
CoDA CANADA

Guide pour les Groupes de Réunion CoDA ('Meeting Handbook')

Basée sur la version anglaise approuvée par la Conférence 2015

<https://codacanada.ca/wp-content/uploads/2015/11/handbook-master-Can-proof1.pdf>

Disponible au : <https://codacanada.ca/meeting-documents-french/>

Nous vous saluons et vous invitons au programme des Codépendants Anonymes. CoDA est la fraternité mondiale en rétablissement de la codépendance. Ce guide pour les groupes contient toute l'information de base nécessaire afin de lancer et guider une réunion de groupe CoDA. Il peut être téléchargé du site web cdrs.ca

Une fois enregistrés, nous ajouterons votre groupe à l'annuaire des groupes disponible sur notre site web, nous assignerons de plus un numéro à votre groupe. Merci de faire usage de votre numéro d'identification sur toute vos correspondances entre votre groupe et les entités de services CoDA. Nous recommandons que vous téléchargez une copie du manuel de service de la fraternité ('fellowship service manual') de notre site web. C'est une ressource importante qui contient toute sorte d'information sur le service et sur les niveaux de notre fraternité qui peut s'avérer nécessaire à tout groupe CoDA. Vous pouvez commander une copie papier du manuel de service, ainsi que toute littérature approuvée par la conférence CoDA, en suivant les liens sur notre site CoDA.org. Le lien vous dirigera à CoRe, l'organisation en charge des publications CoDa. En accordance avec notre première tradition, il est recommandé que vous faisiez usage exclusif de la littérature approuvée par la conférence CoDA afin de promouvoir notre unité CoDA. La littérature CoDA inclus des carnet de travail, des pamphlets, des médaillons d'anniversaires, et le livre des CoDepenedents Anonymes, aussi connu sous le CoDA book ou le livre bleu.

Tel que prescrit par notre 7^e tradition, les groupes CoDA se supportent eux-mêmes par les contributions faites par la fraternité. CoDA peut seulement offrir de l'aide au codépendants qui souffrent encore lorsque ses groupes affiliés possèdent des ressources financières adéquates. Il est donc impératif de payer pour nos dépenses et de mettre de côté une réserve prudente que nous recommandons suffisantes pour couvrir 2 à 3 mois de dépenses. Pour les fonds excédentaires restant après la réserve, le groupe décide quoi en faire à l'aide de sa conscience de groupe, afin de faire un don à notre 7^e tradition à d'autre entité CoDA. Il fait parti de notre programme spirituel de supporter CoDA en son entièreté. Chaque don compte. Une suggestion de la gestion des fonds va comme suit :

40-50% vont à l'intergroupe/groupe communautaire CoDA
25-35% au Codépendants Anonymes
20-30% à l'entité de vote.

Vous pouvez nous joindre :

Par courrier postal : CDRS 423 6th St. Apt. E New Westminster BC, V3L 3B1

Par téléphone: 1-604-239-1042 (fax sans frais: 1-888-675-8325

Par courriel: outreach@cdrs.ca (réponds au questions générale concernant CoDA et peut vous aider à contacter le bon comité de service)

Nous croyons qu'en suivant la direction recommandée par notre puissance supérieure que chacun de nous dans le programme CoDA grandira plus sainement, un jour à la fois.

Avec nos meilleurs vœux de sérénité et de joie,
Vos membres serviteurs de Codépendants Anonymes

Vous trouverez dans cette section toute l'information nécessaire afin de lancer votre nouveau groupe CoDA.

- A. « **Lancement d'une nouvelle réunion de groupe CoDA** ». Ce pamphlet est reproduit ci-bas en son entièreté et donne vue d'ensemble de ce qui est nécessaire afin de lancer un nouveau groupe de réunion CoDA.
- B. **Formats de réunion CoDA** contient toute l'information nécessaire sur les types de déroulement de réunion CoDA tel qu'une réunion avec conférencier ou à étude d'étape.
- C. **Question Fréquemment Posées** donne les réponses sur ce qui constitue un groupe d'appartenance ou un groupe 'fermé' et quoi faire avec les dons provenant de la 7^e tradition.
- D. **Lignes de conduites pour les positions de services** explique les principes de service CoDA et la description de chaque rôle nécessaire au bon fonctionnement de tout groupe CoDA. Chaque groupe se doit d'avoir des membre serviteurs qui permettent au groupe de continuer à se rétablir.

A-LANCEMENT D'UNE NOUVELLE RÉUNION CODA

**- CODÉPENDANTS ANONYMES CANADA –
Lancement d'une nouvelle réunion CoDA**

(1) Démarrage de votre nouvelle réunion CoDA

Vous pensez débiter une nouvelle réunion CoDA ? Considérez les points suivants;

OÙ (emplacement)

Nos réunions peuvent être tenues presque partout. Pensez aux églises, synagogues, centre d'aides en tout genre, hôpitaux ou endroits utilisés pour des réunions d'autres fraternités.

QUAND

Le choix de la plage horaire peut être basé sur l'horaire qui convient le mieux aux membres de votre groupe qui désirent servir et se rétablir.

LOYER (Bail)

Il est primordial que le loyer, peu importe si celui-ci est modique ou symbolique, soit payé en entièreté. De cette manière nous faisons honneur à notre 7^e tradition qui stipule que : Chaque groupe CoDA se doit d'être complètement autonome et refuser des contributions de l'extérieur (ou externe).

Puisqu'il est difficile de savoir d'avance l'affluence à votre réunion, tenter de trouver un loyer au plus bas coût possible. Le loyer peut constituer et être négocié en un pourcentage des contributions aux réunions, un frais mensuel ou semestrielle, ou tout autre entente discutée avec le propriétaire des

lieux, tant que ce dernier accepte. Certains endroits vous laisseront utiliser l'espace de façon bienveillante plutôt qu'à profit, alors ne soyez pas craintif de négocier avec les propriétaires, tant que vous n'abuser pas de leur générosité.

AIDE

Demander de l'aide, surtout au démarrage de votre réunion. Invitez des membres CoDA accumulant un certain temps de rétablissement et fréquentant des réunions de votre région afin de vous aider à lancer votre nouvelle réunion CoDA. Il aide d'avoir plusieurs membres d'expérience lorsque les nouveaux se présentent. N'oubliez pas d'afficher un signe sur la porte de l'endroit choisit avant chaque réunion afin que les personnes voulant assister à votre réunion puisse trouver votre salle de réunion facilement.

ANNONCER VOTRE RÉUNION

Annoncer au monde et à votre localité votre nouvelle réunion. Visiter d'autres réunions avec l'information nécessaire (cf. date, heure, directions et/ou une carte). Placer des annonces dans des centres de crises ou des hôpitaux. Publier des annonces dans les journaux locaux. Ne perdez cependant pas de vue la 11^e tradition : 'Notre politique de relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame'. Au fil du temps, et d'autant que les gens verront vos annonces et entendront parler de votre réunion, ils finiront par venir.

FORMAT (déroulement)

Après quelques réunions initiales, votre conscience de groupe élira un format de réunion. Différents types de réunions existent dans CoDA :

- *Réunion avec Conférencier* : Un conférencier est choisi par l'animateur du mois afin de partager son histoire de rétablissement. Le conférencier partage ses expériences, ses forces et ses espoirs avec le groupe. Dépendamment de la longueur du partage du conférencier et de son histoire de vie, la réunion peut inclure ou non une portion de discussion pour que les membres puissent témoigner après le partage du conférencier. (un exemple peut être un partage de 30 minutes avec discussion de 15 minutes par la suite).
- Réunion discussion libre : La réunion de discussion libre n'a souvent pas de thème, ni de conférencier. Ceci donne aux membres du groupe une opportunité de partager spontanément leurs expériences, leurs forces, leurs espoirs sur un sujet qui leur est propre.
- Réunion discussion avec thème : Cette réunion débute avec l'animateur ou un membre du groupe qui suggère un thème spécifique basé sur la littérature CoDA (e.g. les étapes, comment émettre ses limites, Parrainage, etc.) L'animateur débute habituellement le partage.
- Réunion d'étapes : La réunion d'étape fait usage de notre littérature approuvée par la conférence planétaire CoDA ou le livre CoDA (livre soleil, ou livre bleu). Le groupe peut élire de lire une portion du matériel à voix haute avant de passer au partage libre.

