

Co-Dépendants Anonymes Francophones – 2023

Site : www.codafrancophone.org



Guide de modération

Un jour à la fois

Samedi 19h00 - 20h30

Mise à jour le 08/2023

ID. : 822 0140 6041

Lien direct : <https://us06web.zoom.us/j/82201406041>

OUVERTURE DE LA REUNION

Bonsoir et bienvenue à la réunion CoDA Francophone du groupe : Un jour à la fois... 😊

Je m'appelle ----- et je suis Codépendant(e)
La réunion commence à 19h00 et se termine à 20h30.

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

Lorsque nous utilisons le mot « Dieu », on parle d'une Puissance Supérieure que chacun(e) peut définir comme il/elle le souhaite. C'est un programme pour trouver la paix intérieure.

Nous allons commencer cette réunion par observer un moment de silence pour les personnes qui souffrent encore de la codépendance ici et en dehors de la salle, suivi par la prière de la sérénité version longue.

Mon Dieu ou Puissance Supérieure, donne-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.

***Donne-nous la patience pour les changements qui prennent du temps.
La gratitude pour tout ce que nous avons.***

La tolérance pour ceux qui sont différents et la force de nous relever et d'essayer encore.

Dans ce groupe, nous avons l'habitude de nous présenter chacun(e) à notre tour, et de dire comment nous nous sentons :

Je m'appelle..... je suis codépendant(e) et je me sens ... (Faire un tour de table)

Y a-t-il des personnes qui viennent pour la 1ère, 2^{ème} ou 3^{ème} fois à une réunion CoDA ?

Si oui : Lecture de l'accueil des Codépendant(e)s (à la place du préambule) suivi de la lecture du bienvenue chez CoDA ci-dessous.

- ♥ L'accueil des codépendants « à la place du préambule » et
- ♥ Le bienvenue chez CoDA ci-dessous

Bienvenue chez CoDA

- *Lors de votre première réunion, vous pourriez avoir de nombreuses questions. Nous avons réservé un espace-temps après la réunion spécialement pour vous.*
- *Avant de vous décider si CoDA est pour vous ou pas : ... Il vous est suggéré d'assister à au moins 6 réunions afin de pouvoir vous faire votre propre opinion et d'être sûr de ne pas passer à côté de cette belle opportunité de vous rétablir de la codépendance.*
- *Si vous le souhaitez, vous pouvez échanger vos numéros de téléphone ou vos mails, dans le chat commun ou privé, avec la ou les nouvelles personnes que l'on accueille aujourd'hui.*

Lectures : Qui veut bien lire ...

- **Le Préambule**

Les Étapes nous fournissent un guide, un plan pour aller à la découverte de soi-même et vers notre rétablissement.

Les Traditions nous offrent les principes spirituels qui nous aident à conserver notre unité, et à protéger notre bien-être commun.

- **Les Douze Étapes**
- **Les Douze Traditions**
- **Les Comportements** de la semaine sauf pour la quatrième semaine dont le thème est : Les Différences-Toi et Moi...

Énoncer le thème de la semaine ou au thème peut-être défini par le ou la modératrice

- 1^{ère} semaine : Étape au choix ou Traditions
- 2^{ème} semaine : Partage d'expérience, force et espoir ou thème au choix des membres.
- 3^{ème} semaine : Livre bleu
- 4^{ème} semaine : Les Différences (Toi et Moi...) à la place de la lecture des comportements.
- 5^{ème} semaine : Petits papiers et les affirmations positive de CoDA.

Afin que la réunion soit confortable pour toutes, nous vous rappelons quelques consignes :

- ☺ **Pour préserver notre anonymat, nous vous remercions de ne pas faire de capture d'écran ou tout autre forme d'enregistrement.**
- ☺ **Tout ce que vous entendrez ici ce soir appartient entièrement à la personne qui partage... Si un membre dit une chose que vous n'acceptez pas, souvenez-vous qu'il parle, de sa propre expérience. Il ne parle pas au nom de CoDA.**

Temps de parole : Qui veut être la gardienne ou le gardien du temps ? (En général c'est entre 4 et 5 minutes selon le nombre de personnes)

Nous rappelons que vous pouvez partager sur le thème de la réunion ou sur tout autre sujet qui concerne votre actualité. Les partages ne sont pas obligatoires.

La réunion est maintenant ouverte aux partages...

20h25'

Clôture de la réunion

MERCİ, C'EST GRÂCE À NOTRE PARTICIPATION COMMUNE QUE NOUS POUVONS TOUTES ET TOUS NOUS RÉTABLİR ET OFFRİR À LA PERSONNE QUI SOUFFRE ENCORE DE CODÉPENDANCE UN ENDROİT CHALEUREUX ET ACCUEİLLANT.

7^{ème} Tradition : Afficher le lien ci-dessous dans la zone de conversation. (Copier-coller)

N'oublions pas notre 7^{ème} tradition qui nous rappelle que tous les groupes doivent subvenir entièrement à leurs besoins.

Pour soutenir cette réunion, vous pouvez effectuer un virement sur le compte en cliquant sur le lien ci-dessous, puis sur le bouton « Donation, 7^{ème} Tradition » :

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

Attention les dons doivent rester anonymes. Merci pour votre contribution.

L'Anonymat

Nous rappelons que, l'anonymat est la base spirituelle de toutes nos Traditions. C'est respecter ce qui est déposé en réunion et en garder le secret. Ce que vous avez entendu a été prononcé en toute confiance et mérite de rester absolument confidentiel. Les opinions émises ici sont strictement celles des personnes qui les ont exprimées. Quand vous quittez la réunion, emportez avec vous les pensées qui vous seront les plus utiles, oubliez celles qui ne vous conviennent pas et revenez ».

Y a-t-il des annonces au sujet de ce groupe ou de CoDa dans son ensemble ?

Oui, la **réunion de service** de ce groupe aura lieu le **1^{er} samedi** du mois après la réunion. Tous les membres CoDA sont les bienvenus.

Quelques mots maintenant destinés spécialement à ceux qui sont parmi nous depuis peu.

Quels que soient vos problèmes, vous trouverez parmi nous des personnes qui en ont connu de semblables. Vous recevrez de l'aide si vous essayez de garder un esprit ouvert. Vous en arriverez à constater qu'il n'y a pas de situation si difficile qu'elle ne puisse être surmontée, ni de malheur trop grand pour être soulagé.

Nous ne sommes pas parfaits, il se peut que notre accueil n'ait pas bien traduit les sentiments chaleureux que nous vous portons. Mais après un certain temps vous éprouvez pour nous un attachement très spécial et vous nous aimez comme déjà nous vous aimons. Dialoguez, discutez avec d'autres membres des points qui vous intéressent, mais qu'il n'y ait pas de commérages ni de critiques. Au contraire, laissez grandir, un jour à la fois, la compréhension, l'amour et la paix inspirés par le programme.

Nous allons lire « les **promesses** » de CoDA, chaque personne lit une ou plusieurs promesses en fonction du nombre de personnes présentes.

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.

Enfin, pour terminer, j'invite ceux et celles qui le désirent à se joindre à moi pour la prière de la *Sérénité* en employant le mot **Nous**, car c'est ensemble que nous nous rétablissons, suivi de la prière de *Rétablissement* :

Mon Dieu ou Puissance Supérieure, 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.

Aidez-nous à accepter les autres tels qu'ils sont, à reconnaître nos propres sentiments, à répondre à nos propres besoins et à nous aimer tel que nous sommes.

Revenez, ça marche si vous le faites marcher. Yep ☺