

| Page | Texte |
|------|--|
| 1 | <p>ESSAY Mai 2021, sa.org La Revue Internationale des Sexoliques Anonymes</p> <p>Qu'est-ce qui rend les réunions fortes ?</p> <p>Tout sur Le Jeu à la page 10</p> <p>Elle raconte comment elle est passée de la croyance aux mensonges à l'adoption des slogans.</p> <p>L'amour dur l'a transformé d'un rechuteur chronique en un ancien de North-Hollywood</p> <p>Ce qui rend les réunions fortes à Nashville, Chicago, Melbourne, Munich, Bogota, Slovaquie, Saint-Pétersbourg, Galway</p> <p>Cet ancien raconte comment il a trouvé une vie de service illimité et de relations épanouissantes</p> <p>Le parrain B., détenu, partage sa lettre à un membre en prison</p> <p>Tout savoir sur la convention interrégionale qui a été traduite en 12 langues</p> |
| 2 | <p>Objectif des SA</p> <p>Les Sexoliques Anonymes sont une fraternité d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir de pouvoir résoudre leur problème commun et d'aider d'autres personnes à se rétablir. L'unique condition pour devenir membre est un désir d'arrêter la luxure et de devenir sexuellement sobre. Les SA n'exigent aucun droit ou cotisation pour devenir membre ; nous nous finançons par nos propres contributions. Les SA ne sont affiliés à aucune secte, confession, groupement politique, organisation ou institution ; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse ; ils n'endossent ni ne contestent aucune cause. Notre but premier est de demeurer sexuellement sobres et d'aider d'autres à atteindre la sobriété sexuelle. Adapté avec la permission de AA Grapevine Inc.</p> <p>Déclaration de principe des Sexoliques Anonymes</p> <p>Nous avons une solution. Nous ne prétendons pas qu'elle soit pour tout le monde, mais pour nous, ça marche. Si vous vous identifiez à nous et que vous pensez que vous partagez notre problème, nous aimerions vous faire partager notre solution (Sexoliques Anonymes 13).</p> <p>En définissant la sobriété, nous ne parlons pas au nom de ceux qui sont en dehors de S.A. Nous ne pouvons parler que de nous-mêmes. Ainsi, pour le sexolique qui est marié, la sobriété sexuelle veut dire n'avoir aucun rapport sexuel avec soi-même ni avec personne d'autre que son époux(se). Dans la définition de la sobriété des SA le terme époux(se) s'applique à l'un ou l'autre des partenaires dans le cadre d'un mariage entre un homme et une femme. Pour un célibataire, cela veut dire aucun rapport sexuel. Pas de sexe du tout. Et, pour tous, mariés ou non, la sobriété inclut aussi la victoire progressive sur la luxure (Sexoliques Anonymes 164). (Adopté en 2010 par l'Assemblée Générale des Délégués).</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>Le désir d'arrêter la luxure et devenir sobre sexuellement, selon la définition de la sobriété des SA, est la seule condition pour être membre des SA. Dès que deux sexoliques ou plus se rassemblent pour leur sobriété SA, selon la définition de la sobriété des SA, ils peuvent se considérer comme un groupe des SA. Les réunions qui n'adhèrent pas et ne suivent pas la déclaration de sobriété de Sexoliques Anonymes telle qu'elle est énoncée dans la Déclaration de Principe ci-dessus, adoptée par l'Assemblée Générale des Délégués en 2010, ne sont pas des réunions SA et ne s'appelleront pas réunions SA. (Addendum à la Déclaration de Principe adoptée par l'Assemblée Générale des Délégués en juillet 2016).</p> <p>Essay est une publication des Sexoliques Anonymes. essay@sa.org Copyright © 2021 Tous droits réservés.</p> <p>RÉSOLUTION : "Étant donné que chaque numéro d'Essay ne peut pas passer par le processus d'approbation de la littérature de SA, les Trustees et l'Assemblée Générale des Délégués reconnaissent Essay comme la Revue Internationale des Sexoliques Anonymes et soutiennent l'utilisation du matériel d'Essay dans les réunions de SA." Adoptée par les Trustees et l'Assemblée Générale des Délégués en mai 2016.</p> |
| 3 | <p>Le coin des rédacteurs La voie de la guérison</p> <p>Mai 2021 Chers lecteurs de Essay,</p> <p>Nous espérons que vous trouverez dans ce numéro une source d'inspiration sur la façon dont vous pouvez transformer vos réunions locales en de solides rassemblements spirituels en lisant les contributions de membres du monde entier. Vous pourrez également découvrir les ouvrages sur les réunions que notre fraternité met à votre disposition. En outre, une membre de l'Idaho a rapporté avoir reprogrammé son esprit à l'aide des slogans ; un ancien du Tennessee a trouvé une vie de service illimité et de relations épanouissantes ; un membre allemand est parti à l'étranger pour découvrir une autre façon de faire des réunions et a ramené cette nouvelle façon chez lui ; le parrain B, détenu, a partagé une lettre à un frère incarcéré ; et la Conférence de l'Unité en ligne Asie-Pacifique ainsi que la Convention Interrégionale "Notre bien-être commun" nous ont envoyé un compte rendu du déroulement des événements. Ce numéro rend également compte du premier tour de l'outil de rétablissement amusant et international appelé "Le Jeu" aux pages 10-11 et nous dit ce que les participants ont appris après 28 jours de compétition spirituelle.</p> <p>Fraternellement, L'équipe de rédaction</p> <p>Adorez-vous Essay ? Merci de maintenir la disponibilité de notre magazine mondial. Cliquez ici pour faire un don : www.sa.org/donate?src=essay</p> <p>Nouveau à SA ? Apprenez-en davantage sur nous : * Contactez notre Bureau Central International * Visitez notre site Web à l'adresse www.sa.org * Appelez-nous gratuitement au 866-424-8777. * En dehors des États-Unis, appelez le +1 615-370-6062.</p> |

