

Co-Dépendants Anonymes Francophones – 2023

Site : [www.codafrancophone.org](http://www.codafrancophone.org)

## GUIDE DE MODÉRATION

Mardi de 19h à 20h30

Mise à jour mai 2024

## J'ai le choix

ID. : 863 3302 5487

Lien direct : <https://us06web.zoom.us/j/86333025487>

### Ouverture

Bonsoir et bienvenue à la réunion CoDA du groupe « **J'ai le choix** » qui commence à 19h et se termine à 20h30.

CoDA est un programme en Douze Étapes pour ceux-elles qui cherchent des solutions à leurs problèmes dans leurs relations avec les autres et avec eux-mêmes.

Je m'appelle ..... et je suis codépendant(e)

Dans cette réunion, nous nous présentons seulement par notre prénom et nous utilisons le mot Dieu pour désigner une Puissance Supérieure que nous définissons comme nous le souhaitons.

Pour celles et ceux qui le désirent, nous allons ouvrir la réunion par la Prière de la Sérénité après un moment de silence.

*Mon Dieu, Puissance Supérieure, donnez-moi la Sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le Courage de changer les choses que je peux, et la Sagesse d'en connaître la différence*

### Lecture du Préambule CoDA

Qui maintenant voudrait lire le Préambule ?

### Introduction- Tour de table

Ici nous avons l'habitude de nous présenter chacun(e) à notre tour, et de dire brièvement comment nous nous sentons.

Bonjour, je m'appelle ..... je suis co-dépendant(e) et je me sens...

Si vous êtes nouveau venu chez CoDA, merci de vous présenter par votre prénom et de dire comment vous vous sentez en quelques mots. Vous aurez plus de temps pour partager par la suite.

Vous êtes pour nous, ce soir, la personne la plus importante de cette réunion.

### Si NOUVEAUX VENUS : Lecture de L'Accueil de CoDA

Bienvenue à ..... (*prénoms des nouveaux venus*).

Qui veut bien lire l'Accueil de CoDA.

Les personnes qui viennent pour la première fois chez CoDA sont invité(e)s à rester à la fin de la réunion pour échanger avec les membres sur le programme.

### Lecture des Textes de base CoDA

La pratique quotidienne des Douze Étapes et des Douze Traditions constitue la base essentielle de notre processus de rétablissement. Les Traditions sont au groupe ce que les Étapes sont à l'individu.

- Les Douze Étapes proposent une solution efficace de rétablissement à notre co-dépendance. Qui voudrait lire les Douze Étapes de CoDA ?

- Les Douze Traditions proposent à chacun et au groupe une structure nécessaire à notre rétablissement tout en garantissant la pérennité de notre fraternité.  
Qui voudrait lire les Douze Traditions de CoDA ?
- Lisons à présent les Comportements de co-dépendance et de rétablissement de la semaine.  
Qui voudrait commencer la lecture ?

### **THEME de la semaine proposé :**

*1<sup>er</sup> mardi du mois : Lecture d'un texte CoDA : Livre Vert, Bleu, petits textes divers.*

*2<sup>ème</sup> mardi : Lecture de l'étape du mois avec les questions. (Livre Vert).*

*3<sup>ème</sup> mardi : Lecture d'un texte CoDA : « Au choix de la modératrice ou du modérateur »*

*4<sup>ème</sup> mardi : Lecture d'un texte CoDA (Voir les textes afficher dans l'onglet Littérature du site CoDA Francophone)*

*5<sup>ème</sup> mardi : Lecture d'un texte CoDA : Livre Vert, Bleu, petits textes divers.*

### **Partages**

Nous allons maintenant passer au **moment des partages** qui se terminera à 20h15

Vous pouvez partager sur le thème proposé, sur votre actualité ou simplement écouter.

Notre conscience de groupe suggère qu'il n'y ait ni commentaire, ni débat sur les partages des uns et des autres. Nous partageons en parlant de notre propre expérience, de nos ressentis, en employant le mot « JE » et en maintenant l'anonymat des personnes évoquées ou citées. Les partages sont strictement confidentiels.

La durée des partages sera de ? minutes (*calculer : 4 à 5 minutes*) pour que le maximum de personnes ait la possibilité de s'exprimer.

