

# CoDA, BÂTIR UN ESPRIT COMMUNAUTAIRE

Des réunions saines, comptent!

(Healthy Meetings Matter, avril 2009)

## Co-Dependents Anonymous



## **Approuvé par la Conférence CoDA**

(CSC - CoDA Service Conference – 2009))

Toute reproduction intégrale ou partielle de ce document sans autorisation écrite de Co-Dependents Anonymous est strictement interdite.

© Tous droits réservés 2019 ~ Co-Dependents Anonymous Canada

Pour de plus amples informations concernant CoDA, s.v.p., communiquer:

[www.codacanada.ca](http://www.codacanada.ca)

1.604.239.1042

courriel: [outreach@codacanada.ca](mailto:outreach@codacanada.ca)

ou

[www.coda.org](http://www.coda.org)

Co-Dependents Anonymous, Inc.

P.O. Box 33577

Phoenix, AZ 85067 – 3577, U.S.A.

Tél: +1.602.277.7991

Sans frais: +1.888.444.2359

Espagnol Sans Frais : +1.888.444.2379

Pour des copies supplémentaires de ce livret, ou pour obtenir autres pièces de littératures CoDA approuvées, svp contacter :

Co-Dependents Recovery Society

Tél: 1.604.239.1042

[www.cdrsestore.ca](http://www.cdrsestore.ca)

Imprimée et distribuée au Canada

Par Co-Dependents Anonymous Canada

Avec permission, licencié par

Co-Dependents Anonymous, Inc 2010

[www.codacanada.ca](http://www.codacanada.ca) ~ [info@codacanada.ca](mailto:info@codacanada.ca)

# TABLE DES MATIÈRES

N.B. Le masculin est utilisé, dans ce texte, pour identifier les personnes impliquées.

Introduction	p. 3
Réunions saines	p. 4
La Littérature Approuvée par la Conférence CoDA	p. 6
Le Parrainage	p. 6
Le Partage	p. 7
Le processus de la conscience de groupe	p. 9
Les réunions d'affaires	p. 9
Groupes auto-suffisants	p. 10
La Camaraderie	p. 10
Les nouvelles réunions	p. 11
Difficultés lors des réunions	p. 12
Être au service	p. 13
La Structure de Service CoDA	p. 13
Les Douze Traditions	p. 15
Résoudre des difficultés avec les Douze Traditions	p. 18
Conclusion	p. 19

## Introduction

Les réunions saines est une partie intégrale du programme CoDA; cela permet un lieu sain où on peut entreprendre notre rétablissement. Le rétablissement ne se fait pas en isolation. La première Tradition de CoDA nous dit, `` *Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des CoDA.* ``

Une réunion CoDA regroupe des gens qui se rencontrent pour pouvoir partager le besoin commun d'avoir des relations saines et aimantes. Le groupe utilise les Douze Étapes et Douze Traditions de Co-Dependents Anonymous comme le fondement pour travailler le rétablissement. C'est un endroit pour trouver un parrain et la camaraderie ainsi que le partage d'expérience, force, et espoir.

Le sens de communauté et d'appartenance, un cadeau de notre programme, commence à la réunion de groupe CoDA. La réunion est plus qu'un endroit pour partager nos soucis. C'est une place où on peut s'identifier avec d'autres gens qui veulent atteindre le même but – développer des relations saines et aimantes. Les réunions présentent une opportunité de se connaître davantage en interagissant avec autres gens qui sont différents de nous-même.

Une réunion CoDA dépend des gens qui sont présents. Ça n'appartient pas à une personne ou un petit groupe. Puisque travailler le programme CoDA est une pratique spirituelle, on compte sur une Puissance Supérieure pour guider le groupe. On vient à reconnaître ceci en se présentant régulièrement aux réunions, demandant des conseils de notre Puissance Supérieure, et en interagissant avec nos paires égaux de CoDA. Assister aux réunions, écouter les autres, et parler notre vérité sont des éléments de notre voyage spirituel. Lorsque les membres partagent ce voyage, cela crée une réunion CoDA saine.

Les réunions demeurent saines lorsque la participation des membres de longue date se continue; ceci démontre les qualités d'acceptation et de communauté. Les membres sont encouragés de continuer la camaraderie en dehors des rencontres en allant au café ou participer aux pique-niques, les repas-partage, ou des excursions à l'extérieure.

Dans ce livret: `Bâtir une communauté CoDA: Des réunions saines`, nous discutons des caractéristiques des réunions saines, les obstacles possible à ces réunions, les solutions possibles, et le besoin essentiel d'une structure de service.

## Les Réunions Saines

Il y a plusieurs composantes qui contribuent à une réunion qui est saine, forte, et saine. Les recommandations suivantes sont basées sur l'expérience des rencontres de longue durées. Chacune est simple en elle-même. Ensemble, elles créent un endroit où les codépendants peuvent pratiquer un rétablissement spirituel.