| | |
|---|--|
| | * Envoyez-nous un courriel à saico@sa.org |
| 4 | <p>Mai 2021 NOUVELLES DU MONDE ENTIER "Lorsque nous assistons aux réunions, ce n'est pas seulement pour notre profit personnel mais aussi pour apporter à d'autres le réconfort et le soutien de notre présence." 12 Étapes et 12 Traditions 126</p> <p>En couverture : Partages mondiaux des amis sur la façon dont ils font de leurs réunions des rassemblements spirituels forts.</p> <p>OUTILS PRATIQUES Le service égoïste est la solution.....8 Zoomer sur la prochaine bonne réunion.....9 Autre anatomie d'un coup de foudre.....E8 Nous ne sommes pas moroses.....E9 Le Jeu..... 10 Croire les mensonges ou adopter les slogans...E10 Prise de conscience et abandon du souvenir euphorique.....E13</p> <p>EN COUVERTURE : QU'EST-CE QUI REND LES RÉUNIONS FORTES ? L'amour dur change des vies.....12 Demandez à un ancien..... 15 Les réunions VOIP comme membre solitaire en Afrique du Nord....16 Les réunions fortes ont besoin de membres engagés.....E16 Entendre la voix de Dieu en gardant le silence.E18 Construire une sobriété positive à Bogotá...E19</p> <p>Le rétablissement est comme un tabouret à trois pattes.....E20 L'honnêteté rigoureuse dans les réunions est une force énorme.....E22 Chicago construit une culture de la sobriété.....18 Réunions mixtes et réunions réservées aux femmes.....21 L'engagement envers la définition de la sobriété unit le groupe de Galway.....E24</p> |
| 5 | <p>HISTOIRES DE SA Il en est venu à croire et a trouvé une vie de service illimité et de relations épanouissantes.....22 Réunions, réunions, réunions.....E26 Je pouvais voir derrière mon "pare-brise sale" une puissance supérieure qui m'attendait.....E30</p> <p>ÉTAPES ET TRADITIONS Entrer par Étapes dans la lumière au bout du tunnel.....26 Prendre la responsabilité de guérir de la victimisation.....27 Construire une arche que je vais traverser pour devenir enfin un être libre.....E32</p> <p>NOUVELLES DU MONDE ENTIER Comment SA a commencé en Amérique du Sud.....30 Avez-vous déjà pensé à servir comme Trustee ?.....31 Nous sommes encore une petite fraternité, mais nous sommes là.....E34 Rapport de la Conférence en ligne de l'Unité Asie-Pacifique.....E35 La pandémie débloque la coopération interrégionale coopération interrégionale...E36</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>ÉGALEMENT DANS CE NUMÉRO</p> <p>Objectif de SA.....2</p> <p>Déclaration de Responsabilité.....2</p> <p>Déclaration de Principe.....2</p> <p>Lettres au Cher Essay6</p> <p>Participer à la Fraternité.....E6</p> <p>Murs mondiaux des SA.....7</p> <p>Nouvelles de la littérature.....E7</p> <p>Thème de discussion.....14</p> <p>Nouvelles réunions.....E34</p> <p>Rapport financier.....E34</p> <p>SA CFC.....28</p> <p>Calendrier des événements.....E38/E39</p> <p>Tableau d'affichage de SA.....32</p> <p>A venir en mai.....33</p> <p>Soumissions à Essay.....33</p> <p>Étapes/Traditions.....34/35</p> |
| 6 | <p>Cher Essay</p> <p>Concernant le choix de la bande dessinée</p> <p>LE NUMÉRO DE FÉVRIER 2021 contenait une bande dessinée d'un homme en rétablissement qui voit des personnes de diverses religions se chamailler pour savoir "qui a raison" et se battre. L'"observateur" se tient à l'écart, témoin de la bagarre. Le message de libération de la colère et du ressentiment aurait pu être bien mieux transmis. La colère, en particulier, est un sujet complexe. La rendre ainsi ne rend pas justice au rétablissement de la colère et de la rage.</p> <p>Dans le Gros Livre des AA, il nous est demandé de profiter de ce que les personnes religieuses offrent. En outre, la bande dessinée fait la promotion des stéréotypes raciaux, en objectivant et en jugeant les luttes intestines dans le monde. Je l'ai trouvée visuellement offensante et de mauvais goût.</p> <p>Eric S., Californie, États-Unis</p> <p>Aujourd'hui est mon jour préféré</p> <p>HIER, LE directeur de l'université dans laquelle je suis, a envoyé un dessin de Winnie l'ourson à tous les étudiants. Winnie et Porcinet sont assis sur le tronc d'un arbre posé sur le sol. Winnie demande à son copain Porcinet "Quel jour est-ce ?" Lorsque Porcinet répond "C'est aujourd'hui", Winnie dit aussi simplement et profondément "Mon jour préféré".</p> <p>Sous le dialogue profond des deux protagonistes, le directeur a ajouté : "Ce n'est pas une coïncidence que Winnie et Porcinet affrontent le monde ensemble. Actuellement, nous n'avons guère d'autre choix que de vivre le moment présent et de faire face au monde ensemble. Il est difficile de se projeter dans l'avenir. Essayons donc de faire le meilleur de chaque jour, car nous ne pourrons jamais le récupérer."</p> <p>Les mots du directeur m'ont fait penser à notre programme, et à la façon dont Winnie et Porcinet sont comme moi et la fraternité SA.</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>Je suis en train d'apprendre à vivre de plus en plus dans le moment présent, dans l'ici et maintenant, et à faire face à la vie selon les conditions de la vie - ensemble avec vous, mes frères et sœurs en rétablissement.</p> <p>Je veux me débarrasser de mes pensées puantes du genre : "Vais-je me sentir aussi mal toute ma vie ?" ou "Ça fait tellement mal, combien de temps vais-je pouvoir supporter ces sentiments douloureux ?". Ainsi que les pensées auto-sabotantes comme lorsque je me sens bien : "Oui, mais c'est une coïncidence, demain ce sera comme d'habitude".</p> <p>Comme Winnie, je veux apprendre à dire : "Aujourd'hui est mon jour préféré !" Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour le don de la sobriété ; aujourd'hui, je suis reconnaissant d'avoir trouvé la fraternité de SA ; aujourd'hui, je suis reconnaissant pour toutes les réunions qui sont disponibles en raison de la pandémie.</p> <p>Passez une excellente journée aujourd'hui, chère famille SA. Nathalie V., Anvers, Belgique</p> <p>Lisez Essay et apprenez le polonais !</p> <p>LA FRATERNITÉ POLONAISE souhaitait depuis quelques années traduire Essay en polonais mais n'avait pas trouvé l'équipe de serviteurs engagés pour le faire - jusqu'à récemment. Nous sommes très heureux de pouvoir désormais offrir la version intégrale de Essay en polonais à nos membres. Orest, Pologne</p> |
| 7 | <p>Les murs de SA dans le monde Les réunions de SA peuvent se tenir à peu près n'importe où ...</p> <p>Mardi soir "Dessein de vie". Rathdrum, Idaho, USA</p> <p>Mardi groupe, Bratislava, Slovaquie</p> <p>Réunion El-Tahrir Le Caire, Égypte</p> <p>Partagez vos photos Envoyez votre lieu de rencontre à Essay@sa.org.</p> <p>N'oubliez pas : Incluez votre nom, votre adresse, le nom du groupe et le lieu de la réunion.</p> |
| 8 | <p>Outils pratiques</p> <p>Le service désintéressé est la solution</p> <p>Toute ma vie, j'ai été entourée d'êtres chers atteints de maladies mortelles et parfois incurables. La première personne que j'ai connue à décéder d'une maladie était une petite fille de trois ans nommée Amy, qui est morte d'une leucémie. Ma mère vient de terminer une chimiothérapie pour un lymphome à cellules B. Elle a été diagnostiquée juste après avoir pris sa retraite de l'Hôpital des Vétérans où elle a travaillé sans relâche pendant plus de trente ans pour les hommes ayant servi dans l'armée américaine. La vie de ma sœur a été définitivement bouleversée alors qu'elle avait une vingtaine d'années. On lui a diagnostiqué une grosse tumeur au cerveau. Il lui a fallu deux opérations majeures, sur une période de sept ans, et deux ans de médecine lourde. Elle faisait partie d'un groupe de soutien pour les personnes atteintes d'un cancer du cerveau. Sur les plus de vingt amis</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>proches qu'elle s'est faits dans ce groupe, ma sœur est la seule survivante. Un de mes mentors d'enfance, Mike, est décédé l'année dernière des suites du diabète.</p> <p>Les exemples ci-dessus ont tous quelques choses en commun :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Personne ne demande le cancer. 2. Sans l'aide extérieure appropriée, aucun d'entre eux n'aurait survécu, et même avec l'aide appropriée, certains ne survivent toujours pas. 3. Les proches souffrent aussi. <p>Telle est la réalité. Avant, je n'étais jamais capable de l'accepter, la vie selon les conditions de la vie. J'étais toujours remplie de peurs, de ressentiments et d'apitoiement sur moi-même et je voulais que le monde soit différent. Ce n'est que lorsque je me suis attaqué aux principes et aux concepts du Gros Livre des AA que j'ai trouvé la paix.</p> <p>Aujourd'hui, j'ai appris que lorsque j'éprouve ces peurs, ces ressentiments et cet apitoiement sur moi-même, c'est mon ego qui est aux commandes, tout simplement.</p> <p>Parfois, mon ego me dit que je devrais être plus avancé dans la vie, dans le rétablissement, que je devrais déjà avoir tout maîtrisé. D'autres fois, mon ego me dit que je suis "moins que" parce que je suis accro à la négativité, à l'énergie négative et aux émotions négatives.</p> <p>Une partie de ma qualification comme sexolique consiste à "utiliser un ressentiment comme une drogue". Le ressentiment envers moi-même joue tout aussi bien que le ressentiment envers un autre. Ça passe à tous les coups. Même plus, en fait. C'est mon défaut. Ça brise l'ego d'être simplement de la bonne taille. D'être juste un autre des enfants de Dieu.</p> <p>La comparaison n'est pas saine pour moi. En comparant ce que je ressens à l'intérieur de moi à ce que je vois à l'extérieur des autres, je perds à tous les coups. Je dois donc lâcher prise. Sur tout ça. L'égoïsme, la honte, la culpabilité, le ressentiment, le sentiment d'être meilleur que, ou moins que.</p> <p>Au lieu de cela, je me remets au service, je me lance dans le programme et je laisse les résultats suivre. Les résultats inévitables pour moi ont été que, alors que je m'efforce de faire la prochaine bonne chose, d'écouter mon parrain, d'assister régulièrement aux réunions, et en me lançant sans relâche dans le travail de 12ème Étape, je me suis libéré de l'obsession de la luxure et de mon obsession débiliteuse de moi-même.</p> <p>Égoïsme et égocentrisme, c'est là la source de mes problèmes. (AA 69) Le service désintéressé est la solution.</p> <p>Jesse S., Alabama, USA</p> |
| 9 | <p>Zoomer sur la prochaine bonne réunion.</p> <p>Récemment, j'ai été exposé à une personne dont le test de dépistage du COVID-19 était positif. Comme j'avais des symptômes, j'ai appelé mon médecin qui m'a orientée vers un site de test de dépistage du virus en voiture. Une fois le test effectué, j'ai rapidement garé ma voiture dans un parking en serrant le volant, me sentant si seul et effrayé. J'avais les symptômes du virus, n'est-ce pas ? Pourquoi avais-je besoin d'un test ? Je me suis dit : "C'est probablement les dernières semaines de ma vie !". Avec ma sobriété émotionnelle en danger, j'ai dit une prière rapide qui a apporté un petit soulagement.</p> <p>J'ai eu le vague sentiment que cela pourrait m'aider d'appeler mon parrain ou mon grand parrain, mais cette idée s'est vite évanouie. À ce moment-là, j'ai remarqué sur mon smartphone un message de l'un de mes amis SA dans l'une de nos communautés émergentes. Il s'agissait d'un lien Zoom vers une réunion de SA arabophone qui avait commencé quelques minutes plus tôt. Bien que je ne parle, n'écrive ou ne comprenne pas l'arabe, j'ai pensé que cela pourrait être une réponse à la prière. J'ai donc cliqué et me suis rendu à la réunion Zoom à laquelle mon ami SA en Égypte m'avait invité.</p> |

| | |
|----|---|
| | <p>J'ai immédiatement ressenti la paix dans cette réunion, malgré les différences évidentes de langue, de culture, de religion, etc. Comme je n'étais pas en mesure de lire les textes en arabe, j'ai cliqué sur la liste des participants et j'ai remarqué un filleul.</p> <p>Avant même que je puisse lui envoyer un message, il m'a envoyé un message et m'a proposé de traduire pour moi. J'ai accepté son soutien et j'ai lu la lecture dont le groupe discutait, à savoir le Gros Livre des AA, pages 76 et 77, sur le thème de la "peur." Comme c'était opportun pour moi ? Ma Puissance Supérieure savait exactement ce dont j'avais besoin ! Dès que je l'ai lu, c'était comme si j'étais à une réunion anglophone. J'ai été accueilli par le groupe et j'ai même réalisé que je connaissais quelques membres de la réunion. J'ai essayé de donner le ton avec ma faiblesse dans mon partage. C'était tellement agréable d'être dans une réunion, de sentir que l'on fait partie de quelque chose comme SA ! L'isolement, ce n'est pas pour moi ! Ma phrase préférée de la lecture était la promesse : "Dès lors, nous sentons la crainte nous quitter." (AA 77).</p> <p>Au fait, le test COVID-19 est revenu négatif. J'apprécie la fraternité internationale de SA et j'ai hâte de voir ce que Dieu fera alors que nous essayons de transmettre le message de notre guérison à ceux qui souffrent encore de cette maladie.</p> <p>Hal C., Virginie, États-Unis</p> |
| 10 | <p>Le magazine Essay a lancé le 4 avril LE JEU</p> <p>L'édition de février annonçait un nouvel outil pratique appelé "Le Jeu". Après un projet pilote réussi en novembre avec six équipes de quatre membres chacune, Le Jeu a été lancé pour la fraternité mondiale le 4 avril.</p> <p>Ce jour-là, 130 membres du monde entier, à la recherche de plaisir et de rétablissement, ont formé 26 équipes pour jouer au Jeu afin d'acquérir de nouvelles habitudes sur une période de 28 jours. Pour que ce soit un moyen efficace de se faire de nouveaux amis du programme, les équipes ont été constituées de manière aléatoire.</p> <p>Comme tout dans notre programme, le Jeu est un travail d'équipe. Les équipes travaillent ensemble pour gagner des points de récupération en utilisant les Outils SA. C'est l'équipe, et non l'individu, qui a le plus de points de récupération à la fin du défi de 28 jours qui gagne.</p> <p>Chaque outil doit être pratiqué pendant au moins 10 minutes par jour.</p> <p>Chaque membre a dû choisir ses quatre outils de rétablissement qui devaient être les mêmes pendant les 28 jours :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un appel téléphonique quotidien à son partenaire de la semaine. 2. Une activité de soins personnels 3. Une action de rétablissement 4. Une activité spirituelle <p>Tous les joueurs ont déclaré s'être beaucoup amusés et avoir eu beaucoup de plaisir et de camaraderie en pratiquant leurs nouvelles habitudes. Il y avait beaucoup de "saine compétition spirituelle" entre les équipes, qui essayaient semaine après semaine d'obtenir le meilleur classement. Chacun des membres de l'équipe gagnante a reçu gratuitement la version imprimée de cette édition de mai.</p> <p>Sur la page suivante, vous pouvez lire quelques anecdotes que les joueurs nous ont envoyées. Vous trouverez ci-dessous comment vous inscrire à la prochaine édition du Jeu, qui aura lieu le 4 juillet !</p> |
| 11 | <p>Le Jeu m'a aidé à faire l'inventaire d'un événement qui s'est produit il y a 22 ans. J'ai partagé cet inventaire avec une personne en qui j'ai confiance. Autant que je m'en souviens, c'était la première fois que je pleurais sur cette perte.</p> <p>Gabriele M., Wiesbaden, Allemagne</p> |

J'ai écrit dans mon journal tous les jours - les événements de la journée, les ressentiments, les gratitudes. C'était formidable. Je ne l'avais jamais fait quotidiennement. Et je m'y tiens maintenant jour après jour.

Samar F., Le Caire, Égypte

"Prier pour les autres" a été mon outil d'action spirituelle. Au début, je l'ai fait en chantant, ce qui était amusant. Puis j'ai commencé à utiliser cet outil dans la journée dès que je prenais conscience d'un ressentiment. Cela m'a beaucoup aidé ! Ensuite, j'ai commencé à prier en silence en m'asseyant au soleil, ce qui me faisait me sentir si proche de ma PS et si pure et heureuse ! J'ai appris à prier en 10 minutes pour tous les gens de mon inventaire. J'ai ajouté la prière pour moi-même et la petite fille en moi. J'ai ajouté la prière pour toutes les petites filles. Cela m'a aidé à avoir de la compassion et à me connecter avec mon enfant intérieur et les autres petites filles.

Kristina, Allemagne

Je suis heureuse de m'annoncer comme la gagnante du Jeu : J'ai gagné de nouvelles habitudes d'outils de rétablissement qui m'ont donné une nouvelle expérience et une croissance dans mon voyage spirituel. J'ai gagné de nouvelles amitiés du monde entier avec lesquelles je peux partager et obtenir de l'expérience, de la force et de l'espoir. J'ai gagné le plaisir de jouer à un jeu sûr avec des amies du programme, ce qui était vraiment amusant. J'ai appris que la Priorité n'est pas ce que je dis qu'elle est, ou ce que je veux qu'elle soit. C'est ce que je fais réellement !