Qui voudrait être le gardien du temps ce soir ?

Lorsque le temps sera écoulé, le gardien du temps vous indiquera « temps écoulé ». Vous pourrez cependant terminer ce que vous étiez en train de dire.

### **Prière d'Ouverture de CoDA**

*Dans l'esprit de l'amour et de la vérité, nous demandons à notre Puissance Supérieure de nous guider lorsque nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir. Nous ouvrons nos cœurs à la lumière de la sagesse, à la chaleur de l'amour et à la joie de l'acceptation.*

- Les partages peuvent maintenant commencer. (*Le modérateur ferme son micro*)

Si le silence s'installe avant l'heure, le modérateur pose la question :

Les personnes qui n'ont pas encore partagé souhaitent-elles partager ?

Je vous propose de refaire un tour de partage de ( 1-2-3mn) pour ceux et celles qui le souhaitent avec éventuellement les petits papiers ( si quelqu'un les a) ou sur les Outils du Programme (réunions téléphone littérature écriture marrainage-parrainage service) etc...

### **20h15 fin des partages pour faire place aux partages d'une minute sur les gratitudes**

Merci à tous et à toutes, le temps des partages est maintenant terminer.

**Nous** vous rappelons que les opinions émises ici n'appartiennent qu'aux personnes qui les ont émises. Prenez ce que vous avez envie de prendre et laissez le reste. L'anonymat est la base spirituelle

de notre programme. En partant, laissez ici les personnes que vous avez vues et les paroles que vous avez entendues.

### **7<sup>ème</sup> Tradition et Annonces des Serviteurs CoDA**

Nous arrivons bientôt à la fin de notre réunion, merci encore à tous les participants.es.

- **7<sup>ème</sup> Tradition** : Afficher le lien ci-dessous dans la zone de conversation. (Copier-coller)

**Septième Tradition : Chaque groupe CODA devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser les contributions extérieures.** Pour soutenir cette réunion, vous pouvez effectuer un virement sur le compte de CoDA Francophone en cliquant sur le lien ci-dessous, puis sur l'onglet « Donation, 7<sup>ème</sup> Tradition » :

<https://www.codafrancophone.org/>

Merci de préserver votre anonymat et merci pour votre contribution

- Y a-t-il un ou une ami(e) qui pourrait modérer mardi prochain ?
- Y-a-t-il des annonces des serviteurs ou servitrices au sujet de ce groupe ou d'actualités de CoDA Francophone dans son ensemble.

Nous rappelons que **la réunion de service de ce groupe a lieu le dernier mardi du mois de 20h15 à 20h45** et les membres de ce groupe y sont cordialement invités. Si vous souhaitez prendre du service dans ce groupe, n'hésitez pas à vous rapprocher de nous, à savoir : **Citer la liste des serviteurs et servitrices présent(e)s.**

### **Promesses, Gratitudes et Clôture**

*Sauter si timing serré.* Nous allons maintenant passer au moment des gratitudes pour ceux et celles qui le souhaitent. Qui a envie d'exprimer ses gratitudes ? (*Tour de partage des gratitudes*).

Nous allons maintenant lire les Promesses CoDA de façon collégiale et spontanée.

Je vous rappelle qu'après la réunion, la salle reste ouverte et fait place au café virtuel pour poser vos questions ou simplement pour une conversation amicale.

- Nous allons maintenant refermer cette réunion avec la **Prière de Clôture** suivie de la **Prière de la Sérénité avec « nous »** parce que c'est **ensemble** que nous nous rétablissons.

Nous remercions notre Puissance Supérieure, pour tout ce que nous avons reçu durant cette réunion. En cette fin de réunion, nous emportons avec nous, la sagesse, l'amour, l'acceptation et l'espoir du rétablissement.

...

Mon Dieu, donnez-nous la Sérénité d'accepter les choses que nous ne pouvons changer, le Courage de changer celles que nous pouvons, et la Sagesse d'en connaître la différence.

Revenez, ça marche si vous le faites marcher. Donnez et recevez beaucoup d'amour.

**Merci et bonnes 24h à toutes et tous**