

Quand je suis arrivé à ma première réunion...

Je suis arrivé avec mes souffrances, mon désespoir et jusqu'à un certain point, la mort dans l'âme. Je pensais qu'il n'y avait plus rien à faire. Je me sentais perdu parmi tous ces gens qui rient et qui ont cette joie de vivre que je n'avais pas.

Je revenais chaque semaine sans trop savoir pourquoi : mon espoir grandissait. Je me laissais bercer par la chaleur de l'accueil. Pour moi aussi, comme chez la plupart des membres des DAA, les 12 Promesses se réalisaient. Enfin, je vivais une nouvelle vie et je ressentais un nouveau bonheur.

J'étais surpris de voir que les membres m'acceptaient tel que je suis, sans me juger. Je découvrais des amis sincères présents pour moi dans les moments de tension et de crise. Bien des fois, je trouvais que cette nouvelle famille correspondait bien à mes besoins.

Je découvrais que le mouvement pouvait m'aider à mieux vivre. Je réalisais que j'avais besoin d'un temps d'arrêt. J'apprenais à m'aimer, à me connaître et je me préparais à vivre d'autres types de relations. Je ne voulais plus de ces relations malsaines qui me faisaient souffrir et qui n'avaient rien d'enrichissant. Pour la première fois de ma vie, je me sentais quelqu'un d'important et je reprenais goût à la vie.

Avec le temps, j'ai découvert que d'autres s'en sortent. Alors pourquoi pas moi ? Dans le mouvement, j'ai trouvé les outils nécessaires pour m'aider à cheminer : les 12 Étapes et les 12 Traditions. Il me suffisait de les appliquer dans ma vie, un jour à la fois.

Je me rendais compte, que pour avancer, je devais m'impliquer dans le groupe. J'ai décidé par la suite

d'occuper des postes utiles à mon rétablissement pour retrouver l'estime de moi-même et la confiance en moi. J'ai commencé à m'affirmer et à m'exprimer en "JE".

J'ai réalisé qu'en m'ouvrant aux autres, mes difficultés m'apparaissaient moins lourdes à porter. Je ne me sentais plus seul. Je fonctionnais mieux même si mes problèmes n'étaient pas tous réglés.

Je savais que je ne me sentais pas bien que ce soit seul ou en relation. Je me suis aperçu que le problème venait de moi et que la solution se trouvait en moi.

Avec le temps, j'ai réalisé que je suis la seule personne que je peux changer, c'est moi. J'ai pris conscience de mes forces, de mes faiblesses et de mes limites. Je me suis vu tel que je suis. Cela m'a donné la volonté de prendre ma vie en main et de lâcher prise sur les autres.

Je suis arrivé à croire qu'il y a une Puissance Supérieure à la mienne, un Dieu bien différent de celui de la religion. Un Dieu tel que je le conçois et qui m'aide lorsque je lui demande. Il attend seulement que je lui fasse signe. Ce grand Ami, toujours présent, comprend tout ce que je ressens et même ce que je ne lui dis pas.

J'ai appris à vivre un jour à la fois. Hier est passé, je ne peux rien y changer ! J'avais des regrets reliés à mon passé, je me suis pardonné. Demain n'est pas encore là. J'ai décidé de ne pas me tracasser pour ce qui pourrait arriver et n'arrivera peut-être jamais. Je vis mon moment présent, car je ne veux pas regretter qu'aujourd'hui soit déjà passé.

J'ai fini par aimer véritablement la vie grâce au mode de vie des Dépendants Affectifs Anonymes. J'ai pu

alors exprimer ma reconnaissance et ma gratitude par mon implication. J'ai compris que si je ne partageais pas ce que j'avais reçu, je risquais sûrement de le perdre, car c'est en donnant que l'on reçoit et c'est en partageant que l'on se sent vivant.

* * *

Ensemble nous réussissons ce que notre isolement rendait inaccessible.

Le désespoir s'estompe.

Nous pouvons maintenant compter sur plus que notre seule volonté trop souvent défaillante.

Nous sommes ensemble, réunis par la grâce d'une force supérieure à la nôtre.

Ensemble, nous découvrons un amour et une compréhension qui dépassent nos espérances.

Dépendants Affectifs Anonymes

Le mouvement des Dépendants Affectifs Anonymes est une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir pour mieux apprendre à résoudre un problème commun, soit la difficulté à maintenir des relations affectives saines et satisfaisantes.

La seule condition pour devenir membre des DAA consiste à avoir le désir d'établir des relations affectives saines avec soi-même et avec les autres. DAA ne demande ni cotisation, ni droit d'entrée -- nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions.

Les DAA ne sont associés à aucune secte, dénomination politique ou religieuse, à aucun

organisme ou établissement ; ils n'endossent ni ne contestent aucune cause. Tous sont bienvenus sans égard au sexe, à la race, à l'orientation sexuelle ou à la religion.

Notre but primordial est de nous rétablir de la dépendance affective et d'en aider d'autres à le faire. Nous croyons que le dépendant affectif en rétablissement est bien placé pour comprendre et en aider un autre, sans toutefois agir en thérapeute.

Nous nous inspirons du mode de vie spirituel en Douze Étapes et en Douze Traditions développé par les Alcooliques Anonymes.

En partageant nos expériences et en brisant l'isolement, nous pouvons mieux identifier les sources de nos problèmes.

C'est à l'intérieur de nos réunions que nous pouvons nous entraider et ainsi favoriser notre rétablissement. Nous croyons à la valeur thérapeutique du partage et à la force du groupe.

C'est en apprenant à appliquer quotidiennement et avec une rigoureuse honnêteté les Douze Étapes que nous nous rétablissons. Ces Douze Étapes constituent la base de notre programme et en les appliquant dans tous les domaines de nos vies, le rétablissement est alors possible.

L'anonymat

L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités. Les DAA conservent l'anonymat personnel dans tous leurs rapports avec les médias. Même à l'intérieur du mouvement, on s'abstient de révéler le nom et les autres renseignements concernant un membre.

La 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.**

Réunions (infos sur le site)

Lundi de 18h30 à 19h45 (GMT + 1)
Physique et virtuelle

Paroisse de Montbrillant
Rue Elisabeth Baulacre 16
1202 Genève
(parking sur place)

Mercredi de 20h30 à 21h30 (GMT + 1)
Virtuelle uniquement

Dimanche de 19h à 20h (GTM + 1)
Physique et virtuelle

Clinique La Lignière
La Lignière 1
1196 Gland

(1^{er} bâtiment à droite, parking sur place)

Bienvenue à DAA



DEPENDANTS AFFECTIFS ANONYMES

Dépendants affectifs anonymes proposent 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.

Infos : daa-suisse.ch

Contact : daa.geneve@gmail.com