Nuti F., Londres, Royaume-Uni

On m'a rappelé que le programme fonctionne un jour à la fois et j'ai vu comment un jour à la fois s'additionne. J'ai maintenant 28 jours de plus de sobriété. En plus de ma sobriété, j'ai amélioré ma santé mentale, physique et spirituelle grâce au Jeu. J'ai rencontré des gens du monde entier et j'ai tissé des liens avec eux. J'ai commencé à comprendre l'importance des soins personnels.

Carolyn G., Géorgie, États-Unis

Le Jeu m'a motivé à tendre la main quand je ne le ferais pas normalement, ainsi qu'à considérer les besoins des autres avant les miens.

Leo W., Wellington, Nouvelle-Zélande

J'ai commencé à me réveiller de plus en plus tôt pour méditer. L'aube est plus précoce chaque jour !

Raquel J., Madrid, Espagne

En pratiquant chaque jour les outils de rétablissement, je suis devenu plus responsable et plus discipliné. Les mots de la chanson de prière que j'ai chantée chaque jour sont devenus ma réalité !

Olga S., Alchevsk, Ukraine

C'était et c'est toujours un défi pour moi de travailler quotidiennement sur mon inventaire de la 4e Étape, mais l'engagement de mon équipe m'a aidé à le faire. J'ai hâte de le refaire.

Moein M., Téhéran, Iran

Ce que j'ai aimé du Jeu, c'est qu'il m'a donné une autre raison de faire les Étapes. Je veux tellement m'améliorer comme personne, parce que si je ne m'améliore pas, je risque de retourner là-bas. Et pour moi, ce serait la "mort". Je ne l'ai pas considéré comme une compétition, à la manière d'un boxeur qui veut "battre" son adversaire. Je l'ai fait pour

| | |
|----------------------|---|
| | <p>m'améliorer, de la même manière qu'un musicien peut être motivé pour s'améliorer. Cela m'a aidé à devenir "meilleur" dans la vie, afin de pouvoir profiter davantage de ma "musique" et d'être un meilleur "instrument" pour aider les autres. Michael J., Texas, États-Unis</p> <p>Le Jeu a été une véritable bénédiction pour moi. Grâce à lui, j'ai acquis une discipline de méditation, j'ai agi quotidiennement sur mes Étapes 8 et 9 et je n'ai pas tergiversé. J'ai été en contact avec de nouveaux membres, pratiquant l'honnêteté et pensant aux autres. J'ai pris conscience de la façon dont je peux prendre soin de moi en mangeant bien et en faisant de l'exercice. Dan , Nairobi, Kenya</p> <p>J'ai terminé un livre entier grâce au Jeu. Cela faisait longtemps que je n'avais pas lu un livre de 214 pages ! Eman M., Manama, Bahreïn</p> <p>Grâce à l'outil de soins personnels, j'ai appris à étirer mes muscles raides le soir, car je souffre d'une blessure au ménisque. Grâce à lui, je peux maintenant dormir de façon beaucoup plus détendue ! Elaine P., Munich, Allemagne</p> |
| <p>12/13 /14</p> | <p>Qu'est-ce qui rend les réunions fortes ?</p> <p>L'amour dur change des vies</p> <p>Il est devenu sobre à North Hollywood en 1993 après six ans d'absence de sobriété grâce à un groupe qui a osé lui donner un amour dur.</p> <p>Je suis entré dans le mouvement des SA en 1987 à Los Angeles. Je participais à des réunions, j'allais à des conférences internationales, j'avais trois parrains successifs, je passais jusqu'à quatre coups de téléphone par jour et je suivais les directives de ces trois parrains. Je n'ai jamais été sobre pendant les six premières années.</p> <p>Les gens demandent ce qui a changé. En 1993, il y a eu une confluence de plusieurs facteurs. J'étais brisé, je n'avais pas d'emploi et je conduisais une voiture tellement abîmée que les gens ne pouvaient pas s'entendre sur sa couleur. Je n'avais aucun espoir de changement dans aucun domaine de ma vie, et encore moins de sobriété, et je me sentais désespérément seul. Deux amis ont essayé de me convaincre d'aller à une réunion où ils ont vu quelque chose de différent. Mes amis m'ont dit que les gars de la réunion pouvaient m'aider.</p> <p>La réunion avait lieu à North Hollywood, le vendredi soir. Grâce à l'influence de deux hommes qui avaient de l'expérience dans un autre programme de 12 Étapes, la réunion s'est fait connaître pour son approche dure et sans arrière-pensée du rétablissement. Les réunions SA auxquelles j'avais participé jusque-là n'étaient pas utiles. Les membres se contentaient de raconter ce qui leur était arrivé cette semaine-là ou dans le passé, sans se préoccuper de l'impact de ce qu'ils partageaient sur les autres participants à la réunion. Nous semblions heureux de nous débarrasser de ce que nous portions à ce moment-là.</p> <p>La réunion de North Hollywood s'est concentrée sur le partage de la Solution. Si un problème était mis en lumière, la personne qui le partageait terminait par la solution et le résultat final. Les gens étaient encouragés à ne pas s'apitoyer sur leur sort. En général, si cela se produisait, un ou deux membres en voie de rétablissement confrontaient la personne pendant ou après la réunion. Ils posaient des questions telles que "Quelle est la solution ?", "Que vas-tu faire à ce sujet ?". " Tu aspiras tout l'air de la réunion ; quand vas-tu apporter ta contribution ? " .</p> |

Ils demandaient souvent à des membres pris au hasard : "Qu'as-tu fait pour sauver la vie de quelqu'un aujourd'hui ?". C'était un code pour dire : "T'es-tu suffisamment préoccupé par une autre personne pour lui demander comment elle va aujourd'hui ? As-tu apporté quelque chose dans le courant de la vie ou ne fais-tu que prendre ?" Nous nous demandions les uns aux autres sur quelle Étape nous étions en train de travailler et quand nous pourrions terminer cette Étape et passer à la suivante. Comme il est important d'avoir un parrain, on demandait aux gens s'ils en avaient un. La question suivante pouvait être : "Quand est-ce que tu l'as appelé pour la dernière fois ?"

Mon expérience de la réunion de ce vendredi soir m'a donné un choc. Il y avait là des gens qui avaient changé. Un type en particulier a montré une croissance si radicale que j'étais stupéfait quand je lui ai parlé. Il a démontré l'attitude et les priorités de la réunion en me posant deux questions : "Veux-tu être sobre ?" et "Veux-tu travailler avec un parrain ?". Il m'a choisi un parrain parmi un groupe de volontaires. Cet homme est toujours mon parrain après 28 ans. J'avais enfin un parrain qui avait un parrain et qui avait pris les actions décrites par les Étapes.

On m'a dit de lire le Livre Blanc et la littérature des AA. Les 186 premières pages du livre Les Alcooliques Anonymes contiennent la solution. Le Livre Blanc nous dit de chercher des instructions détaillées sur le travail des étapes dans le Gros Livre des AA. C'est ainsi que les réunions, les parrains et les individus se sont imprégnés du Livre Blanc, du Gros Livre des AA et du livre Les Douze Étapes et les Douze Traditions.

J'ai été accueilli dans une fraternité de rétablissement. On m'a encouragé à m'impliquer, à parler aux gens et à contribuer. Nous nous réunissions chez les membres. Nous avons conduit des épouses dans des prisons pour rencontrer leurs maris. Nous sommes allés au tribunal pour soutenir un membre en procès. Nous nous réunissions avant les réunions et nous arrivions tôt. J'ai appris à aller aux réunions pour voir ce que je pouvais donner. Je devais écouter pendant la réunion pour identifier quelqu'un qui pourrait avoir besoin d'aide et lui parler après la réunion. Cherchez le type qui est en marge et qui ne s'engage avec personne.

Aider les autres à trouver la sobriété et le rétablissement est la raison pour laquelle nous nous réunissons. Si je redeviens aussi égoïste et égocentrique que je l'étais, je vais sombrer dans cet horrible endroit sombre qui est solitaire et qui me maintient en esclavage. Les Alcooliques Anonymes ont ce joyau : Notre vie même, parce que nous sommes des ex-buveurs, dépend de notre souci constant des autres et de la façon dont nous pouvons leur venir en aide. (AA 23)

Après quelques réunions, nous trouvons un endroit pour parler. Nous pouvons rester des heures à parler de baseball. D'autres soirs, il y a confrontation sur le rétablissement. Il y a des séances où il y a des larmes.

L'objectif de la réunion après la réunion est de fournir un lieu où les membres peuvent parler de tout et trouver des solutions. North Hollywood n'a jamais été un club social. Nous n'avions qu'un seul but : aider les sexoliques à trouver un soulagement à cette horrible condition qu'est le sexolisme. La réunion n'était pas intéressée à entendre ce que les ivrognes avaient à dire. Ils voulaient des gens qui avaient de l'expérience dans l'action, les actions des Étapes, ou comme le dit le Livre blanc, les actions de l'amour. Personne n'essayait d'être méchant ou sévère. L'objectif était toujours d'être disponible pour le dépendant qui souffrait. Cette disponibilité n'avait pas pour but de compatir avec lui, de l'apitoyer sur son sort, mais de lui proposer une solution.

Cela m'a fait peur de réaliser que ces personnes n'allaient pas me dorloter ou prendre soin de moi. Ils m'ont montré que j'étais responsable de la qualité de ma vie. Je ne pouvais regarder ou blâmer personne pour être responsable de l'état de ma vie. J'étais

| | |
|----|---|
| | <p>responsable d'agir. Personne ne pouvait le faire pour moi. Je devais grandir rapidement. C'était difficile à l'âge de 42 ans.</p> <p>L'une des forces de la réunion provenait de la familiarité des membres avec la littérature. Par exemple, je me suis plaint d'un autre membre à un membre du groupe en voie de rétablissement. Il m'a regardé et a cité la page 102 du livre Les Douze Étapes et les Douze Traditions : Dans la vie spirituelle, il y a un principe voulant que tout malaise, quelle qu'en soit la cause, soit l'indice qu'en nous-mêmes, quelque chose ne va pas.</p> <p>Mais j'ai répété cette conversation deux ou trois fois, allant toujours voir le même type pour me plaindre de la façon dont un autre membre m'avait blessé ou offensé. Après la troisième fois peut-être, j'ai commencé à voir ce que mon ami et le livre essayaient de dire. J'avais besoin de me regarder quand j'étais perturbé. Les réunions fortes ont des membres qui connaissent la littérature, l'ont appliquée à leur vie et ont aidé les autres à l'appliquer à la leur.</p> <p>Tout le monde participe sur un pied d'égalité dans une réunion forte et la rotation des postes de direction est pratiquée. Ce sont mes opinions basées sur mon expérience. Rien de ce que j'ai écrit ne devrait être accepté tant qu'il n'est pas comparé à ce qui se trouve dans le Livre Blanc ou dans les 186 premières pages des Alcooliques Anonymes. Je peux me tromper sur certains points.</p> <p>Il n'y a pas de règles, mais il y a des leçons que nous avons apprises en participant à des réunions. Ce que j'ai écrit est une partie des leçons que j'ai apprises.</p> <p>Gary W., Californie, États-Unis</p> <p>SUJET DE DISCUSSION</p> <p>Votre groupe d'appartenance fait-il tout ce qu'il faut pour être une réunion forte ?</p> <p>L'auteur de L'amour Dur Change des Vies décrit ce qui a fait le changement pour lui en 1993. Outre le Don de Désespoir, il avait des amis qui se souciaient suffisamment de lui pour l'emmener dans une réunion forte, qu'il nous décrit en détail.</p> <p>Votre réunion adopte-t-elle une approche dure et sans arrière-pensée du rétablissement ? Décourage-t-elle de se débarrasser des problèmes dans la réunion et se concentre-t-elle sur le partage de la Solution ?</p> <p>Les membres qui s'apitoient sur leur sort sont-ils confrontés après la réunion ? Vous demandez-vous mutuellement sur quelle Étape vous travaillez actuellement ?</p> <p>Est-ce que tous les membres de votre groupe ont un parrain qui a un parrain et qui a fait toutes les 12 Étapes ?</p> <p>Votre réunion est-elle imprégnée de la littérature des AA et des SA ?</p> <p>Est-ce que vous socialisez ? Vous rencontrez-vous chez les uns et les autres ?</p> <p>Vous présentez-vous avant les réunions pour voir ce que vous pouvez donner ?</p> <p>Prenez-vous soin de ceux qui ont besoin d'aide ? Faites-vous de la camaraderie après les réunions ?</p> <p>Prenez-vous soin des nouveaux arrivants ? Cherchez-vous le gars qui est en marge et qui ne s'engage avec personne ?</p> <p>Est-ce que tout le monde est égal dans votre réunion ? La rotation du poste de direction est-elle pratiquée ? Vos réunions et vos vies sont-elles gouvernées par l'amour ?</p> <p><i>Vous pouvez utiliser ce sujet dans une réunion de discussion, ou envoyez-nous une histoire de votre propre cheminement de rétablissement à essay@sa.org.</i></p> |
| 15 | <p>DEMANDEZ À UN ANCIEN</p> <p>" Qu'est-ce qui a fait que les réunions de Nashville sont ce qu'elles sont, Harvey A. ? "</p> |

