir ELLE MEME.

C'est très difficile de parler avec Catherine. Elle a beaucoup de mal à mettre des mots sur ce qu'elle vit. Elle ne se connaît pas bien non plus elle-même. Le plus souvent, elle me répond qu'elle ne sait pas. C'est pourquoi je me permets de vous parler d'elle en traduisant de manière libre ses réponses. Lorsqu'on l'interroge sur un sujet quelconque, elle s'énerve et plus aucun mot ne sort de sa bouche. Il y a des

moments précieux ou spontanément elle a besoin de se débarrasser d'un fardeau qu'elle porte en elle.

-Qui est Catherine ?

C'est ...un être humain, de me...de qui n'arrive qu'à exaspérer les autres... Elle ne sait pas vraiment qui elle est, comment elle est. Elle a beaucoup de mal à se décrire elle-même. Cela vient de son manque de vocabulaire, mais avant tout de son manque d'auto réflexion. Qui est-elle en vérité ? Très sensible. Un grand besoin d'avoir quelqu'un qui l'aime, mais pas seulement les bons jours. Un sentiment de responsabilité envers soi et envers les autres. Un peu plus mûre dans sa tête que ses collègues de classe. Sur le plan émotionnel, un petit enfant: est-ce que je peux tenir ta main ? Tu viens me chercher après l'entraînement ? Tu m'aides à faire mes devoirs ?

Comment es-tu ? Idiote et malade mentale. ...aucune autre réponse possible. Une très basse estime de soi. Elle ne se prend pas en compte elle-même dans la relation. Pour un instant de calme chez moi, elle est capable d'affronter le prochain conflit avec sa mère qu'elle craint comme le feu. Zéro confiance en soi. Elle voudrait bien faire, mais ne sait pas quoi. Après un match où elle n'a pas marqué de but, elle déclare: je ne suis même pas capable de taper un ballon, il vaut mieux que j'arrête les entraînements. Elle a un excellent relationnel avec les enfants. Elle se fait très vite accepter par leur entourage et ils l'apprécient. Elle a de gros problèmes avec les études. C'est le fruit de la négligence de son entourage. Quand j'étais petite, papa m'a appris à lire. A chaque mot que je lisais mal, il me frappait de sa main derrière la tête «pour que ça rentre». Je lui dois aujourd'hui de m'appliquer et de faire comme je peux.

-Comment est ta relation avec tes parents ?

Maman n'a pas d'émotions. Elle ne m'aime pas et je la dérange. Dernièrement elle m'a dit qu'elle s'en foutait de moi. Elle hurle. Avec papa, lorsqu'il est de bonne humeur, on peut discuter. Cela passe mieux entre nous. C'est avec lui que j'ai passé le plus de temps étant enfant. C'est lui qui m'a emmené aux entraînements de foot. Il ne boit pas quand il vient aux matchs.

Sa mère lui fait très peur. Plus d'une fois, en rentrant à la maison, elle dit: j'ai peur, est ce qu'il n'y aura pas encore une dispute ? A peine montée dans le tramway, elle commence déjà à ronger ses ongles, ou ce qu'il en reste. Lorsqu'il n'y a plus d'argent à la maison, sa mère lui dit de se débrouiller pour en trouver. Claudia dit toujours qu'il faut avoir de l'argent, au moins pour des cigarettes, sinon c'est invivable. Lorsque je n'arrive pas à trouver d'argent, ma mère devient folle. Elle a déjà réussi à emprunter de l'argent aux voisins ou à des amies. Mais après se pose la question: quand comment remboursera-t-elle? J'ai l'impression que les gens me regardent de travers en se disant, c'est celle qui emprunte de l'argent à tout le monde. Elle a souvent l'impression que les gens la «dévisagent étrangement». Comme elle a peur de sa mère, elle ressent surtout des sentiments négatifs

à son égard. Elle prétend qu'elle ne lui a jamais dit qu'elle l'aimait. Lorsque je lui demande si elle pourrait le lui dire maintenant, elle répond que c'est trop tard. Trop de blessures. Avec son père, cela va mieux. Elle sent qu'il la comprend mieux. Malheureusement, il ne prend jamais sa défense devant sa femme qu'il craint. Il préfère qu'elle le laisse tranquille plutôt que de s'aventurer à soutenir sa fille.

-Ton rêve ?

Partir loin d'ici. Je rêve de déménager. Je ne veux plus rien avoir en commun avec ma famille. Je veux changer de vie. Elle veut passer son bac pour ne pas avoir à mendier pour son pain. Elle sent bien qu'elle n'a pas sa place dans sa famille. Si jamais elle part, elle ne dira à personne où elle va. Elle ne veut pas avoir à les supporter.

-De quoi as-tu besoin ? Qu'aimerais-tu ?

Je n'ai besoin de rien. Cela n'existe pas. Peut-être de me reposer de maman... (rires...) Comme elle ne sait pas qui elle est, elle ne sait pas non plus ce dont elle a besoin ? Pour le moment, il lui semble qu'elle a tout ce qui lui faut pour vivre.

-Enfant qui étais tu, que faisais tu ?

Enfant, je restais dans ma chambre, je trainais sur la place, je m'occupais de ma petite sœur. Elle a, en-fait, passé son enfance dehors. Les parents buvaient beaucoup. Afin de ne pas avoir à participer aux libations, elle sortait. Quand on lui interdisait de sortir, elle passait son temps dans sa chambre. Ou alors, elle dormait. Sa mère a même cru un moment qu'elle était diabétique, tellement elle dormait. Quand elle dormait elle ne devait pas entendre ce qui se passait de l'autre côté du mur. Le jour où nous avons déménagé, cela m'a donné beaucoup d'espoir. Je pensais qu'ils allaient boire moins. Un nouvel environnement. Mais très rapidement, ils ont fait la connaissance de voisins qui avaient le même problème. Je crois qu'ils boivent même plus maintenant. Tout l'argent qu'ils reçoivent passe dans l'achat d'alcool. Nous avons une carte de fidélité au mont de piété. Elle reste pourtant un enfant. Elle se réjouit lorsqu'elle a une chemise repassée à mettre pour aller à l'école ou lorsqu'on lui prépare un goûter pour le dix heures (même si les sandwiches ne sont pas aussi bons que les tiens dit-elle en riant). Elle ne sait pas recevoir de cadeaux. Elle met immédiatement ce qu'elle reçoit dans son sac à dos, donnant l'impression que cela ne lui plaît pas. Ensuite, le soir même elle envoie un sms qui dit: merci beaucoup, mais je n'en vaud pas la peine, il aurait mieux valu économiser cet argent. Un soir, je lui ai fait découvrir les constellations dans le ciel nocturne. Elle se souvient de la grande ourse. Mais elle n'arrive pas à se rappeler du nom. Une fois elle m'a demandé: où est ce grand machin ?

-Et tes amis ?

Je n'en ai pas. Pourquoi. Je ne veux pas en avoir. Je n'ai confiance en personne. Je n'arrive pas à faire confiance. Je pense que les amis ne sont des amis que tant que cela les arrange.

La tête baissée, un regard féroce, les lèvres serrées, des yeux remplis de peur -notre première rencontre. Totalemment silencieuse pendant nos premières

rencontres. Écoutant attentive, mais ne disant rien. Au bout d'un mois, elle a commencé à répondre à demi-mots. Aujourd'hui, elle parle beaucoup, mais seulement de ce qui s'est passé le jour même. Il lui est très dur de parler de ses sentiments ou de ses pensées. Elle n'arrive pas à mettre des mots sur ce qui se passe en elle. Le plus souvent elle répond alors: je ne sais pas. Elle ne sort avec personne après la classe. Elle ne rencontre personne. Elle prétend qu'elle n'en a pas besoin. Elle se définit elle-même comme égoïste et auto-suffisante. Elle passe beaucoup de temps à se promener avec son chien. Desfois, on avait l'impression qu'elle voulait éviter les discussions. Ce n'est que maintenant que peu à peu se débloquent ses fonctions vitales qu'elle aurait tendance à parler même un peu top.

