



# FORMAT DE RÉUNION DE GROUPE CoDA

(Ce format de réunion est un guide traduit du `CoDA Meeting Starter Packet` disponible, en anglais, au site: <https://codacanada.ca/wp-content/uploads/2016/01/Basic-Meeting-Format.pdf>. Autres genres de réunions sont possibles: avec conférencier, Étapes/Traditions, sujets suggérés, etc. Dans ce texte, le masculin est utilisé pour adresser les membres. Cependant, **votre groupe peut décider, en Conscience de Groupe, de modifier le format** (exemples: le genre, sujets de partage, réunion avec conférencier, lecture des comportements de codépendance et de rétablissement, Étapes, Traditions, etc.) Il est suggéré durant la réunion de mettre en place la carte chevalet (Tent card - For Safety Sake) à fin de protéger le bien-être et la sécurité des membres et du groupe. Textes en `italiques` et/ou entre parenthèses, dans ce format de réunion, sont pour références seulement et pas à lire.)

## 1. L'Ouverture

«Bonjour (*bonne soirée, etc.*) et bienvenue à cette rencontre CoDA. Je m'appelle \_\_\_\_\_ et je suis un codépendant; je serai votre président de réunion aujourd'hui. SVP, désactiver vos téléphones à fin d'assurer la concentration des membres et empêcher des interruptions. Je vous invite maintenant à prendre une minute de silence suivie de la Prière \_\_\_\_\_.  
(Le président à choisir: *Prière de Sérénité, Prière d'Ouverture, etc.*)»

***Sérénité: Mon Dieu, donnez-moi la Sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le Courage de changer les choses que je peux, et la Sagesse d'en connaître la différence.***

***Ouverture: 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 ouvrons nos cœurs à la lumière de la sagesse, à la chaleur de l'amour et à la joie de l'acceptation.©***

## 2. Lecture du Préambule CoDA

(Le président lit maintenant, comme écrit, le Préambule CoDA; ou demander à un membre volontaire.)

## 3. Introductions

«Nous accueillons les nouveaux-venus présents à la première, deuxième, ou troisième réunion; et, svp, lever la main et vous nommer» (*il est possible d'applaudir après chacun; et, de présenter le médaillon d'accueil et/ou le feuillet d'accueil où nécessaire*)

«À fin de se connaître davantage, nous pouvons tous s'introduire – par prénom seulement.»  
(Le président peut commencer et les autres membres continuent).

## 4. Lecture de L'accueil CoDA

(Le président – ou un membre volontaire - lit maintenant, comme écrit, l'Accueil de CoDA.

«Je m'appelle \_\_\_\_\_ et je suis codépendant.»

## 5. Lectures:

*(Une personne – ou chaque membre présent et voulant, à tour de rôle - lire chaque section.)*

- « J'invite \_\_\_\_\_ à lire les 12 Étapes. »
- « J'invite \_\_\_\_\_ à lire les 12 Traditions ».

*Optionnel:*

- « J'invite \_\_\_\_\_ à lire les Comportements de la Codépendance **et** de Rétablissement pour cette semaine.»
- « J'invite \_\_\_\_\_ à lire un extrait d'un texte approuvé par CoDA.»  
*(le président ou un volontaire peut choisir le texte et/ou lire: dépliant, livret, livre, etc)*

## 6. Nouvelles et Annonces

*(Chaque groupe peut modifier cette section; par exemple : indiquer où se situe les salles de bain, désactiver les téléphones, parfums et allergies, etc.; ceci peut se faire au début de la rencontre.)*

“L’horaire des rencontres, la liste de contacts, et la littérature, sont \_\_\_\_\_ .»  
*(svp indiquer l’endroit)*

“Es-ce que nos serviteurs de confiance *(ex: littérature, trésorier, représentant du groupe, etc.)* ont des annonces particulières? » *(si vous n’avez pas encore choisi des gens, à continuer)*

“Y-a-t’il d’autres annonces CoDA? »

“C’est notre tradition de présenter des médaillons à notre réunion. Y a-t-il des membres qui célèbrent leur anniversaire CoDA: 1, 2 ou 6 mois, ou 1 an ou plus, etc.? » *(le groupe peut décider quels médaillons offrir: chaque mois / année. Demander au membre s’il veut offrir un court partage de rétablissement; il est possible -selon la Conscience de Groupe - d’applaudir et/ou chanter `Bonne Fête`.*

« Si certains veulent une célébration de leur anniversaire, svp communiquer votre désir à notre secrétaire de groupe au moins une semaine avant.»