J'étais assis à une réunion des AA au début de février 1984, quand un homme a annoncé qu'il lançait un groupe de SA à Nashville, Tennessee. Je me suis rendu six semaines plus tard quand je me suis retrouvé dans son appartement pour ma première réunion de SA. Bientôt, nous avons dépassé son appartement et avons déménagé dans mon immeuble de bureaux. La première année, nous avons eu une réunion par semaine avec environ 100 personnes qui venaient et partaient, la plupart partant. Après quelques mois, nous avons accueilli notre première femme, qui est devenue un membre sobre important pour aider à ancrer les réunions. Dès le début, nous avons attiré de nombreuses femmes dans la fraternité.

Nous avons dépassé les limites de mon bureau et avons commencé à nous réunir dans des églises. Après quelques années, nous avons organisé deux réunions par jour. Un jeune homme est arrivé qui avait besoin de plus de réunions. Il a commencé à se réunir pendant la journée également, ce qui a rendu nos réunions plus accessibles, en particulier pour les membres ayant de jeunes enfants à la maison. Nous avons commencé à remarquer que plus nous avions de réunions, plus les gens venaient.

Les premières années, nous avons envoyé des brochures à tous les professionnels de l'aide et au clergé de notre communauté. Il nous a fallu deux ans pour mener à bien cette tâche. Le concept d'abondance et non de pénurie a été au cœur de notre croissance. Nous avons utilisé la pratique de l'impératif de sobriété de 30 jours (tiré du format du Livre blanc), ce qui signifie que les personnes ayant moins de 30 jours de sobriété ne pouvaient partager qu'après les 30 premières minutes de la réunion. Cela a permis à nos réunions de se concentrer sur la solution plutôt que sur le problème.

Nous avons commencé à avoir de plus en plus de personnes sobres à long terme à nos réunions. Aujourd'hui, il y a au moins cinq personnes avec 30 ans ou plus de sobriété encore dans la fraternité de ces premières années de SA à Nashville.

Nous avons tendance à ne pas avoir d'intergroupes forts mais mettons l'accent sur l'autonomie individuelle de chaque groupe de réunion.

Nous avons mis l'accent sur la présence d'orateurs invités de tout le pays venant nous parler deux fois par an. Nous avons eu hâte que des idées nous soient présentées depuis d'autres régions du pays.

En plus de la présence de femmes à toutes nos réunions, nous avons réalisé que les femmes augmentaient leur taux de sobriété en ayant également leurs propres réunions.

Avant COVID, nous avons au moins 45 réunions par semaine dans notre voisinage.

Nombre de nos réunions nécessitaient 2 à 4 séances en sous-groupes en raison du grand nombre de participants. Ce qui a conduit à notre croissance à Nashville, à mon avis :

1. Un miracle.
2. la volonté de transmettre le message à la communauté.
3. La volonté de beaucoup d'entre nous de briser notre anonymat personnel dans notre communauté sur une base individuelle.
4. Baser notre modèle sur le concept de maladie des AA.
5. Faire en sorte que les réunions se concentrent sur la solution et non sur le problème.
6. Ma volonté, en tant que membre sobre depuis le plus longtemps, de ne pas m'impliquer dans l'intergroupe après les premières années afin de ne pas influencer la direction de la croissance de la fraternité.
7. Mettre l'accent sur le fait que c'est un Dieu aimant de notre compréhension qui dirige le spectacle à travers notre conscience de groupe, et non à travers une ou quelques personnes.
8. Rester en dehors de toute controverse SA internationale et laisser le temps s'en occuper.
9. Enfin, il faut se rappeler que rien n'est pas grave et que notre essence en tant que fraternité est l'unité.

| | |
|-------|---|
| 16/17 | <p>Que voulez-vous demander à un ancien ? Envoyez votre question à essay@sa.org</p> <p>Réunions VOIP en tant que solitaire en Afrique du Nord</p> <p>Vivant depuis six ans en Afrique du Nord, l'Internet est devenu son pont vers les réunions, les amis SA et son parrain.</p> <p>Lorsque j'ai touché le fond le 16 avril 2014, je ne savais pas si ma femme resterait avec moi après que je lui ai révélé ma double vie entre ma famille et mon jardin secret de luxure. J'étais non seulement malade mentalement et spirituellement mais aussi physiquement à cause du passage à l'acte intérieur. Je souffrais de terribles douleurs. Je savais que je n'avais pas d'autre choix que de revenir à SA et de reprendre le travail des Étapes.</p> <p>J'ai recommencé le travail de rétablissement en allant aux réunions, en trouvant un parrain et en travaillant les étapes. J'ai eu la chance d'avoir une réunion présentielle pas très loin de chez moi. Je me souviens que lorsque je suis revenu à ma première réunion de SA après de nombreuses années, j'ai pleuré en écoutant les lectures. "Qu'est-ce qu'un sexaholic", "Le problème", "La solution", les partages, je me suis vraiment senti chez moi en réalisant ce qui me manquait : l'union spirituelle avec des amis en rétablissement.</p> <p>Il y avait beaucoup de sobriété à long terme et d'honnêteté, et les partages m'ont donné de la force et de l'espoir pour mon propre rétablissement et ma propre sobriété. Nous avons des activités après les réunions et nous nous retrouvons pendant les week-ends pour partager des activités ensemble. Cela a marché pour moi, j'allais aux réunions et je me sentais chez moi avec les autres membres quand je lisais, partageais, priais et rendais service. Avec l'aide de ma Puissance Supérieure, je suis resté sobre et j'ai progressé dans le rétablissement, un jour à la fois.</p> <p>Un an plus tard, j'ai dû déménager en Afrique du Nord où je vis et travaille depuis six ans. Ici, en Afrique du Nord, toutes les questions relatives au sexe et à la luxure sont fortement taboues et n'apparaissent pas en public. La violence parentale et conjugale contre les filles et les femmes est très courante. Il en va de même pour le harcèlement sexuel.</p> <p>L'homosexualité est considérée comme un crime et punie par la loi par la prison. Les personnes accusées d'être homosexuelles ne voient pas leurs droits fondamentaux garantis et risquent un traitement cruel.</p> <p>Je ne savais pas comment m'y prendre pour travailler les étapes car il n'y a pas de réunions des 12 étapes ici. J'ai trouvé une réunion SA VOIP sur Skype et je me suis engagé avec les membres à venir régulièrement et à rendre service. Le travail sur les étapes et les contacts avec mon parrain se faisaient également par Skype. Mon travail de rétablissement a été numérisé. Et ça a marché, avec l'aide de ma Puissance Supérieure, j'ai pu rester sobre, sans être parfait, mais en progressant dans le rétablissement, un jour à la fois, en apprenant de plus en plus sur mes défauts et ma faim spirituelle.</p> <p>N'est-ce pas un miracle ? À l'origine, l'Internet était un instrument de mon maître esclave, la luxure, lorsque je passais à l'acte avec des images et des vidéos luxurieuses.</p> <p>Maintenant, il est devenu un moyen important pour mon rétablissement, il est devenu un pont vers les réunions, les amis SA, ou vers mon parrain.</p> <p>Les réunions VOIP ne sont pas les mêmes que les réunions présentielles. Mais pour moi, elles fonctionnent, nous partageons la force et l'espoir, nous ressentons l'honnêteté et l'intimité spirituelle ou émotionnelle. Et j'ai apprécié la liste numérisée des amis SA qui servait de plateforme de communication pour tendre la main. Je n'ai plus besoin de tricher avec moi-même lorsque je me sens déclenché dans la nuit en me disant : "Il est trop tard pour appeler, je ne vais pas déranger mes amis pendant la nuit". Grâce à ces technologies, je peux entrer en contact avec les gens à tout moment, car il y a toujours un ami éveillé ou déjà éveillé dans le monde.</p> |
|-------|---|

| | |
|--------------|--|
| | <p>Avec la pandémie qui sévit actuellement dans le monde entier, la fraternité a dû passer à des réunions et à des congrès virtuels. Quelle est votre expérience pendant cette période ? Cela a-t-il fonctionné pour vous ? Pour moi, oui. Hamdoulillah ! Revenez, ça marche si vous le faites marcher, même virtuellement. Vous en valez la peine. Tobias S., Afrique du Nord</p> <p>(Texte du dessin de LaRon W.) Il s'agit plutôt de les aider à découvrir cette fissure qui, dans la muraille de leur amour-propre, permettrait à la lumière de la raison de filtrer - 12&12 54</p> <p>Agir... plus aisément</p> |
| 18/19 /20 | <p>L'expérience de Chicago dans la construction d'une culture de la sobriété Essay a interviewé Mike C., Chicago, Illinois, États-Unis.</p> <p>Bonjour Mike, merci de nous avoir consacré du temps aujourd'hui pour partager ton expérience, ta force et ton espoir. Pourrions-nous commencer par te demander la date de ta sobriété et ton groupe d'appartenance ? Oui, le 3 juin 1984 et le groupe Holy Innocent à Chicago. Pendant longtemps auparavant, c'était à St Teresa. Nous sommes sur Zoom depuis environ un an maintenant ; lorsque nous étions en présentiel, la participation était d'environ 55-60 personnes et nous nous réunissions pendant 90 minutes.</p> <p>Peux-tu décrire brièvement ta vie avant SA ?</p> <p>Pendant mon adolescence, je suis devenu dépendant au porno et à la masturbation. J'étais accro dès le début et si je pouvais souvent m'arrêter, je ne pouvais pas le rester. J'ai grandi dans une grande famille irlandaise où ce sujet n'était pas abordé ; il y avait un véritable silence autour de la question. Mon frère aîné avait aussi ce problème et je regardais ses magazines pornographiques. Ce n'était pas quelque chose dont nous discutions, mais je savais où chercher. J'ai commencé à étudier pour la prêtrise et j'ai passé dix ans dans le système des séminaires. Les valeurs étaient excellentes, mais je n'arrivais pas à les respecter. Je me souviens avoir emprunté une fois la voiture d'un prêtre pour me rendre dans une librairie pornographique. Mon frère s'est engagé dans le rétablissement avec SAA et je l'ai rejoint. J'étais en colère les six premiers mois que je devais être là, mais je suis resté pendant plus de deux ans. La fraternité était bonne, mais je me suis demandé s'il n'y avait pas quelque chose de mieux. En particulier, j'ai ressenti le besoin de quelque chose de plus fort autour de la façon de définir la sobriété et en 1986, j'ai rejoint SA.</p> <p>Peux-tu te souvenir des événements qui ont entouré ton propre éveil spirituel ? Je me souviens que je travaillais en tant que représentant commercial et que je me déplaçais pour passer un appel. Je me suis arrêté dans un café pour manger quelque chose et j'ai remarqué une librairie pornographique de l'autre côté de la rue. Mon cœur s'est emballé à l'idée d'y entrer. Mais je me suis souvenu d'une chose que mon parrain m'avait dite : "Appelle-moi avant de passer à l'acte". Je l'ai alors appelé et il m'a dit de payer l'addition, de rentrer chez moi, de l'appeler et de lui dire que j'étais toujours sobre. J'ai pu le faire - c'était un moment important de lâcher-prise pour moi.</p> <p>Mike, peux-tu sélectionner quelques choses de première importance qui t'ont aidé à rester sobre pendant plus de 36 ans maintenant ? Au début, c'était des choses basiques comme regarder le trottoir pour éviter les déclencheurs de luxure et ne lever les yeux que lorsque j'en avais vraiment besoin. Je n'ai plus besoin de le faire aussi souvent aujourd'hui, mais je peux encore le faire. J'évite également la nudité, etc. dans les films et je prends une autre route pour éviter de passer</p> |