Un album de famille oublié (Anne, 33ans)

Lorsque j'étais encore petite, papa est décédé et maman a épousé un second mari. Comme je n'ai pas connu mon papa et n'en ai aucun souvenir, mon beau père a pris sa place. C'est ainsi que se forma notre nouvelle famille, mes parents et leurs enfants moi et ma sœur aînée de 7 ans. Mes souvenirs d'enfance ressemblent à un vieil album aux photos pâlies. Sur certaines photos, on ne peut plus rien voir, desfois, je me demande si cela était vrai, mais l'appréhension que j'ai à l'ouvrir me rappelle que c'est bien la vérité. Il y a beaucoup de chapitres que j'ai pu fermer au cours de ma thérapie. Ce qui m'avait le plus marqué, c'était la session où l'on nous a demandé de dessiner d'un côté l'enfance de nos rêves, de l'autre côté la réalité. Ensuite, nous avons jeté ce dessin «idéal» en faisant le deuil. Malheureusement, on ne peut pas revenir là-dessus ni rien y changer, il faut accepter ce qui a eu lieu en vérité. C'est à ce moment que j'ai dû me rendre à l'évidence, souffrance, tristesse, colère, révolte, pourquoi est-ce tombé sur moi, pourquoi rien ne m'a-t-il été épargné ? Ensuite, je me suis dit que cela pouvait changer, s'améliorer, mais seulement dans le futur, et seulement si je cesse de voir le passé et regarde vers l'avenir. Aujourd'hui encore, la petite fille que j'étais me fait pitié, dans les efforts qu'elle faisait pour être aimée. D'autres souvenirs encore de retraites en église, où j'ai appris que c'est à moi d'être attentive aux autres, de les aimer afin de pouvoir expérimenter le bien. Mais comment aimer si l'on n'a pas été aimé ? J'ai toujours été très attentive aux autres, mais j'ai toujours craint la douleur d'être rejetée une fois de plus. J'étais très sensible, il suffisait que quelqu'un ne m'appelle pas pendant deux jours d'affilée pour que je m'imaginais qu'il m'a oubliée, que cela ne vaut pas la peine, qu'il vaut mieux m'éloigner rapidement, me renfermer dans la coquille de ma solitude, me protéger comme un oursin afin d'éviter les blessures. Mon expérience de femme et de maman me surprend encore et elle m'a permis de mettre un terme à ce mécanisme d'enfermement dans ma coquille. Encore aujourd'hui, je suis émerveillée par la joie que me donne un simple regard sain sur la vie, le retour de celui que j'aime, mes enfants, leur confiance en nous leurs parents

qui ne leur feront jamais de mal. Même lorsque je les gronde, ils viennent ensuite se blottir et se cacher contre moi. Ils me font fondre et m'apprennent la confiance. C'est peut-être ce qui me fascine le plus dans mes trois enfants et je rends grâce au Seigneur pour cela. Je rends grâce aussi pour mon mari qui a dû se battre pour moi, pour me convaincre que sa décision «je t'aime» est unique et définitive. Même lorsque nous nous disputons, que nous nous énervons, que nous stressons à cause des problèmes du quotidien, nous cherchons un consensus ensemble. Pourquoi est-ce si important pour moi ? Parce que lorsque j'étais enfant, il me semblait que je n'avais aucune valeur aux yeux de ceux qui étaient les plus importants pour moi, mes parents. Mon père passait le plus clair de son temps à boire, à chercher de l'argent pour s'acheter de l'alcool, à se mentir à soi-même et aux autres en se disant que tout allait bien. «Je bois, mais j'arrête quand je veux et toi tu es idiote et tu resteras idiote.» Je connaissais cela par cœur.

Maman était occupée à rechercher un équilibre financier, essayait de se convaincre et de convaincre les autres que son mari allait cesser de boire. Il suffisait d'un instant de lucidité et elle était aux anges, mais à la prochaine chute elle s'emportait de nouveau contre lui, criant, menaçant, suppliant pour qu'il arrête de boire, tout en organisant tout, jusqu'au transport des bouteilles et en racontant à tout le monde que tout allait bien. Elle n'avait plus la possibilité, émotionnellement, de s'occuper de ses enfants, notre seule mission était de ne «pas créer de problème» et avec ma sœur, c'est ce que nous essayions de faire de toutes nos forces. Nos efforts n'ont jamais été récompensés, mais il suffisait d'un rien, une mauvaise note, une remarque pour mauvaise conduite, un cri et se déclenchait une avalanche de reproches, et d'accusations comme quoi c'était à cause de nous que papa s'emportait et buvait. J'ai entendu des insultes, des malédictions, mais le plus dur à entendre, c'était que j'étais une mauvaise fille, que j'allais les faire mourir, que je n'étais plus la fille de ma maman, qu'elle me reniait. Ces paroles faisaient bien plus mal que les coups que je recevais, car la douleur des coups passait alors que ces paroles restaient dans ma tête. Aujourd'hui encore, j'ai beaucoup de mal avec maman. Combien de fois mon mari ne s'en est-il pas étonné.

Des-fois, je lui dis en plaisantant qu'il ne peut pas me mettre à la porte de notre foyer, car je n'ai nulle part où aller, puisque ma propre mère m'a reniée. Ce ne sont pas des paroles en l'air, parce que maman est vraiment capable de ne pas m'adresser la parole pendant longtemps, de ne pas m'appeler, ni passer à la maison, en m'accusant d'avoir à nouveau fait quelque chose de travers, soit que j'en ai dit trop ou pas assez. Une fois les émotions calmées, nous retrouvons une maman, une mamie adorable. C'est un cycle de rejet et d'attraction qui manque à maman depuis qu'elle a quitté son mari. Voilà j'ai raconté la fin, maintenant, venons-en au début.

Aussi loin que je m'en souviennne, mon beau père a toujours bu. Au début, cela ne me dérangeait pas, cela m'intriguait que maman s'emporte, mais le len-

demain, il ramenait toujours des fleurs pour maman et des crayons pour nous. A l'école primaire, c'était déjà différent. J'avais avant tout honte de ce que mes copains de classe ou mes voisins allaient dire en voyant mon papa endormi, saoul devant notre immeuble. Plus d'une fois, n'ayant plus la force de rentrer, il a passé la nuit dehors couché sur le gazon. Lorsqu'il était en manque, il déambulait dans la rue en buvant de l'alcool, n'importe quel alcool. Lorsqu'il n'arrivait pas à sortir, il hélait les passants par la fenêtre, leur jetant de l'argent pour qu'ils lui apportent de l'alcool. Certains le faisaient, d'autres prenaient seulement l'argent... Une autre fois, la voisine est venue en exigeant que nous le fassions évacuer... j'avais 7 ans. Elle s'attendait à ce que je le prenne sur mon dos ou quoi ? Parfois, j'allais fouiller dans son sac, ma mission était de récupérer ce qu'il restait comme argent (s'il en restait). Nous étions spécialisées dans la recherche de restes d'argent, mon père était spécialisé dans la dissimulation, il avait même cousu une poche dans son slip, c'est dire s'il était créatif ! Une fois, il était venu complètement saoul à une réunion parents-profs ; le lendemain tout le monde en riait à l'école, heureusement personne ne savait qui c'était.

