

RÉUNION CoDA DU MARDI SOIR - LES CONNECTÉ.E.S

Distribuer les lectures de la réunion en avance :

- 1- livrets contenant l'Accueil, 12 Étapes, 12 Traditions, les Promesses, les Comportements de la semaine, texte Toi & Moi.**
- 2- Enveloppes de bienvenue pour les nouvelles personnes**

Bonjour et bienvenue à la réunion « LES CONNECTÉ.E.S ».

Cette réunion des Co-Dépendant.e.s Anonymes commence à 19h30 et finira à 20h45.
Nous clôturerons les partages à 20h40.

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

CoDA n'est affilié à aucun organisme.

Je m'appelle - - -, je modère pour aujourd'hui.

Nous vous précisons que la modération est ouverte à toutes personnes ayant assisté à au moins 6 réunions CODA.

Y a-t-il des nouveaux ou des nouvelles aujourd'hui ?

Si oui =

Bienvenue à cette réunion, les nouveaux et les nouvelles sont les personnes les plus importantes de cette réunion, nous allons lire l'**Accueil** de CoDA

Qui veut lire l'**Accueil** de CoDA ?

Nous allons maintenant dire ensemble la prière de la sérénité, après un moment de silence.

« Mon Dieu, 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. »

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

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

Je m'appelle _____, je suis codépendante et je me sens_____.

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 va lire les **Douze Etapes** de CoDA ? (*Lecture du texte*)
- **Les Douze Traditions** nous proposent à chacun et chacune et au groupe une structure nécessaire à notre rétablissement. Qui va lire les **Douze Traditions** de CoDA ? (*Lecture du texte*)
- Nous allons à présent lire les « comportements de codépendance et de rétablissement » de la semaine (*Lecture partagée des **comportements de la semaine***)

Le format de cette réunion est le suivant :

- **1^{ère} semaine** : Témoignage, histoire de rétablissement, ou partage de bilan d'étape
- **2^e semaine** : le thème est tiré au sort avec 1 dé à 6 faces donc 6 thèmes possibles, avec 3mn d'écriture (*si le temps le permet*) et partage
 - 1- comportements de la semaine
 - 2- thème tiré au sort (petits papiers)
 - 3- thème du classeur (contient 29 thèmes : choisir un chiffre entre 1 et 29)
 - 4- comportements Toi & Moi
 - 5- lectures sur le service ou témoignage de service
 - 6- partage du programme, de la PS dans nos vies
- **3^e semaine** : Étape du mois, lecture + 3mn d'écriture et partage
- **4^e semaine** : Tradition du mois, lecture + 3mn d'écriture et partage
- **5^e semaine** : comme en 2^e semaine

Aujourd'hui nous sommes la ____ semaine, nous allons donc _____.

(Lecture de texte ou proposition d'un témoignage, en fonction du thème de la semaine)

(A la fin de la lecture, proposer aux personnes arrivées après le début de se présenter et dire comment elles se sentent)

Nous passons maintenant au moment des partages. Notre conscience de groupe nous suggère qu'il n'y ait pas de discussion ou de débat et que nous ne rebondissons pas sur les partages les un.e.s des autres. Notre conscience de groupe nous suggère de PARLER EN « JE » et de partager sur notre vécu personnel.

La durée des partages est de ____ (3, 4 ou 5) minutes pour que le maximum de personnes ait la possibilité de s'exprimer. Lorsque le temps est écoulé, vous pouvez terminer ce que vous étiez en train de dire.

Qui veut être le/la gardien.ne du temps pour aujourd'hui ?

Cette réunion est aussi ouverte aux anglophones et donc les partages en anglais sont bienvenus. Prenez simplement la parole si vous souhaitez partager.
Shares in English are also welcome here.... Raise your voice if you wish to speak.

La prise de parole est spontanée.
Les partages sont ouverts.

(20h40 = clôture des partages)

Nous arrivons bientôt à la fin de la réunion, merci à tous les participants et toutes les participantes.

Chez CoDA nous respectons le principe de l'anonymat, tout ce que vous entendrez ici restera ici.

Notre Septième Tradition dit que nous subvenons à nos propres besoins. Les frais fixes minimum de cette réunion sont de 10 euros. Si nous ne réunissons pas ce montant, nous ferons repasser le chapeau. Quoi qu'il en soit, c'est de vous que nous avons besoin, plus que de votre argent. Les nouveaux et nouvelles sont invité.e.s.

- Y a-t-il des annonces au sujet de CoDA ?
- Que les personnes disposées à marrainer ou co-marrainer, même temporairement, lèvent la main s'il vous plaît.

La Réunion de Service a lieu le premier mardi de chaque mois à la fin de la réunion. Le Comité de Service est ouvert à tou.te.s. Le Service fait partie du travail de rétablissement au même titre que le travail des étapes, les réunions et les partages. Si vous êtes nouvelle ou nouveau à CoDA, vous trouverez les .pdf des comportements de co-dépendance (semaines 1 à 5) sur le site coda-france.com « Littérature CoDA ».

Qui va lire "**Les promesses**" de CoDA?
(Lire les promesses de CoDA)

Maintenant, nous allons terminer la réunion avec un moment de silence pour celles et ceux qui souffrent à l'intérieur et à l'extérieur de cette salle, suivi de la Prière de la 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 »