

## EMOTIFS ANONYMES

### Guide de réunions On line

### Les Douze Etapes du rétablissement

Bonjour, Emotifs Anonymes vous souhaite une chaleureuse bienvenue à la réunion On line Les Douze Etapes du rétablissement. Je me présente (.....) un(e) émoti(f, ve)f rétabli(e), c'est à dire que j'ai pratiqué les 12 Etapes avec un(e) parrain/marraine, connu un réveil spirituel et transmet le message EA en animant cette réunion pour aujourd'hui.

Nous demandons aux nouveaux participants de cette réunion de bien vouloir se présenter .....

Nous vous accueillons avec joie, nous sommes là pour vous, pour vous transmettre la solution de rétablissement spirituel des Emotifs Anonymes. Après la réunion nous vous invitons à rester, vous pourrez poser toutes vos questions et nous pourrons échanger nos numéros de téléphone si vous le souhaitez.

Nous poursuivons les présentations avec les autres participants, préciser si vous êtes "parrain/marraine"....

Cette réunion commence à 12h et se termine à 13h30, les partages s'arrêteront à 13h20.

Nous commençons notre réunion par un moment de silence, suivi de la prière de la Sérénité avec le mot « Dieu » *tel que chacun le conçoit.*

***Mon Dieu donne 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.***

Dans cette réunion nous étudions les Douze Etapes du rétablissement spirituel dans le livre "LES EMOTIFS ANONYMES" (Vous pouvez vous le procurer directement à la boutique d'EA Europe, dans les réunions physiques ou lors des conventions EA.) à raison : **d'une Etape par semaine. le 5e jeudi** : Nous étudions le feuillet "**Le Parrainage**" "*L'expérience et les connaissances acquises en assistant depuis un certain temps aux réunions EA et en pratiquant activement le Programme préparent chaque membre à devenir parrain/marraine*". Suivi de la **réunion de service à 13h**. "*Le service est utile à soit même et aux autres, l'implication permet de faire davantage l'expérience des promesses*".

Invitation : ***Tu n'es pas seul***

Les Emotifs Anonymes sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force, leur faiblesse et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes émotifs et de découvrir une façon de vivre en paix avec des problèmes non résolus. Nous devenons membre des EA pour apprendre un nouveau mode de vie en utilisant le programme en douze étapes. Grâce à ce programme, nous trouvons la sérénité et nous acquérons la paix d'esprit.

Chacun est le bienvenu chez les EA. La seule condition requise pour devenir membre est d'avoir le désir d'acquérir la santé émotive. Nous avons découvert que chacun est unique en ce qui concerne les problèmes ou les maladies qu'il rencontre. L'incapacité à faire face à la vie peut toucher des gens de tous âges et de toutes conditions sociales. Les symptômes qui nous ont amenés à demander de l'aide sont variés. Parmi ceux-ci, mentionnons la dépression, l'angoisse, les problèmes de relations avec les autres, les difficultés professionnelles, l'incapacité à faire face à la réalité et les troubles psychomatiques.

**Pourquoi cette réunion porte-t-elle sur les Etapes?** (cf. Feuillet 37)

Nos réunions sont structurées pour la personne qui cherche à atteindre un plus grand bonheur et une plus grande santé émotive par la compréhension et la pratique quotidienne des Douze Etapes EA. Nous avons découvert que le programme en Douze Etapes est essentiel pour nous rétablir.

**Pourquoi nous ne discutons pas de nos problèmes?**

L'expérience nous a enseigné qu'il est plus efficace de discuter des **solutions** plutôt que des problèmes. La plupart d'entre nous avons passé beaucoup de temps à discuter de nos problèmes – et nos problèmes n'ont pas disparu. Si chacun, à tour de rôle décrivait le côté difficile de sa semaine et le malaise éprouvé face à soi et face aux autres, nous n'aurions en rien profité de notre réunion EA. Si nous nous concentrons sur le positif – **la solution** – l'optimisme et l'espoir nous habiterons lorsque nous quitterons la réunion. Nous pouvons souvent faire un lien direct entre nos problèmes émotifs et l'Etape dont nous discutons.

**Pourquoi ne donnons-nous pas de réponses ou de commentaires durant la réunion?**

Les interventions sous forme de réponses, de conseils ou de commentaires dirigés vers les autres membres peuvent détourner notre attention du thème de la réunion. Il est suggéré de ne rien faire qui puisse troubler la personne en train de partager par des commentaires. Il arrive qu'une personne envahissante prenne le contrôle de la discussion et enlève aux autres membres la possibilité de parler. Il est toujours possible d'échanger avec les autres membres après la réunion.

### Comment trouver un Parrain?

Le choix d'un parrain est une décision très personnelle. Il s'agit d'écouter ce que les gens disent dans les réunions afin de trouver quelqu'un à qui nous pensons pouvoir faire confiance et à qui nous pouvons nous identifier. L'expérience nous a appris que l'on peut changer de parrain et choisir quelqu'un d'autre si nous trouvons que notre parrain ne nous apporte pas ce dont nous avons besoin pour croître dans le Programme EA. (cf. Feuillet, le parrainage).