## Recommendations:

- ④ Enregistrer la réunion avec CoDA Canada: [www.codacanada.ca](http://www.codacanada.ca) \*, Meetings, Meeting Registration. La réunion sera inscrite au site nationale ainsi que CoDA, Inc.: [www.coda.org](http://www.coda.org). Il est bon de mettre l'information contacte à date à chaque année.
- ④ Utiliser un format de réunion uniforme. CoDA suggère un format disponible dans la `Trousse de Départ` (Meeting Starter Packet).
- ④ À chaque réunion, lire les quatre documents de fondation: les Douze Étapes, les Douze Traditions, le Bienvenue, et le Préambule.\*
- ④ Lire `CoDA Guide to Sharing` et `La Diaphonie?` (What is Crosstalk).
- ④ Reconnaître les nouveaux-venus et les encourager à revenir.
- ④ Demander aux membres qui veulent parrainer temporairement de lever la main.
- ④ Annoncer les évènements CoDA aux réunions.
- ④ Utiliser la littérature approuvée par CoDA lors des réunions.
- ④ Avoir des exemplaires de littérature CoDA ainsi que les formulaires de commande \*\*.
- ④ Avoir de la littérature disponible à vendre.
- ④ Respecter le CoDA; ne pas photocopier la littérature avec droits d'auteur.
- ④ Maintenir des copies des listes de réunions.
- ④ Afficher les cartes chevalets (tent card) pendant les réunions. Cette carte se trouve au centre de ce livret et au site: [www.coda.org](http://www.coda.org). On peut copier cette carte pour les réunions.
- ④ Garder le lieu et l'heure des réunions stables. Débuter et finir à temps.
- ④ À tour de rôle, offrir l'opportunité aux membres réguliers de présider les réunions.
- ④ Avoir les réunions d'affaires régulièrement – mensuelle est suggérée.
- ④ Choisir les serviteurs de confiance lorsque nécessaire (i.e. trésorier, porteur de clé, etc.) et renouveler ces postes régulièrement parmi les membres.
- ④ Apprendre et participer dans la communauté de CoDA.
- ④ Supporter les autres groupes et évènements CoDA.
- ④ Garder en place des copies du Manuel de Service de Fraternité (Fellowship Service Manual - FSM) ainsi que la Trousse de Départ (Meeting Starter Packet) pour référence.
- ④ Utiliser nos sites web : [www.codacanada.ca](http://www.codacanada.ca) et [www.coda.org](http://www.coda.org).

\* où on établit la réunion officielle CoDA

\*\* CDRS – publication officielle au Canada ou (CORE É.-U.)

Les éléments suivants sont nécessaires afin que la réunion soit reconnue par CoDA :

1. Lire, tel quels, les quatre documents de fondation.
2. Enregistrer la réunion avec CoDA.

## La littérature approuvée par la Conférence CoDA

La littérature approuvée par la Conférence CoDA est écrite par des membres CoDA pour les membres. Ceci peut inclure le matériel écrit ou audios créés par des membres de Co-Dependants Anonymous et approuvé par la Conférence de Service CoDA (CSC) utilisant la méthode de la Groupe de Conscience. Puisque ``L'Anonymat est la Fondation Spirituelle de toutes nos Traditions``, tout ce matériel est publié de façon anonyme. L'utilisation de la littérature CoDA supporte la Première Tradition qui uni la Fraternité et la Tradition Cinq où on porte le message d'espoir à tous les codépendants qui souffrent.

Le partage qui concentre sur les Étapes, les Traditions et autres sujets trouvés dans la littérature CoDA aident les membres à grandir ensemble par l'entremise de ce programme. Plusieurs réunions CoDA utilisent le texte de base `Co-Dependants Anonymous, autrement nommé `le livre Bleu de CoDA`, et/ou le livre de méditation *In The Present Moment* lors des réunions. Autres pièces de littérature sont le *Cahier de Travail Les Douze Étapes et Douze Traditions CoDA*, le livret *Twelve Steps Handbook*, *Le livret pour Nouveaux-Venus*, et *Les Expériences de la Diaphonie*.

En rendant notre expérience, force, et courage collective disponible à tous les membres, la Littérature Approuvée par la Conférence bénéficie. Lire ces pièces de littérature de CoDA lors des réunions aide à bâtir un sens de connexion au programme. Un bon approvisionnement de littérature sur la table crée un sens historique de CoDA et fournit une richesse de matériel de rétablissement sur toute une gamme de sujets CoDA.

La vente de la littérature CoDA aide CoDA à demeurer `auto-suffisant` comme nous le dit la Septième Tradition.

Le Comité de Littérature CoDA (CLC) encourage des nouveaux projets qui remplissent le besoin d'un inventaire de littérature CoDA. Les idées pour de nouveaux sujets sont transmises de la part des rencontres à la Conférence de Service CoDA (CSC) via l'Entité Électorale, ou par soumission directe à [outreach@codacanada.ca](mailto:outreach@codacanada.ca).

## Le Parrainage

Le parrainage propose une relation où les codépendants apprennent à intégrer les Étapes et Traditions CoDA dans leur vie. Une relation saine dans le CoDA est l'opposé d'une relation codépendante. C'est une relation égale où le parrain et le filleul peuvent tous les deux explorer et pratiquer des comportements de rétablissement. Le Parrainage offre un lieu où les deux membres peuvent partager sans devenir empêtrés, et sans prendre les choses personnellement. Les parrains présentent leurs expériences, forces, et espoir en travaillant et en apprenant les Douze Étapes et Traditions. Un parrain écoute attentivement et patiemment. Un tel parrainage encourage la confiance.

Un aspect important du parrainage est la transmission des souvenirs institutionnels de notre Fraternité. Un parrain peut partager de l'information au sujet de la structure locale, régionale et mondiale des communautés de la Fraternité CoDA. Le parrain joue un rôle important dans le partage de la culture du

CoDA – par exemple, comment les réunions se déroulent, le processus des comportements lors du partage, et les effets malveillants de la diaphonie.

Le parrainage et les relations impliquées aide le groupe d'abord ainsi que les individus. Les filleuls qui rencontrent leurs parrains, entre les réunions, bénéficient énormément de cette relation. Les bénéfices se répandent dans le groupe. Les rencontres hors des réunions permettent les filleuls de faire du travail sur les Étapes et exprimer des sentiments plus profonds qu'aux réunions. Les filleuls peuvent ensuite partager plus profondément lors des réunions. Le parrainage permet aux deux personnes à grandir et aide la santé du groupe. Les membres qui ont un parrain sont plus apte à devenir un parrain eux-même; le résultat augmente le parrainage dans le CoDA.

