



abondance

bulletin d'information gratuit de Débiteurs Anonymes France

DANS CE NUMÉRO

01 Congrès

Expérience de service.

02 Interview

« Le service est pour moi un laboratoire de relations humaines »

02 Annonces de service

03 Récit de réu

Place de la Bastille, mercredi 8h15...

03 Nouvelles des réunions

04 Témoignage

« Je suis trésorière pour une réunion »

04 Témoignage

Expérience de service pour le congrès DA.

05 Agenda



05 Appel à témoignages

ÉDITORIAL

Ce qui est compliqué n'est pas spirituel

Tous ces témoignages me laissent en tête le même petit air : « Prendre du service ça s'est fait simplement et ça m'a apporté beaucoup. »

Redonner à travers le service est probablement le plus évident et le plus utile moyen de redonner ce qu'on a reçu, d'exprimer sa gratitude et de rester abstinent.

Des membres DA racontent ici comment le service a été pour eux un lieu d'apprentissage, d'échange et parfois même un « laboratoire de relations humaines » ! Laboratoire dont est sorti cette année le congrès DA 2009 qui aura lieu le samedi 6 juin ! (lire page 5) Ses serviteurs, réalisateurs de visions, nous livrent eux aussi leur expérience... de service⁽¹⁾. Tiens tiens.

Igor

1. Le mot « service » apparaît quarante six fois dans ce numéro d'Abondance. Qui dit mieux ?

Congrès DA 2009 : expérience de service

« Le congrès s'est monté comme une maison »

C'est lors d'une assemblée régionale en mai dernier que progressivement le thème du congrès est apparu. Après l'élection de deux amis, c'est tout naturellement que j'ai fait le choix d'y participer, je dirais que ma PS m'a désignée pour en faire partie.

N'ayant aucune expérience j'ai décidé de lui faire confiance. Depuis je fais partie du comité congrès et j'exprime toute ma gratitude pour avoir eu cette chance. Au fil des mois et après des réunions régulières, l'organisation du congrès a pris forme, plusieurs serviteurs nous ont rejoints pour constituer les différents groupes. Nous avons commencé par visiter plusieurs salles avant d'opter pour la rue de Poitiers. DA nous incite à être dans l'action, et c'est ce que nous avons fait.

Le prix d'entrée a été décidé après plusieurs concertations entre serviteurs, de même que le plan de dépenses pour le buffet. Le congrès s'est monté comme une maison, d'abord la fondation, puis brique après brique. Nous avons constitué

tous les comités nécessaires pour le congrès. Par moment, je voyais ma volonté déchaînée et mon impatience refaire surface, mais j'ai com-

pris de travailler avec tous les serviteurs qui ont œuvré pour le congrès. Je me suis rendu compte du caractère de chacun et du mien;

« J'ai compris que chaque choix se fait avec les amis, ma PS et un réel lâcher prise. Belle leçon d'humilité! »

pris que chaque choix se fait avec les amis, ma PS et un réel lâcher prise. Belle leçon d'humilité !

Ce service a été pour moi dès le départ un réel engagement et m'a

il a été important pour moi de chercher à améliorer la communication avec les uns et les autres. Je remercie tous les serviteurs et les membres de DA France ●

Disparition d'une amie chère

Nous avons la tristesse d'annoncer le décès d'Anne-Marie II, (ex RSG du groupe du vendredi soir) une amie chère à nos cœurs.

Nous fûmes nombreux à bénéficier de sa sagesse et de sa générosité. Que Dieu nous donne le courage d'accepter les choses que nous ne pouvons changer.



ANNONCES DE SERVICE

Congrès DA 2009

Le congrès DA 2009 aura lieu le samedi 6 juin 2009 à Paris à 13h, au 7 rue de Poitiers. Le thème du congrès sera « Le rétablissement à DA » L'entrée est à 7 € et le buffet à 12 € (payables à l'avance en espèces). Des programmes (voir page 5) seront distribués prochainement pour vous donner toutes les informations utiles.

Permanence littérature

Elle a lieu le dernier jeudi de chaque mois 13bis rue des Bernardins de 18h00 à 18h45 au 4^e étage.

Pour figurer dans le prochain numéro d'Abondance, vos annonces sont à expédier par mail AVANT LE 15 JUIN 2009.

