

# Format de la réunion SA d'étude de la littérature par téléphone

---

Chaque jeudi, de 19:30 à 20:30.

---

Avec la combinaison de touches \*6 vous coupez le son de votre voix ou vous le rebranchez.

---

## Important:

*Veillez mettre votre téléphone en mode silencieux en utilisant la combinaison de touches \*6 lorsque vous ne parlez pas. Ceci afin de diminuer les bruits de fond. Quand vous parlez, utilisez la combinaison de touches \*6 afin d'être audible. Ensuite refaites \*6 afin d'être de nouveau inaudible.*

### 1.

#### **Le modérateur de la réunion dit :**

Bonsoir, mon nom est ..... et je suis un sexolique en rétablissement.

Bienvenue à cette réunion des Sexoliques Anonymes, SA. Ceci est une réunion fermée, uniquement destinée à ceux qui ont le désir d'arrêter la luxure et de devenir sexuellement sobres.

Nous commençons la réunion par un moment de silence - afin de penser à ceux qui ne sont pas ici et qui souffrent toujours de cette maladie - , suivi de la prière de la sérénité. (...)

Prière :

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.

### 2.

Veillez mettre votre téléphone en mode silencieux en utilisant la combinaison de touches \*6 si ce n'est déjà fait. Refaites la combinaison \*6 lorsque vous voulez parler.

### 3.

*Le modérateur choisit un texte à lire et demande qui veut bien le lire.*

*(Les textes sont également repris à partir de la page 3 de ce document).*

"Que sont Les Sexoliques Anonymes ?"

"Qu'est-ce qu'un sexolique et qu'est-ce que la sobriété sexuelle ?"

"Le problème"

"La solution"

"Notre méthode : Chapitre 5 des Alcooliques Anonymes": AA p.65

"Les douze étapes des Sexoliques Anonymes"

4. Présentons-nous avec notre prénom et pour ceux qui le désirent avec leur date de sobriété sexuelle. Si vous désirez uniquement écouter, veuillez vous annoncer avec votre prénom et ajouter que 'vous allez seulement écouter'.

Je m'appelle ... je suis un sexolique et je suis sobre sexuellement depuis le ....

*(Le modérateur note les prénoms et détermine l'ordre des partages.)*

### 5.

Ceci est une réunion d'étude de la littérature SA. Nous lisons dans le Livre Blanc des Sexoliques Anonymes. Chacun lit un paragraphe à son tour. Ceux qui ne savent pas ou ne veulent pas lire, disent : 'je passe'. Après avoir lu nous disons : "je passe la parole à ..." et nommons la personne suivante.

Ceci est l'ordre des intervenants : [Alain, Jean, Julie, ...]

Quelqu'un d'autre s'est-il connecté à cette réunion ? (...)

Veillez mettre votre téléphone en mode silencieux en utilisant la combinaison de touches \*6 si ce n'est déjà fait. Refaites la combinaison \*6 lorsque vous voulez parler.

*Le modérateur indique la partie de texte à lire et demande au premier intervenant de commencer à lire.*

*Celui-ci pousse \*6 et lit un paragraphe.*

*Après avoir lu le paragraphe, l'intervenant dit : 'Je passe à ... (le suivant dans la liste)', et pousse \*6 afin se remettre en mode silencieux.*

## 6.

A présent nous pouvons partager à propos de notre rétablissement en évitant les descriptions sexuelles explicites et le langage sexuellement abusif, et en ne citant pas de lieu ou de situation spécifique. Nous nous focalisons sur l'honnêteté, le rétablissement et le retour à la raison, et sur la manière d'utiliser les 12 étapes et les 12 traditions dans notre vie quotidienne. Nous terminons nos partages par la solution. Merci de ne pas interrompre les autres et de ne pas discuter.

Nous limitons nos partages à ... minutes [**le modérateur définit le temps de parole et le fait respecter**], ce qui permet à chacun de participer. Il m'appartient de signaler qu'un temps de parole est épuisé, ou d'intervenir lorsqu'un partage dévie du but de cette réunion.

Ceux qui ne savent pas ou ne veulent pas partager, disent : 'je passe'. Après avoir partagé nous disons : "je passe la parole à ..." et nommons la personne suivante.

Pour rappel, ceci est l'ordre des intervenants : [Alain, Jean, Julie,...]

Quelqu'un d'autre s'est-il connecté à la réunion ? (...)

