

## EMOTIFS ANONYMES

### Guide de réunions Jeudi Etapes

### Les Douze Etapes du rétablissement spirituel

Bonjour, Emotifs Anonymes vous souhaite une chaleureuse bienvenue à la réunion téléphonique Jeudi Etapes, Les Douze Etapes du rétablissement spirituel. Je me présente (Prénom.) un(e) émoti(f, ve)f et j'anime cette réunion pour aujourd'hui.

Merci de vous présenter, en nous disant comment vous vous sentez ici et maintenant.

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 nous poser toutes vos questions et échanger nos numéros de téléphone si vous le souhaitez.

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" 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 pa(ma)rrain(e)*". 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'anxiété, les problèmes de relations avec les autres, les difficultés professionnelles, l'incapacité à faire face à la réalité et les troubles psychomatiques.

Nous suivons les douze Etapes parce que qu'elles nous apprennent ce que nos prédécesseurs ont fait pour acquérir la santé émotive. Les Etapes sont écrites au passé pour désigner des démarches déjà faites, des attitudes déjà apprises et des émotions déjà exprimées qui ont toutes amené des gens à se rétablir. Des milliers de personnes ont atteint la santé émotive en mettant en pratique ces étapes dans leur vie.

Lors des rencontres, nous apprenons que nos symptômes et nos antécédents n'ont aucune importance. Nous ne jugeons pas ce que quelqu'un a pu faire dans le passé. Nous ne posons pas de diagnostic et nous ne donnons pas de conseils sur les problèmes personnels ou familiaux. Nous ne sommes responsables que de notre propre rétablissement émotionnel. Nous n'essayons pas de guérir ou de changer les autres, nous leur témoignons plutôt de l'amour et de l'acceptation. En écoutant les autres membres, nous découvrons des choses sur nous-mêmes. Nous sommes étonnés d'entendre d'autres personnes décrire les mêmes émotions que nous croyions être les seuls à éprouver. Nous finissons par dépasser cet étonnement pour nous rendre compte à quel point nous sommes comme les autres. Nous ne nous sentons plus seuls et nous commençons à mettre en pratique les connaissances que nous avons acquises. Nous essayons d'opérer dans notre vie des changements qui nous apporteront le bien-être émotif.

#### **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 habiteront lorsque nous quitterons la réunion. Nous pouvons souvent faire un lien direct entre nos problèmes émotionnels et l'Etape dont nous discutons.

### 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.

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.

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	réunion de 12h à 12h55 - feuillet "parrainage" suivi de la réunion de service à 13h		

- **Témoignage** : (nouveau-venu)
- **Lecture de l'étape de la semaine** - Livre "LES EMOTIFS ANONYMES" – (Nous proposons de partager la lecture à plusieurs)
- **Ecriture 10 minutes** : Réflexion sur l'étape du jour.
- **Pour les partages** nous aimerions que chacun(e) puisse prendre la parole sil/elle le souhaite. 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.
- Les partages sont ouverts...

- Pour terminer : Qui souhaite lire les **12 promesses EA** :

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.

– Parole au serviteurs et Annonces ...

*7e tradition "chaque groupe EA doit subvenir entièrement à ses besoins, refusant les contributions de l'extérieur".*

Notre contribution volontaire sert aux frais de déplacement du RG ou d'un remplaçant lors de l'AG et aux coûts des services offerts par Emotifs Anonyme 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 terminons notre réunion par un moment de silence pour l'émotif qui souffre encore, suivi de la prière de la sérénité (version longue) 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*

Notre réunion est terminée nous vous souhaitons bonne vingt quatre heures.