



# abondance

bulletin d'information gratuit de Débiteurs Anonymes France

## DANS CE NUMÉRO

### 01 Interview

Témoignage de Joëlle, membre DA depuis un an.

### 02 Interview

« DA+PS. La recette d'un membre DA pour "une vie presque parfaite" »  
Témoignage de Robert, membre Débiteurs Anonymes depuis 1990

### 02 Annonces de service

### 03 Nouvelles des réunions

### 04 Interview

Interview de P. Membre DA depuis 6 mois.

### 05 Prochain numéro : appel à témoignages

### 05 Texte DA

Extrait du texte « Les réunions. »

## Éditorial : Chaque défaite est une victoire

Oui, même chez nous autres anonymes, on a droit à des titres d'édito provocateurs. Celui-ci fut inspiré par le magnifique témoignage de Robert, un ami DA américain dans cette interview traduite d'un texte de « Ways and means ». Le rétablissement est sensible dans ce texte et sa capitulation, admirable. C'est cette défaite qui a fait de lui l'homme prospère et rétabli qu'il est aujourd'hui. L'abdication mène à tout, à condition de ne pas en sortir : puisque sortir de l'abdication c'est à la fois reprendre le contrôle et reperdre la raison (par la même occasion). Le témoignage de P. est aussi très émouvant. P. est un nouveau venu qui résiste encore et souffre encore. Cependant, depuis cette interview, P. tient ses comptes et utilise tous les outils offerts par notre programme. Ce fut l'occasion d'une prise de conscience. Au cours des prochains numéros, nous ferons aussi souvent que possible des interviews d'amis récemment arrivés en DA. Les contrastes avec le témoignage de Robert sont impressionnants car ils mettent encore plus en lumière le chemin qui mène au rétablissement.

Les difficultés auxquelles se trouve confronté ce nouvel ami peuvent aider certains nouveaux venus qui rencontrent des obstacles similaires, notamment la difficulté à lâcher prise. Rares furent ceux qui s'abandonnèrent tout de suite à la douce discipline DA. Notre responsabilité, à abonDance comme pour tous, c'est aussi d'aider les nouveaux. Grâce au travail des étapes, notre estime de nous-même s'améliore, mais certains obstacles intérieurs peuvent demeurer. Pour certains d'entre nous, il est difficile d'accueillir ce nouvel amour inlassablement offert par notre Puissance Supérieure.

Françoise

## « Les chiffres sont devenus mes amis. »

### Interview de Joëlle, membre DA depuis un an

#### Depuis quand viens-tu à DA ?

Je vais au groupe de Montreuil du mardi soir depuis un an.

#### Comment DA t'a-t-il aidée ?

DA m'a permis de construire des bases solides et je suis arrivée à me relier davantage au concret et à me sentir bien dans la réalité quotidienne.

#### Te sens-tu plus heureuse depuis que tu viens à DA ?

Oui je me sens plus sereine. Les chiffres que je détestais sont devenus mes amis. Ils sont devenus des bornes et des limites. Ils me permettent d'acquiescer l'autonomie. C'est la structure que j'ai en moi qui me le permet.

#### Pour les fêtes comment as-tu planifié tes dépenses ?

J'ai prévu une somme pour les cadeaux et la nourriture. Cela m'a permis de revenir à l'essentiel. Avant j'étais dans les émotions sans penser à mon bien être personnel. À Noël j'ai pu me montrer telle que j'étais. La valeur marchande de

mes cadeaux n'ayant rien à voir avec ma propre valeur.

#### Ça s'est passé comment avec tes enfants ?

En réunion de décompression on m'avait suggéré de discuter avec mes enfants de ce qu'ils souhaitaient faire à Noël. J'ai vu que mes enfants n'avaient pas le même enthousiasme que moi. J'ai compris que j'étais capable de me relier à ma Puissance Supérieure, cette force en moi ou je peux puiser la joie qui est toujours là à ma disposition. J'ai finalement pu donner davantage que du matériel à mes enfants. De l'amour tout simplement, de la force de vivre. Je me sens une grande responsabilité de pouvoir donner autour de moi de l'amour non seulement au sein de DA mais aussi dans ma famille.