*(Veuillez mettre votre téléphone en mode silencieux en utilisant la combinaison de touches \*6 si ce n'est déjà fait. Refaites la combinaison \*6 lorsque vous voulez parler.*

## 7.

Nous terminons ici les partages. Prenez ce qui vous semble utile et oubliez le reste. L'anonymat est la base de notre fraternité. Les paroles que vous avez entendues ici ont été dites en confiance et devraient rester confidentielles. Elles doivent rester au fond de votre mémoire.

## 8.

Il est temps pour notre 7<sup>ème</sup> tradition, qui dit : *"Chaque groupe SA devrait subvenir à ses besoins et refuser les contributions de l'extérieur."*

Vous pouvez faire un don au compte Paypal [igfrancophone@gmail.com](mailto:igfrancophone@gmail.com) ou un don supplémentaire lors d'une prochaine réunion de votre groupe d'attache. Nous vous rappelons qu'il est préférable d'assister à une réunion physique plutôt qu'à une réunion téléphonique.

Y a-t-il des annonces qui ont trait à SA ?

## 9.

Les gens sans parrain sont encouragés à en demander un ; après la réunion, vous pouvez m'en parler et je vous attribuerai un parrain temporaire. Que les personnes acceptant un ou plusieurs filleuls veuillent bien me le signaler.

## 10.

*Le modérateur choisit un texte à lire et demande qui veut bien le lire.*

"Que sont Les Sexoliques Anonymes"

"Le problème"

"La solution"

"Notre méthode : Chapitre 5 des Alcooliques Anonymes": AA p.65

"Les douze étapes des Sexoliques Anonymes"

"Une vision pour le futur" : AA p.185

## 11.

Clôtons par un moment de silence suivi de la prière de la sérénité. (...)

Prière :

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.

## Textes suggérés :

### QUE SONT LES SEXOLIQUES ANONYMES ?

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 Sexoliques Anonymes 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.

*Traduction de « What Is Sexaholics Anonymous? » © 1997- 2008 Sexaholics Anonymous Inc.  
Reproduit avec la permission de SA Literature.)*

### QU'EST CE QU'UN SEXOLIQUE ET QU'EST CE QUE LA SOBRIÉTÉ SEXUELLE ?

Nous ne pouvons parler que pour nous-mêmes. La nature particulière des Sexoliques Anonymes se comprend mieux à partir de ce que nous entendons par *sexolique*. Le sexolique est un homme ou une femme qui s'est abstrait de la notion de bien ou de mal. Il ou elle a perdu le contrôle, n'a désormais plus le pouvoir de choisir et n'est pas libre d'arrêter. La luxure est devenue une dépendance. Notre situation est semblable à celle de l'alcoolique qui ne peut plus tolérer l'alcool et doit arrêter de boire mais est en même temps accro et ne peut arrêter. Ainsi en est-il du sexolique, ou ivrogne du sexe, qui ne peut plus tolérer la luxure mais ne peut arrêter.

Aussi, *pour le sexolique*, toute forme de sexe avec soi-même ou avec des partenaires autres que le conjoint devient progressivement une dépendance destructrice. Nous voyons aussi que la luxure est la force motrice sous-jacente à nos passages à l'acte sexuel, et que la vraie sobriété implique une victoire progressive sur la luxure. Ces conclusions se sont imposées à nous au creuset de nos expériences et de notre rétablissement ; nous n'avons pas d'autre option. Mais nous avons trouvé que l'acceptation de ces faits est la clé d'une liberté heureuse et joyeuse que nous n'aurions jamais pu connaître autrement.

Ceci découragera et devrait décourager nombre de personnes en recherche, qui admettent leur obsession ou compulsion sexuelle mais veulent simplement la contrôler et en jouir, tout comme l'alcoolique aimerait contrôler l'alcool et en jouir. Tant que nous n'en sommes pas arrivés au désespoir de vouloir vraiment arrêter mais d'en être incapables, nous ne nous sommes pas abandonnés à ce programme de rétablissement. Les Sexoliques Anonymes sont pour ceux qui savent qu'ils n'ont pas d'autre option que d'arrêter, et c'est leur propre intérêt éclairé qui doit le leur dire.

*Traduction de « What Is a Sexaholic and What Is Sexual Sobriety? » © 1982, 1989, 2001 Sexaholics Anonymous Inc.  
Reproduit avec la permission de SA Literature.)*

## LE PROBLEME

Nombre d'entre nous se sont sentis inadaptés, dévalorisés, seuls et angoissés. Notre intérieur n'a jamais correspondu avec la perception que nous avions des autres.