Interview d'Eric

« Le service est pour moi un laboratoire de relations humaines »

Comment as-tu connu DA ?

Une amie avait été dans un groupe de paroles NA et m'avait dit que peut-être des groupes existaient au sujet de la dépense compulsive. J'ai utilisé un moteur de recherche sur internet et me voilà : j'ai un an et demi en D.A.

Qu'est-ce que tu as pensé au début ?

Au début j'ai entendu des gens tout souriants parler d'« appels-sandwich » (qu'est ce que ça peut être, un « appel-sandwich » ? Un téléphone entre deux tranches de pain ?); des adultes parfois même âgés qui parlaient de leurs parrains et marraines... de « Puissance Supérieure »... rien que des expressions que je ne comprenais pas. Sans compter un côté illuminé, un peu secte, grands sourires et tout... Je me suis dit « ça y est, je suis chez les fous. »

Et puis, heureusement, une amie a fait un témoignage express qui était en plus la même histoire que moi, presque la même dette à 20 000 euros d'écart. Avec le recul d'aujourd'hui, je mesure qu'elle a sciemment transmis le message. Nous étions plusieurs nouveaux ce jour-là. D'ailleurs je la vois refaire cela quand il y a des nouveaux. Grâce à elle, je me suis identifié. Comme elle a parlé d'avant et d'après DA, ça m'a

donné envie de rester. Et puis cette femme me ressemblait. J'avoue qu'au début, je m'identifiais moins aux anorexiques, ou à ceux qui surfaient sur un petit découvert de rien, les « petits joueurs », « les mous du genou de l'endettement compulsif » (rires). Maintenant je sais que c'est la même souffrance.

D'ailleurs, ensuite, j'ai eu par contre une période fusionnelle « tout le monde il est beau, on s'aime ». Mais ça n'a pas duré car j'ai pris du service et ce fut à la fois formateur et dégrisant. J'ai eu des difficultés dans le service, mais le résultat est positif car j'ai compris que nous n'étions pas tous des anges aux ailes de lumière, mais des êtres humains qui souffrent du même problème et étaient déterminés à se rétablir ensemble. Donc j'ai accepté nos dissensions. En fait, il m'a été suggéré de prendre du service dès mon arrivée, je suis donc devenu suppléant d'une personne très bien objectivement mais, avec moi, de caractère incompatible. Nous étions le jour et la nuit. Je ne savais pas, à l'époque, que je pouvais en parler à des amis de confiance, j'avais trop l'habitude de «prendre sur moi». J'ai évolué. Et j'ai beaucoup appris

sur mon intolérance, mon propre ego... Les défauts que je voyais chez l'autre, m'ont montré aussi mes points faibles.

Maintenant, je sais : en fait, pas besoin d'en faire des caisses quand on sert avec un ou une autre, il suffit juste d'être responsable, à l'heure, et de faire son service pour le groupe (et donc pour soi-même, car cela ne va pas l'un sans l'autre). Mais, ce qui est important c'est de rester vigilant et d'accepter qu'on ne peut pas faire du service avec tout le monde, surtout quand on est nouveau. Aujourd'hui, je pense qu'il vaut mieux attendre un peu avant de prendre du service, surtout si c'est pour être « responsable », car il est souvent nécessaire d'avoir au moins une petite connaissance des Traditions.

Le service est un laboratoire de relations humaines. Maintenant j'applique ce que j'ai appris dans le service à DA à l'intérieur de mon travail. Le résultat est excellent. J'ai vu que, ce que je reproche aux autres, c'est ce que je suis.

« J'ai beaucoup appris sur moi-même dans le service. Les défauts que je voyais chez l'autre m'ont aussi montré mes points faibles. »

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

Oui, radicalement. Peu après mon arrivée, j'ai bénéficié d'une réunion de décompression où l'on m'a suggéré un plan de redressement qui a été accepté par la banque de

France. Ce fut beaucoup moins brutal et douloureux que je le craignais. Tout se passe crescendo et en plus j'ai des rentrées d'argent inattendues.

Es-tu plus prospère aujourd'hui ?