L'accent, dans le parrainage, se centre sur le programme; ceci, inclus le service. Les groupes CoDA bénéficient lorsque les membres participe dans le service et deviennent eux-mêmes un parrain. Un ingrédient très important pour être un bon parrain est avoir un parrain. Participer dans le parrainage bâtit une communauté et favorise l'unité. Le parrainage sain bâtit des réunions saines.

Pour de plus amples informations, svp vous référer à la documentation de CoDA.

## Le Partage

Le partage se crée des réunions saines; les réunions saines encouragent les partages seins. Le partage est une partie intégrale des réunions. Le partage donne aux membres CoDA le temps et la place d'être entendus et d'écouter les autres parler leurs vérités. Le partage n'est pas pour éduquer, impressionner ou influencer les autres. Le but du partage est pour permettre aux membres de se regarder à l'intérieure, exprimer ce qu'il y a dans nos cœurs, et ensuite demeurer silencieux alors que les autres font pareils.

La conscience de groupe peut déterminer l'ordre du partage à une réunion. Par exemple, dans certains groupes, les membres sont assis en cercle et partage en ordre au tour du cercle; dans autres groupes les membres partagent lorsqu'ils sont prêts dans aucun ordre particulier. Les plus grandes réunions peuvent choisir de se brisée en plus petits groupes. Peu n'importe, un membre n'est pas obligé de partager. Simplement dire, "je passe" est suffisant. Ceci protège le membre et permet aux autres d'avancer avec leur partage. L'auto discipline de chaque membre régularise le temps que chacun contribue à la santé de la réunion.

Voici des stratégies que certains groupes utilisent pour promouvoir les partages seins :

- ⊕ Expliquer et appliquer les règles de diaphonie (crosstalk). La diaphonie implique donner des conseils, interrompre, répondre à ou passer un commentaire sur le partage d'un autre, toucher ou autres genres de comportements décider en conscience de groupe. La diaphonie peut être géré par le conférencier de la réunion ou autres membres expérimentés. Cependant, n'importe qui, pendant la réunion, peut répondre à ce problème en utilisant un "je" message tel que: "je me sens pas bien lorsque autres membres discutent pendant un partage". Pour plus d'informations, svp lire le livret CoDA: "La Diaphonie"

- ⊕ Encourager l'utilisation du `je` message: i.e. `je me sens triste`, ou `je suis choqué`.
- ⊕ Placer en vue les cartes chevalets (tent card), tel que l'exemple, ci-dessous, à la page 9.
- ⊕ Garder l'accent sur le partage personnel de l'expérience, la force et l'espoir.
- ⊕ S'il y a un sujet particulier, les membres gardent l'accent sur ce sujet, tel que possible.
- ⊕ Pour assurer suffisamment de temps pour tous à partager, la réunion peut établir un temps limite.

## **ÉCHANGES POUR NOTRE BIEN-ÊTRE COMMUN**

(FOR SAFETY SAKE TENT CARD)

**J'UTILISE DES MESSAGES *JE*, LORSQUE JE PARTAGE (je crois, je me sens ...).**

**JE PARTAGE *MON* EXPÉRIENCE, FORCE, ET ESPOIR – ET NON CEUX DES AUTRES.**

**JE REFUSE DE COMMENTER LE PARTAGE DES AUTRES.**

**JE M'AIDE MOI-MÊME ET LES AUTRES EN ÉTANT PRÉSENT ÉMOTIONNELLEMENT, ET DEMEURER HONNÊTE.**

**JE PERMET LES AUTRES LEURS SENTIMENTS; JE GARDE MES CONSEILS POUR MOI-MÊME.**



## La Conscience de Groupe

CoDA est structurée selon les Douze Traditions. La Quatrième Tradition donne à chaque groupe la liberté de choisir sa structure qui est déterminée par sa conscience de groupe à la réunion d'affaires. Certaines décisions peuvent inclure: quelles directives utilisées lors des partages, comment les nouveaux venus seront accueillis et intégrés, comment gérer la 7<sup>e</sup> Tradition pour l'achat de littérature ou autres dépenses de groupes, quand les réunions d'affaires auront lieu, quels sont les besoins financiers du groupe, quand ces dépenses seront gérées, et autres décisions pertinentes. La Trousse de Départ CoDA (CoDA Meeting Starter Packet) offre beaucoup d'informations et directives concernant la structure du groupe.

Les décisions CoDA sont prises par un processus de discussion nommé la conscience de groupe. Pendant ce processus, chaque membre présent peut s'exprimer et voter. Avec l'aide d'une Puissance Supérieure, les membres ouvrent leurs esprits à tous les points de vue et ensuite voter pour la meilleure décision pour CoDA.

Une décision de la conscience de groupe se développe à partir de la sagesse de tout le groupe. Même que chaque membre peut exprimer son opinion, la conscience de groupe détermine le plan d'action. La discussion peut se terminer rapidement si tous sont d'accord. Dans autres cas, le partage peut continuer pour une période prolongée, à mesure que les Traditions sont considérées. Dans certains cas, les membres du groupe peuvent vouloir décider d'annoncer qu'un item spécifique sera discutée à la prochaine réunion d'affaire. Idéalement, le groupe décide unanimement; si non, la majorité reflète la décision lors du vote.