## 7. Nos Partages

*(Si la réunion a un conférencier ou un lecteur de littérature, mettre de côté le temps nécessaire (10-15 minutes. À fin de promouvoir notre rétablissement personnel, CoDA suggère qu’une réunion mensuelle soit dévouée à l’étude des Étapes.)*

*(Il est fortement suggéré de lire le `Guide de Partage` et `C’est quoi la Diaphonie (crosstalk)`? Ces textes peuvent être lus par différents membres ou à tour de rôle. Svp lire tranquillement)*

### **Le Guide de Partage CoDA:**

« Avant de procéder avec nos témoignages, il est important de se rappeler qu’en poursuivant notre rétablissement, **chaque membre a le droit de partager**, comme nous le pouvons. Pour certains il est difficile de parler parmi d’autres, surtout des étrangers. Cependant, on encourage les membres à débiter tranquillement et avec soin. Il est la responsabilité à tous et chacun ici de ne pas ridiculiser ou embarrasser un autre membre. Rien qui est dit ici est sans importance ou stupide. Notre partage est notre expérience, courage et espoir; notre message est un `je` message et non `tu` ou `nous`. La diaphonie (crosstalk) ou commentaires ne sont pas permis.»

### ***C`est quoi la diaphonie? (crosstalk)***

« La diaphonie comprend: offrir des conseils non-sollicités, donner des conseils, partager avec un `toi` ou `nous`, questionner, se débattre, critiquer, contrôler ou dominer; et, peut aussi inclure: atténuer les sentiments ou expériences d`un autre, le contact physique, hocher la tête ou autres mouvements du corps, nommer un autre membre présent pas son nom, ou causer des sons ou bruits verbaux.»

« À nos rencontres nous parlons de notre propre expérience, et nous écoutons sans commenter ce qu`on a entendu. Nous cherchons à prendre responsabilité de notre propre vie, plutôt que donner des conseils aux autres. Les règles de la diaphonie (*crosstalk*) permettent nos réunions à demeurer un lieu sain et sauf.

« La réunion est maintenant ouverte aux partages; svp, limiter votre partage à 2, 3 ou 5 minutes à fin que tous puissent partager. (*ce temps peut être décider – au moment actuel - par une décision de Conscience de Groupe; svp noter qu`un volontaire ou le président peut indiquer discrètement lorsque le temps limité, pour chacun, est atteint.*) **Qui voudraient commencer?**

## **8. La Fermeture**

« Merci de votre participation. La Septième Tradition de Codependents Anonymous nous rappelle que nous sommes une fraternité qui devrait subvenir entièrement à ses besoins par les contributions volontaires de ses membres. Notre collecte nous sert à assurer les dépenses de nos réunions, tels que: le loyer, les assurances, les brevages, la littérature, etc.; en plus: contribuer aux coûts des services offerts par CoDA au niveau national, et international.» (*Le groupe peut choisir à demander la 7<sup>e</sup> Tradition lors des annonces.*)

«Avant que nous terminons, il est bon de se rappeler que CoDA est une fraternité anonyme. Nous nous demandons de respecter l`anonymat et la confidentialité de chaque personne présente. Ce que vous avez vu ici et ce qui s`est dit ici, demeure ici.»

(*Optionnel: la lecture des Douze Promesses de Co-Dependents Anonymous.*)

« J`invite \_\_\_\_\_ à lire nos Douze Promesses. »

(*Si nécessaire: le président peut remercier le conférencier pour son partage.*)

«Nous remercions tous ceux qui ont lu et rendu service lors de notre réunion.»

*Optionnel: Les affirmations. Si le groupe a déjà choisi, le président peut demander chaque membre à partager une affirmation, telle que: «Je reconnais une nouvelle liberté» ou simplement passer.*

« Je vous demande svp de vous lever et, en cercle, réciter la prière \_\_\_\_\_. (*au choix du président, n`importe quelle prière approuvée par CoDA : Prière de Sérénité, la Prière de Fermeture, la Prière de Rétablissement, etc*)

**Sérénité: Mon Dieu, donnez-moi la Sérénité d`accepter les choses que je ne puis changer, le Courage de changer les choses que je peux, et la Sagesse d`en connaître la différence.**

**Fermeture: Mon Dieu, aide-moi à : accepter les autres tels qu`ils sont, reconnaître mes propres sentiments, répondre à mes propres besoins, et m`aimer tel que je suis. ©**

~ FIN DE RÉUNION ~