

Partager devant un groupe ... quelques suggestions.

Le partage joue un rôle très important dans la Fraternité des DAA, d'abord pour notre rétablissement personnel, puis pour aider d'autres membres dans leur identification comme dépendants affectifs et dans leur cheminement.

C'est une façon de mettre en pratique notre Douzième Étape : *Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres dépendants affectifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.*

Il n'est pas absolument nécessaire de suivre à la lettre tout ce qui est suggéré ici. Parler avec son cœur du chemin parcouru, voilà ce que bon nombre d'entre nous avons identifié comme étant le plus important au départ.

Rôle du partage dans DAA

Partager devant un groupe, c'est d'abord et avant tout de **transmettre un message d'espoir**, notamment à ceux qui en sont à leur toute première réunion et aux membres qui souffrent. C'est de montrer par son vécu passé et actuel que DAA et son mode de vie permettent de se rétablir de la dépendance affective. C'est de dire aux membres du groupe : si on persiste, si on applique le mode de vie et les outils du mouvement, nous irons de mieux en mieux. Le partage nous permet aussi de cheminer nous-mêmes, selon le principe thérapeutique du partage, en renforçant notre conscience de soi et en réalisant mieux le chemin déjà parcouru.

Objectifs du partage

1. S'identifier comme dépendant affectif ;
2. Démontrer que DAA, son Mode de vie et ses outils permettent de se rétablir de la dépendance affective.

Structure type du partage

La structure suggérée ici n'est pas absolue. Il s'agit des 4 volets qu'un partage complet couvre

habituellement. Chacun est libre de doser les parties selon ses besoins. Typiquement, il est suggéré de :

- S'identifier dans notre enfance et adolescence ; taille de la famille, mon rang parmi les enfants, comment étaient mes parents, ce que j'ai ressenti dans mon enfance, quels étaient mes comportements et mon image de moi durant mon adolescence, etc.;
- S'identifier dans nos comportements de dépendance affective avec les autres personnes (parents, enfants, amis, conjoints, etc.); mes relations avec mes amis et ma famille, mes relations de couple, mes relations au travail, etc.;
- Identifier notre bas-fond ou le déclencheur qui nous a amené à DAA;
- Décrire comment nous avançons dans notre rétablissement avec le Mode de vie et les outils et quels sont les résultats qui en découlent.

Parfois, on mettra l'accent sur une partie ou une autre.

Suggestions

Parler en "je" aide à prendre possession de nos vies et de nos émotions et à nous libérer du désir de contrôle qui accompagne le "tu" et le "vous". Dans le partage, nous parlons de notre cas à nous, pas de celui de nos parents, de notre conjoint, de nos enfants ou de notre patron.

Il est suggéré de doser les sujets dont on parlera pour tenir compte du temps alloué. Il peut être difficile de couvrir toutes les expériences de vie qui nous ont marquées et de décrire comment tous les outils de DAA nous aident. On peut résumer le principal, donner quelques exemples qui nous touchent particulièrement dans le moment présent puis parler davantage de ce que DAA nous apporte présentement. C'est ainsi qu'un membre peut partager plusieurs fois de suite sans que son partage soit identique. Chaque jour apporte son vécu et sa croissance.

Au fur et à mesure que nous faisons le ménage dans notre passé et dans les émotions qui y sont associées, l'importance des choses change. Aussi, il est suggéré de laisser monter ce qui nous habite dans le moment présent, d'y passer plus de temps au cours du partage, même si on veut garder un équilibre dans notre partage. Certains sujets ou événements qui étaient "tabous" deviennent tout à coup plus faciles à partager, ce qui apporte une libération et très souvent une aide aux personnes dans le groupe (identification, dédramatisation, solidarité, etc.).

Plusieurs membres lors d'un partage vont vivre soudainement une montée très forte d'émotions. Il est suggéré de laisser ces émotions s'exprimer car elles sont très libératrices.

Lorsqu'une grande nervosité nous envahit au moment de débiter le partage, il est suggéré d'en parler dès le départ, au début du partage : "Je me sens très nerveux, etc. ...". L'expérience nous révèle que ceci a un effet calmant. De même, il peut arriver que l'on perde le fil de ses idées au milieu du partage : prendre alors un moment de silence, puis se recentrer doucement sur soi. Habituellement, tout revient dans l'ordre aussitôt.

Suggestions de choses à éviter

Nous évitons dans le partage de nous étendre sur nos autres dépendances, de faire une Quatrième Étape en public, de faire le bilan de tous nos déboires et de nos maladies, de relater toutes nos expériences de couple ou de nous vanter de tous nos succès amoureux ou autres. Nous ne cherchons pas non plus à faire de la réclame. Nous fuyons l'envie de vanter une thérapie ou un thérapeute qui nous a beaucoup aidé ; DAA n'endosse aucun organisme et ne s'engage dans aucune cause.

Dans nos partages devant un groupe, nous dépasserons l'envie que nous pouvons avoir parfois de parler contre le mouvement (qui est constitué d'êtres humains avec leurs qualités et défauts), de régler nos comptes avec certaines personnes ou certains groupes, ou encore de faire nos recommandations pour

que le Mouvement aille mieux selon notre idée. Tout ceci peut être juste, mais nous utiliserons d'autres moments et endroits plus appropriés pour le faire. Et en ne donnant pas prise à ces tentations, nous faisons des pas sur la route de notre rétablissement.

Nous chercherons aussi à éviter de prendre le partage comme une occasion de vedettariat, ou encore un concours d'humour (même si un partage peut avoir des parties humoristiques).

Conclusion

Le partage est un moyen très puissant de cheminement pour soi et pour les autres. Chacun de nous y tire des bénéfices très concrets, bénéfiques qui peuvent être très différents d'une personne à l'autre et d'une fois à l'autre. Par exemple : s'habituer à parler devant un groupe, dépasser sa gêne et ses peurs (d'être jugé, de ne pas bien faire, d'être critiqué, etc.), développer son humilité (abaïsser un ego enflé), prendre conscience des origines de sa dépendance affective, se libérer de la honte, constater les progrès accomplis, etc. Le partage nous aide à mieux faire face à notre réalité d'hier et à celle d'aujourd'hui.

Rappel de ce qu'est DAA

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 associées 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 sans leur application dans tous les domaines de nos vies, le rétablissement s'avère difficile.

La Prière de la Sérénité

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.

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)

Partager devant un groupe

...quelques suggestions



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