

FORMAT RÉUNION CoDA DU MERCREDI SOIR

Bonsoir et bienvenue à la réunion « Libres Ensemble ». Dans cette réunion, nous travaillons les Etapes et les Traditions de CoDA ensemble. Le format de cette réunion est en français. Les fiches sur la table contiennent des questions du Workbook de CoDA disponibles en français et en anglais.

Nous allons lire maintenant le Préambule de CoDA :

« Co-dépendants Anonymes est une fraternité d'hommes et de femmes dont le but commun est de développer des relations saines. La seule condition pour être membre est un désir de développer des relations saines et aimantes. Nous nous rassemblons pour nous soutenir et partager les uns avec les autres ce voyage de découverte de soi en apprenant à nous aimer nous-mêmes. Vivre le programme permet à chacun de nous de devenir de plus en plus honnêtes au sujet de nos histoires personnelles et de nos propres comportements codépendants.

Nous nous appuyons sur les Douze Étapes et les Douze Traditions pour leur savoir et leur sagesse. Voici les principes de notre programme et les guides pour développer des relations honnêtes et enrichissantes avec nous-mêmes et les autres. Dans CoDA, nous apprenons tous à construire un pont vers une Puissance Supérieure telle que nous la concevons, et nous offrons aux autres le même privilège.

Ce processus de renouvellement de nous-même est un cadeau de rétablissement. En travaillant activement le programme des Co-dépendants Anonymes, nous pouvons nous connecter à une nouvelle joie, une acceptation de nous-mêmes et une sérénité dans nos vies quotidiennes. »

Dans cette réunion, quand on utilise le mot « Dieu », on parle d'une puissance supérieure que vous pouvez définir comme vous le souhaitez.

L'intégration des Douze Etapes et des Douze Traditions au quotidien est la base essentielle de notre rétablissement.

Les Douze Etapes contiennent la solution à notre codépendance. Qui veut lire les Douze Etapes de CoDA ? *(Lecture du texte)*

Les Douze Traditions nous proposent à chacun et au groupe une structure nécessaire à notre rétablissement. Qui veut lire les Douze Traditions de CoDA ? *(Lecture du texte)*

Ici nous avons l'habitude de nous présenter chacun notre tour, et de dire brièvement, comment nous nous sentons. Si vous êtes nouveau venu à CoDA, dites-le nous, et puis dites-nous votre prénom et comment vous vous sentez en quelques mots. Il y aura plus de temps pour partager ensuite.

Je m'appelle ..., je suis co-dépendant et je me sens ... *(faire un tour du table).*

Nous alternons chaque semaine les Etapes et les Traditions, selon le mois de l'année. Puis nous faisons un travail de groupe où nous répondons par écrit, pendant 5 à 7 minutes, à une question sur une Etape ou une Tradition. Ensuite, nous partageons nos réponses écrites mais vous pouvez partager comme vous le souhaitez. Pour que tout le monde se sente à l'aise dans notre réunion, sachez que **vous n'êtes pas obligés d'écrire ni de partager**. Vous pouvez utiliser ce temps pour méditer si vous le souhaitez.

Nous allons lire maintenant l'ETAPE ou la TRADITION du mois. Cette semaine nous lisons *(dire Etape ou Tradition du mois)*. Qui veut bien la lire ?

(A la fin de la lecture, proposer aux personnes arrivées après le début de se présenter).

Cette semaine, nous allons répondre à une question de l'Étape ou la Tradition ____ **(lire l'Étape/Tradition à haute voix et la question deux fois)**. La question est : _____ *(voir la fiche des questions qui correspondent à la semaine)*

Nous passons maintenant au travail d'écriture. (*laisser passer 5-7 minutes maximum*)

Nous passons maintenant au temps des partages. La durée des partages est de 3 minutes (4 minutes si moins de 8 personnes) pour que le maximum de personnes aient la possibilité de s'exprimer. Qui veut être le gardien du temps pour aujourd'hui ? ... Merci ... Lorsque le temps est écoulé, le gardien du temps dira le mot « TEMPS ÉCOULÉ » **UNE FOIS uniquement**. Le gardien du temps n'est pas là pour contrôler l'autre mais uniquement pour signaler la fin du temps à la salle à haute voix. Vous pouvez alors terminer ce que vous étiez en train de dire.