LIGNES DE CONDUITE

Après un meeting ou deux, il est préférable d'arriver à un consensus sur les lignes de conduites de votre nouvelle réunion. Noter que ces dernières peuvent toujours être modifiées à une réunion d'affaire subséquente. Une liste non-exhaustive de questions peuvent inclure :

- Quelle seront les consignes pour les partages ?
- Comment est-ce que le groupe et sa conscience feront face avec la diaphonie ('crosstalk')?
- Comment est-ce que nos nouveaux membres, réserve de littérature et autres besoins et problématiques ayant attiré à votre groupe seront gérés par votre conscience de groupe ?
- Quand est-ce que vos réunions d'affaires régulières auront-elles lieu?

Le manuel de réunion ('meeting handbook') offre de l'information et des conseils additionnels.

GUIDE DE RÉUNION (MEETING HANDBOOK)

CoDA a un manuel de réunion qui inclut un format de réunion qui peut être adapté aux besoins individuels de chaque groupe de réunion. CoDA recommande que chaque groupe ait copie de ce manuel. Celui-ci contient les documents de bases qui supportent notre unité CoDA. Le manuel de réunion est disponible pour impression au www.codacanada.ca. Il existe aussi un manuel de service pour notre fraternité, disponible en ligne à la même adresse.

ENREGISTREMENT

Lorsque vous avez terminé la lecture du guide de réunion, nous vous prions d'enregistrer votre nouveau groupe CoDA. En plus de recommandations sur les formats de déroulement des réunions, le manuel contient les formulaires appropriés afin que vous puissiez demander votre numéro d'enregistrement.

Lorsque vous recevrez un numéro officiel, votre nouvelle réunion sera affichée dans l'annuaire national des groupes. Si vous avez un intergroupe au niveau régional, nous vous prions de les informer à propos de votre nouvelle réunion afin que celle-ci puisse être ajoutée à toute liste communautaire de réunions.

LITTÉRATURE

La littérature approuvée par CoDA peut être utilisée comme matériel de lecture à vos réunions afin d'aider le rétablissement de nos membres. Plusieurs groupes se font une réserve de littérature (une bibliothèque) afin d'en permettre l'accès rapide et de pouvoir la vendre au prix coûtant aux membres et nouveaux venus. La littérature est aussi disponible en ligne au codacanada.ca/literature store.

La littérature CoDA peut être commandée à l'aide du formulaire, aussi disponible sur notre site web, et peut être utilisée pour commander des pamphlets et de la littérature pertinente ainsi que des copies en surplus du MSP ou du FSM au prix coûtant.

L'information de contact pour commander de la littérature CoDA est :

Co-Dependents Recovery Society
423 6th street. Apt E
New Westminster, BC, V3L 3B1
Fax (888)675-8325 email: literature_orders@cdrs.ca or www.cdrsestore.ca

Vous pouvez enregistrer votre groupe en ligne au CDRS.CA ou utiliser les formulaires dans le **Guide de lancement de Réunions CoDA (msp)**. En plus de suggestion sur les formes de réunions, le guide contient tout les formulaires nécessaires que vous nécessitez afin d'appliquer pour un numéro d'enregistrement. Une fois que vous posséderez un numéro officiel, le nouveau groupe de réunion sera mis à jour sur la liste de réunions CoDA. Si vous avez une entité de vote ou un intergroupe régional, faites-leur savoir pour votre nouveau groupe afin que vous puissiez être ajouter à la liste de réunions de groupe de leur communauté.

LES DOUZE ÉTAPES ET DOUZE TRADITIONS CoDA

D'autant que nos douze étapes nous offrent un guide afin de maintenir de saines relations, nos douze traditions nous offrent recommandations pour maintenir des espaces de rétablissement sains. Le livre CoDA contient commentaires sur toutes nos traditions et étapes. Il existe aussi des fascicules CoDA, plus petit, qui, comme le livre CoDA, sont remplis de témoignage des expériences, forces et des espoirs provenant de nos membres CoDA. Nous vous recommandons de vous référer à la sagesse que contiennent nos étapes et nos traditions, et avisons de garder en tête que nos membres serveurs prennent et doivent être guidés par les principes directeurs de la fraternité et que ce faisant, la conscience de groupe se révèle un puissant outil pour remplir ce critère.

(2) Rôles

Définir les tâches selon ce qui doit être effectué pour le bon déroulement de la réunion, par exemple :

- **Membre en charge de l'ouverture de la salle ('key holder')**: effectue l'ouverture de la salle, accueil les membres et effectue la fermeture de la salle
- **Animateur** : veille au bon déroulement de la réunion.
- **Trésorier** : Recueille les dons de la 7^e tradition, effectue le paiement du loyer, et effectue les comptes. Lorsqu'il y'a des donations excédentaires (c-à-d au-delà de la réserve prudente qui couvre les coûts opérationnels du groupe CoDA (voir manuel de réunions)), est responsable d'envoyer les donations aux niveaux de l'intergroupe, au National et/ou CoDA international, tel que dicté par la conscience de groupe.
- **Libraire (membre en charge de la littérature)** : Commande et tient l'inventaire de la littérature CoDA.
- **Personne Ressource** : Réponds aux demandes de la population concernant le groupe.
- **Secrétaire** : Prends des notes aux réunions d'affaires et en tient la base de donnée pour le groupe.
- **Représentant aux Services de Groupes (RSG)** : le RSG est élu par le group pour représenter la conscience du groupe de la réunion au niveau de l'intergroupe et des organisations nationales de CoDA. Puisque les RSG servent de liaisons à CoDA dans son ensemble, les RSG sont aussi connus comme personne ressources.

(3) CROISSANCE

Il se peut que lors du lancement d'une nouvelle réunion CoDA, les membres serviteurs soient appelés à effectuer du service dans plus d'un rôle. Ceci est approprié tant que cela reste temporaire et court-terme car ceci peut mener à l'épuisement du membre serviteur et/ou peut inviter au ressentiment au long terme. Les rôles sont habituellement échangés par nos membres afin de prévenir ces problématiques.

En pratiquant la rotation des rôles, nous développons des relations égalitaires avec nos partenaires de rétablissement. Lorsque différents membres serviteurs effectuent des tâches, s'échange les rôles, et limite les termes de leur service, tous bénéficient de cet apprentissage où nous laissons de côté nos comportements de codépendent.es. De l'information additionnelle sur nos membres serviteurs peuvent être trouvées dans le manuel de réunion ('Meeting Handbook').

Notre puissance supérieure se manifestera certainement afin de rendre disponible un membre serviteur qui connaît le service, lequel vous allez pouvoir consulter. Notre puissance supérieure est présente à toutes les réunions de notre fraternité et est défini dans la littérature CoDA.

...

Notre sens de la communauté et d'unité, qui sont des cadeaux de notre programme, débutent au niveau du groupe de réunion. La communauté CoDA utilise les douze traditions et les douze étapes, qui sont les fondations même de notre programme, et qui guident nos comportements et nos attitudes individuels. Ils nous apprennent à être respectueux et honorable avec tous un chacun.

Un groupe de réunion CoDA est bien plus qu'un espace où s'asseoir et partager ses problèmes, c'est un espace où l'on réunit des gens comme nous et apprenons des uns des autres aux travers nos différences; un espace pour interagir avec des gens qui ont pour but d'apprendre à avoir des relations saines et aimantes.

Une réunion CoDA est un groupe de personnes qui se rassemble unis par leur but d'établir des relations saines et aimantes. Les réunions font usage des douze étapes et douze traditions des Codépendants Anonymes comme base de notre travail de rétablissement. C'est un espace où l'on peut trouver parrainage/marrainage, une fraternité ainsi que le partage d'expérience, la force et l'espoir. Un fort sentiment d'appartenance et de communauté font que la réunion demeure attrayante et pour le nouveau venu, et pour nos membres établis.