#### Comment te sens-tu financièrement en cette période ?

Je me sens bien grâce à DA. Au terme de ma première année d'exer-

cice libéral ma prudente réserve m'a permis de payer une dépense exceptionnelle (ma taxe professionnelle) de manière sereine.

#### Pour finir peux-tu me donner deux points particulier sur lesquels DA t'as le plus aidée ?

Mon entrée dans le groupe : mon orgueil me bloquait. J'étais confronté à lui. J'avais tellement peur qu'on voit ma fragilité. J'avais peur de fiche le camp. Ma tentation était d'aller dans une autre réunion. Il était important pour moi de dépasser mes peurs et de montrer mes manques.

Le fait d'être trésorière : mon premier instinct a été de dire non et puis j'ai dépassé ma peur et je l'ai mieux acceptée. J'ai retrouvé du plaisir à effectuer les comptes du groupe. Ça tombait toujours au centime près. La clarté des comptes m'a permis de me relier davantage aux autres. Ça m'a permis d'aller davantage vers le concret et la clarté.

**ANNONCES  
DE SERVICE**

**Prochaine  
assemblée  
régionale DA**

Mercredi  
11 mars à 19h,  
à la mairie du  
11<sup>e</sup> arrondisse-  
ment à Paris.

**Congrès DA**

Samedi 6 juin  
toute la journée,  
au 7 bis rue de  
Poitiers à Paris.

**Permanence  
littérature**

Cette permanence  
permet aux  
groupes de s'ap-  
provisionner en  
littérature DA.  
Elle a lieu  
le dernier jeudi  
de chaque mois  
13bis rue des  
Bernardins de  
18h00 à 18h45  
au 4<sup>e</sup> étage.

**Pour figurer  
dans le pro-  
chain numéro,  
vos annonces  
de groupes  
et de comités  
sont à expédier  
par mail  
AVANT LE  
15 AVRIL 2009.**

# DA + PS

## La recette d'un membre de DA pour "une vie presque parfaite"

JE M'APPELLE ROBERT, ET JE SUIS ABSTINENT DE DETTE NON GARANTIE DEPUIS MAI 1996. JE N'AI PLUS DE DETTES DEPUIS DÉCEMBRE 1999. JE SUIS MEMBRE DE DÉBITEURS ANONYMES DEPUIS JUILLET 1990.

**Traduit de « Ways & means »,  
numéro du 4<sup>e</sup> trimestre 2008**

Je vais partager avec vous ma vie aujourd'hui, ma vie avant et ce qui s'est passé entre les deux. Comment est ma vie aujourd'hui ? Grâce à ma Puissance Supérieure et à DA, j'ai une vie presque parfaite. Je reçois seulement des bénédictions et des opportunités, et je vis dans la gratitude grâce au mode de vie en douze étapes.

Mes biens s'élèvent à environ un demi million de dollars. En dehors d'une petite hypothèque, je n'ai pas de dettes. J'ai un très bon travail, je gagne plus de 120 000 \$ par an (plus du triple de ce que je gagnais pendant ma première année à DA). J'ai gagné le respect de mes collègues et de mes supérieurs. Cette année, mon employeur m'a versé un plein salaire et a payé l'ensemble des frais pour que je puisse suivre les cours d'une prestigieuse université. Ma carrière est prospère et je devrais bientôt devenir un directeur senior.

Je suis marié depuis près de quinze ans à une femme aimante (notre second mariage). J'ai deux adorables beaux enfants pour lesquels j'ai été le père aimant et attentionné qu'ils n'avaient jamais eu auparavant. Mes beaux enfants, aujourd'hui trentenaires, sont mariés avec des personnes également adorables. Tous les quatre sont des bonnes personnes, intelligentes, qui construisent des carrières professionnelles florissantes et se préparent à établir des familles heureuses et prospères. Avec la grâce de la PS, je serai là pour aimer et profiter de leurs enfants – et les combler de présents.

