

« Jamais cela ne pas m'arrivera ! » Claudia Black, éditions Ganesha

Extrait :

Tous ceux qui ont grandi dans une famille où l'un des deux parents sinon les deux a un problème d'alcool, ont prononcé un jour ces paroles : « Jamais cela ne m'arrivera ». Ces jeunes ont traversé les pires difficultés et ont atteint l'âge adulte, fiers d'avoir réussi à survivre et convaincus que ce qui est arrivé à leurs parents ne leur arrivera pas.

Ces enfants d'alcooliques ont certes survécu, mais à quel prix ! Ils ont dû se plier aux terribles lois familiales : « Ne parle pas ! », « Ne fais pas confiance ! », « Ne ressens pas ! ». Ils ont en outre adopté des rôles qui leur ont permis de surmonter tant bien que mal la violence qu'ils subissaient quotidiennement. Mais les rôles, les techniques de survie qu'ils perpétuent dans leur vie adulte, les emprisonnent dans des modèles de comportement devenus nuisibles, car ces structures rigides les empêchent maintenant de vivre pleinement leur vie. Il en résulte solitude, anxiété, dépression, incapacité d'établir des relations intimes, etc. Cette dynamique pernicieuse incite les enfants adultes d'alcooliques à épouser des personnes qui sont ou deviendront alcooliques, malgré ce qu'ils s'étaient juré : « Cela ne m'arrivera jamais ».

Cet ouvrage important livre les expériences, espoirs et déboires des enfants d'alcooliques, leur apprend à identifier leurs mécanismes de survie, et surtout, leur explique ce qui peut être fait concrètement pour prévenir ou résoudre les problèmes qu'ils rencontrent tous les jours.

Traduit du best-seller américain « It will never happen to me », ce livre du docteur Claudia Black s'adresse d'abord aux enfants adultes d'alcooliques et aux professionnels en relation d'aide, mais aussi à toute personne issue d'un foyer plus ou moins dysfonctionnel et qui veut réapprendre à vivre en harmonie avec elle-même et avec le monde.