Les réunions CoDA demeurent fortes et obtiennent la participation de membre de longue date quand elle démontre les qualités d'acceptation et de communauté. Les membres sont encouragés à promouvoir le sens de fraternité en dehors des réunions en allant prendre un café par la suite ou en travaillant sur des comités communautaires visant à effectuer des événements communs tel que des picnics, des potlucks, des séjours de camping ou d'autres événements.

B- DIFFÉRENTES FORMES POUR LE DÉROULEMENT DE RÉUNIONS CODA

(voir format ci-haut, p. #)

RÉUNIONS 'OUVERTE' OU 'FERMÉE'

Un groupe de réunion CoDA peut être ouverte au public ou non. Ouverte signifie que tous peuvent y assister, indépendamment de leur statut de membre en notre fraternité, incluant les codépendants, les non-codépendants, les étudiants, les représentant de tierce organisations (incluant les médias), etc (il est cependant de mise, et il peut être demandé, que tout visiteurs respecte notre besoin pour l'anonymité et la confidentialité (la base spirituelle de toute nos traditions).

Un groupe de réunion fermé, cependant, est un groupe qui peut être fréquenté que par des gens qui s'identifie en tant que codépendants ou qui ont un désir d'apprendre à développer des relations saines et aimantes. Les nouveaux venus qui pensent être codépendants et/ou qui ont un désir d'apprendre à développer des relation saines et aimantes peuvent aussi assister à une rencontre fermée.

Un groupe, qu'il soit ouvert ou fermé, peut être restreint. Par exemple, un groupe réunion peut être affiché en tant que 'Fermé – Femme'. Dans cet exemple, seulement les femmes qui sont codépendentes (ou qui ont un désir d'apprendre à développer des relations saines et aimantes) peuvent assister à cette réunion. Un autre exemple, un groupe de réunion peut être affiché en tant que 'ouvert – gay/lesbienne'. Dans cet exemple, tous inclus dans la description pourront assister à la réunion. Cela signifie aussi que cette réunion est désignée Gai/Lesbienne mais est quand même ouverte à tous.

En respect avec notre première, troisième et cinquième traditions, nous honorons cependant une exception. Aucun membre de notre fraternité se verra refuser l'accès à un groupe de réunion CoDA si aucun autre groupe de réunion est disponible pour ce membre.

Diaphonie/ 'Cross-talk'

Dans nos réunions, nous parlons de notre propre expérience, et nous écoutons sans commenter ce que les autres partagent. Nous travaillons à prendre responsabilité de nos vies et évitons de donner conseil aux autres. C'est pourquoi la diaphonie est fortement découragée pendant nos réunions. Les lignes de conduite ci-bas sur la diaphonie nous aident à garder un espace de groupe sain. Pour plus d'information, bien vouloir vous référer au guide du nouveau. Des exemples de diaphonie peuvent inclure mais ne se limitent pas à :

- Donner des conseils qui ne sont pas sollicités
- Conseiller
- Répondre
- Faire des affirmation 'vous' et des 'nous'
- Interroger
- Débattre
- Critiquer
- Contrôler

- Dominer
- Minimiser l'expérience ou les sentiments d'un autre membre
- Contact physique/ touché
- Mouvement de corps tel que hâcher de la tête ou de faire des gestes en réaction à un partage
- Sons et bruits verbaux
- Référencer à un autre membre par son nom.

C- QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Que constitue un groupe CoDA ?

Un groupe CoDA est composé de deux individus ou plus désirant établir des relations saines. Un groupe applique les principes qui émanent des douze étapes et douze traditions, tel qu'adaptée pour notre but et tirée des Alcoolique Anonymes. Un groupe CoDA lit les douze étapes, douze traditions CoDA, ainsi que le 'bienvenue' et nos 'prémises' telle qu'ils ont été écrits par nos membre fondateurs. Leur lecture, ainsi que la disponibilité de la littérature approuvée par notre conférence de service CoDA, nous aide à supporter notre sens d'unité CoDA tel que décrit en notre première tradition. De plus, afin de demeurer en contact avec CoDA en entierté, les groupes CoDA s'enregistrent avec Co-Dependents Anonymous, Inc. Les groupes CoDA sont autonomes en ce qui a trait à l'organisation de ces derniers (date, heure, type de réunion), excepté dans ce qui pourrait affecter CoDA en son ensemble. Puisque nos douze étapes sont la base spirituelle de notre rétablissement, nous suggérons fortement que chaque groupe réserve une réunion/mois pour l'étude de nos étapes.

Tel que stipulé par notre quatrième tradition, (« chaque groupe doit demeurer autonome, excepté en attrait à CoDA en son ensemble »), il est primordial que chaque groupe CoDA présente des aspects familiaux qui communiquent que, « ceci est un groupe CoDA ». Même s'il est rare, certain groupe de réunion choisissent un format de réunion qui varient significativement des lignes de conduites de réunions CoDA. Ceci est cause de confusion, surtout pour nos nouveaux venus, en ce qui a trait à la nature de notre programme. Si une communauté de groupe de service en ressent le besoin, un groupe de réunion CoDA peut être informé de la manière dont il apparait que les principes et traditions unifiant CoDA ne sont pas respectés. Si un groupe de réunion décide, par sa conscience de groupe, de ne pas changer, le groupe doivent comprendre qu'ils ne peuvent pas être reconnus ou se réclamer d'être un groupe CoDA, et seront enlevés de nos listes de réunion d'intergroupe et CoDA.

Le groupe de service communautaire peut, par conscience de groupe, exclure un groupe de réunion de leur liste de réunion s'il est déterminé qu'un groupe de réunion ne respecte pas les principes de CoDA et choisit de ne pas s'y conformer. La communauté de service peut additionnellement recommander à l'intergroupe de retirer un groupe de réunion de sa liste. L'intergroupe peut décider par conscience de groupe si elle retire ou non un groupe de réunion de sa liste. Si l'intergroupe ou l'assemblée régionale décide de retirer un groupe de sa liste, ils peuvent recommander au conseil d'administration CoDA que le groupe réunion soit retiré de la liste de réunions des Codépendant Anonymes.

Comment est-ce que l'on enregistre un groupe CoDA ?

Remplir le formulaire 'GROUP REGISTRATION/ CHANGES' que vous trouverez à la fin de ce guide, et faites-le parvenir à CoDA. Votre groupe sera assigné un identifiant numérique et sera placé en notre annuaire. S'il devait y avoir tout changement dans vos informations de groupes, utiliser le même formulaire et retourné le à notre adresse afin que notre base de données puisse restée à jour. Nous vous remercions d'utiliser votre identifiant numérique de groupe sur toute vos correspondances avec CoDA. Le formulaire ci-haut, ainsi que les formes d'enregistrement alternatives accesible par l'internet peuvent être retrouvés sur notre site web (voir note ci-bas).

Qu'est-ce qu'un 'groupe d'appartenance' (home group) et pourquoi en avoir un ?

Si d'avoir un groupe d'appartenance ne nous apporte pas de privilèges ou de droits spéciaux à cette réunion de groupe, plusieurs d'entre nous ont trouvés que d'avoir une réunion à un groupe d'appartenance là où nous focalisons notre participation et notre service sont bénéfique à notre rétablissement. Les CoDA ont pour but de bâtir et maintenir des saines relations et ces relations peuvent plus facilement se développer entre des gens que nous voyons sur une base régulière. CoDA est une communauté, et ceci est le plus évident au niveau du groupe. Conséquemment, plusieurs d'entre nous choisissent de s'identifier à un groupe d'appartenance, que nous fréquentons sur une base régulière.

Comment est-ce que l'on publiciser notre groupe réunion CoDA ?

