

Co-Dépendants Anonymes Francophones – 2023

Site : www.codafrancophone.org

Guide de modération

Vendredi 17h30 - 18h45 (Mise à jour octobre 2024)

Jour après jour

ID. 893 2564 6992

Lien direct : <https://us06web.zoom.us/j/89325646992>

OUVERTURE DE LA REUNION

Bonjour et bienvenue à la réunion CoDA du groupe de « *Jour après jour* ».

Je m'appelle et je suis co-dépendant(e).

Nous allons commencer cette réunion par un moment de silence pour ceux qui souffrent à l'intérieur et à l'extérieur de cette salle, suivi de **la prière de la sérénité** en employant le mot **Dieu**, tel que chacun(e) le conçoit :

***Mon Dieu, donnez-nous la sérénité d'accepter les
choses que nous ne pouvons changer,
le courage de changer les choses que nous pouvons et
la sagesse d'en connaître la différence.***

PREAMBULE : Co-Dépendants Anonymes, est un programme de rétablissement de la codépendance, où chacun de nous peut partager son expérience, sa force et son espoir dans nos efforts pour trouver la liberté là où il y a eu servitude, et la paix où il y a eu des tourments dans nos relations avec les autres et avec nous-mêmes.

La plupart d'entre nous avons cherché des moyens pour résoudre les dilemmes issus de conflits dans nos relations et dans notre enfance. Beaucoup d'entre nous avons grandi dans des familles touchées par la dépendance, et certains dans des familles qui ne l'étaient pas. En tous cas, chacun de nous a décelé la codépendance, comportement compulsif, profondément enraciné dans sa vie, et issu de nos systèmes familiaux dysfonctionnels, qu'ils le soient juste un peu ou à l'extrême. Nous avons tous ressenti, chacun à notre façon et tout au long de notre existence, la douleur causée par des carences dans notre enfance et dans nos relations.

Nous avons tenté d'utiliser les autres - nos partenaires, nos amis, et même nos enfants - comme uniques pourvoyeurs d'identité, de valeur et de bien-être, et aussi pour essayer de combler les carences affectives de nos enfances. Nos parcours peuvent être marqués par d'autres dépendances que nous avons parfois utilisées pour gérer notre codépendance.

Nous avons tous appris à survivre à la vie, mais chez CoDA, nous apprenons à la vivre pour de bon. En appliquant les Douze Étapes et les principes de CoDA dans notre vie quotidienne et dans nos relations, passées et présentes, nous pouvons nous libérer de notre mode de vie autodestructeur. C'est un processus décroissance personnelle. Chacun de nous grandit à son rythme, continuellement, en restant ouvert à la volonté de Dieu, un jour à la fois. Nos partages sont un moyen de nous identifier les uns aux autres, et nous aident à défaire les entraves émotionnelles de notre passé ainsi que les comportements compulsifs de contrôle de notre présent.

Quel que soit le degré de traumatisme du passé, ou de malheur ressenti aujourd'hui, le programme des Co-Dépendants Anonymes offre de l'espoir pour des jours meilleurs. Vous n'aurez plus à dépendre des autres comme puissance supérieure à vous-mêmes. Puissiez-vous plutôt trouver ici une nouvelle force intérieure, pour vivre comme Dieu l'a voulu pour vous, Libres et Précieux.

Les Douze Étapes contiennent la solution à notre codépendance :

- Qui veut bien lire les Douze Étapes ?

Les Douze Traditions contiennent la solution à notre codépendance :

- Qui veut bien lire **trois Traditions** aux choix ?

- Y a-t-il des nouveaux pour qui c'est la toute première réunion ou des visiteurs qui souhaitent se présenter ?

Si nouveaux : Bienvenue XXXX ce soir tu es la personne la plus importante de notre groupe. Nous te suggérons d'écouter les partages, la parole te sera à la fin de la réunion si tu le souhaites. Tu pourras également rester à la fin de la réunion pour poser des questions ou partager simplement un moment de convivialité.