Quand nous partageons ici, nous parlons de notre propre expérience et nous écoutons les partages des autres sans commentaire. Nous essayons de prendre notre responsabilité dans nos propres vies. Quand nous partageons notre expérience nous focalisons sur le "Je".

Cette réunion est ouverte aux anglophones et donc les partages en anglais sont les bienvenues. « *Shares in English are also welcome here. Raise your voice if you wish to speak* ». Il n'y a pas d'ordre de table pour partager. Prenez simplement la parole.

*(19h40, sauf en cas de **réunion de service alors clôturer à 19h30**. Cela nous donnera 15 minutes de réunion de service avant l'arrivée de la réunion suivante à 20h, si nous avons besoin de plus de temps, on continuera au café ensuite)*

Nous arrivons bientôt à la fin de la réunion, merci à tous les participants. Sachez qu'après la réunion, nous nous donnons rendez-vous juste dehors, puis nous allons au café du coin ou nous balader au Jardin du Luxembourg pour partager un moment ensemble. Vous êtes tous les bienvenus.

Notre 7ème Tradition dit que nous subvenons « entièrement à nos besoins ». Les frais fixes minimum de cette réunion sont de **22 euros par réunion**. Nous suggérons une contribution aux alentours de 2€ pour payer la salle et les coûts de fournitures. Nous pensons que 2€ par semaine est abordable à chacun et à chacune. Si nous ne réunissons pas ce montant, nous ferons repasser le chapeau.

Y a-t-il des annonces générales ou au sujet de CoDA ? (*annonces pour les postes à venir, si il y a la réunion de service, il faut annoncer que nous fermons 10 minutes plus tôt pour cela, etc.*)

La réunion de service a lieu le premier mercredi de chaque mois à la fin de la réunion. Le comité de service est ouvert à toutes et à tous. Le Service fait partie du travail de rétablissement au même titre que le travail des étapes, les réunions et les partages. Si vous êtes nouveau venu à CoDA vous pouvez demander au modérateur de figurer sur notre Liste de Gratitude. Pour les réunions en France, consultez le site **coda-france.com**

Qui veut bien lire l'extrait du Premier Chapitre du Livre Bleu de Coda sur **l'acceptation** ?
(*Lire l'extrait « Acceptation »*)

Je vous invite à remettre tous les stylos et les feuilles de questions au modérateur. :)

Maintenant, nous allons terminer la réunion avec un moment de silence pour ceux qui souffrent à l'intérieur et à l'extérieur de cette salle, suivi de la prière de sérénité avec 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 de reconnaître la différence. »*

« Revenez, ça marche si vous le faites marcher. »

Acceptation

- Extrait du Livre Bleu de CoDA, Chapitre I -

En continuant notre rétablissement dans CoDA, le déni laisse place à l'acceptation. Nous acceptons progressivement notre passé et notre vie actuelle avec honnêteté, ouverture et volonté de changer. Nous allons au delà de notre déni et nous identifions le mal que nous ont causé nos comportements co-dépendants, ainsi qu'à nos familles, nos carrières, notre santé physique et spirituelle. Nous réalisons comment la co-dépendance nous fait dérailler et nous piège dans des situations et des relations malsaines. La co-dépendance affecte chaque aspect de notre vie. À mesure que l'on entrevoit notre direction avec lucidité, nous reconnaissons que notre voyage n'est pas initié par le recours à la force, la volonté déchainée, l'intellect ou même la force de caractère. Un jour, la majorité d'entre nous accepte une Puissance Supérieure comme seul guide sur notre chemin, la source de notre progrès. Nous prenons davantage conscience du fait que nous sommes sur un chemin spirituel.

CoDA REUNION DE SERVICE FORMAT

Le travail du secrétaire pendant la réunion de service est d'assurer de l'arbitrage modeste (fairplay). Ayant toujours la notion de la voix démocratique qu'il existe en CoDA ou la voix de la minorité peut avoir audience.