### Comment mettons-nous les Etapes en pratique?

Nous avons trouvé très profitable de travailler avec ces étapes selon l'ordre qu'on leur a donné. Sans la base de la connaissance de soi acquise par les premières étapes, il est difficile de bénéficier des dernières étapes. Nous avons trouvé utile de travailler avec le livre "Les Emotifs Anonymes" et la brochure "Etape par Etape". Ils nous aident à comprendre les Douze Etapes. Avec un parrain/marraine ou un membre EA à qui nous faisons confiance, ces documents peuvent nous aider à faire confiance, à aimer et à comprendre, peut être pour la première fois de notre vie.

### Et si nous n'en sommes pas encore à l'étape dont on discute?

Nous n'empêchons personne de participer à une réunion parcequ'il est nouveau ou parce qu'il n'en est pas encore à l'étape discutée lors de la réunion. Nous pouvons toujours partager nos sentiments relativement à cette étape et dire ce que nous en comprenons ou non. Il n'est pas nécessaire de retourner à la Première Etape chaque fois qu'un nouveau assiste à la réunion.

### Qu'arrive-t-il si quelqu'un s'éloigne du thème?

Chacun demeure libre de parler de ce qui lui tient à coeur. Cependant il est important pour le bien être commun du groupe de s'abstenir de faire de l'apitoiement ou de monopoliser le temps de parole. Si cela se produisait, n'importe quel membre (et non seulement l'animateur) devrait avoir assez de respect pour cette personne pour lui rappeler doucement et avec amour que les interventions devraient être brève et limitées au rétablissement.

Beaucoup d'entre nous avons appris que le Programme en Douze Etapes des Emotifs Anonymes est un projet pour toute la vie afin de vivre dans la paix et la sérénité. Nous vous invitons à participer avec nous à ce processus d'apprentissage.

La pratique des Etapes nous aide à développer notre conscience d'une Puissance Supérieure et nous amène à voir que l'amour spirituel est toujours inconditionnel. La colère, la dépression ou le sentiment d'échec ne nous empêchent pas d'aimer inconditionnellement.

### Comment fonctionne ce programme : Un jour à la fois

Personne n'a jamais échoué s'il a fidèlement suivi la même voie que nous. "Ceux et celles qui ne se rétablissent pas sont des personnes qui ne peuvent pas ou ne veulent pas s'engager complètement dans ce simple programme". Si vous avez mal et que vous désirez changer, vous le pouvez. Le rétablissement dépend de votre entière honnêteté, de votre ouverture à de nouvelles idées et de votre disposition à entreprendre les actions nécessaires.

Voici les **Douze Etapes** que nous suivons dans notre programme de rétablissement. (qui souhaite les lire)?

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant nos émotions – que nous avions 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 nos vies aux soins de Dieu, *tel que nous le concevions*.
4. Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral, minutieux 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 élimina tous ces défauts de caractère.
7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et consenti à leur faire amende honorable
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes partout où c'était possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous pouvions leur nuire ou faire tort 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 le concevions*, lui 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 Etapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Puisque les Etapes sont écrites à la 1ère personne du pluriel (nous), cela signifie que le rétablissement, s'il demeure essentiellement une démarche intérieure, et donc individuelle, s'acquiert et se vit toutefois dans un contexte collectif fait de partage, de parrainage et d'interaction avec les autres. Ces échanges avec les autres nous amènent à pratiquer des valeurs comme l'acceptation, l'accueil, l'écoute et l'humilité.

Dès le début, nous vous supplions d'être courageux et minutieux dans l'application de ces étapes. Même si quelques-unes d'entre elles peuvent vous sembler trop difficiles, d'autres inutiles, voire incompréhensibles, vous avez tout à gagner à essayer de les suivre. Certains parmi nous ont essayé de s'accrocher à leurs vieilles façons de penser et de se comporter, pour se rendre compte qu'il était impossible de grandir dans ce programme sans s'abandonner complètement et sans mettre ces étapes en pratique.

Par l'intermédiaire de ce programme, nous avons découvert une Puissance Supérieure à nous-même qui nous a aidés à comprendre et à appliquer les étapes dans notre vie de tous les jours. Nous avons appris que nous n'avions pas à comprendre ou à suivre le programme à la perfection : nous n'avions qu'à faire de notre mieux. L'application quotidienne de ces étapes nous a aidés à grandir sur les plans émotif et spirituel. Nous avons découvert notre véritable identité. Nous avons trouvé le rétablissement. Vous le pouvez également.