Depuis que je suis entré à DA, ma femme et moi avons visité plus de vingt pays sur six continents. Pour notre dernier voyage à la Noël 2007 nous avons posé le pied sur l'Antarctique. Nous avons payé cash pour chacun de nos voyages. Nous menons une vie abondante, profitant des petits bonheurs quotidiens et économisant pour nous offrir des voyages et nous préparer une retraite prospère. La vie est très bonne, et ma coupe est toujours remplie à ras bord, jamais à moitié pleine.

En quoi ma vie est-elle imparfaite ? Mes imperfections viennent du fait que je suis un dépendant. Je crée la plupart de mes problèmes parce que je suis un être humain et que mon cerveau de dépendant veut revivre mes « drames » passés : l'abandon, la trahison et le manque. Je suis né dans une famille qui compte cinq générations de dépendants. La famille de mon père, composée de dix enfants, a été mise en pièce par la mort de ses deux parents et de l'aîné des enfants pendant l'épidémie de grippe espagnole de 1918. J'ai grandi avec trente deux cousins issus des familles de ces orphelins, la plupart d'entre eux étant alcooliques, outremangeurs compulsifs et/ou fumeurs. Ma maladie de dépendance est à la fois un héritage génétique et aussi le fait de ma propre personnalité.

**« Depuis que je suis entré  
à DA, ma femme et moi  
avons visité plus de vingt  
pays sur six continents. »**

Avec ce passé, à quoi ressemblait ma vie avant que j'entre à DA ? Quand je suis arrivé à DA en 1990, j'avais généré 104,000 \$ de dettes avec onze cartes de crédits, j'avais deux prêts bancaires très importants, et une myriade de dettes personnelles. J'étais en plein milieu d'un divorce difficile d'un premier mariage dysfonctionnel. Au cours de ces seize années de mariage, nous avons fait faillite en 1975, et avons déménagé à vingt-trois reprises (la cure géographique ne marche pas !). Nous avons emprunté et n'avons pas remboursé des dizaines de milliers de dollars pour des projets immobiliers ratés ou des créations d'entreprises.

En juillet 1990, quand ma PS m'a miraculeusement dirigé vers DA, je travaillais à mon compte depuis vingt-trois ans, dirigeant une laborieuse entreprise individuelle depuis chez moi. J'avais gagné seulement 35 000 \$ cette année là, le profit le plus faible que



## NOUVELLES DES RÉUNIONS

### Codes rue des Bernardins

Les deux codes  
ont changé.  
Pour la porte  
d'entrée : 2794.  
Pour la porte  
vitrée : 9582

### La réunion du jeudi soir "mixte" DA-CEDA

La réunion  
du jeudi soir  
est maintenant  
ouverte dès  
le début de  
la réunion aux  
partages des  
membres DA.  
Venez nombreux !

### Anniversaire des huit ans de la réunion du jeudi soir

Le jeudi 12 mars  
à 19 h, 13 bis rue  
des Bernardins.  
Messages  
des fondateurs,  
gateaux, jus de  
fruits et bonne  
humeur !  
Bienvenue à tous !

**Pour figurer  
dans le pro-  
chain numéro,  
vos annonces  
de groupes  
et de comités  
sont à expédier  
par mail  
AVANT LE  
15 AVRIL 2009.**

## DA + PS. La recette d'un membre de DA pour "une vie presque parfaite" (suite)

j'ai réalisé depuis 1978. De manière significative, tous ces terribles événements se produisaient alors que je rencontrais beaucoup de succès dans un autre programme en douze étapes. Abstinence ne signifie pas sain d'esprit.