Bonsoir, Je m'appelle _____ et je suis co-dépendant et votre secrétaire pour la réunion de service. Pour Cette réunion, et par respect, j'introduis les sujets avant de parler et comme en réunion, nous ne nous coupons pas la parole.

Qui aimerait noter nos **minutes** (Prendre en note les décisions) de réunion? Merci.

RAPPORTS

Rapport du Trésorier, Rapport du RSG

LE MOIS PASSE

Les minutes de la dernière réunion à lire au groupe

Décisions non-résolues ou en attentes de la réunion de service précédente.

A PRESENT

Positions de Service (trésorier, RSG, Secrétaire, Assistant ou nouveaux-venues)

Idées et Suggestions de nos membres.

Pour toute décision majeure la Conscience du Groupe se comportera d'une manière LENTE, sans précipitation, ayant 2 votes distincts (séparé par un mois). Mais pour les ajustements mineur nécessaire la conscience de groupe gardera son dynamisme et peut même prendre des risques réfléchi. Pour toute fonction qui peuvent fragiliser notre réunion comme l'accès au compte bancaire CoDA, l'administration du site web, ou les affaires administrative nous resserrons ces taches au serviteurs de confiance qui ont au moins 6 à 12 mois minimum de rétablissement en CoDA.

POSITIONS DE SERVICE –

Exigences et description de service (à lire au moment de proposer la position de service)

MODERATEUR (« Facilitateur » en CoDA) 1 à 3 mois (durée du poste)

- Le candidat doit avoir participé à au moins 6 à 12 de nos réunions,
- Il est suggéré d'avoir une présence régulière lors des réunions.
-

Responsabilités :

- Mise en place de la réunion, arriver 10 minutes avant le début de la réunion .
- Responsable de lire, ligne par ligne, le Format approuvé par notre Conscience de groupe, y compris les annonces de la réunion.
- Responsable de représenter un esprit de rétablissement. Et disponible aux questions de tout nouvel arrivant.
- Rester après la réunion afin de démarrer la réunion de service une fois par mois et annoncer la fin de sa poste un mois en avant pour que une autre serviteur aura la chance de faire la service.

TRÉSORIER - 6 mois à 1 an (durée du poste)

- Le candidat doit avoir participé à au moins 12 de nos réunions.
- Il est suggéré d'avoir une présence régulière.
- Il s'engage à recueillir les montants des chapeaux lors des réunions ainsi que de payer le loyer et de fournir au groupe un rapport de trésorerie chaque mois.

RSG - durée du poste 1 à 2 ans

- Le candidat doit avoir 6 à 12 mois minimum de rétablissement en CoDA
- Il est suggéré d'avoir une présence régulière lors des réunions.
- Il organise les réunions du RSG avec les autres RSG
- Il est invité à aller aux réunions de la Région et représenter la conscience du groupe, parlant au nom du groupe.
- Il fait un Rapport bi trimestriel des réunions régionales des RSG lors des réunions de services

RI - durée du poste 2 ans

- Le candidat doit avoir 6 à 12 mois minimum de rétablissement en CoDA
- Il est suggéré d'avoir une présence régulière lors des réunions.
- Il est invité à aller aux réunions de l'Intergroupe et représenter la conscience du groupe, parlant au nom du groupe.
- Il fait un Rapport des réunions de l'Intergroupe et des RI lors des réunions de services

ASSISTANT AUX NOUVEAUX ARRIVANTS - durée du poste 1 à 3 mois

- Le candidat doit avoir participé à au moins **6-12** de nos réunions et CODA
- Il est suggéré d'avoir une présence régulière lors des réunions.
- Il peut être responsable de parler aux nouveaux arrivants après la réunion en prenant leurs coordonnées et leur fournir une liste de nos membres (liste de gratitude) et leur coordonnées.

WEBMASTER - durée du poste 1 à 2 ans

- Le candidat doit avoir 6 à 12 mois minimum de rétablissement en CoDA.
- Est chargé de mette à jour le site, de préserver les codes d'accès et de sauvegarder nos documents en ligne.
- Modérer et gérer notre liste de gratitude

Merci pour votre temps et votre service, nous allons maintenant fermer avec la prière de sérénité.