



«Je ne
commettrai
pas les
mêmes
erreurs”

L'HÉRITAGE DE LA
DÉPENDANCE

Si vous avez grandi dans une famille où l'un de vos parents souffrait d'une dépendance, c'est que vous avez pu surmonter de nombreuses difficultés. Vous avez su trouver des façons de vivre avec vos secrets, avec les bouleversements et avec la peur. Vous avez probablement aussi appris les trois règles suivantes : ne pas parler, ne pas faire confiance et ne pas ressentir d'émotions.

Vous avez probablement juré de ne pas faire la même chose avec vos propres enfants. Malgré cela, vous avez peut-être des problèmes dans vos relations, dans votre mariage ou avec l'éducation de vos enfants. Vous constatez peut-être que vous répétez les modèles de comportement appris étant enfant. Peut-être avez-vous surcompensé en imposant des règles trop strictes à vos enfants si vous venez d'une famille dans laquelle il n'y en avait pas, ou bien les avez-vous éliminées si vous avez souffert de trop de discipline.

Les comportements de survie que vous avez adoptés étant enfant vous empêchent peut-être de mener une vie d'adulte équilibrée et enrichissante. Il vous serait peut-être utile d'examiner ces comportements afin de déterminer s'ils vous aident ou vous handicapent dans votre vie actuelle.

«De nombreux comportements négatifs que j'ai vécus avec mon père...»



«J'ai toujours eu peur à la fois de la réussite et de l'échec. Je suis devenue une personne extrêmement responsable et très performante.»

AUDREY, fin de la quarantaine

L'héritage Personnel

Avez-vous tendance à être trop responsable ou carrément irresponsable? Avez-vous peur de l'intimité? Mentez-vous ou exagérez-vous alors que cela serait tout aussi facile de dire la vérité? Avez-vous du mal à terminer ce que vous entreprenez? Êtes-vous impitoyable envers vous-même? Avez-vous du mal à vous détendre et à vous amuser? Cherchez-vous constamment à être approuvé et reconnu? Débordez-vous de loyauté même lorsque les gens ne la méritent pas? Réagissez-vous de manière démesurée aux changements auxquels vous ne pouvez rien? Et enfin, détestez-vous les vacances?

La Plupart des gens pourront répondre par l'affirmative à certaines de ces questions. Toute personne ayant vécu dans une famille où la tension était constante se retrouvera dans certaines de ces caractéristiques. Ces traits de personnalité peuvent également être transmis d'une génération à l'autre. Les enfants apprennent en prenant exemple et adoptent souvent les comportements de leurs parents.

se sont répétés dans l'éducation que j'ai donnée à mes enfants.

Éducation des Enfants

Les personnes qui ont grandi dans une famille vivant une situation de dépendance ont tendance à avoir des difficultés dans deux principaux domaines de leur vie : l'éducation de leurs enfants et leurs relations personnelles. Dans le premier cas, ces personnes peuvent éprouver des problèmes de discipline et avoir du mal à établir «des règles de base». Vous pouvez ne pas vouloir répéter



les erreurs de vos parents, mais ne pas savoir comment agir autrement. Vous recherchez peut-être la perfection et vos attentes sont peut-être trop élevées. Les conséquences peuvent être extrêmement frustrantes, décevantes et vous faire douter de vous-même.

«Je cherchais un livre de ‘recettes’ pour la vie, pour mes enfants et pour leur éducation.»

BRENDA, fin de la vingtaine

Relations

Souvent, les adultes issus de familles avec des problèmes de dépendance choisissent des partenaires vivant des situations semblables. En effet, la situation peut leur sembler familière et ils peuvent s’y sentir à l’aise. Ce choix peut aussi être motivé par le type de relation parent-enfant vécue en famille : si l’enfant s’occupait de l’un des parents, il aura tendance à rechercher un partenaire qui aura aussi besoin de lui.

J’étais très mécontent...»

JEFF, début de la trentaine



«J’ai eu un père absent sur le plan émotif. Je me retrouve avec des hommes qui ont le même problème et je pense que c’est la principale conséquence du comportement de mon père.»

BETH, fin de la vingtaine

Si vous vous sentez concerné par le sujet de cette brochure, vous pouvez obtenir de l'aide auprès de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. Nous disposons des programmes, du personnel et des ressources dont vous avez besoin pour comprendre votre situation. En apprenant à en parler, à faire confiance et à vivre vos émotions, vous serez en mesure de faire des choix plus sains et d'apporter des changements à votre vie.

Mais surtout, vous pouvez briser le cercle vicieux. Vous pouvez apprendre à ne pas recommencer les mêmes erreurs.

«Aujourd'hui, je sais que je mérite beaucoup mieux et cela me donne énormément d'espoir.» *KAREN, début de la trentaine*

Pour plus de renseignements, ou pour parler à quelqu'un, veuillez téléphoner au bureau de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances de votre localité ou à l'un des bureaux régionaux mentionnés dans la présente brochure.

RÉGION DE WINNIPEG944-6229
RÉGION DE L'OUEST (Brandon)....1-866-767-3838
RÉGION DU NORD (Thompson) ...1-866-291-7774
BIBLIOTHÈQUE/CENTRE DE RESSOURCES
(Winnipeg)944-6233

www.afm.mb.ca

Cette brochure fait partie d'une série de trois.

À l'avant-garde de la lutte contre les dépendances.



FONDATION
MANITOBAINE DE
LUTTE CONTRE
LES DÉPENDANCES