Si je respecte mon plan de dépenses, ça va, la prospérité est là. Curieusement, je dépense moins d'argent qu'avant, mais je me sens plus à l'aise. Je sais où va l'argent. Et quand je fais une connerie (j'en fais encore), le fait d'avoir conscience de ce que je dépense me responsabilise davantage. L'effet « argent/anesthésiant » s'amenuise. Je sais aujourd'hui gérer mes émotions sans dépenses compulsives.

C'est comme quand j'ai arrêté de fumer : j'ai mesuré que la nicotine m'avait nui. Et, de la même manière, sans cigarette, sans la dépense anesthésiante, je prends les émotions en direct mais, au final, je vois que la journée n'est ni parfaite ni atroce. Parfois, je culpabilise encore en songeant à tout cet argent gâché. J'ai plus de lucidité. Je mesure ce dont j'ai besoin pour vivre et j'ai conscience du bonheur que j'ai.



Le service à DA

NOUVELLES DES RÉUNIONS

Changement d'horaire

La réunion du vendredi soir au 105 rue Saint-Dominique a désormais lieu à 19h30.

Codes rue des Bernardins

Pour la porte d'entrée : 2794.
Pour la porte vitrée : 9582

La réunion du jeudi soir désormais "mixte"

Les partages sont maintenant ouverts dès le début de réunion aux membres DA.



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

J'adore le petit carnet. Je demande des tickets, je note dessus les achats en plus, et je recopie tout chaque soir. Et les réunions, c'est super. Le parrainage aussi, on se marre bien avec mon parrain.

Le plus de difficulté ?

Je ne téléphone qu'à deux amis, sauf pour le service. Il me faut du temps, je manque de confiance. Sinon je suis fan du plan d'actions mais il me paralyse, car ça me remet face à mon ego, ça me force à être humble. Le plan de dépenses, j'ai du mal à le respecter, exemple pour les vêtements, je grignote sur d'autres postes, je bidouille. Et j'ai encore du mal à mettre de côté.

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

Respecter davantage le plan de dépenses. Me dire : c'est pas dans mon plan, je dépense pas, point barre. Avec le téléphone, ça viendra doucement, je suis patient. La douceur c'est bien, aussi ; ça marche. Et puis grâce aux réunions, ça rentrera dans ma tête. Ce que j'entends en réunion, ça me recadre, ça m'entraîne à me poser des questions sur moi car, tout seul, je cogite dans tous les sens sans me poser les bonnes questions. Là, je fais un retour sur moi et je me dis : « tiens, au fait, ce furent quoi mes "premiers contacts?" ». Et je me souviens que mon premier argent de poche me brûlait littéralement les doigts.

Et puis les solutions, ce sont les autres qui me les apprennent. D'ailleurs on m'a dit de lire davantage de littérature et de me concentrer sur les outils que je n'utilise pas.

Quelle brochure lis-tu le plus ?

La brochure que j'aime le plus actuellement, c'est « Les promesses ». Cela me parle. Je lis aussi les pensées quotidiennes de AA, le Big Book. Et aussi le 12 12, une étape par-ci par-là. Je fais l'effort mental de remplacer AA par DA et je vois que ça s'applique à toutes les compulsions.

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

Outre ce côté un peu

« secte allumée tout sourire » dont j'ai déjà parlé, une chose me perturbe, c'est parfois certaines personnes qui ne parlent pas du tout de dépense compulsive, ou au moins de dette compulsive. Je me libère une heure et quart par semaine, ce qui n'est pas facile pour moi, et je ne viens pas pour entendre parler des doigts de pieds des gens. C'est peut être pas sympa de ma part, mais moi, si j'ai d'autres problèmes, je vais dans d'autres réunions. À part ça, je vois des anciens s'inquiéter quand les nouveaux ne reviennent pas... stop ! On ne sait jamais pourquoi un nouveau revient ou pas. Tant qu'on a fait ce qu'on devait faire, un bon accueil et tout, lâchons prise sur les nouveaux. On ne contrôle pas ●

« Maintenant j'applique ce que j'ai appris dans le service à DA à l'intérieur de mon travail. Le résultat est excellent. »

Place de la Bastille, mercredi 8h15...

6h00, le réveil...

Mmm c'est tôt, il fait noir, il fait froid... J'ai pas envie de bouger. Je grogne, mais c'est vite passé, on est mercredi matin, et je n'ai pas envie d'être en retard...