Mes cinq premières années en DA ont été pleines de douleur, de difficultés et de rétablissement. Malgré la douleur, je me souviens de ces années comme pleines d'espoir et d'amour. J'ai passé deux semaines dans un hôpital psychiatrique pour une dépression suicidaire. Mes deux parents et ma belle sœur sont morts d'un cancer du poumon après une longue maladie. Mon divorce a finalement abouti après trois années. J'ai pu traverser ces trois années seulement grâce au soutien et à l'amour de ma PS, de mon parrain, de mes amis du programme, de mon thérapeute et de ma compagne.

Pour le côté positif, j'ai fait en 1993 un beau et solvable mariage avec celle qui est ma femme aujourd'hui. J'ai fini l'université et j'ai obtenu mon premier master. J'ai commencé à évoluer professionnellement, à

années. Pendant les quatre années suivantes, mettant mon rétablissement en premier dans ma vie, j'ai fait tout ce que DA m'a demandé de faire, et pendant un temps, j'ai exercé trois métiers à la fois. Grâce à de nombreux miracles de ma PS, j'étais libéré de mes dettes dès fin 1999.

En 2002, j'ai intégré une grande organisation, où j'ai continué à faire ce que j'aime faire, et où j'ai reçu de plus en plus de respect et de considération, augmentant mes revenus de 75%.

Qu'est ce qui s'est passé ? Qu'est ce qui a fait la différence ? Je peux dire que seulement trois actions – posées chaque jour – sont la recette de ma vie presque parfaite :

J'ai la bonne volonté, de faire, aussi imparfaitement que ce soit, tout ce que ce simple programme (et mon parrain, mes mentors, mon groupe de décompression, et mon thérapeute) suggère que je fasse. Je le fais souvent en rechignant, mais je travaille les étapes et j'utilise les outils. Ils marchent si on les fait marcher ! Je fais du service, du service, et encore du service.

**« Je peux dire que seulement trois actions – posées chaque jour – sont la recette de ma vie presque parfaite. »**

faire ce que j'aime faire, plutôt que ce que je m'étais forcé à faire pour payer mes créanciers. Ma dette s'est rétrécie, lentement mais sûrement, grâce à de petits paiements mensuels à mes créanciers et à beaucoup de grands miracles de ma PS. Début 1995, ma dette était réduite à 42000 \$.

Malheureusement, avec mon nouveau mariage, l'université, un travail très prenant et mes beaux enfants, j'avais commencé lentement à m'éloigner de DA. J'étais devenu arrogant et je me suis lancé seul dans un projet grandiose d'un million de dollars pour la création d'une entreprise de consulting. J'ai signé de nombreux contrats avec, pour seule garantie, la parole du financier qui promettait de me soutenir. En avril 1995, mes rêves de grandeur se sont écroulés d'un seul coup de fil : le garant avait retiré son soutien et je me suis retrouvé instantanément face à une dette non garantie de 165 000 \$.

Le jour même, j'ai presque littéralement rampé dans une réunion DA que j'avais commencée et j'ai supplié les quelques membres qui restaient de me reprendre. Bien sûr ils l'ont fait. Ils ont été la base aimante de soutien pour mon rétablissement rapide et le succès de ma vie au cours des treize dernières

J'ai servi DA à tous les niveaux. Je continue de faire tout ce qu'on me demande de faire et tout ce que je peux faire pour être utile. Je sais que pour chaque heure de service que je donne, je reçois dix heures de rétablissement ; pour chaque dollar que je donne, je reçois dix dollars en retour.

Avant toute chose, je cherche à faire et fais la volonté de ma PS pour moi, aussi bien que je peux la comprendre, un jour à la fois. C'est ma seule prière aujourd'hui : chaque matin, je remercie pour toutes mes bénédictions et je demande de connaître la volonté de ma Puissance Supérieure SEULEMENT et d'avoir la force de l'exécuter pour les prochaines vingt-quatre heures.