Nous vous recommandons de contacter votre représentant de communauté CoDA ou l'entité de vote désigné ('Voting entity delegate') afin d'ajouter votre groupe réunion à notre cédule sur l'intergroupe ou l'entité de vote de votre localité. Les groupes CoDA peuvent être annoncer dans les journaux locaux ou sur des babillards de bulletins communautaires. Nous avons aussi un pamphlet sur les relations et l'attirance avec la communauté ('community outreach packet') qui sont disponible pour votre usage. Ce pamphlet est aussi disponible via CoRe, et est inclus dans ce document en la section « Attirer de nouveaux membres », à l'intérieur du document de lancement, ou sur le site web CoDA. Fréquemment, les libraires vont permettent aux groupes de mettre des notices ou de laisser du matériel gratuit, tel que notre pamphlet : « qu'est-ce que la codépendance ? » lequel peut inclure l'information de réunion d'un groupe. En accordance avec notre 11^e tradition : « Notre politique de relation publique est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ». Nous suggérons simplement de mentionner : « 'nom de groupe' groupe CoDA » avec l'heure, la date et l'endroit de votre réunion. Noter que nous n'utilisons pas de nom d'endroits en tant que noms de groupes, en accordance avec notre 6^e tradition. Si un groupe s'appel : 'le groupe CoDA centre Johnson', ceci pourrait être considéré comme une commandite de la part de CoDA et une acceptation du centre johnson, ce qui est contraire à nos traditions. Il est préférable d'utiliser : le meeting du mardi du village Groupe CoDA sur vos publicités et d'indiquer qu'il est localisé dans le Centre Johnson.

Comment financer un groupe CoDA ?

Les groupe CoDA effectuent généralement une collecte de fonds pendant leur réunion à l'aide d'un panier, rappelant à ceux qui assiste au groupe à propos de notre 7^e tradition, qui stipule que chaque

groupe se doit d'être pleinement autonome et de décliner les contributions externes. Exceptionnellement, un groupe peut repasser le panier une 2^e fois si jamais ce groupe devrait avoir besoin de contributions pour le loyer, la littérature ou pour toute autre dépense légitime.

Quelle est une réserve prudente et quoi faire avec les fonds amassés en excédents?

Une réserve prudente consiste en l'équivalent de deux à trois mois de dépense de groupes. Les dépenses de groupes inclus le loyer, le matériel, les rafraichissement (boissons, thé, café ..), et la littérature entérinée par la conférence. La réserve prudente à pour but de couvrir les dépenses dans l'éventualité où le groupe n'obtient pas suffisamment de membres ou de dons. Il est suggéré que, à chaque semestre, les groupe déterminent si les fonds recueillis par le groupe satisfont le critère de la réserve prudente et, que le groupe décide par sa conscience de groupe de faire une donation de 7^e tradition aux entités CoDA qui supporte la réunion de groupe CoDA. Chaque groupe est autonome en sa décision.

Chaque groupe doit décider pour lui-même :

___% à l'intergroupe local

___% à l'entité de vote

___% à Co-Dependents Anonymous, Inc.

___% à un autre projet CoDA ou programme.

Des exemples sont :

40-50% à l'intergroupe local

20-30% à l'entité de vote

20-30% à Co-Dependents Anonymous, Inc.

(Si vous n'avez pas d'intergroupe dans votre localité)

65-75% à l'entité de votre

25-35% à Co-Dependents Anonymous, Inc.

Est-ce qu'il y'a une limite sur le montant qu'un individu peut donner à CoDA ?

En accordance avec notre 7^e tradition, les donations à des groupes individuel, des intergroupes, ou des entités de votes et service, la valeur des dons en argent, matériel ou services professionnels rendus par un membre, ne doivent pas excéder \$3000 USD (trois-mille dollars) ou l'équivalent par année. Cette limite passe à \$6000 USD (Six mille dollars) ou l'équivalent par année pour les Co-Dependents

Anonymes, Inc, ce qui est proportionnel à la grandeur du niveau opérationnel. De telle donation ne peuvent pas être allouée ou désignée pour quelque but ou visée qu'elle soit.

Est-ce que l'on peut léguer de l'argent à CoDA Inc dans nos testaments ?

Les legs testamentaires sont acceptable seulement s'il proviennent de membre CoDA, avec un maximum de \$8,000 en provenance de qui que ce soit, et ce, en un don, et non à perpétuité.

Comment est-ce que je peut contribuer à CoDA pour célébrer mon rétablissement ?

La conférence de service CoDA 2015 a approuvée le plan de célébration de rétablissement, selon lequel, les membres de la fraternité désirant célébrer leur anniversaire de début de rétablissement peuvent s'ils le désirent, s'engager dans le service ou envoyer un montant forfaitaire à chaque année pour chaque année de leur rétablissement qu'ils.elles obtiennent dans CoDA ou dans une entité CoDA de leur choix. Ce montant ne peut dépasser \$6000 USD pour toute année calendaire avec les CoDA, inc .

Qu'est-ce que le mois de la Gratitude ?

En gratitude avec notre puissance supérieure et des Co-Dépendants Anonymes, Inc (CoDA), la conférence de service CoDA de 2014 à désigner Novembre étant le temps pour les individus, les groupe de réunion locaux, les intergroupes et les entités de vote, d'émettre leur remerciements et de témoigner de la façon que les CoDA les aident à vivre la vie. CSC suggère que tout les groupes à chaque niveaux entérinent le mois de la gratitude en envoyant des dons aux entités CoDA de leur choix et/ou en faisant don de services additionnels aux entités CoDA de leur choix.

Est-ce que CoDA possède une assurance collective qui couvre notre groupe réunion?

Non. CoDA ne possède pas d'assurance collective qui couvrent les groupes de réunion individuel. Intergroupes ou les réunions peuvent s'organiser et décider de faire achat de leur propre police d'assurance.

Voici des options alternatives en assurance qui ont déjà fonctionnées :

- Demander à qui demande ou au propriétaire si leur compagnie d'assurance pourrais fournir la couverture requise pour un frais supplémentaire ou gratuitement.
- Déplacer le groupe réunion là où aucune assurance additionnelle n'est requise. Les cliniques de santé du comté et les agences de service humaines peuvent être des endroits potentiels.
- Former un intergroupe, une association ou un consortium afin de pouvoir acheter une police d'Assurance à l'aide d'un courtier en assurance qui écrit des polices pour des nouveaux groupes CoDA. L'espace géographique couvert dépend des ressources du courtier en assurance
- Faire signer des décharges en assurance par les membres au lieu de contracter une police d'assurance. Ceci mènerait à la responsabilité individuelle pour chaque membre du groupe. De l'aide juridique externe sur ces sujets est recommandée.

« Je suis thérapeute et j'aimerais lancer/faciliter un groupe réunion CoDA .»

Nous demandons que les thérapeutes, les coach de vies, les professionnels en santé mentale, et/ou que tout autre professionnel rémunéré ne lance ou participe dans les groupes réunions qu'en tant qu'individu en rétablissement de leur codépendence et jamais en tant que professionnel.

Nous vous référons à notre pamphlet: « Building CoDA Community: Healthy Meetings Matter” (page 17) qui stipule que: “Dans CoDA, nul n'est payer pour partager son expérience, ses forces et ses espoirs, que ce soit à une réunion, en leur qualité de parrain/marraines, ou en tout autre activité reliée à la 12^e étape. Les professionnels qui assiste à des réunions CoDA le font strictement qu'en leur qualité de membre et n'utilise pas la fraternité pour avancer leur intérêts commerciaux.

Quoi faire dans l'éventualité que le groupe réunion soit dissout ?

Dans la malheureuse éventualité ou qu'un groupe réunion devait se dissoudre, le trésorier doit s'assurer que toute dette est réglée. Si possible, tenter de négocier une réduction ou une annulation du loyer qui est dû. Les fonds restant et/ou la littérature restante peut être donnée à toute autre groupe CoDA de votre région ou de votre bureau CoDA communautaire, régional, entité de vote, ou au Co-Dependents Anonymous, Inc. Si aucun autre groupe devait se situer à proximité facilitant la transmission et le don de la littérature, contacter un délégué ou un autre représentant CoDA afin d'obtenir conseil, ou donner la littérature à des bibliothèque ou des institutions de votre région.