Pilote automatique, la gym du matin, la toilette, un brin de méditation, puisque je sais que je vais bientôt me remplir au niveau spirituel... eh hop, c'est parti.

À moitié réveillée dans les transports, mais sereine...

Station Bastille, je sors du métro, je traverse le Boulevard Henri IV, et je pénètre dans le café. Les voilà tout au fond, déjà quelques amis, ça fait plaisir de les voir, le temps de commander un café à la serveuse qui nous connaît, car on est devenus des habitués. Quelle bonne surprise, 2 nouveaux amis, nous sommes 6, une belle taille pour une petite réunion matinale.

Ça y est : le préambule, la lecture des étapes, et je sens

que je me réveille, entourée d'un cadre du programme, dans un bien-être et un calme très agréables.

Les partages sur les outils DA et CEDA, le thème de la journée, « la première étape », les partages qui me parlent... tout dans la bienveillance et en petit groupe.

Après la prière de la sérénité, je me sens « armée » pour bien mener ma journée et affronter tous les challenges qu'elle peut me réserver.

J'ai découvert les réunions matinales en visite aux USA et en décalage horaire, et là-bas elles commençaient à 7h30 ! Elles m'y ont aidée à affronter toutes sortes de challenges, et j'y ai découvert la force que me donnait le fait de commencer ma journée dans ce cadre de rétablissement.

Le groupe DA du mercredi matin 8h15 au café français est un des points forts de ma semaine. Je ne le manque que si je ne peux pas faire autrement...



Expérience de service

« Je suis trésorière pour une réunion depuis le 27 Février 2007 »

C'est le premier service que je remplis en DA. Ce service m'a apporté le sentiment d'avoir la confiance de la personne qui m'a poussée à postuler et celle du groupe.

Cela m'a également poussée à venir régulièrement. Cette constance sur la durée m'est offerte par le service puisque je ne suis pas parvenue à la

« Le service m'a poussée à venir régulièrement en réunion et m'a permis d'être en relation "dans un travail d'équipe" »

maintenir dans d'autres réunions malgré la décision que j'avais prise. En venant régulièrement, j'ai tissé des liens de reconnaissance avec d'autres membres DA, qui me soutiennent. Ce service m'a également permis d'être en relation « dans un travail d'équipe ». Dans ce cadre de confiance j'ai pu m'observer, par exemple quand ma réaction première est d'intervenir avant de laisser l'autre personne mener son pro-

pos ou son action jusqu'au bout, ou quand dans le désir de faire vite, j'ai mis sans conscience aucune l'argent du chapeau dans mon porte-monnaie ! Comme je m'applique à faire bien, j'ai besoin de la sécurité de me savoir entourée de personnes souhaitant honnêtement le bien-être commun pour accepter que je dois faire confiance à autrui, laisser du temps pour être à ce que je fais, pour que mon interlocuteur s'exprime, attitude tellement utile pour prendre soin de moi et négocier avec les créanciers par exemple ! Cela m'a également permis d'expérimenter que l'on peut m'apprécier et que je peux conserver la confiance du groupe « juste » en m'interrogeant ou me disant en quoi je me suis trompée, sans m'accabler.

Ces exemples d'attitudes ont à voir avec l'endettement compulsif :
- céder à trop de pression pour bien faire me maintenait dans le cercle vicieux " tension-fatigue-manque de recul-erreur d'appréciation " qui me jetait dans les achats compulsifs, et « manque d'estime de moi » qui

m'empêchait de donner priorité à mes besoins les plus profonds de sérénité et de sécurité.

- ne pas savoir que certaines personnes sont dignes de confiance quant à leur capacité à me respecter me tenait loin de l'aide que j'ai reçue depuis.