Je n'ai jamais invité personne chez moi, j'avais honte. Je me rappelle une fois, au collège, lorsque mes amis sont venus par surprise à la maison pour me souhaiter un bon anniversaire. Mon père était en train de cuver une cuite, il se réveilla et expulsa tout le monde... parce qu'ils l'empêchaient de dormir. Je lui en voulais énormément, j'avais tellement honte, mes amis sont partis tout simplement et ils devaient quand même bien m'aimer parce que personne n'est jamais revenu là-dessus. J'en avais vraiment assez, une fois de plus... L'alcoolisme de mon père commençait à nous peser à tous, il n'y avait plus de fleurs ou de crayons de couleur, mas ses excursions de quelques jours dans les bars du coin, ensuite il fallait payer les additions, rembourser les dégâts qu'il avait commis, plus d'argent pour s'habiller ou partir en excursion, rien que des économies et des disputes de plus en plus violentes. J'étais devenue un vrai chien de chasse. En rentrant à la maison, à l'odeur et en voyant mon père, je savais immédiatement ce qui se passait, est ce que tout allait bien, est-ce que c'était le calme avant l'orage, dans lequel cas il fallait rapidement passer à l'action. Il fallait vite essayer de faire quelque chose de bien, un câlin à papa et à maman, annoncer une bonne note, dire quelque chose de gentil afin d'éviter la dispute, faire sourire maman. Si c'était déjà trop tard, vite manger quelque chose, sortir dehors, aller chez une copine ou m'enfermer dans ma chambre.

Je faisais de mon mieux, afin qu'on ne me crie pas dessus, pour que tout le monde soit content de moi, pour aider. Comme tout tournait autour de la consommation d'alcool, personne ne remarqua rien, je ne me rappelle pas avoir reçu un seul compliment, je me sentais de plus en plus abandonnée, solitaire, pas reconnue (à l'époque je ne savais pas encore nommer cela). Il suffisait que maman soit de mauvaise humeur, que mon père ait bu et c'était ma fête, des fois il me frappait

moins, des fois plus et je m'en tirais avec des bleus. Le lendemain à nouveau la honte à l'école. La dernière fois où il m'a battue fort, j'avais 10 ans. Mon père m'a extrait de la salle de bain (j'étais en train de faire ma toilette) et il m'a frappée avec sa ceinture. Comme les coups laissent plus facilement des traces sur un corps mouillé, le lendemain j'étais couverte de bleus, même sur mon cou. A l'école, j'ai expliqué que c'est le chat de ma grand-mère qui m'avait fait cela, je n'ai rien trouvé de mieux. Le pire, c'est que maman, lorsqu'elle m'a lavé mes blessures à l'alcool n'a même pas dit que mon père s'était mal comporté, elle n'a pas essayé de le retenir, elle ne m'a pas consolée, elle n'est plus jamais revenue là-dessus, et maintenant, elle prétend qu'elle a oublié.

Cela se reproduisait de temps en temps, c'était bien entendu toujours ma faute, et plus précisément à cause de mon comportement (chaque enfant a parfois un jour où il est moins sage), mais la punition était sans mesure avec ce que j'avais fait. C'était plutôt une décharge de toutes les frustrations accumulées, c'était certainement lié à l'alcool, même si je me souviens que mon père n'était pas toujours saoul. Dans mes souvenirs, lorsqu'il avait bu, mon père était plutôt plus doux, il allait se coucher. Il devenait agressif après, au réveil, si quelqu'un avait le malheur de lui dire que c'était mal, qu'il devrait se soigner ou bien qu'il était alcoolique. A cette époque, c'est surtout à maman que j'en voulais, parce qu'elle ne me soutenait pas, parce qu'il suffisait que mon père ne boive pas un jour pour qu'il soit le centre du monde et c'est alors qu'elle, épuisée, de mauvaise humeur, se mettait à crier, à l'humilier et à dire des choses qui blessaient bien plus que la ceinture.

Au collège, j'en avais raz-le bol, j'ai commencé à me révolter et ma manière de résoudre le problème était d'éviter d'être à la maison. Après la classe, je restais en ville, passais la nuit chez des copines pour ne pas avoir à rentrer. Je pense que nous souffrions toutes à cause de mon père, mais nous n'en avons jamais parlé entre nous et ne nous sommes pas entraïdées. Pour ma maman, les choses ne faisaient que se répéter, puisque son père aussi était alcoolique, très agressif au point qu'il fallait cacher tous les couteaux, qu'elle a dû s'enfuir de la maison plus d'une fois, avant qu'il ne se pendre. Lorsque j'essayais de me plaindre auprès d'elle, elle me répétait qu'elle avait connu bien pire et qu'elle n'avait même pas osé rêver de ce que nous avions ici. C'est certainement vrai, si j'en crois ce qu'elle et ma grand-mère racontent, mon grand-père était devenu un vrai monstre sous l'emprise de l'alcool. Ma grand-mère a d'ailleurs été un vrai ange pour moi, elle me donnait de la reconnaissance, de l'amour, elle s'intéressait à moi et était même fière de moi. Je lui dois beaucoup, elle m'a donné beaucoup de force et de bonté qui me sont précieuses maintenant. Elle a eu beaucoup d'enfants, les a aimés et était fière d'eux, même si deux de ses trois fils sont tombés dans l'alcoolisme à leur tour. Elle aimait à répéter souvent combien ses enfants étaient bons. Ma grand-mère reste pour moi le symbole de la protection maternelle, de la joie qu'apporte chaque enfant qui vient au monde, même si la situation est difficile, les enfants ont toujours

été une valeur pour elle. Entre temps, j'avais appris à hurler mon impuissance et ma colère, à asséner des mots qui faisaient mal à mon père, et même à le frapper lorsqu'il avait bu. Je suis devenu progressivement celle que je ne voulais pas être.

Tout cela se passait sur fond de «tout va bien». Maman téléphonait au travail de papa, expliquant qu'il était malade en implorant pour qu'ils ne le licencient pas. Nous n'avons jamais rien dit, pas même à grand maman, c'était un sujet tabou, vu de l'extérieur nous étions une famille normale, même si les voisins devaient être bien sourds pour ne pas entendre nos disputes. Grand maman voyait bien ce qui se passait, elle pouvait deviner le reste, souvent nous passions quelques jours chez elle, mais elle n'est venue que très rarement chez nous, en fait seulement pour la communion, ses problèmes pour marcher n'étaient qu'une «excuse», mais c'est nous qui allions chez elle. Maman s'est plainte quelques fois auprès de sa maman, et je me rappelle qu'elle n'a reçu aucun soutien de sa part. Grand maman lui disait qu'André était un bon mari et qu'elle avait connu bien pire (c'est amusant comme l'histoire se répète justifiant le mal par le fait qu'il y a eu pire). Je me rappelle comment la honte faisait progressivement place à de la colère, de la rancune et à une solitude croissante.

J'ai toujours rêvé d'avoir une amie «rien que pour moi» qui puisse satisfaire à tous mes désirs. J'étais un peu comme du lierre autour de mes amis, ne pouvant croire que j'étais importante pour eux, du coup je me retirais, les évitais et c'était reparti pour un tour. J'étais assez dépressive et pleurais facilement. Les difficultés de l'adolescence rencontraient mes difficultés familiales liées à l'alcoolisme. J'ai commencé à fumer des cigarettes, je faisais la fête, il y avait de l'alcool, de la drogue, j'ai tout essayé, mais j'avais trop peur que cela me détruise. Le sentiment que cela pouvait me tuer m'a certainement préservée du pire, de plus mon perfectionnisme et mon héroïsme ne me permettaient pas de me montrer sous cet angle. Maman a du sentir quelque chose et m'a simplement dit que cela ne lui plaisait pas que je sois si peu à la maison, mais elle n'avait pas d'autres arguments, puisque j'étais toujours une bonne élève et que je ne suis pratiquement jamais rentrée à la maison sous l'emprise de l'alcool. Cela fait maintenant presque dix ans que je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool. Non pas que j'en veuille à l'alcool, mais j'ai rencontré des abstinentes et comme j'ai trouvé cela beau, j'ai décidé d'essayer à mon tour. Je suis convaincue que je peux vivre sans alcool, et du fait de mon passé, j'ai plutôt peur qu'il puisse détruire quelque chose dans ma vie.