devant les librairies pornographiques. Si ma femme conduisait et que j'en avais besoin, je fermais les yeux. Il était très important de suivre les suggestions de mon parrain, ainsi que de faire preuve d'une honnêteté et d'une transparence totales. Nous pouvons vouloir bien paraître, par exemple en faisant le commentaire parfait lors d'une réunion. Mais j'ai appris que j'ai besoin de partager la chose même dont je ne veux pas parler. Je suis aussi malade que mes secrets.

Qu'est-ce qui te motive à servir aujourd'hui et quels sont les domaines que tu as particulièrement appréciés ?

J'aime cette Fraternité et j'ai aidé à organiser des conférences à Chicago, à parler à des conventions et à parrainer d'autres personnes ; actuellement, j'ai environ 10-12 filleuls. Je coordonne également douze personnes à Chicago qui écrivent des lettres aux membres en prison.

Nous savons que tu as été très impliqué avec d'autres dans la construction d'une culture de la sobriété dans ton groupe d'appartenance lorsqu'il était à St Teresa. Comment cela a-t-il commencé et pouvez-vous énumérer certains des changements et des initiatives qui ont été faits ?

Nous avons commencé à nous rendre compte que nous favorisons inconsciemment la rechute dans le groupe ; nous étions bons pour soutenir les autres mais pas pour les mettre au défi. Parmi les changements apportés, citons le fait de ne demander qu'à une personne ayant une bonne sobriété de prononcer la prière de clôture. Auparavant, nous demandions à quelqu'un qui avait eu, par exemple, la rechute la plus dramatique de la semaine ! Nous avons également commencé à ne demander qu'aux personnes ayant plus de 30 jours de sobriété de prendre la parole lors du premier tour de parole. Ces mesures ont suscité une certaine controverse au début ; certains ont dit que cela faisait de la peine aux gens ou qu'on leur faisait honte. Mais je pense que la plupart de la honte que nous ressentons provient de nos propres comportements. Si nous voulons avoir de l'estime pour nous-mêmes, faisons quelque chose d'estimable.

Nous pensions qu'il était important que personne ne quitte la réunion sans un parrain (à moins qu'il ne le veuille). Nous allions vers les gens après la réunion et leur demandions s'ils avaient un parrain et s'ils en voulaient un. Nous avons également décidé d'adopter l'idée du parrainage de groupe. En cas de problèmes particulièrement difficiles, un filleul pouvait rencontrer un petit groupe de membres sobres en dehors de la réunion. Lors d'un atelier sur le parrainage, nous avons constaté que nous avons été forts et clairs avec les nouveaux arrivants, mais que nous étions devenus complaisants lorsqu'il s'agissait d'interpeller les membres sobres de plus longue date. Nous avons renversé cette situation. Lors des réunions de nouveaux arrivants, nous lisons généralement l'Étape Zéro ou l'Étape Un du Livre blanc et nous partageons tous notre propre expérience. Certaines grandes réunions ont des séances séparées spéciales pour les nouveaux arrivants, mais nous avons estimé qu'il était important que les nouveaux arrivants restent dans la réunion, plutôt que d'en sortir. Nous voulions qu'ils fassent l'expérience de la culture et entendent les partages. Nous voulions que les nouveaux arrivants, et tous les membres, sachent que nous les aimons, et non leurs comportements. Et particulièrement avec les nouveaux venus, nous voulions qu'ils sortent de la réunion en se disant "Ces gars-là sont vraiment sérieux !".

Nous mettions l'accent sur les Traditions 1 (unité) et 5 (transmettre le message). Quel était le message de notre groupe ? Était-il clairement la sobriété et le rétablissement ?

Merci Mike. Avant de quitter les réunions, as-tu une idée de ce qui constitue une réunion Zoom forte ?

Oui, quelqu'un nous a dit récemment que pendant la réunion Zoom, il travaillait et essayait de participer à la réunion en même temps. Nous avons eu une conscience de groupe et

| | |
|----|--|
| | <p>avons décidé que pour respecter la réunion, nous devons la traiter comme si elle était en face à face. Ne pas travailler, ne pas faire d'exercice, juste se concentrer sur la réunion. Qu'en est-il de l'idée que certaines personnes puissent zoomer sur une réunion présenteielle, ce qui n'est pas rare de nos jours ?</p> <p>Nous sommes toujours sur Zoom uniquement, donc je n'ai pas essayé. J'ai des sentiments mitigés à ce sujet. Pour moi, cela dépendrait de la mesure dans laquelle l'expérience en personne est diluée par la technologie. Une autre chose à propos des réunions présenteielles, nous demandons que les téléphones portables ne soient pas seulement éteints mais hors de vue.</p> <p>Des conseils pour ceux d'entre nous qui luttent pour devenir ou rester sobres ?</p> <p>J'ai reçu le don de la sobriété. Et si je peux rester sobre, tout le monde le peut. Mais il faut s'y tenir. Nous devons en arriver à en avoir assez de passer à l'acte et être prêts à écouter les idées de quelqu'un d'autre.</p> <p>Merci encore pour ton temps, Mike. Pouvons-nous terminer en te demandant comment tu te détends et comment tu profites de tes temps morts ?</p> <p>J'aime jouer au baseball (avec un masque pour le moment), lire l'histoire, être actif dans mon église et être un mentor dans un groupe de grands frères. Avec la fraternité SA, c'est amusant de se retrouver pour manger quelque chose et nous nous retrouvons régulièrement dans un restaurant portoricain avant la réunion.</p> <p>Merci beaucoup de partager ton expérience, ta force et ton espoir, Mike.</p> |
| 21 | <p>Les réunions mixtes SA ainsi que les réunions réservées aux femmes ont de la valeur</p> <p>Quand je suis entrée dans la pièce de ma première réunion SA en septembre 2018, j'étais la seule femme. Je me suis assise à une table auprès de cinq hommes d'âges différents et me suis sentie très seule et apeurée. Qu'est ce que ces hommes allaient penser de moi? Ce ne fut qu'à partir du moment où ces hommes partagèrent leurs pensées et sentiments sur leur travail autour du programme SA que je commençai un lent voyage vers la capacité de voir les hommes comme des personnes plutôt que des objets.</p> <p>J'ai passé une grande partie de ma vie dans la dépendance à la luxure et j'ai fait des hommes des objets dès mon plus jeune âge. Les garçons de mon entourage à l'école et à l'église, les amis de mon frère, les collègues de mon père, mes professeurs, mes collègues, etc. Ils n'étaient tous qu'une simple cible à mes yeux. Grâce aux bienfaits de SA et des réunions auxquelles j'ai assisté, je fus capable d'apprendre à changer mon regard sur les hommes. A présent, j'arrive à les voir comme les êtres imparfaits qu'ils sont. Des humains avec leurs sentiments, leurs émotions, leurs combats personnels, leurs succès, leur addiction et leur sobriété. Ma vulnérabilité durant les réunions est ma plus grande force car elle me permet de m'ouvrir. Quand je rencontre d'autres êtres vulnérables, cela me montre qu'ils sont humains, tout comme moi je le suis. Ils deviennent autre chose que des objets de luxure pour moi.</p> <p>Pour moi, une réunion SA réussie comporte trois éléments-clés. 1) Chaque membre est là pour sa sobriété propre et la réunion est CENTRÉE sur la sobriété. 2) Chaque membre cherche à rendre la réunion productive et dynamique. 3) Les membres se portent volontaires pour servir et pour partager leur histoire. Si tous ces ingrédients sont réunis, la réunion sera forcément une réussite. Quand je suis en réunion, j'essaie de me manifester pour la gestion du temps ou pour une lecture, et j'essaie toujours de partager même si je n'en ai pas envie. Comme le dit notre Livre Blanc, passe à l'action et l'envie viendra.</p> <p>Pendant la période du COVID, de nombreuses réunions réservées aux femmes ont vu le jour. Des femmes venues du monde entier se rassemblent et partagent sur leur aventure à SA. En rejoignant ces réunions, j'ai découvert que d'autres femmes souffrent également de</p> |