Enfin, je sais que je suis simplement un membre DA comme un autre. Je suis un dépendant avec une maladie mortelle. Mes pieds reposent sur les sables mouvants de l'addiction. La grâce de ma PS arrête ma maladie un jour à la fois, et seulement l'amour de ma PS conjugué à DA peuvent m'élever hors de la destruction certaine et de la mort vers la vie bénie que je vis aujourd'hui.

## Interview de P. Membre DA depuis 6 mois.

### Comment as-tu connu DA ?

C'est une amie qui trouvait que j'avais un rapport étrange avec l'argent et qui m'a dit d'essayer les réunions da et qu'avec eux j'arriverais mieux à gérer l'argent. Moi je savais que j'avais des problèmes mais je connais plein de gens qui ont les mêmes problèmes : donc c'est normal. Maintenant ça ne me paraît plus aussi normal. Mais, maintenant, c'est moins une question de normalité que de confort. Gérer l'argent ça veut dire

**« Assez vite, en allant à ces réunions, j'ai fini par comprendre que mon rapport à l'argent n'est pas si normal que cela. »**

ne pas être à découvert, et vivre dans le bien être. Assez vite, en allant à ces réunions, j'ai fini par comprendre que mon rapport à l'argent n'est pas si normal que cela. Par exemple, quand je me sens pas bien, j'ai envie de dépenser beaucoup et ça ce n'est pas le cas de tout le monde.

### Qu'est-ce que tu as pensé au début dans les réunions ?

Je me reconnaissais, je me retrouvais dans ce que disaient les gens mais en même temps je voyais leur parcours et je me demandais si j'allais arriver à faire ce qu'ils faisaient, si j'aurais le courage d'aller aux réunions, de faire ce qu'il faut pour aller mieux.

### Qu'est-ce que tu penses maintenant ?

Je pense que les réunions ne sont pas toujours intéressantes mais parfois il y a quelque chose qui se passe, de bons partages qui m'aident à comprendre ce qui va pas dans mon rap-

port avec l'argent et à comprendre mon fonctionnement ou plutôt mon dysfonctionnement, ça me donne du courage pour faire ce que je dois faire pour mieux gérer.

### Est-ce que ce programme a changé ta façon d'être avec l'argent ?

Oui. Grâce au programme j'ai commencé à faire des carnets, même si je ne les tiens pas tout le temps. C'est la première fois de ma vie que je fais mes comptes et que je suis davantage dans la réalité par rapport à l'argent. Et puis je me pose des questions quand je veux acheter quelque chose. Mes envies d'achat sont beaucoup moins fréquentes. Si elles viennent, je me pose des questions "est ce que j'ai les moyens ? Est-ce si important que cela d'acheter ça ?" et j'arrive à ne pas acheter sans être frustré car je suis convaincu que ce n'est pas nécessaire ou que je peux attendre ou qu'il y a d'autres moyens d'avoir le truc moins cher (comparer les prix avant d'acheter, par exemple). Parfois j'achète pas raisonnablement mais quand même plus raisonnablement. Par exemple une amie DA m'a dit que sa technique face aux envies d'achat (dans un magasin de DVD, CD, livres etc) c'est de prendre un panier à l'entrée, de le remplir complètement, sans se soucier de l'ar-

**« Je suis moins stressé, c'est moins la panique par rapport à l'argent. »**

gent, de se faire plaisir, puis, juste avant de passer à la caisse, de trier ce qu'on a pris en se donnant des quotats : deux livres, un seul film, par exemple. Se dire "qu'est-ce qui est vraiment important ?". Comme en plus le panier est devenu lourd, je suis content de laisser presque tout dans

le magasin et je sors en ayant peu dépensé, le sac et le coeur légers.

### Es-tu plus prospère aujourd'hui ?

Non. Et oui. Je suis encore à court d'argent mais je vis beaucoup mieux. Je suis moins stressé, c'est moins la panique par rapport à l'argent.