D'autre part, à vivre les aléas de la réunion, j'ai appris :

- à avancer dans une relative incertitude quand d'une semaine l'autre nous ne savions pas s'il serait possible de payer la salle, d'assurer le service,

- comme la vie nous apporte bien au delà de ce que nous croyons savoir: par la richesse des partages lorsque nous étions peu nombreux, par le renouveau réjouissant du nombre d'amis, par les passages d'anciens. Ma gratitude est grande pour la connexion à la réalité de l'argent, que me donne ce service de trésorière. Il m'apparaît à quel point l'argent des chapeaux est un échange d'engagement et de service, de moi au groupe, du groupe au gérant de la salle, entre les membres du groupe ●

Marie-Hélène

Congrès DA 2009 : expérience de service

« Poser ma candidature m'est apparu comme une évidence »

L'Assemblée régionale DA de mai 2008 avait pour thème : « La vision de la Conférence DA : L'organisation d'un Congrès en 2009 ».

En toute franchise l'organisation d'un Congrès n'était pas à priori mon service de prédilection, tout simplement car je pensais en être incapable. Mais lorsque le sujet a été abordé, poser ma candidature m'est apparu comme une évidence. Deux autres amies l'ont fait au même moment. Nous avons été élus à l'unanimité des RSG présents co-responsables de l'organisation du Congrès.

Il nous est apparu dès notre première réunion de bureau qu'il était important de mettre en place une organisation qui permettrait à un maximum d'amis d'avoir du service à ce Congrès. Nous avons défini chacun des services avec un serviteur responsable : modération, réunions de décompression, accueil, buffet, bar, décoration, rangement, nettoyage. Chaque responsable établit un plan de dépenses et forme sa propre équipe. Nous nous réunissons tous les mois pour faire le point de chaque service et établir un plan d'actions. Nous sommes en liaison avec les comités de service DA (Information publique, Littéra-

« J'apprends beaucoup grâce à ce service : la discipline, la patience dans la relation avec les autres. »

ture, Structure et abondance) et aussi avec le conseil d'administration. En ce qui me concerne j'apprends beaucoup grâce à ce service: la discipline, la patience dans la relation avec les autres. J'apprends à percevoir et à accueillir la bonne volonté de tous les serviteurs qui œuvrent de leur mieux pour que le Congrès soit une belle fête.

Le Congrès aura lieu le samedi 6 juin de 13H à 21H. Nous vous attendons toutes et tous pour nous réunir dans la joie de notre rétablissement ●

Jean-François

CONGRÈS
DA 2009
VENEZ
NOMBREUX!

Vente de littérature DA tout au long de la journée

PROGRAMME

10H00 ~ 12H30 Réunions de décompression.
Accessibles à tout membre DA ayant
au minimum six semaines de carnet
de dépenses. Sur inscription à l'adresse
mail: congresda2009@yahoo.fr

13H00 ~ 13H30 Accueil

14H00 ~ 15H30 Réunion DA. Thème : le rétablissement

15H30 Pause

16H00 ~ 17H30 Réunion DA. Thème : les outils DA
Avec un témoignage DA et un témoignage CEDA

18H00 ~ 18H30 Animation sur le thème du rétablissement

18H30 ~ 19H00 Pause

19H00 ~ 21H00 Buffet froid

Contact :

congresda2009@yahoo.fr

C'est ensemble que nous nous rétablissons et transmettons le message!

www.debiteursanonymes.org

Thème : le rétablissement en DA

Entrée : 7 €

Payables à l'entrée en espèces uniquement

CONGRÈS DA

DÉBITEURS ANONYMES 2009

Samedi 6 juin 2009

7 rue Poitiers - 75007 Paris

RER C Musée d'Orsay ou M° Solferino

Buffet froid : dîner 12 €

C'est ensemble que nous nous rétablissons et transmettons le message!

ABONDANCE EST GRATUIT !

MERCI AUX GROUPES D'EN FAIRE DES COPIES
ET DE LES DIFFUSER AUPRÈS DES MEMBRES

APPEL À TÉMOIGNAGES

Envoyez-nous AVANT LE 15 JUIN vos témoignages sur
un sujet de votre choix ou sur notre prochain thème :
« La tenue des comptes » Longueur maxi : 250 mots, 1500 caractères.

abondance

© Débiteurs Anonymes 2009
149 avenue du Maine - 75014 Paris
www.debiteursanonymes.org
abondance@debitoursanonymes.org

Nous écrire ou s'abonner ?

abondance@debitoursanonymes.org

5

ABONDANCE N°8 • MAI 2009 • BULLETIN D'INFORMATION GRATUIT DE DÉBITEURS ANONYMES FRANCE

abondance