J'ai eu beaucoup de chance de pouvoir rencontrer d'autres jeunes avec des expériences similaires à la mienne. Cela a été un vrai choc pour moi lorsqu'une collègue dont le père faisait partie de l'élite me raconta comment à la maison, il buvait, buvait et était complètement absent. Mes parents venaient de se disputer une fois de plus et je lui avais demandée si je pourrais passer la nuit chez elle. Elle travaillait déjà et avait trouvé un petit appartement. Monique avait certainement flairé que quelque chose ne collait pas, c'est alors qu'elle me raconta son expé-

rience, m'ouvrant par-là les portes de la thérapie. J'ai passé mon bac et commencé mes études en même temps qu'une thérapie. Une période longue, dure qui consistait à confronter à la réalité les histoires que je me racontais sur mon enfance, moi et ma famille.

Qu'est-ce que cela m'a apporté ? Je peux dire: beaucoup.

- *Cela m'a permis de comprendre la situation à la maison, la maladie qu'est l'alcoolisme, m'a donné la possibilité de transformer ce chaos en un puzzle où les pièces s'assemblent.*

- *Cela m'a permis de changer mon regard sur maman et papa, de les rendre plus humains. Je vois beaucoup de bien en eux aujourd'hui, je me rappelle des bons moments passés avec mon père. Il y en a eu quand même quelques-uns, je me rappelle comment il m'a appris à faire du vélo, les brioches qu'il m'apportait le matin lorsque nous étions seuls à la maison, comment, un jour, il m'a demandé un peu gêné, après une soirée bien arrosée, qu'est-ce que j'étudiais finalement. Je vois et j'apprécie les efforts de ma maman pour rendre notre vie normale, ses blessures et ses espoirs, j'aimerais beaucoup que maman puisse aussi faire une thérapie, qui lui montrerait que la vie peut être heureuse et joyeuse, qu'elle peut aussi influencer sur les éléments... mais c'est sa vie et c'est à elle de la vivre.*

- *Je me libère progressivement de ce système centré autour de l'alcool et cela a complètement changé la configuration de notre famille. D'abord ma sœur qui était adulte depuis longtemps a déménagé, puis moi et enfin maman.*

- *J'ai aussi appris à me voir moi-même d'un œil nouveau. Cela a influencé beaucoup de mes décisions, j'ai appris à persévérer dans ce que j'avais entrepris, à ne pas laisser tomber parce que je me sentais tout à coup nulle, je suis devenue plus assertive, j'ai pris des décisions de manière plus consciente et pas seulement pour que tout soit OK à la maison, j'ai commencé à m'estimer moi-même.*

Mon père boit toujours, c'est devenu une vraie épave humaine, il ne peut plus marcher, sa peau est constamment bleue et il boit pour oublier ses problèmes de digestion. Maman continue à s'occuper de lui, même si elle souffre beaucoup de le voir boire comme cela. Depuis que j'ai déménagé, je ne l'ai vu qu'une fois, lorsque je suis allée lui montrer notre première fille. J'essaye de rester proche de maman, même si la relation n'est pas facile. Maman porte en elle tout le fardeau de ces expériences et tout cela se mélange un peu, parfois je suis la cause de tous ses malheurs parce que je ne fais pas comme elle voudrait, parfois je reçois de bonnes doses d'un amour vrai, puis ensuite elle me rejette en me disant que je «ne suis plus sa fille». C'est dans le Seigneur que je trouve la force de porter tout cela, je lui confie tout ce que je ne peux pas changer, j'ai remis toute ma vie entre Ses mains, je le remercie pour tout ce que j'ai vécu, car cela m'a formé, me permet d'estimer ce que j'ai reçu, de mieux comprendre les personnes, de mieux travailler avec elles car je suis pédagogue de métier.

J'aimerais encore ajouter quelques choses. Nous avons, dans notre famille essayé à plusieurs reprises de contraindre mon père à se soigner. Tout d'abord cela a été bloqué au niveau de la commission en charge de la Résolution des Problèmes liés à l'Alcool. Je ne sais pas si nous avons fait quelque chose de mal et cela m'a fait très mal, mais cela a mis fin à mes tentatives de faire quelque chose pour mon père. J'étais très en colère de voir qu'une commission qui devait nous aider puisse finalement refuser cette aide et j'ai très mal vécu l'instruction de cette affaire. Aujourd'hui, je ne me rappelle même plus pourquoi nous avons arrêté ce processus, mais je pense que c'était avant tout parce qu'au sein de notre famille nous n'étions pas unis, pas prêts à tout changer et du coup, il valait mieux tout laisser comme c'était et s'armer de patience, de force et de persévérance. Après la deuxième séance de leur divorce, le tribunal a exigé de mon père qu'il se fasse soigner. A la sortie du sevrage, il a immédiatement recommencé à boire. Cela montre une fois de plus qu'on ne peut rien faire à la place de celui qui boit. A plusieurs reprises, mon père nous a répété qu'il n'a pas de but, personne, ni aucune raison pour cesser de boire. Il est vrai que nous l'avons laissé seul parce que nous ne pouvions plus tenir. Le médecin avec lequel maman a parlé nous a confirmé que nous ne pouvions plus rien faire pour lui étant donné que lui-même ne voulait rien changer.

Ensuite, tant que je n'avais pas commencé ma thérapie, j'étais toujours attirée par les garçons et les hommes qui buvaient ou se comportaient «à la limite de la normalité». Cela était familier pour moi et il me semblait que je m'en tirais mieux que maman. En fait, je ne sais pas par quel miracle j'arrivais toujours à trouver de telles personnes, mais heureusement, ces relations se terminaient assez vite, le plus souvent, c'est moi qui jetais l'éponge, suite à une déception. Aujourd'hui, je vois en cela un signe de la providence divine et de sa protection. J'ai beaucoup prié, par l'intercession de St Joseph, pour avoir un bon mari. Après ma thérapie, je suis restée seule, même si je rêvais de fonder une famille. C'est pendant ma thérapie que j'ai rencontré mon futur mari. Je travaillais dans un centre d'accueil de femmes victimes de violences, que tenaient des sœurs. Mon futur mari était instructeur de techniques d'auto-défense. Au début, j'étais loin d'imaginer qu'il pourrait devenir mon mari. Il m'était sympathique par ses valeurs, sa foi, sa manière d'appréhender la vie, par le fait qu'il ne buvait pas d'alcool, tout cela me plaisait bien (DEO GRACIAS). Même si il ne s'est jamais engagé à ne pas boire d'alcool (ce qui est pourtant pratique assez courante en Pologne ndt), il n'en a simplement pas besoin, parce qu'il fait beaucoup de sport, voyage beaucoup et s'occupe de son travail, de sa famille et surtout de nos trois enfants.

J'apprécie beaucoup de ne jamais avoir eu à voir mon mari saoul. Même si je sais qu'il n'est pas parfait, moi non plus, notre couple est pour moi synonyme de paix et de joie. Ce que j'apprécie le plus, c'est la certitude que nous continuerons ensemble, quelles que soient les difficultés, que je suis une femme aimée, même lorsque j'ai des problèmes, que je ne serai jamais mise dehors pour être accueillie à nouveau une fois que je serai redevenue «gentille».

Est-ce que je vois aujourd'hui les conséquences d'une enfance vécue dans une famille d'alcooliques ? Oui, tout d'abord j'en ai tiré une empathie très développée, j'arrive très précisément à ressentir l'humeur des autres, j'ai appris encore à la maison à «voir, entendre et sentir» l'humeur des autres et cela me sert beaucoup. Surtout dans mon travail avec des gens. Des fois, cela me dérange, lorsqu'une situation me rappelle trop ce que j'ai vécu dans mon enfance, je sens que je m'énerve à l'intérieur de moi, comme alors à la maison, la tension monte, sans issue possible. Je pense que je n'ai pas choisi mon métier par hasard, le choix de mes études, puis ma filière professionnelle: prévention des addictions, centre pour femmes victimes de violences, centres de soin. Ce qui me dérange le plus, c'est ma tendance à exploser dans les disputes. Si quelque chose me dérange, au lieu de discuter, je me vexe ou me mets à crier, il m'est très difficile de faire face à des situations difficiles, je préférerais fuir.

