

GROUPE « Dimanche, c'est rétab ! »

GUIDE DE MODÉRATION

1. Ouverture

Bonsoir, bienvenue à la réunion « Dimanche, c'est rétab ! » du dimanche soir dédiée au partage et à l'étude du programme CoDA. Elle commence à 19H00 et se termine à 20H30. Je suis (prénom) et je suis modérateur.trice pour ce soir. Qui voudrait être au service du partage des textes à l'écran ?

Merci d'éteindre votre micro quand vous ne parlez pas et votre caméra si vous vous levez. Merci également de ne pas manger avec la caméra ouverte.

CoDA est un programme en Douze Étapes pour ceux qui cherchent des solutions à leurs problèmes dans leurs relations avec les autres et avec eux-mêmes. Je m'appelle (prénom) et je suis co-dépendant.e en rétablissement.

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.

Nous allons ouvrir cette réunion en disant ensemble la Prière de la Sérénité après un moment de silence (pause)

« Mon Dieu, 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. »

2. Lecture du Préambule

Qui maintenant voudrait lire le Préambule CoDA ?

3. Introduction

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

« Bonjour, je m'appelle (prénom) je suis co-dépendant.e en rétablissement et je me sens (humeur). »

(Tour de table des participants)

4. Lecture de l'Accueil (si nouveaux.elles venus.es)

Bienvenue à (prénoms des nouveaux.elles venus.es), vous êtes la(les) personne la(les) plus importante de cette réunion. Nous allons lire l'Accueil de CoDA pour les nouveaux.elles venus.es. Qui voudrait le lire ?

Les nouveaux.elles venus.es sont invités.es à rester à la fin de la réunion pour échanger avec les membres sur le programme. Ils pourront recevoir un Kit de « Bienvenue ».

5. Lecture des textes de base

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** contiennent la solution à notre co-dépendance. Qui voudrait lire les Douze Étapes de CoDA ? (*Lecture*).
- **Les Douze Traditions** proposent à chacun et au groupe une structure nécessaire à notre rétablissement. Qui voudrait lire les Douze Traditions de CoDA ? (*Lecture*).
- **Les Comportements de co-dépendance et de rétablissement.** Qui voudrait commencer à lire les comportements de la semaine numéro (n° de semaine) ? (*regarder le Xième dimanche du mois : 1, 2, 3, 4, 5*). (*Lecture*).
- **Les sujets de la semaine** (*avant partage*)

1er dimanche du mois : **Étape** du mois, nous allons lire un texte de CoDA : Livre Vert ou Livre Bleu.

2ème dimanche : **Tradition** du mois, nous allons lire un texte de CoDA : Livre Vert ou Livre Bleu.

3ème dimanche : **Service** témoignage comme outil de rétablissement.

4ème dimanche : **Comportements** lecture d'un texte de CoDA : « Toi et moi », « Témoignages en ligne », etc.

5ème dimanche : **Libre**, lecture d'un texte de CoDA : Livre Vert, Livre Bleu, Promesses, Slogans, Méditations diffusées sur le Site CoDA-France, etc.).

6. Partages

Nous allons maintenant passer au moment des partages qui se terminera à 20h20. Je vous rappelle que les thèmes et l'ordre de passage sont libres et/ou en lien avec le sujet de la semaine et/ou au tirage des petits papiers numérotés de 1 à 57. Je signale que les partages ne sont pas obligatoires.

Notre conscience de groupe suggère qu'il n'y ait pas de 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 « X » minutes (*calculer 3 à 5 min. pour que le maximum de personnes aient la possibilité de s'exprimer*).

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. Qui voudrait être le gardien du temps ce soir ? (*si vraiment personne ne se propose chacun garde son temps*).

Pour ouvrir cette session je vais dire la 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 ouvrirons 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*).

(Partages)

Les personnes qui n'ont pas encore partagé souhaitent-elles partager ? Je vous propose de refaire un tour de partage de « X » minutes (1-2-3 min) à ceux qui le souhaitent libre ou avec les petits papiers ou sur une Promesse de votre choix ou un Outil du Programme.

(Partages)

Merci à toutes et à tous, le temps des partages est maintenant terminé. Nous 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 choses que vous avez déposées, les gens que vous avez vues et les choses que vous avez entendues.

7. Septième Tradition et annonces des Serviteurs

Nous arrivons bientôt à la fin de notre réunion, merci encore à tous les participants. Notre **Septième Tradition** indique que nous subvenons à nos propres besoins par nous-mêmes. Quoi qu'il en soit, c'est de vous que nous avons besoin plus que de votre argent. Le lien vers le don de 7ème Tradition se trouve sur le site de CoDA-France juste en-dessous de la réunion « Dimanche, c'est rétab ! ».

Y-a-t-il des annonces des serviteurs-trices au sujet d'actualités CoDA ?

Les personnes disposées à parrainer-marrainer même temporairement peuvent indiquer leur prénom dans le tchat.

Nous rappelons que la **réunion de Service de ce groupe** a lieu les derniers dimanches du mois et tous les membres de ce groupe y sont cordialement invités.

Si vous souhaitez prendre du service « un dimanche à la fois » comme **modérateur** ou au **partage** des Textes CoDA à l'écran ou comme **gardien du temps** n'hésitez pas à vous manifester.

8. Promesses - Gratitudes - Clôture

Nous allons maintenant lire les **Promesses CoDA**. Qui voudrait lire les Promesses ? (*lecture*) (*sauter si timing serré*).

Nous allons passer au moment des gratitudes pour ceux qui le souhaitent. Qui a envie d'exprimer ses gratitudes ? (*tour de partage des gratitudes*).

Nous allons maintenant refermer cette réunion avec la Prière de Clôture suivie de la Prière de la Sérénité :

« 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 de 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. »

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

Merci et bonnes 24 heures à tous.tes.