Un groupe CoDA ne peut fonctionner sans les efforts de ses membres serviteurs. Le service commencer au niveau du groupe réunion. Les opportunités de service peuvent être aussi simple que de prendre engagement avec un groupe à s'occuper des rafraichissement pour les membres ou la table de littérature à chaque réunion, ou un engagement de deux ans afin de représenter un groupe chaque mois au local de la communauté et de groupe de service de la région. Cette section contient description détaillée des tâches et des responsabilités qui importe à chaque position de service. Nous ajoutons qu'elles sont des lignes de conduite et que chaque groupe est libre d'ajouter, de supprimer, ou de combiner des responsabilités s'il en juge nécessaire.

D- Responsabilité Générale des Membres Serviteurs

Préserver la continuité : Il est attendu de nos membres serviteurs officiers qu'ils travaillent avec le membre de la relève afin d'assurer la continuité des procédures, de la connaissance et des archives.

Responsabilité de la position de service : Quand les membres officiers ne peuvent assister à une réunion ou à un autre évènement requis par leur tâche, le membre officier se doit de trouver un remplaçant pour effectuer la tâche. Dans l'éventualité ou qu'une responsabilité et un engagement ne sont pas comblés, le membre officier devrait avoir la chance de s'expliquer devant le groupe. Si désiré, une conscience de groupe peut décider du sort du membre officier par vote, et décidé de rechercher un autre volontaire pour la position.

Exemple de qualité recherché chez nos membres officiers;

- Accueillants de la présence du nouveau-venu
- Encourage la 12^e étape
- Promouvoir l'adhérence à nos douze étapes et principes.
- Aide la conscience de groupe sur des enjeux ou des disputes
- Supporte le programme spirituel des CoDA dans le style et le ton du groupe réunion.
- Fait passer les principes au dessus des personnalités.

Recommandations pour les positions de service typique CoDA

Voici nos recommandations. Chaque groupe est autonome et peut décider de comment il attribue les responsabilités entre ses membres serviteurs en combinant ou en élargissant les rôles aux besoin.

Animateur :

Durée du terme : il est suggéré que cette position soit sur rotation à des intervalles de temps stipulée tel que mensuellement ou biannuellement.

- Prends le rôle de leader pour la durée de la réunion CoDA
- Assume les responsabilités qui ont attiré au déroulement de la réunion CoDA
- Invite les conférenciers ou trouve des volontaires pour prendre charge des invitations de membres conférenciers
- Guide la réunion selon les principes entérinés par CoDA

Secrétaire :

Durée du terme : 6 mois

- Le représentant du groupe entre le groupe et le local de réunion
- Obtient et maintient une salle de réunion
- Planifie et conduit régulièrement les assemblées de groupes (réunions d'affaire/ business meetings, l'agenda peut inclure les élections des rôles, les formats de déroulement du groupe réunion, les procédures, etc.) et garde les archives des décisions de la conscience de groupe.
- En charge des liens avec le groupe de service communautaire et remet les nom complets, adresse et numéro de téléphone des membres officiers

Important : Les changements de location, temps et jour d'un groupe de réunion, ou de personne-ressource doivent être tenus à jour. Ceci peut être fait en remplissant le formulaire 'change in group information' envoyé à CoDA ou via le site web CoDA au www.coda.org.

***Note :** Les données personnelles sont utilisée par l'intergroupe, l'entité de vote et par les niveaux CoDA seulement dans un but visé de communication et demeurent confidentielle.

Représentant aux services de groupes :

Durée du terme : (habituellement 2 ans)

- Fait le pont entre le groupe CoDA et CoDA en son ensemble. Idéalement, un RSG est un membre établis de son groupe, avec de l'expérience, de la connaissance et une compréhension des douze traditions et douze étapes CoDA.

- Représente la conscience de groupe au niveau de l'intergroupe régional et de l'entité de service de vote, effectue le rapport des décisions prises à son groupe.
- Alerte le groupe sur toute mise-à-jour, nouvelles, évènements et littérature CoDA.

Trésorier

- Maintient et rédige les états financiers du group, effectue un rapport au groupe régulièrement lors de la réunion d'affaire sur les revenus, les dépenses, et la réserve prudente. (Note : Une réserve prudente est déterminée par la conscience de groupe de la réunion, et constitue généralement assez pour couvrir 2 à 3 mois de ses dépenses régulières)
- Paie le loyer du local à l'entité en charge du local de réunion de groupe.
- Collecte et distribue la 7^e tradition pour le groupe selon la volonté de la conscience de groupe. Une suggestion de ligne de conduite est trouvable dans le 'welcome letter'
- Assure la passation des archives et des fonds au nouveau trésorier.

Libraire (personne en charge de la littérature);

- étale la littérature approuvée par CoDA aux réunions de groupe.
- Garde l'inventaire de la littérature pour le groupe et effectue les commandes au besoin
- Obtient les fonds du trésorier du groupe afin de s'acquitter de la tâche précédente.
- Réfère les nouveaux-venus et les membres CoDA à la littérature disponible.

Personne-Contact

- Rends disponible son nom et son numéro de téléphone pour la liste local et celle de CoDA
- Est disponible pour recevoir des appels de membres afin de donner des instructions pour se rendre au meeting.

Attirer des Membres – Relations Communautaires

Notre 11^e tradition nous rappelle que notre politique de relation publique est basée sur l'attraction plus tôt que la réclame. Nous ne publicisons dans le sens traditionnel du terme car nous ne poussons personne à rejoindre CoDA. Nous ne payons pas des célébrités pour parler en notre nom. Nous ne disons pas à qui que ce soit pourquoi ils devraient nous rejoindre. Nous privilégions plutôt que le programme parle par lui-même. Nous laissons les gens savoir que nous sommes ici et nous leur laissons le soin de décider s'il désire nous rejoindre par leur propre volonté.

- A. **'The community outreach package introduction** : donne une vue d'ensemble sur nos principes et sur le processus de comment laisser la communauté savoir à propos de votre réunion CoDA.
- B. **Relation Médias** : est un formulaire qui consiste en deux script qui peuvent être utilisés pour annoncer votre groupe dans les journaux locaux.
- C. **Accueil du nouveau-venu** : offre une liste de suggestion pour communiquer au nouveau-venu qu'il est le bienvenu car d'Assister à sa première rencontre peut être une angoissant.
- D. **L'annonce pour les panneaux d'affichage communautaire** : peut être individualisé avec votre l'information de votre réunion et l'information de la personne de contact afin de publiciser votre groupe réunion.

GUIDE - RELATIONS PUBLIQUES - INTRODUCTION

À : Membre CoDA

De : Conférence de Service CoDA

Objet : Relation publiques – Pour aider le membership de votre région.

L'objectif :

Le but est de transmettre le message. La 12^e étape signifie en partie de récolter l'information sur CoDA et les groupes réunion CoDA de votre région pour que l'information soit disponible pour d'autres codépendants qui souffrent encore. Quand votre groupe est listé dans un journal de la région et que les professionnels en santé mentale connaissent CoDA, plus de gens peuvent apprendre à connaître CoDA.

Actions suggérées :

- 1) Annoncer dans les journaux – Bien vouloir remplir ce formulaire et l'envoyer à vos journaux régionaux afin de faire connaître votre groupe rencontre.
- 2) Envoyer l'information à des thérapeutes, des hôpitaux, des lignes d'aide, des bibliothèques et centres communautaires, des universités, etc. se situant de 5-10 minutes de votre groupe rencontre. Naviguer votre téléphone pour réserver et prospecter des endroits près de ces endroits clés. Inclure :
 - a. Pamphlet 'What is CoDA?'
 - b. Formulaire d'enregistrement à une copie complémentaire d'une liste de nouvelle (newsletter) CoDA de votre localité avec la liste de réunion de la région à jour et des annonces sur les événements régionaux à venir.