Je pourrais encore écrire beaucoup, ce serait plus simple pour moi si j'avais à répondre à des questions, mais j'en ai un peu assez de ce voyage dans mon passé. Je vais me faire un petit café, préparer le déjeuner, ensuite je ferai une promenade avec les enfants, puis j'attendrai le retour de mon mari du travail et je crois que je l'enserrerai particulièrement fort dans mes bras, en rendant grâce au Seigneur de ce qu'il est. C'est un peu pathétique, mais j'ai toujours eu une tendance comme cela, mes dissertations recevaient systématiquement la remarque «un peu trop pathétique». Cette fois ci pourtant, c'est ma vraie vie.

Avec de l'espoir (une marguerite, 35 ans)

Lorsque je me réveille, le matin, mon regard tombe sur les photos de notre mariage. Parfois lorsque je ne dois pas me lever tout de suite, réveillée par les enfants, je me demande qui je suis vraiment. Quel est le sens de ma vie ? D'où est-ce que je viens et où je vais ?

Sans relâche, depuis quelques années, il me semble que je viens de sortir d'un coma qui a duré plusieurs années, que mon rêve n'était qu'un cauchemar qui est terminé maintenant. Le seul problème, c'est qu'en dehors de ce cauchemar, je ne me rappelle de rien...

Il n'y avait toujours que mon père un peu saoul, qui, ô ironie, avait pour moi plus d'affection et de temps que ma mère qui elle, était froide et absente. Je me demande par quel miracle je me suis mariée. Je n'ai jamais rêvé, contrairement aux autres filles de mon âge, d'un prince charmant, d'une belle robe blanche où d'autres choses de ce genre. Je n'avais aucun rêve, même si ma mère disait qu'il faut en avoir pour ne pas devenir fou.

Mon père fabriquait pour moi des cochons roses et des crocodiles verts, en pâte à modeler, je m'en rappelle bien et pourrais les reproduire fidèlement. Ces cochons et crocodiles sont importants pour moi, car ils constituent à peu près les

seuls trésors que je garde de mon enfance. Ma mère travaillait pendant ce temps. Mon père m'emmenait en promenade, nous cueillions de fleurs et enlacions les arbres. Toujours à Pâques, nous arrachions des chatons et décorions des œufs, pour Noël, nous décorions le sapin et faisons des bonhommes de neige. Dans ces moments là mon père était à jeun, mais aussi plus d'une fois il avait bu. Quelques fois aussi, je me suis mise à la recherche de cette bouteille qu'il avait si mystérieusement cachée, ne sachant pas que faire avec elle si jamais je la trouvais. Ma mère était absente, toujours occupée. Une seule fois j'ai pris le parti de papa, et c'est là que j'ai appris combien j'étais ingrate... Des fois, il m'arrivait de rentrer avec une mauvaise note et là, ma mère me jetait un regard tellement froid, tellement glacial, que j'aurais préféré recevoir une raclée plutôt que d'avoir à soutenir ce regard.

Mes parents ont toujours veillé à créer une atmosphère aimante à la maison. Si il y a 20 ans quelqu'un m'avait demandé comment c'était à la maison, j'aurais donné ma tête à couper que c'était une atmosphère joyeuse et aimante... il y a pourtant eu des moments où je me suis sentie comme une sdf, orpheline, inexistante psychologiquement. Sans valeur, une petite souillon...Mais pas bête, joyeuse et sociable. Tellement de contradictions dans un corps, ange et démon, altruiste et égoïste, petite intellectuelle et idiote iconoclaste. Aujourd'hui encore, chaque succès éveille en moi un dilemme, d'un côté je me réjouis, de l'autre j'ai peur de n'être qu'une orgueilleuse sans limites.

Je n'ai jamais appris à me réjouir. Mon sourire ressemble à celui de la Joconde à qui on aurait collé les lèvres. D'un côté, je rêve d'être belle, élégante en soirée par exemple, de l'autre je n'aspire qu'à être invisible, transparente, à ne pas éveiller l'attention. Jamais assez bonne, belle ou intelligente... Mon père avait comme principe de ne pas louer les qualités de ses enfants pour qu'ils n'attrapent pas la grosse tête. Maman pouvait faire toute une histoire à cause d'une bosse sur une casserole ou d'une chambre mal rangée. Elle n'avait pas de temps pour nous conseiller, mais elle arrivait facilement à nous reprocher une coiffure qui lui déplaisait, une jupe trop courte ou des vêtements trop vifs.

Je n'aime pas me regarder dans un miroir, non pas que je ne me plaise pas ou que je ne m'aime pas. En me voyant dans un miroir, je vois une mosaïque de mes parents. Avec les années, je leur ressemble de plus en plus, même si j'ai pu hériter mon apparence de n'importe lequel de mes aïeux, que malheureusement je ne connais pas, mais pour lequel j'aurais pu inventer une belle histoire de voyageur ou d'explorateur. Au lieu de cela, lorsque je suis fatiguée, je vois le visage de mon père, furieux après avoir bu, ou les yeux couleur nuage de grêle de ma mère.

Souvent, je me demande combien (et pourquoi) Dieu m'aime, puisqu'il s'est souvenu de moi et me donne sa bénédiction jour après jour. Mon mari, si sensible, qui me comprend souvent mieux que moi-même, mes enfants qui sont une vraie bénédiction, même si ils ont démasqué toutes les facettes sombres de mon caractère: colérique, impatiente, égoïste ; ma belle-famille, qui éveille et voit en moi tout

ce qui est bon, me permet de me sentir à l'aise et me fait sentir que je suis fortement ancrée dans leurs cœurs.

Heureusement, le Seigneur n'est ni fatigué, nie surbooké, ni mesquin. Comme il est bon qu'Il s'occupe de nous, veille sur nous, nous soutient et nous console. C'est pour moi un énorme soulagement, de savoir qu'Il me connaît de fond en comble, en toute transparence, telle que je suis, je n'ai pas à chercher à Lui plaire, à me montrer sous mon meilleur angle, plus encore je ressens vraiment qu'un amour inconditionnel peut exister.

En fait, je ne sais pas ce que cela veut dire: avoir des parents. Je ne me rappelle pas de grand-chose de mon enfance, la maternelle puis l'école primaire. Ma sœur aînée qui a été ma vraie maman, des sorties ensemble, mais aussi une grande nostalgie, lorsqu'elle n'avait pas de temps pour moi.

Ma mère me faisait toujours le même coup: elle me promettait quelque chose, mais ne tenait jamais sa promesse. C'est pour cela que, lorsque ma sœur me promettait que nous allions sortir ensemble, je passais toute la nuit en tenant un bout de son pyjama serré dans ma main, pour qu'elle ne parte pas sans moi. Pour ma mère, il n'y avait absolument pas de problème. C'est révoltant ! Je m'interdis de telles promesses dans le vent avec mes enfants.

Parfois, je me demande à quoi aurait ressemblé notre père et notre famille s'il n'avait pas bu. Maintenant qu'il ne boit plus (il est abstinent depuis 12 ans), il sait être économe, généreux, mais jamais méditatif. Il a effacé le passé de sa mémoire. Pour lui, on peut critiquer, faire la morale, prodiguer de bons conseils ou se fâcher contre quelqu'un, sans que cela ne pose de problème. Ma mère pourtant arrive des fois à démolir des gens d'une manière telle que je m'en sens mal. Le pire, c'est qu'elle fait cela avec un sourire aimable.

Plus tard, j'ai compris que les problèmes de couple sont des sujets «internes», que seul le couple possède toutes les cartes et que de l'extérieur on ne peut pas avoir une vue complète de la situation. Ma mère se plaignait de mon père juste parce qu'elle en éprouvait le besoin. Elle m'a pollué l'esprit avec ses thèses sur les hommes qui sont tous des salauds, sur la nécessité pour les femmes de s'émanciper et d'autres balivernes de ce genre. Elle n'a jamais trouvé le temps de m'apprendre quoi que ce soit d'utile, mis à part quelques recettes de cuisine, ou pour faire quelque chose ensemble. Dans ma famille, nous n'avons jamais été ENSEMBLE.