| | |
|------------------------------|--|
| | <p>cette tendance à considérer les hommes comme des objets et à les voir plutôt comme des "choses" que des personnes. J'ai aussi découvert que certains secrets enfouis dans le cœur de membres féminins SA ne peuvent être aisément partagés qu'entre femmes. J'apprécie beaucoup leurs partages et salue leur ouverture envers leurs sœurs SA. J'en suis venue à réaliser que les réunions mixtes SA ainsi que les réunions réservées aux femmes ont de la valeur. J'en retire des choses différentes et cela me permet de développer ma sobriété de différentes manières.</p> <p>Emily J., Idaho, USA</p> <p>(Texte du dessin "Maxey" par Jimmy M.)</p> <p>La vulnérabilité est un cadeau pour tout le monde !</p> |
| <p>22/23 /24/2 5</p> | <p>Histoires SA</p> <p>Il en est venu à croire et a trouvé une vie de service illimité et de relations épanouissantes</p> <p>Mon nom est Bill et je suis un sexolique rétabli. Ma date de sobriété est le 4 septembre 1993; ce qui est une chose dont je ne serai jamais assez reconnaissant. Quand je suis arrivé à SA, j'étais désespéré et d'un tempérament suicidaire hérité de 35 années d'addiction non traitées.</p> <p>J'ai pris ma première gorgée de bière à l'âge de 4 ans et quand j'en avais 7, je buvais en recherchant les effets de l'alcool. A cette époque, je me souviens que je fantasmais sur une vie différente. J'étais né dans une famille ravagée par la dépendance à l'alcool, au sexe, et à la drogue et par la maladie mentale. A l'âge de trois ou quatre ans déjà, je me sentais inadapté, indigne, seul et effrayé. À l'âge de neuf ou dix ans, une image d'ordre pornographique affecta mes sentiments d'une manière nouvelle et puissante. À partir de ce moment-là, je commençai la vaine recherche de l'image, de la personne ou de l'expérience qui me donnerait à nouveau ce sentiment. Au fur et à mesure que ma dépendance progressait, je recherchais une pornographie plus sombre et plus perverse pour tenter de ressentir le frisson originel.</p> <p>À 15 ans, j'ai eu des rapports sexuels avec une fille pour la première fois. À cette époque, on m'a prescrit des amphétamines dont j'ai rapidement commencé à abuser. Son père souffrait d'un alcoolisme sévère, et cette relation a déclenché chez moi une habitude consistant à trouver des filles ou des femmes vulnérables et à les séduire dans le cadre de relations sexuelles égoïstes, sans se soucier de leur bien-être. Cette habitude s'est poursuivie dans ma vingtaine lorsque j'ai rencontré et épousé une femme dont le père était également alcoolique. En 1990, à 38 ans, je suis entré aux AA et j'ai arrêté de boire et de me droguer. Je n'ai pas travaillé les Étapes parce que je savais que Dieu me détestait et que j'avais peur que si je commençais à prier, Il se retourne contre moi et me punisse cruellement.</p> <p>Les disputes avec ma femme augmentèrent et en mai 1993, je suis parti de la maison. Je me souviens que pendant cette période, je décidais que je devais arrêter de me masturber, mais qu'avant la fin de la journée, je rechutais.</p> <p>Au cours de l'été 1993, je suis rentré dans une grave dépression et j'ai commencé à avoir des fantasmes suicidaires qui étaient tout aussi puissants que les fantasmes sexuels. Je me trouvais dans une situation très dangereuse. Je savais que j'avais perdu le pouvoir de choisir et de contrôler mon comportement sexuel. Il ne semblait y avoir qu'une seule issue. En août 1993, je participais à une réunion lorsqu'un nouveau participant, Greg, partagea qu'il avait commencé à assister aux réunions des Sexoliques Anonymes. Ne voulant pas réagir de façon hâtive, j'ai demandé à quelques professionnels s'ils pensaient que je pouvais être un candidat aux SA. Leur décision a été unanime, et la fois suivante où j'ai vu Greg, je lui ai demandé comment je pouvais assister à une réunion des SA. Il m'a parlé</p> |

d'un conteneur bureau bleu situé derrière une église à Nashville, et m'a dit qu'une réunion s'y tiendrait à 9 heures ce samedi-là.

C'était le week-end de la Fête du Travail et je n'avais nulle part où aller, personne d'autre avec qui être. Je suis entré dans ma première réunion de SA et j'ai vu mon psychiatre des 25 années précédentes. Il y avait là plusieurs autres membres qui sont toujours des membres sobres de notre communauté : David M., Lee T., Judson, Dave H. et Priscilla. Lorsque quelqu'un a lu la première phrase du texte "Le problème", mes yeux se sont remplis de larmes - ils étaient en train de raconter ma propre vie ! J'étais à la maison. Au cours des semaines et des mois suivants, j'ai continué à assister aux réunions, j'ai demandé à un homme d'être mon parrain, j'ai écrit ma première étape et je l'ai partagée avec le groupe. Après avoir partagé ma première étape, je me souviens d'avoir eu peur qu'une réunion spéciale soit organisée pour me demander de partir. Au lieu de cela, les personnes présentes m'ont souhaité la bienvenue à SA. Mais il y avait toujours ce problème de Dieu. Ma dépression s'est aggravée, et les fantasmes de suicide sont devenus plus présents. Cela m'a conduit dans un hôpital psychiatrique.

L'hôpital avait des programmes destinés aux dépendants du sexe et aux autres survivants de traumatismes de l'enfance. J'ai également rencontré un aumônier qui a passé des heures à parler avec moi de ma conception de Dieu. Il m'a aidé à développer une conception provisoire d'une Puissance qui pourrait m'aider à me rétablir. Lorsque j'ai pris ma décision de Troisième Étape, je me suis abandonné à cette Puissance - celle que j'avais vue aider d'autres sexoliques et alcooliques à se rétablir.

Avant de sortir, une des thérapeutes, elle-même en rétablissement, me dit que j'allais avoir besoin d'un parrain à mon retour chez moi afin de pouvoir avancer dans les Étapes et d'y travailler comme si ma vie en dépendait. Elle suggéra que si je ne le faisais pas, je serais probablement mort dans l'année. Je crois qu'elle était dans le vrai.

Lorsque je revins de l'hôpital, j'évoquai avec mon parrain le travail sur les étapes et découvris que lui-même ne les avait jamais travaillées avec son propre parrain. J'en fus terrifié et me rendis compte que Dieu m'avait amené au seuil du rétablissement juste pour pouvoir me l'arracher. Je suis tombé dans une dépression plus profonde, les fantasmes sont revenus avec une puissance furieuse, et je me retrouvais dans un désespoir profond. Heureusement que j'avais été confié aux bons soins d'un psychiatre qui avait de l'expérience avec les patients ayant des fantasmes de suicide comparables aux miens. Un jour à cette époque, j'étais dans l'attente d'une réunion des AA, me demandant combien de temps je pourrais encore tenir avant de me suicider. Un homme que j'avais rencontré auparavant lors de nombreuses réunions vint s'asseoir à côté de moi. J'avais un peu peur de lui car il avait parlé de faire amende honorable auprès des Impôts à qui il devait 925 000 dollars. A la fin de la réunion, je lui demandai de me montrer comment travailler les Étapes. J'en fus atterré. Parmi tous les membres ce jour-là, il a fallu que je demande à ce radical. 26 ans plus tard, Rick est toujours mon parrain temporaire.

Au fur et à mesure que nous travaillions les Étapes, le sentiment de futilité et de désespoir diminuait. J'étais terrifié à l'idée que, lorsque je partagerai avec lui l'étape 5, Rick me dirait de partir et de ne jamais revenir. Au lieu de cela, il m'a écouté et a partagé certaines de ses expériences similaires.

À une occasion, j'ai suggéré une modification des Étapes qui correspondrait mieux à ma situation particulière. Rick m'a écouté patiemment et m'a dit : "Essaie ça si tu dois, et fais-moi savoir si ça marche, mais si tu te soûles à nouveau, ne t'avise pas de dire à qui que ce soit que le Programme ne marche pas, car ce que tu fais n'est pas le Programme du livre." Il m'a fallu quelques secondes pour réaliser que si je ne suivais pas ses instructions, je risquais de mourir. "Que suggères-tu que je fasse ?" ai-je demandé. A partir de ce moment-là, j'ai suivi ses instructions au sujet du Programme avec d'excellents résultats.

Lorsque j'ai commencé à faire mes amendes honorables, j'ai commencé à vivre les promesses qui figurent aux pages 95 et 96 du Gros Livre. J'ai commencé à connaître des moments de bonheur, de sérénité et de paix.

Les cinq premières années de mon rétablissement ont apporté de nombreux changements. Ma femme a demandé le divorce. Je me suis lié d'amitié avec des hommes en voie de rétablissement, puis avec des hommes et des femmes dans et hors de la fraternité de rétablissement. L'une de ces amies est devenue ma femme en janvier 2000. En 1999, j'ai déménagé à Lafayette, en Louisiane. Il n'y avait pas de réunions SA là-bas, alors je suis tombé sur un groupe des AA. C'est là que j'ai expérimenté le pouvoir de travailler les Étapes avec un groupe. En 2000, j'ai déménagé à Spartanburg, en Caroline du Sud. Le groupe de SA le plus proche était à une heure de route. SAICO, le Bureau Central International des SA, m'a mis en contact avec un membre qui vivait entre les deux villes. Il m'a demandé de le parrainer. Nous avons travaillé les Étapes rapidement afin qu'il puisse avoir de l'avance sur les deux hommes qu'il avait commencé à parrainer.

En 2001, on m'a demandé de représenter la région Sud-Est en tant que délégué. C'était ma première expérience de service à ce niveau. Je crois que je ne peux pas conserver ce que j'ai aujourd'hui si je ne le transmets pas.

J'ai parcouru le monde pour transmettre le message qui m'a été si généreusement donné. Au fil des ans, j'ai vu la Communauté s'enraciner dans de nouveaux endroits dans le monde. Grâce à Zoom, je rencontre régulièrement des groupes dans le monde entier. Dieu m'a donné la fraternité que je désire tant.

Comme Bill Wilson l'a noté dans son histoire, ce Programme "... donne des résultats dans les moments difficiles". (AA 18). En plus du divorce et de la perte d'emploi que j'ai mentionnés plus tôt, de nombreux membres de ma famille sont décédés. Dans toutes ces pertes, j'ai pu me comporter en parent aimant et solidaire et j'ai été soutenu par un Père Céleste aimant et bienveillant qui m'a aimé toute ma vie, même lorsque je n'étais pas conscient de sa protection et de sa présence. À l'approche des derniers chapitres de ma vie, je suis reconnaissant pour tant de bienfaits. Ce que je chéris le plus, ce sont les relations que j'entretiens et qui ne sont possibles que grâce à mon rétablissement. J'ai vraiment de la chance et j'ai hâte de voir ce que Dieu a en réserve pour moi. Et quand ma vie sera terminée, l'épithète la plus appropriée sera peut-être : "Il en est venu à croire."

Bill S., Tennessee, USA

(Texte du dessin de LaRon W.)

De l'intérieur, nous nous sommes identifiés les uns avec les autres (SA 12)
J'appartiens!

26/27

Etapes & Traditions

Marcher par étapes vers la Lumière

Au Bout du Tunnel

Ironiquement, j'ai passé les neuf premiers mois de mon existence dans un endroit sombre, une sorte de tunnel, à l'abri de la lumière, de la vraie vie, pour ainsi dire. Puis, j'ai été projeté dans la lumière, dans le monde réel. Mais, avec le temps, j'ai trouvé cette lumière aveuglante et douloureuse. Tout ce que je savais faire était de chercher un endroit sombre où m'échapper, un endroit où je me sentais mieux.

Comme le dit le Livre blanc, p. 53 : "Une partie de moi alla se cacher dans ce tunnel noir, loin au fond de moi." Mais, une fois arrivé là, je me suis retrouvé dans une obscurité dont je ne voyais pas comment sortir - et la douleur était pire qu'avant. J'ai réalisé que cet "endroit sûr" serait probablement ma tombe.

Le tunnel était en train de s'effondrer autour de moi. Les trous dans le sol portaient des étiquettes sur lesquelles on lisait : "emploi perdu", "véhicule cassé", "enfant en échec

scolaire", "épouse demandant "à quoi bon tout ça" et "agents du recouvrement". Il y avait des petits tunnels latéraux qui semblaient apporter de la lumière et du soulagement, mais lorsque j'y suis entré, ils ont commencé à m'enfermer. Ces tunnels s'appelaient "le passage à l'acte".

Soudain, je vois deux types avec des torches. L'un d'eux demande : "Ça va ?" Je réponds d'une voix faible : "Non, j'ai besoin d'aide." L'autre dit : "Il y a une sortie, suis-nous." Ils me tendent la main et me disent : "Ne nous lâche pas, reste avec nous."

Peut-être qu'ils ont des ailes et peut-être qu'ils n'en ont pas. Ils me disent "Il n'y a que 12 Étapes pour sortir et tu viens de prendre la première !". Ils me guident, m'aident à contourner les trous et les petits tunnels. Je commence à me sentir en sécurité et je lâche leurs mains.

Maintenant, je me retrouve plus loin que jamais dans le tunnel. Je les appelle à l'aide et, instantanément, ils sont là, les mains tendues. Cette fois, je les serre fort et ils me disent de rester attaché, sinon je serai à nouveau perdu. Je remarque une corde chatoyante autour de leur taille et je leur demande comment ils ont eu ça ? "Dieu", répondent-ils simultanément. Je demande l'aide de Dieu et ma propre corde apparaît. Une deuxième Étape est franchie. "Il en reste dix", disent-ils.