### Quels sont les outils que tu as le plus de facilité à employer ?

Les réunions, le carnet, même si j'ai du mal à le reprendre en ce moment ; je l'avais laissé assez longtemps car je ne comprenais pas à quoi ça servait. J'ai surtout allongé le temps entre les "il faut que je le fasse". Et quand je comparais mon carnet et mes relevés, je ne comprenais pas je

**« L'anonymat, ça permet d'avoir confiance. Mais, malgré l'anonymat, j'ai du mal à partager »**

ne voyais pas ce que j'avais sur mon compte, ça ne m'aidait pas. J'avais encore des surprises du coup ça m'a déçu. Je croyais que ça serait plus facile que ça et je l'ai laissé de côté. J'ai égaré ma brochure "la tenue des comptes" il faudrait que je la retrouve ou que je la rachète. J'ai demandé de l'aide à une personne de DA qui m'a expliqué comment faire par rapport aux prélèvements. Je n'ai pas encore testé sa méthode mais ça m'a éclairci, ce que cet ami m'a dit m'a paru logique.

Et j'ai du service dans une réunion, ça c'est bien, ça m'aide à aller en réunion et à avoir de la responsabilité par rapport aux autres. Et l'anonymat c'est bien ça aussi, ça permet d'avoir confiance. Mais, malgré l'anonymat, j'ai du mal à partager s'il y a trop de monde, même si je sais qu'on n'est pas jugé. ●●●

Pour figurer dans le prochain numéro, vos annonces de groupes et de comités sont à expédier par mail AVANT LE 15 AVRIL 2009.

PROCHAIN  
NUMÉRO :  
AVRIL 2009

Appel  
à témoi-  
gnages

Vous pouvez  
dès à présent,  
et avant le  
15 avril, nous  
expédier vos  
témoignages sur  
un sujet de votre  
choix ou sur :

« Le service  
à DA »

Longueur maxi :  
250 mots,  
1500 caractères  
(espaces compris)

ABONDANCE  
EST GRATUIT !  
MERCİ AUX  
GROUPES  
D'EN FAIRE  
DES COPIES  
ET DE LES  
DIFFUSER  
AUPRES DES  
MEMBRES

Interview de P. Membre DA depuis 6 mois (suite).

Les outils qui t'ont causé le plus de  
difficulté ?

Le téléphone, les appels sandwiches.  
Je pense encore que je peux m'en  
sortir seul et puis j'ai peur de déranger.  
La littérature aussi j'ai du mal, je  
l'égaré chez moi, je ne la retrouve pas.

Quelles solutions imagines-tu  
pour faire face à ces difficultés  
actuelles ?

Mieux tenir mes carnets, pro et  
perso ; téléphoner ; chercher un par-  
rain. J'ai un blocage.

Quelle brochure lis-tu le plus ?  
Comment fais-tu tes étapes ?

Je ne lis pas de brochure, ça ne me  
vient pas à l'idée. Ni le 12/12. Mais  
je sais que je suis impuissant face à  
mes problèmes, j'ai mesuré que  
c'était plus fort que moi. Cependant,  
j'ai l'impression que la Puissance  
Supérieure aide surtout ceux qui font  
les bons efforts pour s'en sortir et moi  
j'ai un peu peur de ne pas faire pour  
l'instant ces bons efforts.

Y a-t-il quelque chose qui t'a forte-  
ment dérangé dans ce programme  
au départ et qui aurait même occa-  
sionné des malentendus qui  
auraient failli te faire quitter les  
groupes ?

Non. Même le fait que les gens  
disent "Dieu" ça ne m'a pas dérangé  
longtemps car j'ai vite compris qu'on  
avait chacun notre vision de Dieu  
que ça pouvait même ne pas  
être "Dieu".