Je devais sans cesse prendre parti, et j'ai toujours pris le parti de ma mère. Curieusement, je n'ai jamais craint mon père, depuis que j'étais toute petite, lorsque mon père se disputait, j'avais toujours mes quatre sous à rajouter. Mon père me reprochait qu'il fallait toujours que j'aie le dernier mot. Il me semblait que je devais protéger ma mère, et veiller à ce que mon père ne réalise pas ses menaces à son encontre. Cela devait valoir le coup d'œil, une petite haute comme trois pommes, les poings serrés, le front ridé...Terrible. Si j'avais compris que ce n'est qu'un jeu, une partie entre deux adultes immatures et incapables de mettre les choses à leur place dans leur vie...

Même si ce n'est pas nous, les AIFA, qui avons choisi nos parents, j'ai quand même l'impression que nous purgeons une peine qu'elle soit psychique, morale ou physique. Je ne sais pas pour quelle faute, mais c'est ce que je ressens. C'est bien entendu une réflexion totalement subjective, mais elle m'habite depuis un certain temps.

Ce qui me fait le plus mal, c'est certainement la personnalité de ma mère. Quand mon père a cessé de boire, elle a perdu son statut de femme victime et elle a dû développer une nouvelle stratégie, avec succès. Elle manipule maintenant mon père en s'appuyant sur sa piètre connaissance du monde, du fait de son amnésie éthylique et en satisfaisant ses souhaits et besoins d'enfant. Il me semble qu'on ne sort jamais de ce genre de configuration dans un couple avec un problème lié à l'alcool, et que quand ils cessent de boire, les formes de dépendance deviennent seulement plus subtiles.

C'est malheureux, mais dans ma vie d'adulte, je rencontre un problème nouveau, inattendu, à savoir: «toute la vérité sur ma mère».

Au fur et à mesure que le temps s'écoule entre mes doigts, je découvre un puzzle douloureux et mal aimé à l'image de ma mère. Une femme que j'observais, en qui j'avais confiance et qui, ô malheur, était mon modèle...

Il ne subsiste rien de cette belle image. Je ne sais pas si elle l'a fait consciemment. Je veux croire que c'est le fruit d'une maladie psychique.

Cette femme, qui pour moi était un modèle d'honnêteté, est aujourd'hui couverte de dettes, qu'elle a contractées avec mon père. Comme si ma honte ne suffisait pas encore, je me fais maintenant aborder dans la rue par des voisins, amis, connaissance ou par des membres de ma famille qui me demandent: «quand est ce que ta mère nous rendra notre argent ?»...

J'ai été très attristée lorsque j'ai découvert que ma mère nous avait emprunté à ma sœur et à moi de l'argent sous un faux prétexte. Pendant toutes ces années, tout en nous disant que nous devons rester solidaires, ma mère a réussi à construire entre nous un mur de méfiance, de jalousie et de ressentiment. La MERE n'est-elle pas celle en qui on devrait avoir le plus confiance ?

Aujourd'hui, je suis moi-même une maman et je vois bien combien de temps et d'efforts exige l'éducation de mes enfants. C'est aussi une GRANDE responsabilité. A mon grand malheur, je dois dire qu'à la maison, j'étais nourrie et blanchie, c'est tout. Ce dont je me souviens, ce sont les histoires lues le soir, et les fois où je devais aller avec maman à son travail parce qu'il n'y avait personne pour me garder. Tous les samedis, c'était le grand ménage à la maison, surtout pour permettre à maman d'évacuer la pression, puisqu'elle n'aurait pas pu supporter la tension qui régnait à la maison. Le plus dur, c'était que maman était convaincue qu'elle pouvait disposer de mes affaires à sa guise, elle distribuait mes jouets à d'autres enfants, sans me demander mon avis, jetait tout ce qui lui semblait superflu: mes cahiers de classe, vêtements, pinces à cheveux, poupées, nounours.... Une fois elle

a jeté mes chaussettes préférées, sans vouloir entendre mes protestations, comme quoi, je voulais jeter ces chaussettes moi-même, même si elles étaient trouées. Le Dr Korczak avait bien raison lorsqu'il disait que nous avions tendance à priver nos enfants de leur propre avis, de leurs propres affaires... L'enfant est petit, vulnérable et trop faible pour se protéger contre notre égoïsme, notre impatience et notre impulsivité. Encore une chose: plus d'une fois, après avoir bu, mon père m'a emmenée faire un tour en voiture. En y repensant maintenant, je me demande si ma mère savait. Ou bien est-ce que cela lui était égal ?

Cela fait 15 ans que je suis en route, derrière moi, mon passé que je comprends de mieux en mieux. Je n'éprouve pas ce besoin, qu'ont beaucoup de gens, de revenir sur le passé en essayant de le changer. Je suis heureuse de pouvoir laisser cela derrière moi sans devoir y revenir. Il fallait, ou plutôt, je tenais à transformer ce mal et ces souffrances endurées dans ma famille, en quelque chose de bon, quelque chose qui me permette de vivre intelligemment, dans la fidélité et l'amour. Ce n'est que grâce au Seigneur que j'y arrive. En fait, j'ai grandi dans une famille pathologique, qui m'a blessée sur le plan émotionnel et ne m'a pas permis de me développer dans beaucoup de domaines primordiaux pour réussir, se réaliser et être heureux. Mais aux yeux du Seigneur, je suis une personne qui a trouvé sa vocation, qui comprend mieux les autres et travaille avec des personnes qui ont besoin de plus d'empathie, de compréhension ou de réconfort, qui aime ses enfants sans besoin de se les accaparer et croit en ce Dieu qui enseigne que l'amour peut déplacer des montagnes.

Sur les chemins de la grâce (sœur Grace, 36 ans)

J'aimerais commencer ce récit en rendant grâce à Jésus, mon Bien Aimé. Chaque événement de ma vie a été et reste une preuve qu'Il me conduit, qu'Il est présent à mes côtés.

Je me souviens de cette pensée qui m'habitait lorsque je suis entrée dans les ordres: comme ma vie est simple et facile, tout me réussit... une famille complète, des études commencées et terminées sans embûches, maintenant la vocation... Cela montre bien combien j'ignorais tout de moi-même. Il est vrai que j'avais aussi d'autres pensées, plus subtiles, que je ne prenais pas au sérieux: pourquoi est-ce que je me sentais toujours mal? Pourquoi est-ce que je n'arrivais pas à établir de vraies relations profondes, pourquoi est-ce que cela me faisait peur ? Pourquoi chaque jugement, qu'il soit positif ou négatif, me faisait-il souffrir ? Pourquoi personne n'était-il bienveillant envers moi ? C'est la question que je me posais alors. Aujourd'hui, je me demanderais plutôt: pourquoi étais-je incapable de voir la bienveillance des autres ?

Avec le temps, ces questions se sont faites plus insistantes, mais aussi douloureuses quitte à me détruire de l'intérieur. Ma solitude grandissait, je me sentais étrangère et avais peur. Il devenait peu à peu clair pour moi qu'il y avait un

problème, qui méritait toute mon attention, et qu'un ou deux entretiens avec ma supérieure ne suffiraient pas. Après plusieurs années de combats intérieurs, je me suis inscrite à une thérapie de groupe.

C'est seulement au cours de la thérapie que j'ai compris pleinement combien je me racontais des histoires sur ma propre enfance. Derrière la belle façade d'une famille, vivant même partiellement dans l'abondance, se cachaient beaucoup des drames plus ou moins importants de ma vie. Je ne vais pas vous raconter ces drames pour deux raisons. D'abord, parce que cela ne sert à rien de rajouter encore un scénario à une histoire qui est déjà bien connue. Ensuite parce que ce n'est pas cela le plus important. Le plus important, c'est la possibilité qui nous est donnée de grandir, de s'en sortir, de se développer intérieurement. Je suis une personne consacrée, c'est pourquoi j'ai grandi sur le plan humain, psychologique en même temps que je me suis ouverte à la grâce divine et à la croissance spirituelle. Vraisemblablement, chaque thérapie vécue avec succès passe par un temps où l'on se laisse guider par le Seigneur, mais pour moi cela a été particulièrement important pas seulement du fait de ma vocation. Ces deux niveaux présents dans mon histoire se sont constamment entraînés et interpénétrés. C'est de cela que je souhaite vous parler.