La conscience de groupe est une opportunité de mettre le `moi` de côté et demander notre Puissance Supérieure aimante pour une orientation. On démontre notre ouverture à la volonté de notre Puissance Supérieure en acceptant les résultats même que nous sommes pas d'accord. Ce processus demande l'humilité – quelque chose possiblement nouveau pour nous. `Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime – une Puissance Supérieure aimante qui s'exprime dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas. (La 2<sup>e</sup> Tradition)

Avec la conscience de groupe, nous établissons des méthodes plus saines de communiquer l'un avec l'autre; nous créons des limites pour le groupe, apprenons à faire des compromis, et résoudre les conflits. Apprenez plus du processus de la conscience de groupe dans le Manuel de Service (Fellowship Service Manual – FSM) ou les sites [www.codacanada.ca](http://www.codacanada.ca) ou [www.coda.org](http://www.coda.org).

## Les réunions d'affaires

Les réunions CoDA saines, cédulent régulièrement des réunions d'affaires. Plusieurs groupes le font mensuellement, avant ou après une réunion régulière. Les dates et les heures de ces réunions sont annoncées en avance à fin que les membres puissent planifier d'assister. Ces réunions sont ouvertes à tous les membres, et n'importe quel membre présent peut participer dans la conscience de groupe. Le plus gros la contribution, mieux sont les décisions reflètent les besoins du groupe.

Les réunions d'affaires ont un modérateur ou un président. Cette personne est habituellement un membre de plus longue durée dans le programme CoDA et connaissant des Traditions CoDA.

Habituellement, on offre un rapport du trésorier et de la secrétaire ainsi qu'une revue des décisions de la réunion précédente et une discussion des nouveaux items.

Un grand nombre d'items peuvent se présenter. N'importe quoi qui affecte le déroulement de la réunion régulière est approprié. Un groupe peut élire un nouveau servant de service tel que le trésorier ou le représentant de service du groupe (GSG / GSR) au Intergroupe ou entité électorale. On peut discuter quelle littérature commander. On peut considérer le format de la réunion: `établissons-nous un temps limite pour les partages?`, `présentons-nous des médaillons aux nouveaux-venus?`. Le sujet des bornes de la diaphonie (crosstalk) ou autres sujets peuvent être discutés à la réunion d'affaires plutôt que la réunion régulière.

Les réunions d'affaires offrent l'opportunité d'aborder des inquiétudes et en discuter. Il est possiblement bon d'aborder le sujet un mois et procéder avec la conscience de groupe le mois suivant.

Les sujets discutés sont décidés par les membres comme la Tradition Quatre nous suggère: ``Chaque groupe est autonome, sauf sur des sujets affectant autres groupes ou CoDA dans son ensemble.``

## **Les groupes auto-suffisants**

La Tradition Sept demande que les réunions CoDA et les groupes de service se supportent eux-mêmes. Une façon d'atteindre l'auto-suffisance est le financement. Une autre façon est le travail de service. Ces deux méthodes sont importantes pour la survie et la croissance de CoDA. Pour être auto-suffisants, les groupes CoDA demandent l'aide de ses membres seulement pour le financement. Accepter des contributions d'individus ou organisations hors de CoDA n'est pas permis selon la Septième Tradition.

Les groupes sont financièrement auto-suffisants, lorsque :

- a) Recueillir la Septième Tradition pendant la réunion.
- b) Maintenir une réserve prudente dans ses fonds.
- c) Utiliser les argents de la Septième Tradition pour payer le loyer ou faire un don.
- d) Contribuer aux communautés CoDA tel que recommandé selon le Manuel de Service.

Les groupes sont auto-suffisants envers le temps et l'énergie de ses membres, lorsque :

- a) Les postes de services: président, trésorier, et représentant de service du groupe sont comblés.
- b) Les postes de service sont changés à tour de rôle.
- c) Les réunions d'affaires aient plusieurs personnes présents, alors qu'ils puissent être entendus.

Si un groupe CoDA souffre à cause d'un manque de support, soit financier ou service parmi les membres, un inventaire de groupe peut avoir lieu pour étudier le problème. Le texte, `Le Cahier de Travail des Douze Étapes et Douze Traditions` suggère un inventaire de groupe à base des Traditions.

## **La Fraternité**

La Fraternité est le fondement du rétablissement CoDA. Plusieurs nouveaux-venus arrivent à leur première réunion se sentant seul et isolé. Il est possible qu'ils sont récemment sortis d'une relation où déjà dans une relation où leurs besoins émotionnels ne sont pas respectés. Ils arrivent cherchant à

trouver des réponses à leurs questions, mais la règle de la diaphonie l'empêche. Cependant, s'ils demeurent présents, ils vont découvrir la fraternité et comment ceci aide à bâtir la communauté CoDA. Socialiser après la réunion permet l'opportunité de poser des questions à d'autres, parler plus longuement, et mieux connaître les autres membres. Présenter une atmosphère accueillante en annonçant des activités sociales après la réunion et inviter les gens d'y assister.

Les réunions peuvent aussi promouvoir la fraternité CoDA en assistant aux conférences, conventions, ateliers ainsi que participer aux activités à autres niveaux de CoDA: l'Inter groupe ou entités electorales.

## Les nouvelles réunions

Quelques raisons pour commencer une nouvelle réunion :

- a) Il y aucune réunion pour une journée ou une heure qui convient à certains membres.
- b) Il y aucune réunion dans pour une certaine distance géographique.
- c) Il y a un besoin pour une réunion pour accommoder un certain groupe de la population: (francophones, nouveaux-venus, femmes, hommes, homosexuels et lesbiennes, etc.)
- d) Certains membres veulent une réunion avec l'accent sur un besoin particulier, tels que l'étude des Étapes, le livre bleu CoDA, un sujet spécifique, etc.
- e) La seule réunion disponible est fermée et il y a tout-de-même un besoin pour se rencontrer.
- f) Certains membres désirent une autre réunion dans la semaine.

