

Guide de modération Réunion « femmes » du samedi

Bienvenue à la réunion « **Vivre avec soi et avec les Autres** ».

Cette réunion des Co-Dépendants.es Anonymes commence à 11h30 et finit à 13h00.

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

Y a-t-il de nouvelles venues à CoDA aujourd'hui ? Si c'est le cas, nous sommes spécialement heureuses de t'accueillir, veux-tu bien te présenter ? Tu es la personne la plus importante dans cette réunion.

Lectures : *Le Préambule de CoDA* et *L'Accueil de CoDA*

Nous allons maintenant commencer par dire ensemble la prière de la sérénité, puis ferons 3 minutes 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 chacune notre tour, et de dire brièvement comment nous nous sentons. Si vous êtes nouvelle venue, dites-nous juste votre prénom et, si vous le voulez, comment vous vous sentez en quelques mots. Il y aura plus de temps pour partager ensuite.

Je m'appelle _____, je suis co-dépendante 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.
 - *(S'il y a moins de 10 personnes)* Qui va lire les Douze Etapes de CoDA ? *(Lecture du texte)*
 - *(S'il y a 10 personnes ou plus)* On va lire l'étape du mois *(Lecture de l'étape du mois)*
- Les Douze Traditions nous proposent à chacune et au groupe une structure nécessaire à notre rétablissement.
 - *(S'il y a moins de 10 personnes)* Qui va lire les Douze Traditions de CoDA ? *(Lecture du texte)*
 - *(S'il y a 10 personnes ou plus)* On va lire la tradition du mois *(Lecture de la tradition du mois)*
- Nous allons à présent lire les « comportements de codépendance et de rétablissement » *(Lecture)*

Le format de cette réunion est le suivant :

- 1^e semaine : Témoignage, histoire de rétablissement, ou partage de bilan d'étape
- 2^e semaine : Thème à choisir
- 3^e semaine : Etape du mois, avec travail d'écriture
- 4^e semaine : Tradition du mois, avec travail d'écriture
- 5^e semaine : Comme en 2^e semaine, thème à choisir

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

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

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

La Réunion de Service a lieu chaque 1^{er} samedi du mois de 13h à 13h30. Le service est ouvert à toutes-tous les membres et est un puissant outil de rétablissement.

Nous passons maintenant au moment des partages. La prise de parole est spontanée. Notre conscience de groupe nous suggère qu'il n'y ait pas de discussion ou de débat, que l'on s'exprime au « je » et que nous ne rebondissions pas sur les partages les unes des autres. Chacune entre nous est libre de signaler le non-respect de ces règles de partage avec bienveillance, le cas échéant.

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, la gardienne du temps dira les mots « _____ minutes ». Vous pouvez alors terminer ce que vous étiez en train de dire. Qui veut être la gardienne du temps pour aujourd'hui ?

Cette réunion est aussi ouverte aux anglophones. *"Shares in English are also welcome here.... please feel free to speak up if you wish to share."* Les partages en anglais sont également les bienvenus ici.... Prenez la parole si vous souhaitez partager.

(Les 4 dernières minutes)

Nous arrivons à la fin de la réunion, merci à toutes les participantes. Notre 7^{ème} tradition dit que nous subvenons entièrement à nos besoins. Quoi qu'il en soit, c'est de vous que nous avons besoin, plus que de votre argent.

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

Pour connaître les prochaines réunions de CoDA, vous pouvez vous servir du site internet de la fraternité : www.coda-france.com

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. Celles qui le souhaitent peuvent se lever et se tenir la main.

« 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. »

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