



**DÉBITEURS
ANONYMES**

**À L'ATTENTION
DES NOUVEAUX**

www.debiteursanonymes.org

Bienvenue aux Débiteurs Anonymes !

Vous pouvez trouver ici un nouveau mode de vie pour vous rétablir de l'endettement compulsif, et l'espoir d'une vie plus saine, plus heureuse, plus prospère. Nous vous suggérons de garder l'esprit ouvert et d'assister le plus tôt possible à au moins six réunions. Si une réunion ne vous convient pas, essayez en une autre. L'important est de revenir.

Voici quelques suggestions pour vous aider à vous lancer : tout d'abord, nous vous suggérons d'arrêter, un jour à la fois, de créer de nouvelles dettes non garanties. Une dette non garantie est une dette qui n'est pas garantie par un quelconque cautionnement. Bien que s'abstenir de s'endetter compulsivement puisse être difficile et douloureux, cette abstinence constitue une base solide pour notre rétablissement.

Nous recommandons d'assister régulièrement aux réunions D.A.. Assister aux réunions nous donne un nouvel espoir, et l'occasion de nous identifier à d'autres et de rencontrer d'autres débiteurs qui peuvent nous aider.

Pour gagner en clarté sur notre façon d'utiliser l'argent, nous notons nos dépenses et nos revenus. Un bon moyen est d'acheter un petit carnet ou un agenda facile à transporter. Au cours de la journée, nous inscrivons toutes nos dépenses et toutes nos rentrées d'argent, aussi minimes soient-elles. Ne vous découragez pas si vous n'arrivez pas à tenir vos comptes à la perfection. Si vous perdez le fil, recommencez dès que possible. Nous croyons au progrès, pas à la perfection.

Nous recommandons d'acheter et de lire la littérature D.A. où vous trouverez des suggestions utiles et de nouvelles perspectives. Nous trouvons également utile de lire les ouvrages suivants : le « Big Book » et les « 12 Étapes et 12 Traditions » des Alcooliques Anonymes. Quand vous lisez la littérature A.A., nous vous suggérons de remplacer les mots « alcool » et « alcoolisme » par « dette » et « endettement ».

Nous vous suggérons de commencer par travailler les Douze Étapes et mettre en pratique les Outils de D.A.. En effet, nous ne nous sommes pas retrouvés du jour au lendemain dans la situation qui nous a conduits à D.A. ; résoudre nos problèmes nous a demandé du temps et des efforts. Si la mise en pratique des Outils de D.A. nous apporte un certain soulagement dans notre endettement compulsif, c'est le travail des Étapes qui nous mène au rétablissement.

Nous vous suggérons de travailler les Douze Étapes dans l'ordre, de préférence avec un parrain, une marraine ou un membre expérimenté de D.A. qui a travaillé et continue à travailler les Étapes de son mieux. Pour nous, un rétablissement vrai et durable est le résultat d'une expérience spirituelle acquise par le travail des Étapes.

Nous recommandons de commencer par la Première Étape. Le désespoir ou l'impression de « toucher le fond » ressenti la première fois que nous sommes venus à D.A. a été le premier pas vers notre rétablissement. Nous avons réalisé que nos tentatives pour tricher sur nos dettes en trafiquant nos comptes ne marchaient plus. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'endettement. Nous étions prêts à demander de l'aide.

Pour vous aider à travailler le programme, nous vous suggérons de demander à un membre D.A. qui vit le rétablissement auquel vous aspirez de vous parrainer. Les parrains et marraines nous aident à travailler les Douze Étapes, à utiliser les Outils de D.A. et à mettre en œuvre nos Plans d'Action.

Après avoir noté vos revenus et vos dépenses pendant 4 à 6 semaines (de préférence), assisté à au moins six réunions et vous être reconnu(e) comme membre de D.A., nous vous suggérons de demander une Réunion de Décompression à deux membres D.A. (de préférence un homme et une femme). Ces deux membres D.A. devraient être abstinentes de dettes non garanties depuis au moins quatre vingt dix jours, avoir eu deux Réunions de Décompression et, si possible, s'être rétablis de problèmes semblables aux vôtres. En tant que membres de votre Groupe de Décompression, ils vous aideront à examiner votre situation et à établir un Plan de Dépenses et un Plan d'Action.

Nous vous suggérons d'appliquer le principe de l'Anonymat. Qui nous voyons et ce que nous entendons en réunion et en conversation privée reste confidentiel. Ce principe donne à tous les membres la liberté de parler ouvertement et honnêtement, sans craindre que leurs paroles ou leurs actes soient utilisés contre eux. Il convient de respecter l'Anonymat de tous les membres de D.A..

Si vous décidez que D.A. n'est pas pour vous, gardez nous en mémoire pour plus tard. Débiteurs Anonymes sera là quand vous en aurez besoin.

Traduction approuvée par la Conférence D.A. France 2011

DÉBITEURS ANONYMES FRANCE

© Copyright 2004-2011



Tous droits réservés

Réf : DA0017

Imprim'Ernée Création 04/2011