### Planning trimestrel 12 Etapes

Jeudi du mois	Janv-avril-juillet-octobre ETAPE	Fév-mai-août-novembre ETAPE	Mars-juin-sept-décembre ETAPE
1er jeudi	1	5	9
2ème jeudi	2	6	10
3ème jeudi	3	7	11
4ème jeudi	4	8	12
5ème jeudi	<b>réunion de 12h à 12h55 - feuillet "parrainage" suivi de la réunion de service à 13h</b>		

- **Lecture de l'étape de la semaine - Livre "LES EMOTIFS ANONYMES"**.
- **Pour les partages** : Nous nous exprimons en disant « je ». Chaque personne est donc invitée à parler d'elle-même, de ce qu'elle vit, de la manière dont la pratique des 12 Etapes du programme EA l'aide à surmonter ses épreuves.
- \_ Etape "..."/ Les partages sont ouverts.

Nous terminons notre réunion par la lecture des **"Douze Promesses EA" ou "Vers la Sobriété Emotionnelle et le rétablissement de la maladie émotive"** : (Qui souhaite les lire?)

Nous, qui avons adopté le programme EA, avons obtenu un relèvement concret et voyons se réaliser dans nos vies les DOUZE PROMESSES SUIVANTES :

1. Nous faisons l'expérience d'une nouvelle liberté et d'un bonheur tout neuf.
2. Nous ne regrettons pas le passé ni ne désirons l'enfermer dans l'oubli
3. Nous comprenons le sens du mot sérénité et connaissons la paix d'esprit.
4. Si bas que nous soyons descendus, nous voyons comment notre expérience peut profiter aux autres.
5. Les sentiments d'apitoiement et d'inutilité diminuent.
6. Nous sommes moins préoccupés par nous-mêmes et voyons notre intérêt pour les autres grandir.
7. L'égoïsme s'estompe.
8. Nos attitudes et notre perception de la vie changent complètement.
9. Nos relations avec les autres s'améliorent.
10. Nous savons intuitivement comment faire face à des situations qui, autrefois, nous déconcertaient.
11. Il se développe en nous un sentiment de sécurité.
12. Nous nous rendons compte que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire par nous-mêmes.

Lecture de la 7e tradition *"chaque groupe EA doit subvenir entièrement à ses besoins, refusant les contributions de l'extérieur"*. Nous suggérons que notre contribution, soit versée sur le compte bancaire d'EA France IBAN : **FR28 2004 1010 1109 8979 1 U03 296** BIC : **PSSTFRPPNTE** en mentionnant **"réunion On line"** . Notre contribution volontaire sert aux frais de notre groupe ; paiement de la ligne ON LINE chaque mois ; à l'information publique ainsi qu'aux coûts des services offerts par EA dans son ensemble.

Un des aspects merveilleux et attirants du Programme EA est que, lors d'une réunion, on peut s'exprimer en toute liberté en misant sur le respect de l'anonymat. Tout ce qu'on entend dans une réunion, au téléphone ou d'un autre membre est confidentiel et ne doit être répété à personne, ni aux membre EA, ni à leurs famille, compagnons, compagnes, amis ou connaissance. Partagez entre vous mais qu'il n'y ait pas de commérage ou de critique. Laissez plutôt grandir en vous la compréhension, l'amour et la paix du mode de vie, une journée à la fois.

Nous clôturons notre réunion par un moment de silence pour l'émotif qui souffre encore, suivi de la prière de la sérénité avec le mot "Dieu" *tel que chacun le conçoit.*

*Mon Dieu donne 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.  
Donne moi aussi  
la patience  
pour les changements qui prennent du temps  
La gratitude  
pour tout ce que j'ai  
La tolérance  
pour ceux qui sont différents  
Et la force  
de me relever et d'essayer encore.*

**VERS LA SOBRIETE EMOTIONNELLE  
et le  
RETABLISSEMENT DE LA MALADIE EMOTIVE**

Se servir du plan des 24 h  
Chercher l'aide de sa Puissance Supérieure  
Vivre et Laisser Vivre - Être actif  
S'inspirer de la prière de la « Sérénité »  
Modifier les vieilles habitudes  
Programmer des repas réguliers  
Utiliser la « thérapie du téléphone »  
Profiter du parrainage  
Avoir un programme de vie quotidien  
Prendre beaucoup de repos  
L'important d'abord  
Se méfier de la solitude  
Prendre garde à la colère et au ressentiment  
Être bon envers soi-même  
Prendre garde aux excès d'exaltation  
Agir posément - Fuir l'indécision  
Devenir reconnaissant  
Se remémorer ses derniers débordements émotionnels  
Éviter les substances chimiques modifiant l'état d'esprit  
Éviter l'abus d'excitants comme le tabac, l'alcool, le café, etc.  
Éliminer l'apitoiement sur soi-même  
Éviter les comportements de compensation avec l'argent, le jeu, la dépendance affective  
A la recherche d'une assistance professionnelle  
Éviter les complications émotionnelles  
Se dégager du piège des « si, mais, comment, pourquoi, toujours, jamais »  
Se départir des vieilles idées  
Assister aux réunions des Émotifs Anonymes  
Tenter l'essai des douze étapes  
Trouver son propre chemin  
Se souvenir que le temps arrange bien les choses.

*Cette liste n'est pas exhaustive...  
Ce sont des propositions (pas des obligations) ...  
Ce sont des outils qui se sont avérés utiles pour beaucoup d'entre nous.*