La thérapie a été très dure à vivre pour moi. Il était difficile pour moi de concilier les exigences de la vie en communauté, avec la découverte laborieuse que je faisais de moi-même. Personne dans ma communauté n'avait suivi de thérapie de groupe auparavant, ce qui faisait que beaucoup de sœurs ne me comprenaient pas, certaines allant jusqu'à me rejeter, ce qui ne simplifiait pas les choses. Si j'arrivais à comprendre les réticences de mes sœurs, je n'arrivais pas à leur dire que je les comprenais. D'un autre côté, j'avais clairement discerné que c'était pour moi la bonne voie et que chacune de mes aspirations correspondait fondamentalement à une aspiration du Seigneur. Je ne perdais pas non plus de vue mon but: mieux apprendre à me connaître afin de mieux servir mon Seigneur et mon prochain. Il y avait bien sûr un autre but, plus brûlant, je voulais m'en sortir avec cette douleur en moi, ou du moins arriver à faire la part des choses. Je savais aussi que c'était un but à court terme, peut-être même plutôt un moyen qu'un but.

Ce qui a été aussi difficile pour moi durant la thérapie, c'était d'accepter la vérité sur moi et ma famille, d'accepter le diagnostic qui m'était communiqué. Cela a vraiment été très dur de me débarrasser de cette étiquette d'une famille sans problèmes, d'abandonner la bonne opinion que j'avais d'elle, et de moi-même. Il fallut enfin que j'accepte les faits: je portais en moi les effets de ma vie passée. C'est finalement ma volonté de faire la vérité qui a eu le dessus, et cela a été le début de ma conversion, c'est ainsi que j'appelle ce laborieux travail de la thérapie.

Les fruits de la thérapie m'ont surpris ! En premier lieu, après avoir pendant un certain temps tenu mes parents pour coupables de toutes mes souffrances intérieures, j'ai vite compris que le passé n'explique pas tout, ce qui aurait été logique et bien commode, mais qu'en de nombreux points la qualité de ma vie était

entre mes mains. C'est ainsi que la thérapie m'a ouvert les yeux sur mes propres faiblesses et négligences. Peut-être bien que ces faiblesses ne viennent pas que de moi, mais j'avais eu jusqu'à lors une raison de plus de les cultiver, j'étais une victime. Cela a été une grande étape et une grande joie, de sortir de ce piège et de pouvoir commencer à conduire moi-même ma vie, même intérieure. Soudain, j'ai pu expérimenter la joie de me laisser guider librement par le Saint-Esprit. J'ai appris ainsi à déplacer le centre de ma vie depuis ma propre souffrance vers les autres et leurs besoins. J'ai trouvé la réponse à ma question de début, concernant mon mal être, les relations avec les autres et leur bienveillance. La réponse était: tu es trop concentrée sur toi-même, à ressasser tes blessures, pour pouvoir remarquer et expérimenter quelque chose d'autre. J'ai compris qu'il ne s'agit pas de se débarrasser de la souffrance, mais seulement d'éviter d'en faire l'unique monde où je vis, c'est comme cela paradoxalement qu'elle va pouvoir s'atténuer. De plus, ma souffrance, je peux la remettre à Jésus, cela fonctionne vraiment. C'est comme cela que le verset du Psaume 18: «Seigneur tu éclaires mes ténèbres» est devenu une réalité. Seul Jésus, mon Seigneur savait ce que sont «mes ténèbres», et ce que cela m'apporterait de les éclairer. Cet apprentissage m'a coûté beaucoup d'efforts, a duré de nombreuses années, et en fait, il dure encore. Chaque victoire me conforte dans l'idée que cela valait la peine de démarrer cette thérapie, les fruits qu'elle donne sont sans commune mesure avec ce que cela me coûte.

L'expérience du pardon a été le second fruit de ma thérapie. Au début j'ai beaucoup lutté avec la rancune et la souffrance qui revenaient sans cesse. Jusqu'au jour où j'ai compris que le pardon est une décision de ma volonté, qui a une dynamique différente de celle des émotions. Les émotions peuvent revenir, mais ma volonté a le pouvoir de dire stop, ceci est pardonné et n'existe plus, coupant court à mes pensées qui voulaient se remémorer telle ou telle situation douloureuse. Après un certain temps de cette pratique, il s'est avéré que même mes émotions cédaient le pas et s'amenuisaient, pourvu que je prenne la bonne décision. C'était, je m'en souviens, une découverte si incroyable que j'ai demandé à Jésus la grâce de pouvoir toujours décider de ma réaction, ce qui revenait à vouloir éviter les surprises dans ma vie. Je n'étais pas encore capable de réagir de manière appropriée du premier coup. Il ne s'agissait plus de pardonner des faits du passé, mais de rester libre dans mon cœur de toute rancune à chaque instant, pour Jésus. Ma vulnérabilité, ma sensibilité ne me facilitent pas la tâche, mais le Saint-Esprit ne s'arrête pas à si peu.

Pour pouvoir pardonner, il est important d'apprendre à ne pas prévoir les blessures futures, c'est-à-dire qu'il faut abandonner le manque de confiance et la méfiance vis-à-vis des autres. Je me rappelle bien du moment où, en prière, j'ai pris la ferme résolution de ne plus laisser mes peurs me guider, de manière très concrète, dans mes contacts avec autrui. Je crois que c'est Jésus qui m'a soufflé cette idée, et c'est lui qui l'a bénie, parce que j'ai pu me convaincre à plusieurs

reprises depuis ce temps, qu'il vaut mieux passer quelques fois pour une naïve, que de prêter, ne serait-ce qu'une fois, à quelqu'un de mauvaises intentions. En prenant la défense de quelqu'un, j'ai toujours ressenti la paix dans mon cœur, alors qu'en accusant, jamais. Cette découverte a été pour moi une étape importante dans la guérison de mes pensées, mon imagination, et par là même, ma volonté.

J'interromps là le récit de mon cheminement. Cette interruption n'est pas définitive, car mon histoire n'est pas terminée. Je sais que j'ai encore beaucoup à faire et que le Seigneur a préparé encore plein de grâces pour moi. Je sais que cela vaut la peine d'approfondir la connaissance de soi même, et que cela donne à la vie un tout autre goût. Je sais aussi que je ne me débarrasserai jamais de mes points sensibles, où il est facile de me blesser, mais qu'ils resteront, un peu comme des stigmates, ce qui me rend encore plus semblable à mon Bien Aimé, et me permet de le rencontrer. C'est Lui qui m'apprend à ne pas me concentrer sur moi-même et mes souffrances, et là aussi, je veux Lui ressembler.

Je sais qu'il y aura encore d'autres grâces. Je le sais parce que je l'ai déjà expérimenté: Jésus ne m'a jamais laissée seule, sans la possibilité de me sortir d'un problème, pour peu que je sois prête à accepter sa proposition et que je Lui demande sincèrement de l'aide. Plus d'une fois, j'ai eu l'impression qu'Il attendait seulement mon accord, que je m'ouvre à lui, que je sois prête à Le recevoir, Lui et toutes les abondantes grâces qu'il a pour moi. Je suis certaine que ce n'est pas fini !

* * *

Bibliographie:

Documents:

- Jan Paweł II**, *Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju*, aud. gen. 29.05. 1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992.
- Jan Paweł II**, *Duch Święty sprawcą naszej modlitwy*, aud. gen. 17.04.1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992.
- Jan Paweł II**, *List apostolski Salvifici doloris*, w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wydawnictwo M, Kraków 1999.
- Jan Paweł II**, *Rodzina w Europie*, 25.06.2004 – *Do uczestników europejskiego sympozjum nauczycieli akademickich*, www.opoka.org.pl, 25.05.07.
- Paweł VI**, *Duch Jezusa*, aud. gen. 17.05.1967, w: *Trwajcie mocni w wierze, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963-1967)*, t.1, WAM, Kraków 1971.
- Paweł VI**, *Obrzęd i tajemnica*, aud. gen. 13.08.1969, w: *Czy modlimy się dzisiaj*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974.
- Pełna jest ziemia Twego Ducha Panie, Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000*, Wydawnictwo św. Jacka, Katowice 1997.
- Stolica Apostolska, Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej*, w: *Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce*, Warszawa 2002.

