

**Si vous éprouvez des difficultés à vous trouver un parrain/marraine parce qu'il y a peu d'anciens membres voici quatre suggestions...**

1. Les nouveaux groupes D.A.A comptent habituellement des membres qui ont acquis de l'expérience, comme membres ou comme parrains, dans d'autres fraternités basées sur les douze étapes.

Bien que leur expérience n'ait pas été acquise en appliquant ce mode de vie à la dépendance affective, il/elles savent comment mettre en pratique les douze étapes dans la vie quotidienne. Ses personnes pourraient être considérées comme parrains/marraines potentiels/les.

2. Ce genre de situation a aussi donné lieu à une forme de parrainage appelée "co-parrainage". Si vous optez pour cette méthode, vous est une autre personne (ou quelques autres personnes) allez-vous parrainer mutuellement. Vous pourrez vous rencontrer régulièrement et échanger sur ce que vous apprenez des autres ou de la documentation D.A.A sur l'application des douze étapes. Au fur et à mesure que vous discuterez des différents aspects du programme, vous constaterez peut-être que chacun d'entre vous détient en lui-même des réponses.

3. Parfois certains membres de la fraternité D.A.A démarrent un groupe de parrainage qui se rencontre une fois par semaine ou chaque 2 semaines.

Une personne sert de parrain et guide les autres ; ces dernières s'engagent à travailler les douze étapes et les douze traditions. Les discussions portent alors essentiellement sur l'application de celles-ci à des problématiques liées à la dépendance affective.

### **En terminant...**

En tant que nouveau une nouvelle qui désire entreprendre un processus de rétablissement, vous allez être vivement encouragé/e à apprendre à mettre en pratique les douze étapes.

Plusieurs d'entre nous qui sommes venus à D.A.A avant vous ont constaté qu'il n'y a pas de meilleur moyen d'atteindre ce but que par le parrainage.

Pour les anciens membres, le parrainage est une façon gratifiante d'appliquer la douzième étape : *« Comme résultat de ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel ; nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres dépendants affectifs et de mettre en pratique ses principes dans tous les domaines de notre vie. »*

Plusieurs d'entre nous avons découvert que transmettre le message à quelqu'un par le biais du parrainage favorise notre croissance spirituelle. Le parrainage est mutuellement bénéfique dans le contexte d'un processus de rétablissement qui dure toute une vie.

***Mon Dieu,  
Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence.***

Dépendants affectifs anonymes  
tous les lundi 18h30 - 19h45  
16 rue Baulacre  
1202 Genève  
daa.geneve@gmail.com

# **Le Parrainage**



## **DEPENDANTS AFFECTIFS ANONYMES**

Dépendants affectifs anonymes propose un groupe d'entraide où trouver esprit et liberté en partageant son vécu avec des personnes qui éprouvent les mêmes difficultés et qui peuvent nous aider. Ce dépliant présente la dépendance affective et le mouvement des D.A.A.

# Le parrainage

Ayant eu le privilège de travailler nos 12 étapes avec l'aide de parrains/ marraines, nous désirons vous faire part de quelques réflexions sur le parrainage, à partir de notre propre expérience au sein de DAA. Ce qui suit n'est pas une marche à suivre obligatoire ; ce n'est qu'un ensemble de suggestions. En fait, nous vous encourageons très fortement à essayer la manière qui vous semble appropriée.

Le but du parrainage est de développer une relation de confiance avec un/e membre plus expérimenté/e de DAA. Un parrain ou une marraine consent à partager son expérience sa force et son espoir afin d'appuyer votre processus de rétablissement et le sien.

## Qu'est-ce qu'un parrain ou une marraine ?

**Un parrain / une marraine c'est une personne qui...**

- Vous guidera dans l'application des douze étapes et douze traditions ;
- est un exemple de rétablissement ;
- est capable de compassion ;
- respectera votre anonymat.

**Quelles qualités le parrain ou la marraine doit avoir ?**

**Recherchez quelqu'un...**

- Qui met en pratique le programme des douze étapes et des douze traditions dans sa vie
- qui respecte les autres, tant dans leur rythme et que dans leur manière d'appliquer le programme ;

- qui veut et qui peut avec tact et encouragements, vous aider à identifier vos comportements de dépendance affective ;
- qui peut vous écouter... et vous répondre avec patience et tolérance ;
- avec qui vous ne risquez pas de développer de relation amoureuse ou sexuelle.

**Qu'est-ce qu'un parrain ou une marraine efficace ne doit pas faire ?**

**Un parrain ou une marraine efficace..**

- ne vous donne pas de conseils ;
- ne vous « sauve » pas ;
- ne vous « arrange » pas ;
- ne vous fait pas de critiques sévères ou culpabilisantes ;
- ne cherche pas à retirer quelque avantage personnel dans sa relation avec vous (à titre professionnel, financier, amoureux ou sexuel) ;
- ne se prend pas pour votre thérapeute ;
- ne divulgue pas les confidences que vous lui avez faites ;
- ne néglige pas son propre rétablissement pour s'occuper du vôtre ;

**Comment puis-je trouver un parrain une marraine ?**

Après avoir participé à plusieurs réunions D.A.A (au moins six), recherchez des personnes qui partagent régulièrement l'expérience de leur rétablissement d'une manière qui vous est compréhensible. Parlez-leur, directement ou par téléphone, pour déterminer si vous vous sentez suffisamment en confiance. Enfin demander à l'une de ces personnes si elle accepterait de vous parrainer.

Si cette personne ne peut s'engager à le faire,

elle vous le dira. Surtout, ne prenez pas ce refus comme un rejet personnel. Les membres ayant du rétablissement limitent le nombre de personnes qui peuvent parrainer.

D'autres par contre, peuvent très bien refuser parce qu'ils ne se sentent pas assez solides dans leur propre rétablissement. Continuer à chercher et a demandé. La "bonne" personne apparaîtra.

**Comment changer de parrain/marraine si je ne me sens plus assez à l'aise avec la personne que j'ai choisie ?**

Avant tout, demandez à votre Puissance Supérieure de vous guider.

Faites part à votre parrain/marraine de vos sentiments expliquez-lui les raisons de votre malaise. Si vous ne vous sentez pas bien avec cette approche, écrivez-lui.

Expliquez-lui ce que vous pouvez, le plus sincèrement possible, et annoncez votre intention de mettre fin à cette relation de parrainage.