Je vois maintenant une lueur au bout du tunnel et je demande à Dieu de me guider et de me protéger - il me reste neuf Étapes à faire. Soudain, je me rends compte qu'il y a des gens autour de moi, des gens comme moi, certains à quelques Étapes en avant, d'autres à quelques Étapes en arrière.

J'explique à mes guides ce que j'ai fait pour arriver là où je suis et ils me disent ce qu'ils ont fait - sept Étapes à franchir. Je demande à Dieu de m'aider à ne pas faire les mauvaises choses que j'ai faites (en actions et en pensées) - cinq Étapes à franchir. Je vais voir les personnes que j'ai blessées, je leur demande pardon et j'essaie d'arranger les choses - encore trois Étapes vers la liberté. A chaque fois que je commence à aller dans la mauvaise direction, j'en parle immédiatement à mes guides. Plus que deux Étapes à franchir.

Maintenant, je prie Dieu pour qu'il me donne la paix nécessaire pour franchir ces deux dernières étapes vers la lumière et je m'assieds tranquillement pour réfléchir et me connecter à Dieu. Il me reste encore une étape à franchir. Je me rapproche du groupe avec lequel j'ai marché, et nous nous encourageons mutuellement à franchir cette dernière étape. Enfin, j'ai émergé dans la lumière, dans un nouveau mode de vie.

J'apprends alors que la seule façon de rester dans la lumière est de retourner dans le tunnel et d'aider les autres à sortir de l'obscurité en franchissant les mêmes Étapes que moi. Je peux le faire car mes yeux se sont adaptés à l'obscurité et me permettent de voir distinctement pour aider les autres et éviter moi-même les dangers du tunnel.

Dan S., Orégon, USA

Prendre ses Responsabilités pour Guérir de la Victimisation

C'est ce que l'Étape 4 cherche à accomplir. L'objectif de la question "Quelle a été ma part ?" n'est pas de condamner la victime qui a du ressentiment à l'égard d'un tort qui lui a été fait. La question vise à identifier quelle partie de moi est affectée et entretient cette douleur. Comment me suis-je retirée de la terre des vivants à cause de ce ressentiment ?

Quand un homme adulte marié avec des enfants m'a serrée dans ses bras, a attrapé mes fesses de jeune fille de 13 ans et a fait un commentaire sexuel en me comparant à ma sœur aînée, bien évidemment que j'ai eu du ressentiment. Un ressentiment légitime. Mais à 45 ans, je me suis retrouvée à en vouloir encore à quelque chose qui s'est passé il y a 29 ans.

Quel était ma part dans tout ça? Ma marraine m'a aidé à comprendre que ma part était de me sentir spirituellement et moralement supérieure à lui. Cela me maintenait pour toujours

| | |
|-------|---|
| | <p>dans la position d'un juge qui le punissait à plusieurs reprises et le condamnait à perpétuité dans la prison de mon mépris. Malheureusement, plus je le maintenais en cellule, plus cela m'obligeait à rester aussi dans cette prison comme gardienne. Je ne voulais plus être prisonnière. En abandonnant ce ressentiment à Dieu, je me suis libérée.</p> <p>Non seulement j'abandonne mes ressentiments à Dieu, mais je les abandonne aussi aux autres. Lors de ma pire journée de rétablissement, j'ai envoyé des SMS à 27 personnes avant 9h30 du matin pour leur demander du soutien. Beaucoup de choses me brûlaient depuis des années. Le Gros Livre dit qu'il faut être "sans crainte et sincère", et le 12&12 souligne l'importance du "besoin de ne plus vivre seul avec les fantômes traumatisants de notre passé... ce qui nous tracasse et nous tourmente vraiment... ces souvenirs troublants ou humiliants."</p> <p>En "remettant" régulièrement et quotidiennement mon inventaire à des partenaires de rétablissement, j'arrive à voir quand mes réactions sont irrationnelles. Je deviens plus disposée à renoncer à la fois aux torts qui m'ont été causés et à mes réactions à ces torts. Lorsque la douleur revient, je prie et demande à ma Puissance Supérieure ce que je devrais penser, être, faire et ressentir à la place. Cela déplace mon attention pour recevoir le pouvoir de vivre un autre jour.</p> <p>Rina R., New Jersey, États-Unis</p> |
| 28/29 | <p>SA CFC</p> <p>Cher nouveau frère,</p> <p>La première chose que vous devez savoir est que je respecterai votre anonymat ; je n'utiliserai pas votre nom et je ne vous donnerai pas le mien. Lors d'une grande réunion du samedi matin de notre Programme en 12 Etapes, votre parrain a lu votre lettre de Première Etape. Cette lettre m'a touché, et je veux rendre la pareille à la Fraternité en vous écrivant mon partage.</p> <p>Début juillet 2020, on m'a accordé une libération anticipée d'une prison fédérale de faible niveau où j'ai passé quatre ans sur une peine de six ans pour avoir reçu et envoyé des photos et des clips vidéo illégaux. Je suis heureux d'être rentré chez moi, j'apprécie ce que le Programme a fait pour moi avant, pendant et après mon séjour en prison, et j'ai consacré le reste de ma vie à rendre la pareille.</p> <p>Je ne sais pas combien de temps vous avez été incarcéré. Il m'a fallu environ six mois pour parvenir à être relativement calme en tant que détenu. Au début, j'ai passé du temps à essayer de cacher mon délit aux autres détenus, mais quand il est devenu évident que beaucoup le savaient de toute façon, j'ai décidé d'essayer d'ignorer les détenus qui exerçaient un harcèlement émotionnel. La rumeur disait que 30% des plus de 1000 détenus de ma prison étaient là pour la même raison ; il était donc plus facile de limiter mes contacts avec les personnes malveillantes.</p> <p>J'ai plus de 70 ans et j'ai connu de nombreuses années de dépendance. Je pensais que je ne pouvais pas vivre sans passer à l'acte. Parfois, la fréquence diminuait à deux fois par semaine, mais la plupart du temps, je fantasmais et passais à l'acte au moins une fois par jour. Pendant la période d'avant-procès, j'ai pu rester sobre pendant un an, mais cela avait été motivé par la peur. Malheureusement, la sobriété n'a pas duré en prison. Cependant, parce que j'étais en voie de rétablissement, j'ai pu maintenir ma sobriété d'une à deux semaines jusqu'à un à trois mois à la fois. Avant le rétablissement, chaque fois que je perdais une résolution d'arrêter en solitaire et avec ma propre volonté, j'abandonnais, je devenais déprimé et je prenais une grosse cuite. En prison, le programme m'a donné la sérénité, la spiritualité et le courage de me remettre en selle en sachant que ma famille, la fraternité SA et ma puissance supérieure étaient avec moi.</p> |

| | |
|----|---|
| | <p>SA produit beaucoup de littérature. Le Bureau du Service International des SA met des publications à disposition gratuitement aux détenus et les leur envoie dans des enveloppes ordinaires avec une adresse de retour du SAICO. Il existe également un magazine SA appelé Essay qui a cinq numéros par an. Demandez à votre parrain une liste de la littérature. Si vous pouvez envoyer des courriels, vous pouvez ajouter le Bureau Central International des SA à votre liste de contacts : saico@sa.org.</p> <p>La suggestion suivante est de "travailler les Etapes". Vous découvrirez que le programme est bien plus qu'un moyen de gérer votre dépendance. C'est un mode de vie nouveau et plus sain. Il s'agit d'admettre à vous-même et aux autres que vous avez toutes sortes de traits de caractère qui nécessitent une attention particulière et des améliorations - "la croissance et non la perfection" est le mantra. Votre parrain est votre guide et votre mentor. Pour moi, la relation revisitée avec ma Puissance Supérieure a été une bénédiction. Je reconnais qu'il y a une similitude entre nous. Nous avons tous deux souffert d'isolement et d'un besoin irrépressible - mais aussi d'une peur - d'intimité dans notre jeunesse et notre vie de jeunes adultes, et je ne parle pas seulement de sexualité. Dans mon cas, cela a commencé dès l'âge de huit ans. J'étais en retard du point de vue des relations sociales. J'ai eu des difficultés avec mes parents, ma mère étant violente et mon père peu présent jusqu'à ce qu'il meure dans un accident de voiture alors que je n'avais que 13 ans. J'ai passé des années à me raccrocher à des hommes plus âgés comme autant de figures paternelles. Je pensais avoir une bonne relation avec ma Puissance Supérieure, mais en réalité, ma PS était elle aussi une figure paternelle qui ne m'aidait qu'à certaines occasions. Je n'ai jamais confié mon secret à ma PS. J'avais honte.</p> <p>Juste avant la prison, j'ai commencé à accepter que ma PS m'aimait, m'acceptait avec tous mes défauts. J'étais toujours coupable de ce que j'avais fait, mais je n'avais pas à me morfondre dans la honte. J'ai commencé à saisir les occasions d'aider les gens que, selon moi, ma PS m'a présentées. J'ai commencé à accepter ma PS comme un partenaire dans mon rétablissement au lieu de la considérer comme une figure paternelle critique et jugeante. Je devais simplement faire ma part, et ma PS continuerait à me donner des occasions d'aider les autres. Ce fut une bénédiction que j'ai reçue et que je continue de recevoir, et, si Dieu le veut, dans une semaine, j'atteindrai un an de sobriété. Mais pas dans la peur cette fois.</p> <p>Si vous pouvez trouver une réunion des 12 Etapes dans votre prison, essayez de vous y joindre. Il vous faudra peut-être un certain temps pour en trouver une. Il vous faudra du temps pour établir une relation de confiance avec des codétenus qui vous feront part de l'existence d'une réunion. C'est ainsi que cela s'est passé pour moi. Ou alors, pourquoi ne pas créer votre propre réunion ? Votre parrain, le SAICO et le Livre blanc vous donneront une feuille de route.</p> <p>J'ai demandé à votre parrain de vous envoyer cette lettre. Je ne peux pas communiquer directement avec vous, car je suis soumis à des restrictions. Mon initiale d'identification est "B." si vous souhaitez communiquer davantage avec moi ; cependant, travailler et communiquer avec votre parrain est votre première responsabilité. Vous avez pris un bon départ avec votre Première Etape. Continuez à y travailler, car vous en valez la peine et sachez qu'il y a un nombre croissant de dépendants qui sont avec vous en esprit et qui vous encouragent.</p> <p>Le parrain de détenus B.</p> |
| 30 | <p>Nouvelles du monde entier Comment les SA ont commencé en Amérique du Sud</p> <p>En 2005, mon parrain des AA m'a dit : "J'ai trouvé la solution pour toi, les SA sont arrivés au Venezuela." Il m'a mis en contact avec un membre qui avait plusieurs exemplaires du</p> |

Livre blanc. Je l'ai lu en une seule séance, du début à la fin, et je me suis totalement identifié.

Lorsque les amis SA du Venezuela sont partis, j'ai dû chercher un parrain en dehors de mon pays. À ma grande surprise, il n'y avait pas de membres hispanophones sobres dans toute l'Amérique. Par courriel, j'ai rencontré un membre, Jose Maria, de Madrid, qui était le membre espagnol sobre le plus ancien. Il a commencé à me parrainer par des appels téléphoniques hebdomadaires. Au début, je n'aimais pas qu'il me dise "Le problème, c'est la luxure que tu as en toi", mais grâce à ma puissance supérieure, petit à petit, j'ai commencé à comprendre le programme. Il était particulièrement important pour moi d'apprendre comment faire l'inventaire des ressentiments, comment ils sont liés à la luxure, et que dans chaque ressentiment, il y a d'autres défauts de caractère impliqués, principalement l'orgueil.