Littérature:

- Babiker G. i Arnold L.**, *Autoagresja*, GWP, Gdańsk 2003.
- Beattie M.**, *Koniec współzależnienia*, Media Rodzina, Poznań 2003.
- Bradshaw J.**, *Toksyczny wstyd*, Akuracik, Warszawa 1997.
- Carter E.**, *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975.
- Cermak T.L., Rutzky J.**, *Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Warszawa 1998.
- Cloud H. i Townsend J.**, *To nie moja wina*, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2008.
- Forward S.**, *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007.

- Hellsten T.**, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Wydawnictwo Ravi, Łódź 2005.
- Jeffers S.**, *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.
- Kucińska M.**, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2006.
- Lerner R.**, *Codzienne afirmacje*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.
- Mellody P.**, *Toksyczne związki*, J. Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008.
- Martin G.**, *Czytanie Pisma świętego jako Słowa Bożego*, PTT, Kraków 1982.
- Pittman B.**, *Modlitwy do 12 kroków, czyli jak wyjść na prostą*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996.
- Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu*, www.ipsos.pl.
- Polok G.** *W drodze do siebie*, Wydawnictwo św. Jacka, Katowice 2010.
- Silvano R. i Mascarenhas F.**, *Duch Święty*, RHEMA, Kraków 2000.
- Robinson E. i Rhoden J.L.**, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wydawnictwo PARPA-Media, Warszawa 2008.
- Sobolewska Z.**, *Odebrane dzieciństwo*, IZP, Warszawa 2000.
- Wawerska-Kus J.**, *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009.
- Wobiz A.**, *Współzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001.
- Woititz J.**, *Małżeństwo na lodzie*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2002.
- Woititz J.**, *Dorosłe dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000.
- Woronowicz B.T.**, *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Warszawa 1998.
- Woydyłło E.**, *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009.
- Woydyłło E.**, *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998.
- 12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996.

Articles:

- Adamczyk T.**, *Kroczyć dumnie, nie biec – terapia DDA*, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, red. I. Celary i G. Polok, Wydawnictwo AE, Katowice 2008.
- Błasiak A.**, *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka*, w: *(Bez)radność wychowania?*, red. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.

Cholna K. i Madej-Babula M., *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie*, w: (Bez)radność wychowania?, red. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.

Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie, www.info.wiara.pl.

Dodziuk A. *Dorosłe Dzieci Alkoholików*, Gazeta Wyborcza – Wysokie Obcasy, 10.05.2002.

Jest kryzys, więc pijemy coraz więcej, www.dziennik.pl, 23.05.09.

Kolecka-Rusecka M., Polok G., *Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”*, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

Kowalewski I., *Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa*, www.21.edu.pl.

Kucińska M., *Dorosłe Dzieci Alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/, 11.05.08.

Kucińska M., *DDA – kim jesteśmy?*, www.psychologia.edu.pl, 23.08.08.

Nadolski B., *Słowo Boże i sakramenty święte*, w: *Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, red. M. Rusiecki i E. Pudęko, Wydawnictwo KUL, Lublin 1995.

Nowacki W., *Jak Duch Święty działa w Kościele*, Zeszyty Odnowy 24, Kraków 1998.

Sękowska Z., *Współzależność wychowania i rozwoju dziecka*, w: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, red. F. Adamski, WAM, Kraków 1982.

Szymusiak J., *Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła*, w: *Kościół w świetle soboru*, red. H. Bogacki i S. Moysa, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1968.

Ryn Z., *Sens cierpienia*, www.charaktery.eu, 23.06.09.

Uczelnia wolna od uzależnień, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

Sites internet:

www.ae.katowice.pl

www.dda.pl

www.info.wiara.pl

www.kiosk.onet.pl/charaktery/

www.psychologia.edu.pl

www.21.edu.pl

Un mot de l'éditeur

Souvent, il manque à l'homme moderne, emporté par les difficultés du quotidien, du temps pour réfléchir, sur lui-même et sur la vie qu'il mène. Nombreux sont ceux qui recherchent leur identité, leur place dans la société, un sens à leur vie. Cela est d'autant plus dur pour les jeunes qui n'ont pas reçu dans leur enfance joie, bonheur, confiance en soi, leur permettant de grandir (...). Cet ouvrage apporte une réponse au besoin d'assistance et de soutien qu'ont les adultes issus de familles dysfonctionnelles, notamment à cause de l'alcool. Ce travail est d'autant plus précieux du point de vue social et pédagogique qu'il s'appuie sur des expériences authentiques (...). Il se base sur le témoignage d'étudiants concernant leurs expériences familiales traumatisantes, les émotions et mécanismes mentaux qui en découlent, mais aussi leurs difficultés d'adultes, et ce qui est essentiel, la relation de cause à effet. Grâce à cela, le lecteur pourra facilement s'identifier avec les situations décrites, et voir qu'il n'est pas seul. Cela est souvent le point de départ à partir duquel on pourra rechercher de l'aide, partager ses problèmes, accepter de se faire aider et soutenir, ce qui rendra enfin possible une meilleure estime de soi-même, la construction de relations satisfaisantes avec les autres, et l'ouverture à la proximité d'une autre personne. Je recommande cet ouvrage du Père G.POLOK avec une pleine conviction qu'il sera une source d'informations et une aide précieuse pour ceux qui «n'ont pas connu la joie de l'enfance...», Que ce livre puisse pleinement remplir sa mission et permettre, pas seulement aux jeunes, de «déployer leurs ailes».

Pr Ewa Syrek
Faculté de Pédagogie et de Psychologie
Université de Silesie Katowice

Quelques mots sur l'auteur

Le Père Grzegorz Polok est titulaire d'un doctorat et porte la responsabilité des ateliers pédagogiques universitaires, occupant une position d'adjoint dans la filière d'administration publique et d'études sociales de la Faculté Economique de l'université de Katowice, en plus de la fonction d'aumônier qu'il remplit auprès des étudiants. Depuis plusieurs années, il s'occupe des recherches sur l'éthique de l'activité économique, sur l'éthique des «Public Relations», ainsi que sur les problèmes d'addiction. Il a déjà publié plusieurs ouvrages sur l'éthique dans les affaires, l'éthique dans les Public Relations et la doctrine sociale de l'église, parmi lesquels nous citerons:

Najważniejsze wartości studentów pierwszego roku Akademii Ekonomicznej w Katowicach, Katowice 2006; *Rozwinąć skrzydła*, Katowice 2009; *W drodze do siebie*, Katowice 2010; Comme co-auteur: *Spoleczne, polityczne i gospodarcze elementy demokracji personalistycznej*, Katowice 2006; *Osoba – cnota – wartość, wybrane zagadnienia z etyki nauczyciela akademickiego*, Katowice 2007; *Etyczne aspekty wychowania w szkole wyższej*, Katowice 2008; *Aksjologia w czasach kultury młodości*, Katowice 2012; *Prawe sumienie – luksus czy powinność?*, Katowice 2013; Comme rédacteur d'un travail de groupe: *Spotkania z nauczaniem Jana Pawła II w Akademii Ekonomicznej w Katowicach*, Katowice 2005; *Etyczny wymiar działalności gospodarczej – wybrane zagadnienia*, Katowice 2005; *Ks. kardynał August Hlond – społeczny wymiar nauczania*, Katowice 2006; *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, Katowice 2008; *Społeczna odpowiedzialność – aspekty teoretyczne i praktyczne*, Katowice 2011.

www.spreadwings.eu