- 3) Accrocher une affiche CoDA avec l'information de votre groupe réunion dans votre communauté. Des suggestions d'endroit communs : églises, marchés, babillard de centre communautaire, bibliothèques, bureau de médecins. Souvenez-vous de toujours demander la permission de prime à bord.

Pour toute question :

Nous vous remercions de contacter votre délégué de l'entité de vote, le comité de relations publique outreach@cdrs.ca ou le CoDA steering Committee, steeringcommittee@codacanada.ca. Les relations publiques sont une manière pour nous d'implémenter notre 12^e étape et notre 5^e tradition, cette dernière stipulant que « tout groupe CoDA n'a qu'un seul but primordial, de transmettre son message à d'autres codépendants qui souffrent encore ».

À nos membres CoDA

Ce formulaire de publicité maintient le respect de notre 11^e tradition qui stipule que « notre politique de relation publique est basée sur l'attrait plus tôt que sur la réclame ». Vous pouvez faire usage de ce formulaire afin d'informer les journaux à propos de votre réunion.

**Relation médias :
Codépendants Anonymes (CoDA) Information de Réunion de Groupe**

Les Co-dépendants Anonymes (CoDA) sont un programme de douze étapes constitués de femmes et d'hommes qui ont le désir commun de se rétablir de la codépendance ainsi que le développement et l'entretien de relations saines.

Le groupe réunion CoDA de votre région se rencontre :

LES _____ à _____ am/pm
(journée de la semaine) (heure)

Au _____ localisé au _____
(endroit) (adresse)

Pour plus d'information, bien vouloir contacter : _____ au (____) _____

CoDA est une organisation sans-but lucratifs qui est supportée par la contribution volontaire de ses membres.

Accueil du Nouveau-Venu dans les Groupe Réunion CoDA

- Placarder un signe à l'orée de la location de votre groupe rencontre qui indique où se rassemble votre réunion.
- Accueillir le nouveau-venu, inclure un énoncé dans le déroulement de votre rencontre sur quand peuvent-ils demander des questions (après la rencontre ? pendant la pause ?)
- Donner à chaque nouveau venu une copie du guide pour le nouveau-venu ou un jeton de bienvenu, ou le pamphlet : qu'est-ce que CoDA ?
- Expliquer la règle : pas de diaphonie (cross-talk) dans le déroulement de votre rencontre chaque semaine
- Suggérer que les nouveaux-venus essaie plusieurs rencontre avant de décider si CoDA est pour eux ou non.
- Faire un effort pour inclure le nouveau-venu et l'inclure à une conversation.
- Annoncer que tout le monde est bienvenu si vous faites un après-rencontre.
- Avoir des liste de rencontres et téléphonique de disponible.
- Retourner les appels du nouveaux venus en la personne-ressource attitrée.

« Chaque groupe n'a qu'une mission primordiale – de transmettre le message à d'autres codépendants qui souffrent encore »

- 5^e tradition.

DOCUMENTS DE BASE AU FONDEMENT DE NOS RENCONTRES CoDA

Les documents qui font partis de cette section sont les fondations sur lesquelles toutes les rencontres CoDA sont construites.

- A- Les douze étapes des Codépendents Anonymes
- B- Les douze traditons des Codépendent Anonymes
- C- Les douze promesses des Codépendents Anonymes
- D- Les comportements de Codépendence
- E- Les comportements en rétablissement de Codépendence
- F- Le préambule
- G- L'accueil des Codépendents Anonymes (version longue)
- H- L'accueil des Codépendent Anonymes (version courte)
- I- Les prières
- J- La carte : pour des réunions saines.
- K- Le déroulement de la rencontre de base. (Guide de modération)

A- Les douze étapes des Codépendants Anonymes (disponible via CoDA France)

LES DOUZE ÉTAPES DE CO-DÉPENDANTS ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant les autres — que nous avons perdu la maîtrise de nos vies. 2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison. 3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions. 4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes. 5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts. 6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère. 7. Nous avons humblement demandé à Dieu de faire disparaître nos déficiences. 8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et consenti à leur faire amende honorable. 9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous pouvions leur nuire ou nuire à d'autres. 10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. 11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous concevions, demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter. 12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres codépendants et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie. Révisé le 31 aout 2022

B- Les Douze Traditions CoDA

LES DOUZE TRADITIONS DES CO-DÉPENDANTS ANONYMES 1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des CoDA. 2. 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. 3. La seule condition pour être membre de CoDA est le désir de développer des relations saines et aimantes. 4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les sujets affectant d'autres groupes ou CoDA dans son ensemble. 5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial — transmettre son message aux codépendants qui souffrent encore. 6. 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 ou de prestige ne nous distraient de notre objectif spirituel premier. 7. Chaque groupe de CoDA devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser les contributions de l'extérieur. 8. CoDA devrait toujours demeurer non professionnel ; mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés. 9. CoDA comme tel ne devrait jamais être organisé ; mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent. 10. Codépendants Anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers ; le nom des CoDA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques. 11. 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. 12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités. Révisé le 31 août 2022

C- LES DOUZE PROMESSES CODA

LES DOUZE PROMESSES DES CO-DÉPENDANTS ANONYMES Je peux m'attendre à un changement miraculeux dans ma vie en mettant en pratique le programme des Co-Dépendants Anonymes. Alors que je fais l'effort sincère de travailler les Douze Étapes et de mettre en pratique les Douze Traditions...

1. Je connais un nouveau sentiment d'appartenance. Les sentiments du vide et d'isolement disparaîtront.
2. Je ne suis plus dominé par mes peurs. Je surmonte mes peurs et agis avec courage, intégrité, et dignité.
3. Je fais la connaissance d'une nouvelle liberté.
4. Je deviens libéré du souci, de la culpabilité, et du regret concernant mon passé et le présent. Je suis suffisamment conscient pour ne pas tout répéter.
5. Je connais un nouvel amour et une nouvelle acceptation de moi-même et des autres. Je me ressens aimable, aimé, et capable d'aimer.
6. J'apprends à me ressentir comme égal aux autres. J'ai des relations nouvelles et renouvelées avec des partenaires égaux.
7. Je suis capable de développer et d'entretenir des relations saines et aimantes. Le besoin de dominer et de manipuler les autres disparaîtra alors que j'apprends à avoir confiance en ceux qui sont dignes de confiance.
8. J'apprends qu'il est possible de s'amender - de devenir plus aimant, capable d'intimité et de soutien. J'ai le choix de communiquer avec ma famille d'une manière qui est sûre pour moi et respectueuse pour eux.
9. Je reconnais que je suis une création unique et précieuse.
10. Je n'ai plus besoin de dépendre uniquement des autres pour m'assurer un sentiment de valeur.
11. J'ai confiance en la direction que je reçois de ma Puissance Supérieure et j'en viens à croire en mes propres capacités.
12. Je ressens progressivement la sérénité, la force et le développement spirituel dans ma vie quotidienne. Updated February 3, 2022

D- **COMPORTEMENTS DE LA CO-DÉPENDANCE** Ces comportements et caractéristiques constituent un outil qui facilite l'autoévaluation. Il peut être très utile pour les nouveaux-venus.

Comportements de déni Souvent les codépendants : ont des difficultés à identifier ce qu'ils ressentent. minimisent, changent ou nient ce qu'ils ressentent vraiment. se perçoivent comme des individus altruistes et dévoués au bien-être des autres. manquent d'empathie pour les sentiments et les besoins des autres. identifient chez les autres leurs propres traits négatifs. pensent qu'ils peuvent prendre soin d'eux-mêmes sans aucune aide d'autrui. cachent leur douleur de différentes façons, par de la colère, de l'humour, ou en s'isolant. expriment la négativité ou l'agressivité de façon indirecte et passive. lorsqu'ils sont attirés par quelqu'un, ils ne voient pas si cette personne est disponible ou non.