En octobre 2005, j'ai commencé à répondre aux demandes de renseignements provenant d'Amérique du Sud en utilisant l'adresse électronique des SA vénézuéliens. Si les demandeurs s'identifiaient comme des sexoliques et acceptaient notre définition de la sobriété sexuelle, je les mettais en contact avec un groupe dans leur pays ou les encourageais à créer un groupe s'il n'en existait pas près de chez eux.

J'ai fait une rechute en 2006, mais grâce à Dieu, j'ai continué et je suis resté sobre depuis. Le fait d'être en contact avec des amis SA m'a beaucoup aidé. Il n'y avait aucun moyen de faire un appel longue distance gratuit en dehors du pays, il n'y avait pas WhatsApp, mais cela ne me dérangeait pas de payer des frais d'itinérance sur mon téléphone portable et j'ai appelé des amis dans d'autres parties de l'Amérique, des États-Unis à l'Argentine. Parfois, cela coûtait cher, mais je me rappelais qu'une rechute s'avère toujours plus coûteuse. J'ai souvent évité de rechuter en lisant les souffrances de ceux qui demandaient de l'aide sur Internet ou par téléphone.

Le premier exemplaire du Livre blanc en espagnol qui est arrivé au Pérou a été envoyé à notre sœur de rétablissement, Marjorie, à Lima en 2007. L'envoi a pris près de deux mois. Un membre de Bogota nous a envoyé de la littérature et nous avons pu la payer avec quelques difficultés en raison du contrôle des changes au Venezuela. Par le biais de SAICO, nous avons envoyé de la littérature en Équateur et en Bolivie.

Nous avons eu beaucoup de contacts avec des amis SA de Cali et Bogota en Colombie, ainsi qu'avec Arsenio du Mexique et Ruben du Pérou. En décembre 2009, il y avait des groupes en Colombie, au Venezuela, au Pérou et en Bolivie, et des membres isolés en Argentine et au Chili. En février 2010, nous avons fait partie du comité qui a travaillé sur le projet de traduction de Step into Action en espagnol. Lorsque les groupes MSN ont fermé, nous avons migré vers Multiply, puis vers les groupes Yahoo. Depuis que Whatsapp existe, nous pouvons être unis et participer à plusieurs groupes de SA en espagnol en Amérique.

C'était très excitant de participer au premier congrès national de SA Colombie, qui s'est tenu à Bogota en juin 2013, où j'ai vécu une expérience très agréable de partage avec mes frères colombiens. Cela me donne une grande joie de voir la croissance que SA a eue en Colombie. C'est une bénédiction de notre Dieu aimant dont la littérature nous parle.

Grâce à Dieu, beaucoup d'autres serviteurs sont arrivés, et en 2017 la Région d'Amérique Latine a été formée, donc maintenant il y a une structure pour passer le message en espagnol.

Je suis très reconnaissant pour le programme SA, qui a sauvé ma vie. Un jour à la fois, quand je me lève, je me remets entre les mains de Dieu. Je prie, je reste en contact avec d'autres compagnons, par tous les moyens à ma disposition. C'est dans cette fraternité que se trouve la magie et que la joie de vivre est possible, en étant sobre à la manière de SA.

Nelson, Caracas, Venezuela

Avez-vous déjà pensé à servir en tant qu'administrateur ?

Chers membres des SA,

Avez-vous entendu parler du Conseil d'administration des SA ? Avez-vous une idée du service que les administrateurs rendent à notre communauté ? Avez-vous déjà pensé que vous pourriez être un candidat pour servir en tant qu'administrateur ? Quelles que soient vos réponses à ces questions, nous vous invitons à lire ce qui suit et à en savoir plus sur cette opportunité de service particulière.

Nous sommes le comité des nominations et notre mission est de " servir la communauté en identifiant, recrutant, sélectionnant, interviewant et recommandant des candidats pour le conseil d'administration " (Manuel de service des SA, chapitre 13) et nous voulons que vous sachiez qui nous sommes, ce que nous faisons et ce que vous et nous pouvons faire ensemble.

Notre manuel de service (chapitre 11) décrit un candidat au poste d'administrateur comme " un membre des SA qui a l'amour du service, des compétences pertinentes dans la vie réelle et la volonté de s'engager pour quatre ans dans un poste non rémunéré, à temps partiel, au profit de la fraternité des SA ". Un candidat "doit avoir au moins cinq ans de sobriété SA continue". Notre manuel décrit de manière générale ce que fait un administrateur. Nous vous encourageons à lire le manuel de service, qui est disponible gratuitement en téléchargement sur le site Web des SA.

Nous sommes conscients que les mots sur le papier prennent vie lorsque nous entendons l'expérience réelle des membres qui sont ou ont été administrateurs. Sur demande communiquée par les membres par le biais de SAICO, le comité organisera des réunions Zoom spéciales au cours desquelles des administrateurs actuels et/ou anciens seront disponibles pour décrire leurs expériences et répondre à vos questions.

Si vous disposez déjà de suffisamment d'informations et que vous êtes intéressé par la fonction d'administrateur, vous pouvez demander à SAICO de vous envoyer les documents nécessaires pour présenter votre candidature au comité des nominations.

Comme le dit si bien la brochure de notre programme, La spiritualité du service (Manuel de service SA, chap. 4), "Chez les sexoliques anonymes, comme dans toutes les fraternités de Douze Étapes, le service et le rétablissement vont de pair. En effet, le service au nom de la fraternité est le rétablissement en action".

Nous remercions chacun d'entre vous pour le service qu'il rend à tous les niveaux de notre programme et nous avons hâte d'entendre ceux d'entre vous qui sont intéressés à servir au Conseil d'administration.

Fraternellement,

Comité des nominations des SA

1. Groupe SA

élit et envoie son RSG à

2. Intergroupe

Elit et envoie son RIG à

3. Assemblée régionale

Elit et envoie ses Délégués et/ou Délégués Suppléants à

4. Assemblée générale des délégués

Décide de la politique des SA, élit et instruit les administrateurs.

5. Conseil d'Administration

| | |
|----|--|
| | <p>a. Supervise le bureau central international des SA. b. Supervise le magazine international "Essay". c. Nomme</p> <p>6. Comités Effectue le travail</p> |
| 32 | <p>Tableau d'affichage SA</p> <p>Enregistrements des réunions de conférenciers mariés La région EMER organise une réunion mensuelle de conférenciers au cours de laquelle un membre marié de l'AS partage son expérience, sa force et son espoir dans le mariage. Les enregistrements peuvent être trouvés ici : https://tinyurl.com/marriedspeaker</p> <p>Conversation au coin du feu chez les SA Conversation au coin du feu avec des anciens des SA, utile pour les nouveaux venus (et pour tout le monde !). Entretiens avec des membres sobres de longue date qui racontent leur histoire et partagent leur expérience, leur force et leur espoir sur une variété de sujets. https://safireside.com</p> <p>Réunion Zoom des jeunes membres Pour les jeunes membres SA de moins de 30 ans Les dimanches à 10h00 EST Envoyez un courriel à Ferro pour plus d'informations : essay.fer@gmail.com</p> <p>"Prochaine réunion pour SA" Un jeune membre israélien a créé cet outil incroyable qui vous montre toutes les réunions Zoom à venir et vous connecte directement à la réunion ! Très facile à mettre en icône sur l'écran de votre téléphone : d2deqbdk4xcrlo.cloudfront.net</p> <p>Construire des réunions fortes Voulez-vous lire d'autres partages de nos amis SA du monde entier sur la façon de construire des réunions solides et/ou voulez-vous ajouter l'expérience de votre groupe ? Rendez-vous sur ce document Google : https://tinyurl.com/strong-meetings</p> <p>Des annonces ? Ceci est VOTRE tableau d'affichage ! Envoyez vos annonces relatives à SA à : essay@sa.org</p> |
| 33 | <p>À VENIR EN AOÛT SOUTENIR LES FEMMES EN SA</p> <p>PROCHAINE ÉDITION Dans le numéro d'août, découvrez l'événement mondial "Soutenir les femmes en SA" qui a eu lieu le 15 mai et comment les femmes se rétablissent en SA</p> <p>L'événement "Soutenir les femmes en SA" Réactions internationales sur l'événement mondial qui a eu lieu le 15 mai.</p> <p>Elle s'était trouvée Savourez l'histoire magnifiquement illustrée d'une femme membre colombienne.</p> <p>Les avantages d'avoir un chien</p> |

| | |
|----|--|
| | <p>Son chien de 11 ans lui a beaucoup appris sur le programme.</p> <p>Mucus nasal séché et défauts de caractère</p> <p>Ce détenu d'une prison californienne raconte l'histoire perspicace de ce qu'un morceau de mucus nasal séché sur son cou lui a appris.</p> <p>SOUMETTEZ VOTRE HISTOIRE</p> <p>Édition du mois d'août : Soutenir les femmes en SA (à envoyer avant le 1er juillet) Racontez-nous votre histoire en tant que femme ou homme sur la façon dont nous pouvons faire de SA la fraternité que nous méritons tous.</p> <p>Édition d'octobre : Apprendre de nos anciens (à envoyer avant le 1er septembre) Hé, les anciens, donnez-nous de vos nouvelles ! Comment était SA il y a quelques années ?</p> <p>Édition de décembre : 1981-2021 - 40 ans d'essais ! (à envoyer avant le 1er novembre) Envoyez-nous des histoires ou des anecdotes sur la façon dont Essay a inspiré votre rétablissement ou celui de votre groupe.</p> <p>Édition de février 2022 : Parrainage - Avantages et défis (à envoyer avant le 1er janvier) Filleuls et parrains, que fait l'outil du parrainage pour vous ? Comment aide-t-il votre rétablissement au quotidien ?</p> <p>Les opinions exprimées dans Essay ne doivent pas être attribuées à SA dans son ensemble, et la publication d'un article n'implique pas l'approbation de SA ou d'Essay.</p> |
| 34 | <p>LES DOUZE ÉTAPES DES SA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la luxure, que nous avons 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 concevons. 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 élimine 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 avons 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 concevons, 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 Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres sexoliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie. |

| | |
|----|--|
| | <p>Les Douze Étapes et les Douze Traditions sont adaptées avec la permission d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. La permission d'adapter et de réimprimer les Douze Étapes et les Douze Traditions ne signifie pas que AAWS a approuvé le contenu de cette publication, ni que AAWS est d'accord avec les opinions qui y sont exprimées. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme uniquement. L'utilisation des Douze Étapes et des Douze Traditions en relation avec des programmes qui s'inspirent de AA, mais qui traitent d'autres problèmes, ou dans tout autre contexte non-AA, n'implique pas le contraire. Les Sexaholiques Anonymes sont un programme de rétablissement fondé sur les principes des Alcooliques Anonymes et ont reçu la permission des AA d'utiliser leurs Douze Étapes et leurs Douze Traditions en 1979.</p> |
| 35 | <p>LES DOUZE TRADITIONS DES SA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des S.A. 2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'Il peut Se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance; ils ne gouvernent pas. 3. Le désir d'arrêter la luxure et devenir sobre sexuellement est la seule condition pour être membre des S.A. 4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement. 5. Chaque groupe n'a qu'un seul objectif primordial : transmettre son message au sexolique qui souffre encore. 6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux S.A., ni leur prêter le nom des Sexoliques Anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier. 7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur. 8. Le Mouvement des Sexoliques Anonymes devrait toujours demeurer non professionnel mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés. 9. Comme Mouvement, les Sexoliques Anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent. 10. Le Mouvement des Sexoliques Anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des S.A. ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques. 11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma. 12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos Traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités. |
| 36 | <p>Mon Dieu, Donnez-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.</p> |