Ici nous avons l'habitude de nous présenter chacun notre tour et de dire brièvement en une ou deux phrases comment nous nous sentons aujourd'hui. La parole est ouverte, qui souhaite commencer ?

Le format de cette réunion est le suivant :

- Si un nouveau membre nous rejoint : partage d'expérience

Si ce n'est pas le cas :

- 1e semaine : lecture complète de l'étape du mois

- 2e semaine : les comportements (la semaine qui suit ceux étudiés la fois précédente)

- 3e semaine : Au choix du groupe. Les petits papiers ou les affirmations positives

- 4e semaine : lecture d'un texte de la littérature CoDA

- 5e semaine : les comportements (la semaine qui suit ceux étudiés la fois précédente)

APRES LES LECTURES : Nous pouvons partager sur la lecture ou sur tout autre sujet relatif à votre rétablissement de la codépendance, en partageant notre expérience, notre force et notre espoir.

Notre conscience de groupe nous suggère qu'il n'y ait pas de discussion, de débat, de rebondissement et que nous restions dans une neutralité d'expression émotionnelle face aux partages des uns et des autres. Quand nous partageons notre expérience nous nous focalisons sur le «JE».

Cette réunion se termine à 18 h 45, nous arrêterons les partages 5 minutes avant la fin. Chacun limitera son temps de parole à « *au choix du groupe* », en respectant au mieux le temps de partage afin que tous ceux qui le souhaitent puissent s'exprimer.

Notre 7ème tradition stipule que nous subvenions entièrement à nos besoins et refusions toute contribution de l'extérieur. Notre contribution peut être versée sur le compte en banque ci-dessous :

(Copier-coller les références du compte et le lien direct dans le chat)

Dons – 7^{ème} Tradition

Nom : CoDa Francophone

IBAN : BE 20 3636 6335 5556

Adresse et code postal : *

<https://www.codafrancophone.org/nous-contacter.html>

Pour effectuer notre don, il nous suffit de cliquer dès maintenant sur ce lien en nous posant la question quelle valeur cette réunion a-t-elle pour moi.

La réunion est maintenant ouverte aux partages. Qui souhaite prendre la parole ?

...

18 h 40 - FERMETURE DE LA REUNION (5 minutes avant l'heure)

- Nous arrivons presque à la fin de cette réunion, merci à tous pour vos partages. Si vous souhaitez nous rejoindre sur notre page WhatsApp, il suffit de suivre le lien partagé dans la zone de conversation par ?... : <https://chat.whatsapp.com/EZ7qSL3rCJFA3WYD6b65m>

Nous rappelons que pour CoDA, l'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelantsans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités et de pratiquer une authentique humilité.

- Qui vous avez vu ici, ce que vous avez entendu ici, merci de le laisser ici.

Y'a-t-il des annonces des serviteurs ce cette réunion concernant cette réunion ou CoDA dans son ensemble ?

Les prochaines réunions de CoDA sont toutes à jour sur le site de CoDA Francophone. La prochaine réunion aura lieu demain samedi à 19h00.

Nous allons partager « **Les promesses** » de **CoDA**, chacun lit une ou plusieurs promesses en fonction du nombre de personnes présentes.

Avant de dire la Prière de la Sérénité, nous pouvons remercier tous les serviteurs grâce auxquels cette réunion reste sereine : CITER LEUR PRENOM DANS LA MESURE DU POSSIBLE

Nous allons terminer la réunion par **la Prière de la Sérénité** avec le mot « **Dieu** » tel que chacun le conçoit et enemployant le mot « **Nous** » :

*Mon Dieu, donnez-nous la sérénité d'accepter les choses
que nous ne pouvons changer,
le courage de changer les choses que nous pouvons et
la sagesse d'en connaître la différence.*

Revenez, ça marche si vous le faites marcher.