Même que certaines réunions CoDA sont organisés au départ par des nouveaux membres, il est mieux d'inclure des membres avec l'expérience et une connaissance des Douze Étapes et Douze Traditions. Idéalement, trois ou quatre personnes peuvent commencer une réunion. Les réunions peuvent avoir lieu n'importe où. Ceci peut être à des églises, synagogues, centres de counseling, les hôpitaux, ou autres réunions ont déjà lieu. Même que chaque groupe est autonome, pour maintenir l'anonymat et la sécurité, le CoDA suggère de ne pas avoir des réunions à domicile. Lorsqu'on choisit un endroit, la sécurité personnelle est primordiale.

CoDA suggère que chaque réunion se procure `La Trousse de Départ` (Meeting Starter Packet – MSP) de [www.codacanada.ca](http://www.codacanada.ca) ou [www.coda.org](http://www.coda.org). Ici, se trouve les documents nécessaires pour avoir une réunion CoDA ainsi que l'information pour enregistrer la réunion. La Trousse de Départ contient des recommandations et informations en ce qui concerne faire connaître les nouvelles réunions en tenant compte de la Onzième Tradition: `` La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.`` Quelques méthodes pour attirer l'attention sont: distribuer des dépliants à d'autres réunions, aux bureaux d'intergroupes, et les activités CoDA. Inclure la réunion dans la section `d'entraide` ou le calendrier des activités dans les journaux locaux est bien. Contacter les agences de santé mentale, abus d'alcool et/ou drogues, ou organisations pour services communautaires peut aussi aider. Il est bon de contacter ces agences et/services ainsi que les médias régulièrement afin qu'ils continuent à publier les informations pour réunions.

Il peut prendre 6 mois à un an pour qu'une nouvelle réunion soit établie. Garder l'uniformité en ce qui concerne l'heure, la date et le lieu de la réunion est essentiel.

Préparer le lieu avant le début de la réunion et accueillir les membres – surtout les nouveaux-venus -- crée une atmosphère d'accueillante. Débuter et finir les réunions à temps permet de respecter les limites des membres.

Les nouvelles réunions doivent développer une familiarité des Douze Traditions comme étant des principes généraux. Svp jeter un coup d'œil à la section, `Les Douze Traditions`, à la fin de ce livret.

### **Quelques difficultés lors des réunions:**

Toutes les réunions ont des difficultés de temps à autres, surtout au début. Les réunions saines adressent ces difficultés par le processus de la conscience de groupe, dépendant par l'entremise de la sagesse de nos Traditions. Tradition 1, ``Nous avons admis que nous étions impuissants devant les autres – que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.`` et Tradition 12, ``L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant toujours de placer les principes au-dessus des personnalités``, son surtout importants.

### **La 13<sup>e</sup> étape:**

Dans le rétablissement, manipuler un autre dans une relation, soit émotionnellement, financièrement, ou sexuellement, viol the valeurs de base et les Douze Traditions de notre programme. Pratiquer la 13<sup>e</sup> étape est le nom utilisé pour décrire ce genre de relation malsaine. Pratiquer la 13<sup>e</sup> étape n'est pas sein pour la victime ou l'agresseur ainsi que le groupe même. Les nouveaux-venus sont les plus vulnérables.

Même que la responsabilité, pour adresser ce problème, reste avec les gens impliqués ainsi que leurs parrains, n'importe quel membre qui est conscient de ceci peut parler en privé avec la personne responsable du comportement. Une autre solution serait d'avoir une conscience de groupe à la prochaine réunion d'affaires. Les gens peuvent s'exprimer avec le `je` message sans nommer les personnes impliquées et/ou pointer du doigt. Une autre solution serait de changer le format de la réunion pour indiquer la définition de `tenter la 13<sup>e</sup> étape` en utilisant le paragraphe précédent.

### **Le comportement dérangeant:**

Rarement, une personne peut causer ces comportements dérangeants. Ça peut se manifester: crier, juger le partage d'un autre, monopoliser le temps du partage ou le comméragé. Les réunions CoDA saines adressent le dérangement par l'entremise de la conscience de groupe où on peut déterminer des solutions sans la honte et de façon non-personnelle. On place nos principes devant les personnalités. En groupe, on peut atteindre l'unité.

Il est préférable que les groupes puissent résoudre leurs propres difficultés. Lorsque ceci n'est pas possible, notre Fraternité propose autres ressources pour aider. Le Manuel de Service CoDA offre l'information nécessaire dans la section `Désaccord, Médiation, et Résolution dans notre Conscience de Groupe` (Disagreement, Mediation, and Resolution in Our Group Conscience Process within FSM)

## Être au service

Le rétablissement dépend des réunions CoDA viables. À partir de notre première réunion de Co-Dependents Anonymous où nous étions guidés et ensuite réaliser la richesse de cette aide disponible, nous étions soutenus par le CoDA de façon constante. Alors, quoi se passerait-il si personne se portait volontaires pour servir dans le Co-Dependents Anonymous? Où encore, quoi arriverait-il si seulement les mêmes membres accompliraient tout le travail de service? La réponse est évidente, le CoDA cesserait d'exister ou possiblement les quelques membres avec un agenda personnel seraient responsables. Une rotation régulière des positions de service présente l'opportunité où tous les membres peuvent participer et assurer que le rétablissement continue à servir la Fraternité mondiale afin qu'elle demeure disponible pour nous et ceux qui nous suivraient. Svp considérer ceci une invitation de servir votre groupe CoDA.