Comportements de faible estime de soi Souvent les codépendants : ont de la difficulté à prendre des décisions. jugent tout ce qu'ils pensent, disent ou font sévèrement, comme n'étant jamais « assez bien ». se sentent embarrassés lorsqu'ils reçoivent de la reconnaissance, des cadeaux ou des félicitations. donnent plus de valeur aux opinions des autres concernant leurs pensées, leurs sentiments et leurs comportements qu'à leurs propres jugements. ne se perçoivent pas comme étant aimables et ayant de la valeur. recherchent en permanence la reconnaissance qu'ils pensent mériter. ont des difficultés à admettre qu'ils ont fait une erreur. ont besoin d'être bien perçus par les autres, et vont même jusqu'à mentir pour donner une bonne impression. sont incapables d'identifier ou de demander ce dont ils veulent ou ont besoin. se perçoivent comme étant supérieurs aux autres. cherchent toujours à être rassurés par les autres. ont des difficultés à commencer quelque chose, respecter les délais, et finir des projets. ont de la difficulté à se mettre des priorités et des limites saines.

Comportements de conformité Souvent les codépendants : sont extrêmement loyaux et restent dans des situations nuisibles trop longtemps. ne respectent pas leurs propres valeurs afin d'éviter le rejet ou la colère des autres. mettent de côté leurs propres intérêts et passe-temps pour faire ce que les autres veulent. sont très sensible à ce que les autres ressentent et tendent à ressentir la même chose. ont peur d'exprimer leurs croyances, opinions, et sentiments quand ils diffèrent de ceux des autres. acceptent des attentions ou des relations sexuelles quand ils veulent être aimé. prennent des décisions sans se soucier des conséquences. abandonnent leur vérité pour gagner l'approbation des autres ou pour éviter le changement.

Comportements de contrôle Souvent les codépendants : croient que les autres personnes sont incapables de prendre soin d'elles-mêmes. essaient de convaincre les autres de ce qu'ils « devraient » penser, faire ou ressentir. offrent aisément des conseils et instructions aux autres sans qu'ils n'aient rien demandé. en veulent aux autres quand ils ne se laissent pas aider. couvrent de cadeaux et rendent service exagérément aux gens qui comptent pour eux. utilisent le sexe pour obtenir de l'approbation et se sentir accepté. ont besoin que l'autre ait besoin d'eux. demandent que leurs besoins soient satisfaits par les autres. utilise charme et charisme pour convaincre les autres de leur capacité à être affectueux et compréhensif. utilisent les reproches et la honte pour exploiter émotionnellement les autres. refusent de coopérer, faire des compromis, ou négocier. adoptent une attitude d'indifférence, d'impuissance, d'autorité, ou de rage dans le but de manipuler et d'arriver à leurs fins. utilisent des termes de rétablissement dans le but de contrôler les autres. font semblant d'être d'accord avec les autres pour obtenir ce qu'ils veulent.

Comportements d'évitement Souvent les codépendants : agissent de façon à provoquer chez les autres le rejet, l'humiliation, ou la colère envers eux. jugent durement ce que les autres pensent,

disent ou font. évitent l'intimité émotionnelle, physique ou sexuelle pour garder leurs distances. autorisent leurs dépendance aux gens, endroits, et choses à les distraire de la réalisation d'une intimité dans leurs relations. communiquent indirectement ou de manière évasive pour éviter le conflit ou la confrontation. affaiblissent leurs capacités d'avoir des relations saines en refusant d'utiliser tous les outils de rétablissement. refoulent leurs sentiments ou leurs besoins pour éviter de se sentir vulnérable. attirent les gens vers eux, puis quand ils sont proches les rejettent. font preuve d'obstination pour éviter de se soumettre à un pouvoir plus grand que le leur. pensent que les démonstrations de sentiments sont un signe de faiblesse. n'expriment pas leur gratitude.

E- Comportements et Caractéristiques du RÉTABLISSEMENT DE LA CO-DÉPENDANCE

Rétablissement des comportements de déni Je suis capable d'identifier comment je me sens. Je suis à l'écoute de mes sentiments, je reconnais la différence entre mes pensées et mes sentiments. Je vis mes sentiments, ils sont justes et importants. Je connais la différence entre prendre soin et prendre en charge. Je reconnais que de prendre en charge les autres est souvent motivée par un besoin de profit personnel. Je peux sentir de la compassion pour les sentiments et les besoin des autres. Je reconnais que j'ai les traits négatifs que je perçois chez les autres. J'admets que des fois j'ai besoin des autres. Je suis à l'écoute de mes sentiments douloureux et les exprime d'une façon appropriée. Je peux exprimer mes sentiments ouvertement, d'une façon directe et calme. Je cherche à poursuivre des relations intimes seulement avec des gens qui veulent des relations saines et affectueuses. Rétablissement des comportements de faible estime de soi J'ai confiance en mes capacités à prendre des décisions d'ordre affectifs. Je m'accepte tel que je suis. Je reconnais mes progrès. Je suis digne de recevoir de la reconnaissance, des éloges ou des cadeaux. Je communique mes besoins aux autres quand c'est approprié. Je trouve de la valeur dans les opinions de ceux en qui j'ai confiance, sans chercher leur approbation. J'ai confiance en moi-même. Je me reconnais moi-même comme sympathique ou digne d'intérêt. Je recherche d'abord à être d'accord avec moi-même, et j'examine scrupuleusement mes motivations quand je recherche l'approbation des autres. Je continue mon inventaire personnel, et quand j'ai tort, je l'admets. Je suis honnête avec moi-même au sujet de mes comportements et de mes motivations. Je me sens suffisamment en sécurité pour admettre mes erreurs et celles des autres et écoute les avis des autres sans me sentir menacé. Je me perçois comme étant égal aux autres. Avec l'aide de ma Puissance Supérieure, je crée de la stabilité dans ma vie. J'évite la procrastination et je remplis mes responsabilités de façon ponctuelle. Je suis capable d'instaurer et de maintenir des limites saines dans ma vie. Rétablissement des comportements de conformité Je suis enraciné dans mes propres valeurs, même si les autres sont en désaccord ou se mettent en colère. Je peux séparer mes ressentis de ceux des autres. Je m'autorise à ressentir mes sentiments et laisse les autres être responsables des leurs. Je fais attention à ma sécurité et évite les situations qui semblent nuisibles ou sans rapport avec mes objectifs. Je prends en considération mes intérêts et ressentis quand on me demande de participer aux programmes des autres. Ma sexualité est basée sur une intimité et connexion authentiques. Quand j'ai besoin de me sentir aimé, j'exprime ce que mon cœur désire. Je n'engage pas de sexualité sans amour. Je respecte mes propres opinions et ressentis et les exprime de manière appropriée. Je demande à ma Puissance Supérieure de me guider, et appréhende les conséquences possibles avant de prendre des

décisions. Je respecte mes valeurs et maintiens mon intégrité, que les autres approuvent ou non, même si cela veut dire réaliser des changements difficiles dans ma vie.

Rétablissement des comportements de contrôle Je réalise que, sauf à de rares exceptions, les autres adultes sont capables de gérer leur propre vie. J'accepte les pensées, les choix, et les sentiments des autres, même s'ils me dérangent. Je suis heureux de voir les autres se prendre en charge. Je donne des conseils seulement lorsqu'on me le demande. J'examine honnêtement mes motivations lorsque je me prépare à faire un cadeau à quelqu'un. J'honore ma sexualité, preuve de ma santé et de mon bien-être. Je ne l'utilise pas afin d'obtenir l'attention des autres. Je développe des relations avec les autres, basées sur l'égalité, l'intimité, et l'équilibre. Je trouve et utilise les ressources qui répondent à mes besoins sans faire de demandes aux autres. Je demande de l'aide quand j'en ai besoin, sans attentes particulières. J'ai un comportement authentique avec les autres, permettant à mes qualités d'attention et d'empathie d'émerger. Je demande directement ce que je veux et ce dont j'ai besoin en ayant confiance en ma Puissance Supérieure pour ce qui est de l'issue. Je ne manipule pas l'issue de ma demande par le reproche ou l'humiliation. Je trouve un compromis, et négocie avec les autres d'une manière qui honore mon intégrité. Je traite les autres avec respect et considération, et j'ai confiance en ma Puissance Supérieure pour répondre à mes besoins et à mes désirs. J'utilise mon rétablissement pour mon propre épanouissement et non pour manipuler ou contrôler les autres. Ma communication avec les autres est authentique.