En conclusion je dirai que je suis  
content de connaître Débiteurs An-  
onymes. Je pense que ma vie peut  
vraiment changer, plus qu'elle n'a  
changé jusqu'à présent et ça dépend  
de moi. Dès que j'appliquerai plus le  
programme. Mais j'ai encore peur,  
peur d'être plus heureux, c'est dur

pour moi de changer l'habitude de  
souffrance. Je cherche encore des  
demi-mesures. Soit il faudrait toucher  
un fond pire, soit une sorte de cou-  
rage comme le saut à l'élastique. Si  
je sautais tous les jours à l'élastique  
ça ne me ferait plus peur. Si j'appli-  
quais tous les jours les outils je ver-  
rais qu'ils marchent. C'est une ques-

« Le téléphone  
et les appels sand-  
wichs : je pense  
encore que je peux  
m'en sortir seul  
et puis j'ai peur  
de déranger. »

tion peut-être aussi de désir. Je peux  
croupir jusqu'à la mort dans les pro-  
blèmes d'argent. J'ai tellement l'habi-  
tude de fuir la réalité que je fuis aussi  
les solutions. Et j'ai malheureusement  
trop l'habitude de souffrir, je ne sens  
plus la souffrance... Mais je peux  
nourrir la solution, mais c'est un choix  
qui signifie que je pense mériter ce  
bonheur, cette abondance... Et cette

« Je suis  
davantage dans  
la réalité par rap-  
port à l'argent. »

forme d'amour pour moi, c'est encore  
délicat, j'ai pas l'habitude. Faire des  
efforts non pas avec la souffrance  
mais pour refuser la souffrance. Des  
efforts de discipline et d'amour. Moi  
je connaissais la fuite ou la douleur,  
je ne connaissais pas l'effort d'amour,  
l'effort par amour : la vraie discipline.

Les réunions

Apprendre à laisser tomber l'endette-  
ment, un jour à la fois, exige plus que  
de découper nos cartes de crédit ou bud-  
gétiser notre argent. L'un de nos outils  
pour apprendre à changer notre com-  
portement de débiteur, c'est la partici-  
pation régulière aux réunions. Alors  
que les recommandations diffèrent  
sur le nombre de réunions auxquelles  
assister, tous sont d'accord sur le fait  
qu'une participation régulière aux réu-  
nions est vitale pour les débiteurs  
compulsifs, et spécialement pour les  
nouveaux.

Pourquoi est-il important pour les  
nouveaux d'assister régulièrement  
aux réunions ?

Nous acquérons un  
sentiment d'espoir. En tant que nou-  
veaux, nous avons commencé à recon-  
naître et à nous imprégner de senti-  
ments d'espoir que le même programme  
pourrait marcher pour nous. Nous  
nous identifions avec d'autres. Les  
réunions concourent à nous mettre en  
contact avec des gens qui ont des pro-  
blèmes semblables. En écoutant les au-  
tres et en partageant notre expérience,  
nous faisons partie d'une nouvelle  
communauté. Nous rencontrons des  
gens qui peuvent nous aider. Aux réu-  
nions, nous rencontrons des gens qui  
ont des problèmes d'argent sembla-  
bles aux nôtres et qui partagent l'ex-  
périence qu'ils ont eue pour se sortir de  
ces problèmes. Pour nous maintenir  
dans notre solvabilité, nous partageons  
avec le nouveau venu ce que nous  
avons appris en Débiteurs Anonymes.

À combien de réunions devons-nous  
aller ?

Le nombre de réunions aux-  
quelles nous assistons est un choix in-  
dividuel. Dans notre expérience, l'as-  
sistance régulière aux réunions est une  
partie importante de notre rétablisse-  
ment. Nous sommes prêts à aller aussi  
loin qu'il le faut pour nous rétablir de  
l'endettement compulsif. Quelquefois,  
cela signifie abandonner d'autres acti-  
vités ou interrompre notre routine  
pour assister aux réunions.

EXTRAIT DU TEXTE « LES RÉUNIONS », LITTÉRA-  
TURE APPROUVÉE DÉBITEURS ANONYMES.

abondance

© Débiteurs Anonymes 2009  
149 avenue du Maine  
75014 Paris  
debiteursanonymes.org  
info@debiteursanonymes.org

Nous écrire ou s'abonner ?

abondance@debiteursanonymes.org

5

abondance