Le travail de service est avantageux pour tous car ceci bénéficie la Fraternité ainsi que tous les membres qui servent. Par l'entremise du travail de service, les membres qui se rétablissent apprennent plusieurs autres leçons: travailler en équipe, accepter gracieusement les décisions de la conscience de groupe, être plus directe en communiquant nos besoins, négocier et compromettre, être plus confortable dans les positions de responsabilité, établir des limites saines, et apprendre davantage qui nous sommes. Le travail de service présente une façon naturelle aux gens à utiliser leurs talents et créativité afin de rencontrer et mieux connaître autres codépendants.

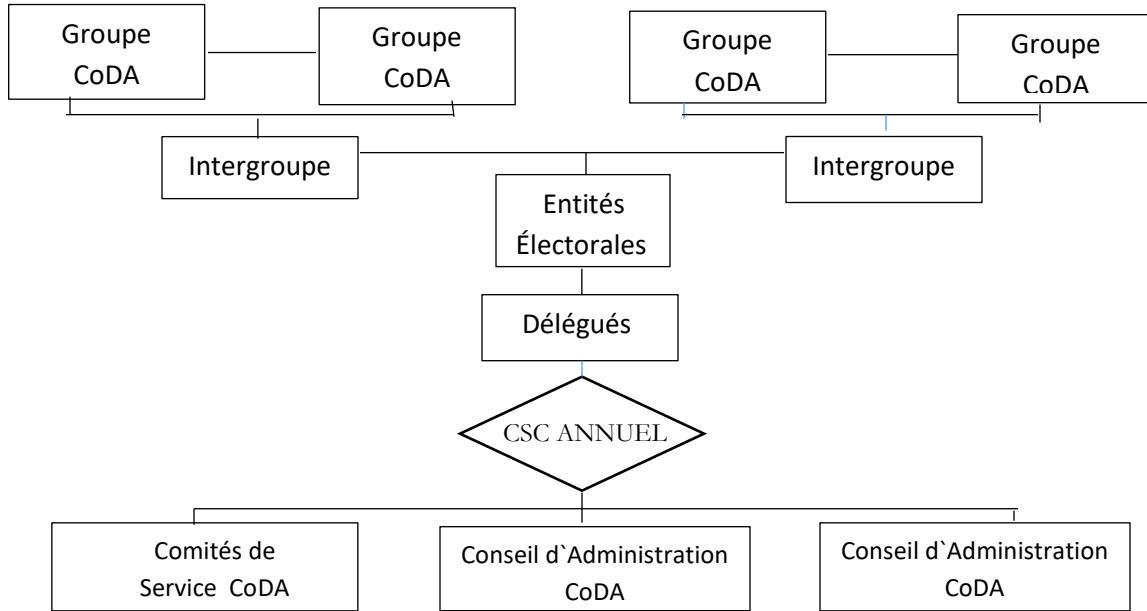
Le CoDA a survécu parce que il est plus qu'un groupe de gens qui veulent atteindre un même objectif: le désir d'avoir des relations plus saines et aimantes. Le CoDA est un programme spirituel qui suit une route bien définie par l'entremise des Étapes et Traditions tout en suivant une Puissance Supérieure. Avec le service, nos groupes et comités continuent à porter le message du rétablissement aux codépendants qui souffrent encore.

## La Structure de Service CoDA

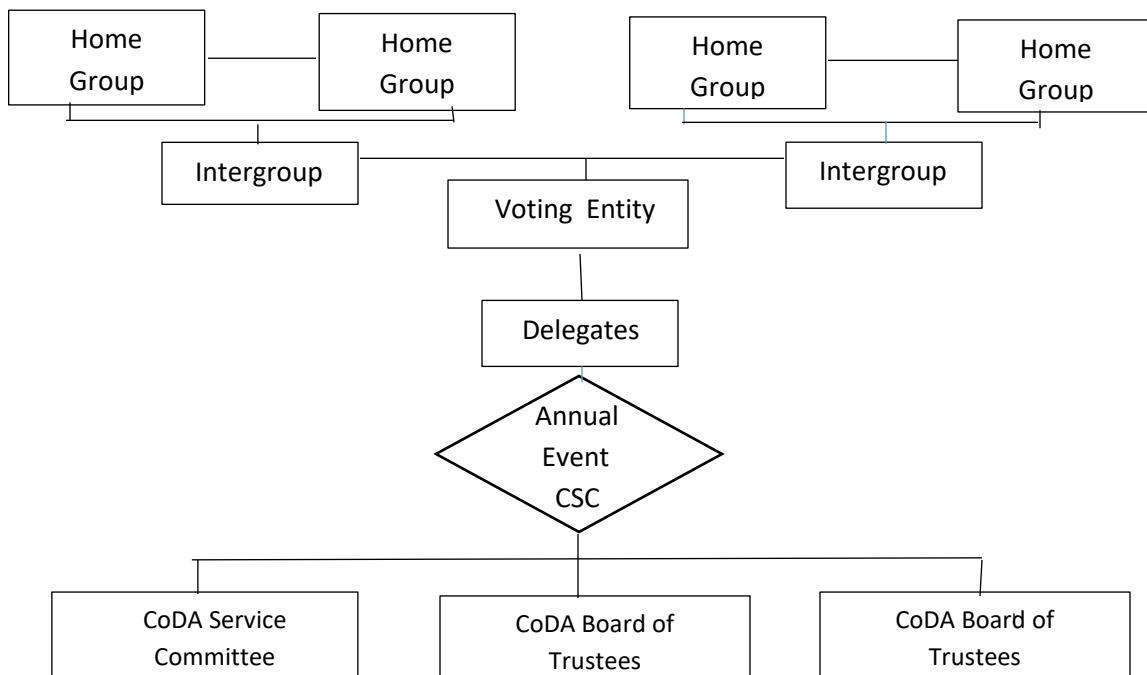
Les réunions saines établissent un lien avec la Fraternité en dehors des salles de nos réunions. Les groupes se rejoignent pour former des intergroupes ou des groupes en services communautaires afin d'accomplir des tâches qu'un groupe seul ne peut compléter: maintenir des listes de réunions à date, retourner des appels téléphoniques avec l'information nécessaire ou parrainer des activités.