Rétablissement des comportements d'évitement J'agis en suscitant l'amour et de saines réponses de la part des autres. Je garde l'esprit ouvert, les autres sont ce qu'ils sont. Je m'engage dans une intimité émotionnelle, physique ou sexuelle lorsqu'elle est saine et appropriée. Ma pratique du rétablissement développe des relations saines et pleinement satisfaisantes. Je suis simple et directe afin de résoudre les conflits et de traiter adéquatement les confrontations. Quand j'utilise les outils de rétablissement, je suis capable de développer et de maintenir les relations saines que je choisis. J'accepte ma vulnérabilité en ayant confiance en mes besoins et en ce que je ressens. J'accepte les relations proches tout en maintenant les limites qui me semblent bonnes. Je crois et j'ai confiance en une puissance supérieure. Je décide de soumettre ma propre-volonté à ma puissance supérieure. J'honore mes émotions authentiques et je les partage lorsque c'est approprié. J'exprime librement ma reconnaissance envers les autres.

- F- **PRÉAMBULE DE CO-DÉPENDANTS ANONYMES** Codépendants Anonymes est une fraternité de personnes dont le but commun est de développer des relations saines. La seule condition pour être membre est un désir de développer des relations saines et aimantes. Nous nous rassemblons pour nous soutenir et partager les uns avec les autres ce voyage de découverte de soi en apprenant à nous aimer nous-mêmes. Vivre le programme permet à chacun de nous de devenir de plus en plus honnêtes au sujet de nos histoires personnelles et de nos propres comportements codépendants. Nous comptons sur les Douze Étapes et les Douze Traditions pour les connaissances et la sagesse. Ce sont les principes de notre programme et les guides pour développer des relations honnêtes et enrichissantes avec nous-mêmes et les autres. Dans CoDA, nous apprenons tous à construire un pont vers une Puissance Supérieure telle que nous la concevons, et nous offrons aux autres le même privilège. Ce processus de renouvellement de nous-même est un cadeau de rétablissement. En travaillant activement le programme des Codépendants Anonymes,

nous pouvons faire l'expérience d'une nouvelle joie, d'une acceptation, et d'une sérénité dans nos vies.

- G- L'ACCUEIL DES CO-DÉPENDANTS ANONYMES Bienvenue à Codépendants Anonymes, un programme de rétablissement de la codépendance, où chacun de nous peut partager son expérience, sa force et son espoir dans nos efforts pour trouver la liberté là où il y a eu servitude, et la paix où il y a eu des bouleversements dans nos relations avec les autres et avec nous-mêmes. La plupart d'entre nous avons cherché des moyens pour résoudre les dilemmes issus de conflits dans nos relations et dans notre enfance. Beaucoup d'entre nous avons grandi dans des familles touchées par la dépendance, et certains dans des familles qui ne l'étaient pas. En tous cas, chacun de nous a décelé que la codépendance est un comportement compulsif, profondément enraciné dans sa vie, et issu de nos familles ou autres systèmes dysfonctionnels, qu'ils le soient modérément ou sévèrement. Nous avons tous ressenti, chacun à notre façon et tout au long de notre existence, le traumatisme douloureux causé par ce vide dans notre enfance et dans nos relations. Nous avons tenté d'utiliser les autres - nos partenaires, nos amis, et même nos enfants – comme unique pourvoyeur d'identité, de valeur et de bien-être, et aussi pour essayer de combler les pertes affectives de notre enfance. Nos parcours peuvent être marqués par d'autres dépendances que nous avons parfois utilisées pour gérer notre codépendance. Nous avons tous appris à survivre à la vie, mais chez CoDA, nous apprenons à vivre la vie. En appliquant les Douze Étapes et les principes de CoDA dans notre vie quotidienne et dans nos relations, passées et présentes, nous pouvons nous libérer de notre mode de vie autodestructeur. C'est un processus de croissance personnelle. Chacun de nous grandit à son rythme, continuellement, en restant ouvert à la volonté de Dieu, un jour à la fois. Nos partages sont un moyen de nous identifier les uns aux autres, et nous aident à défaire les liens affectifs de notre passé ainsi que les comportements compulsifs de contrôle de notre présent. Quel que soit le degré de traumatisme du passé, ou de malheur ressenti aujourd'hui, le programme des Codépendants Anonymes offre de l'espoir pour des jours meilleurs. Vous n'aurez plus à dépendre des autres comme Puissance Supérieure à vous-même. Puissiez-vous plutôt trouver ici une nouvelle force intérieure, pour vivre comme Dieu l'a voulu pour vous – libre et précieux.
- H- Accueil version courte : Bienvenue à codépendants anonymes – un programme de rétablissement en codépendance où chacun de nous partage ses expériences, sa force et son espoir en ses efforts pour trouver la liberté là où il y'a eu l'enchaînement, la paix là où il y'a eu le chaos dans nos relations avec autrui et nous-mêmes. La codépendance est un comportement compulsif et sournois. Elle est née de nos systèmes familiaux parfois modérément et parfois extrêmement dysfonctionnels. Nous tentions d'utiliser les autres comme notre seule source d'identité, de valeur et de bien-être, et comme façon d'essayer de récupérer nos pertes émotionnelles. Nos histoires incluent d'autre forte dépendances qui nous ont permis de survivre à notre codépendance. Nous avons appris à survivre mais avec CoDA, nous aprenons à vivre la vie. En appliquant les douze étapes et les principes fondateurs de CoDA à nos vies quotidiennes et nos relations, présentes et passées, nous expérimentons une nouvelle liberté de nos ancien mode de vies malsains (self-defeating). Nos partages nous aident à libérer la charge émotionnelle de notre passée et notre compulsion à contrôler le présent. Peu importe autant traumatic pu été avoir votre passée,

ou d'autant que votre présent peut sembler désespérant, il y'a de l'espoir pour un nouveau jour dans le programme des Codépendents Anonymes. Puissiez-vous trouver une nouvelle force en vous effectuant la volonté de Dieu à votre égard vous rendant libre et précieux.

Bienvenue (version courte) est réimprimée depuis le site web www.CoDA.org avec permission des Codépendents Anonymes, inc. (CoDA). La permission de réimprimer ce document ne signifie pas que CoDA à réviser ou approuver le contenu de cette publication, ou que CoDA accepte les opinions exprimées plus haut. CoDA est une fraternité d'homme et de femmes pour qui le but commun est de développer des relations saines et n'est pas affilié avec autre programme de douze étapes quel qu'il soit. Copyright© 1998 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors - All Rights Reserved

I- LES PRIÈRES CoDA

Trois prières suggérées dans la littérature CoDA Approuvé par la Conférence CoDA 2015

Prière d'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.

Prière de la 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.

Prière de Fermeture Nous remercions notre Puissance Supérieure, pour tout ce que nous avons reçu durant cette réunion... En terminant, nous emportons avec nous, la sagesse, l'amour, l'acceptation et l'espoir du rétablissement.

PRIÈRE DE RÉTABLISSEMENT CoDA 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.

J- POUR DES RÉUNIONS SAINES (Safety check card)

ÉCHANGES POUR NOTRE BIEN-ÊTRE COMMUN

(FOR SAFETY SAKE TENT CARD)

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

JE PARTAGE 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.

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

JE PARTAGE 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.

(FOR SAFETY SAKE)

COMMUN

ÉCHANGES POUR NOTRE BIEN-ÊTRE

K- GUIDE DE MODÉRATION



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.»