L'Entité Électorale (EV) est une affiliation des groupes CoDA à l'intérieur d'un état, une région, ou pays. Ces entités ont des réunions régulières où les Représentants de Service du Groupe (RSG), choisis par leur groupe individuel, se rencontrent. Ces Entités sont permis d'avoir des représentants votants, nommés des délégués, à la Conférence de Service CoDA (CSC) annuelle. Les délégués amènent les préoccupations du EV au CSC, et, ramènent l'information de la Fraternité CSC au EV. Ces RSG communiquent ensuite cette information à leurs groupes. Cet échange réciproque d'information

bénéficie la communauté CoDA ainsi que les groupes: la nouvelle littérature, l'amélioration du site web, les évènements CoDA, ou les changements qui affectent l'ensemble de CoDA. Les réunions saines peuvent ensuite transmettre ce message.



Voici la Structure de Service de CoDA, en anglais, selon le livret 'Healthy Meetings Matter' à la page 14.



## **Les Douze Traditions**

Les Douze Traditions sont les principes spirituels qui guident nos réunions. Elles présentent un cadre pour pouvoir interagir avec les autres, résoudre les difficultés et maintenir des réunions saines.

### **La Première Tradition**

*Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des CoDA.*

Notre Première Tradition nous rappelle qu'on ne peut se rétablir seuls. On dépend de CoDA; l'existence de CoDA dépend de l'unité de CoDA. On a besoin de la continuité de nos liens communs: la littérature, le format de réunion, les Étapes, les Traditions, et les outils et concepts de rétablissement. Nous nous rassemblons, unis, pour s'entraider à reconnaître que nous ne sommes pas seuls dans notre rétablissement. Nous valorisons l'expérience, la force, et l'espoir de chacun.

### **La Deuxième Tradition**

*Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime - une Puissance Supérieure aimante qui s'exprime dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.*

Dans le CoDA, notre autorité ultime est une puissance supérieure à nous-mêmes. Au niveau du groupe, cette puissance est la `conscience de groupe`. La conscience de groupe est l'expression collective de la Puissance Supérieure de chaque membre du groupe. Cette conscience de groupe permet une orientation pour tous les groupes dans une atmosphère saine, respectueuse, et acceptante. Aucun individu est une autorité à l'intérieur du groupe. À tous les niveaux de service, les membres sont responsables d'entreprendre les décisions qui proviennent de la conscience de groupe.

### **La Troisième Tradition**

*La seule condition pour être membre des CoDA est le désir de développer des relations saines et aimantes.*

Cette tradition donne espoir aux gens qui souffrent de la codépendance. Nous sommes membres de cette organisation lorsque nous l'exprimons. La membreship dans le CoDA est déterminée par soi-même, motivé par un désir personnel d'avoir des relations saines et aimantes.

### **La Quatrième Tradition**

*Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur des sujets affectant d'autres groupes ou CoDA dans son ensemble.*

En autant qu'un groupe lit, tel qu'écrit, les Douzes Étapes, les Douze Traditions, le Préambule, et Le Bienvenu à chaque réunion, ce groupe est reconnu comme faisant parti de la Fraternité Co-Dependents Anonymous. Une fois que cette exigence est maintenue, chaque groupe est responsable aux membres par l'entremise du processus de la conscience de groupe. Chaque groupe a l'obligation de prendre des décisions responsables concernant ses propres affaires. Dans l'esprit de l'unité, chaque groupe CoDA est responsable de ses décisions et actions qui affectent l'ensemble de CoDA.

### **La Cinquième Tradition**

*Chaque groupe n'a qu'un but primordial - transmettre son message aux codépendants qui souffrent encore.*

Nous transmettons le message du rétablissement de la codépendance à tous les gens qui souffrent, en partageant notre expérience, force, et espoir. Nous devons faire preuve de diligence pour que cela demeure notre but spirituel primaire.

### **La Sixième Tradition**

*Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux CoDA, ni leur prêter le nom des CoDA, de peur que les soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but spirituel premier.*

Les groupes CoDA n'utilisent pas le nom CoDA pour promouvoir ou supporter un autre auteur ou texte écrit, organisation, thérapie, religion, groupe politique, charité, commerce, ou entreprise financière. Nous nous protégeons activement des éléments qui peuvent nous dévier de notre but spirituel principal: le rétablissement de la codépendance.

### **La Septième Tradition**

*Chaque groupe CoDA devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser les contributions de l'extérieur.*

Les groupes CoDA encouragent la responsabilité en ce qui concerne les finances tels que le paiement de la salle des réunions, la littérature, et les rafraîchissements. Les finances sont gérées grâce aux dons volontaires des membres seulement. Une fois que le groupe répond à ses besoins et obligations particuliers, il est suggéré que les dons supplémentaires à une réserve prudente soient distribués aux autres communautés plus vastes de CoDA: locale, provinciale, régionale, nationale, ou internationale. Le Co-Dependents Anonymous n'accepte pas des grandes contributions d'un individu, groupe extérieur, agence, ou organisation. Les groupes sont découragés d'accepter un don, espace ou service qui ne provient pas de CoDA. Conséquemment, on maintient la responsabilité et l'indépendance.



## **La Huitième Tradition**

*CoDA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.*

Dans le CoDA, on ne rembourse personne pour leurs expériences, forces, et espoirs; soit à une réunion, en tant que parrain, ou lors d'une autre activité 12-étapes. Les professionnels qui participent à une réunion CoDA, le font en tant que membres seulement et ne promeuvent pas leurs commerces. Nos centres de service peuvent embaucher un membre ou non pour leurs besoins commerciales. On peut rembourser des dépenses pour services à domicile, lorsque possible, pour ceux/celles qui servent la Fraternité.

## **La Neuvième Tradition**

*CoDA, comme tel, ne devrait jamais être organisé; cependant nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.*

Les groupes CoDA sont encouragés d'utiliser le moins d'organisation possible pour accomplir les responsabilités de service. Nous sommes organisés par l'entremise de la structure CoDA. À chaque niveau, nous dépendons du leadership spirituel de notre Puissance Supérieure tel qu'exprimée lors de la conscience de groupe. Les positions de leadership devraient alternées à fin d'améliorer la source d'idées et l'énergie créative. Les volontaires de la Fraternité agissent pour le bien-être de CoDA en reflétant la conscience de groupe de CoDA dans son ensemble. Tous les membres CoDA sont encouragés de prendre avantages des opportunités pour servir afin d'améliorer leur rétablissement.

## **La Dixième Tradition**

*Co-Dépendants Anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers ; le nom des CoDA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.*

Notre seul but est notre rétablissement de la codépendance en travaillant les Douze Étapes et les Douze Traditions. Les groupes et membres CoDA ne font pas mention de CoDA dans leurs opinions personnelles en ce qui concerne des sujets ou organisations étrangers; ceci inclus la politique, religion, autres groupes d'entraide, les thérapies, les centres de rétablissement, commerces, littérature ou autres causes. Nous avons aucune autorité de parler pour l'ensemble de CoDA.

## **La Onzième Tradition**

*La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.*

Les groupes ou membres CoDA ne promeuvent pas la Fraternité; l'expérience, la force et l'espoir des membres parlent pour eux-mêmes. Nos annonces de services publiques présentent l'information nécessaire pour nos réunions, tels que l'heure, le jour et la location. Nos relations avec le média sont

entrepris par nos entités de service, tels que les comités publiques informatifs ou les Services de Fraternité.

## La Douzième Tradition

*L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant toujours de placer les principes au-dessus des personnalités.*

Pendant nos réunions, nous nous présentons par notre prénom seulement. Si on parle d'un autre membre, on peut utiliser le prénom et dernière initiale. Nous protégeons l'identité des autres et on s'abstient de bavarder de leurs partages. L'anonymat a une importance spirituelle profonde dans notre rétablissement; nous apprenons l'humilité, l'impuissance, la tolérance, la patience, et l'acceptation. Nous nous rappelons du défi continu de regarder au-delà de notre ego et nos personnalités vers les principes plus élevés de notre rétablissement. L'anonymat nous rappelle que les principes de CoDA dépassent ceux de l'individu.

## Résoudre nos difficultés avec les Douze Traditions

Lorsqu'on a des difficultés ou questions dans le CoDA, utiliser une liste de solutions des Douze Traditions peut possiblement offrir des réponses. Par exemple, les membres peuvent demander, ``Pourquoi utiliser seulement la littérature approuvée par CoDA ?`` La réponse se trouve dans nos Traditions.

- ④ La Première Tradition supporte l'utilisation de la littérature CoDA pour unir la Fraternité. Un inventaire bien approvisionné de littérature crée un sens de l'histoire de CoDA, renforce le concept de la Fraternité et répond plusieurs questions pour les nouveaux venus.
- ④ La Quatrième Tradition permet chaque groupe l'autonomie afin que le groupe prenne ses propres décisions *`sauf sur des sujets affectant d'autres groupes ou le CoDA dans son ensemble.`*
- ④ La Cinquième Tradition nous dirige à transmettre le message aux autres codépendants qui souffrent encore. Nous pouvons accomplir ceci en utilisant notre littérature, écrit avec anonymat, par des membres et pour les membres.
- ④ La Sixième Tradition recommande que nous ne supportons pas, ou promouvoir, ou prêter le nom de CoDA aux entreprises extérieures. Par exemple, utiliser le livre d'un auteur pendant une réunion, promeut les idées de source extérieure. Alors, les réunions de promeut ou supporte pas les auteurs extérieurs.
- ④ La Septième Tradition demande que chaque groupe soit autosuffisant. La vente de littérature CoDA aide le CoDA financièrement. Si la majorité des groupes utilisent autre littérature, la santé financière, émotionnelle, et spirituelle de l'organisation Co-Dependents Anonymous serait affectée de façon négative.
- ④ La Douzième Tradition met l'emphase sur ``les principes au-dessus des personnalités``. Notre littérature est anonyme pour éviter la quête personnelle pour le pouvoir ou la renommée.

## **Conclusion**

La vie est un mystère. On peut dire la même chose de notre Fraternité. Certaines réunions grandissent et restent en place pendant des années; d'autres, cependant, non! Les réunions doivent grandir et fleurir si nous désirons maintenir le rétablissement des membres déjà dans notre Fraternité ainsi pour ceux/celles pas encore dans le programme. Avec l'accompagnement spirituel de notre Puissance Supérieure, nous incluons les Étapes et les Traditions dans notre réunion et nos vies. Participer aux réunions, être volontaires pour servir, et marcher le chemin du rétablissement avec les autres, renforcent la compréhension du rétablissement. Partager nos peines et nos réussites nous aide à réaliser que nous sommes pas seuls et que le rétablissement est réalisable. Une réunion saine supporte le rétablissement personnel ainsi que le programme CoDA. Les réunions saines aident CoDA à s'épanouir. Les réunions saines, comptent!