Très tôt, nous en sommes venus à nous sentir déconnectés — de nos parents, de nos semblables et de nous-mêmes. Nous nous sommes évadés dans les fantasmes et la masturbation. Nous faisons la connexion en nous enivrant de photos et d'images et en poursuivant les objets de nos fantasmes. Nous convoitions et voulions être convoités sexuellement.

Nous sommes devenus de vrais dépendants : de la masturbation, de la promiscuité, de l'adultère, des relations fondées sur la dépendance et de toujours plus de fantasmes. Nous avons obtenu tout cela par le regard ; nous l'avons acheté, vendu, échangé et donné. Nous étions dépendants de l'intrigue, de la séduction, de l'interdit. La seule façon de nous en libérer que nous connaissions était de passer à l'acte. Nous implorions, les bras étendus : « Je t'en prie, unis-toi à moi et fais-moi atteindre la plénitude! » Obsédés par la luxure, nous devenions esclaves des autres.

Le résultat en a été la culpabilité, la haine de soi, le remords, le vide intérieur et la douleur, et nous nous sommes repliés toujours plus en nous-mêmes, loin de la réalité, loin de l'amour, perdus en notre for intérieur.

Notre comportement rendait la véritable intimité impossible. Nous ne pouvions jamais connaître l'union réelle avec une autre personne car nous dépendions de l'*irréel*. Nous recherchions l'« alchimie », la connexion *magique* qui passait à côté de l'intimité et de l'union véritable. Nos fantasmes pervertissaient la réalité ; la luxure tuait l'amour.

D'abord dépendants, puis handicapés de l'amour, nous avons profité des autres pour combler ce qui nous manquait. Nourrissant encore et encore l'illusion que la prochaine fois nous sauverait, nous étions vraiment en train de perdre nos vies.

*Traduction de « The Problem » © 1982, 1989, 2001 Sexaholics Anonymous Inc.  
Reproduit avec la permission de SA Literature.*

## LA SOLUTION

Nous avons réalisé que notre problème se manifestait à trois niveaux : physique, émotionnel et spirituel. La guérison devait donc s'opérer sur ces trois plans.

Le changement crucial d'attitude s'est produit lorsque nous avons admis que nous étions impuissants, que notre défaite était totale devant notre comportement. Nous avons assisté aux réunions et nous avons abandonné notre comportement. Pour certains, cela signifiait ne pas avoir de rapport sexuel avec soi-même ou avec d'autres et ne pas s'engager dans une relation. Pour d'autres, cela signifiait une «période de sevrage» et ne pas avoir de relation sexuelle avec son conjoint pendant quelque temps, afin de se rétablir de la luxure.

Nous avons découvert que nous *pouvions* arrêter, que ne pas nourrir notre désir sexuel ne nous ferait pas mourir, que la sexualité était vraiment optionnelle. Il y avait l'espoir d'une libération et nous avons commencé à nous sentir vivants. Encouragés à continuer, nous nous sommes graduellement débarrassés de nos obsessions sexuelles et de notre égocentrisme, qui nous isolaient, pour nous tourner vers Dieu et vers les autres.

Tout cela était effrayant. Nous ne savions pas où cela nous mènerait. Notre seul réconfort était de savoir que d'autres l'avaient fait avant nous. Chaque nouveau pas vers la capitulation semblait nous précipiter dans le plus profond désarroi, mais nous avons persévéré. Au lieu de nous tuer, notre lâcheté tuait nos obsessions ! Nous nous dirigeons vers la lumière, vers un tout nouveau mode de vie.

La fraternité nous a guidés et soutenus pour nous éviter de nous trouver dépassés ; elle a été un refuge sûr, où nous pouvions finalement faire face à nous-mêmes. Au lieu de noyer nos émotions dans une sexualité compulsive, nous avons commencé à exposer les racines de notre vide spirituel et de notre soif de spiritualité. Ce fut le début de notre rétablissement.

Faisant face à nos défauts, nous avons commencé à vouloir changer ; capituler a brisé l'emprise qu'ils exerçaient sur nous. Pour la première fois sans notre «drogue», nous avons commencé à nous sentir plus à l'aise avec nous-mêmes et avec les autres.

Ayant pardonné à tous ceux qui nous avaient lésés, et sans nuire à d'autres, nous avons tenté de réparer nos propres torts. À chaque amende honorable, le fardeau de culpabilité qui pesait sur nos épaules s'est allégé davantage, jusqu'à ce que nous puissions marcher la tête haute, regarder le monde en face et être libres.

Nous avons commencé à pratiquer une sobriété positive, agissant avec amour pour améliorer nos relations avec les autres. Nous avons appris comment donner et nous avons reçu à la mesure de ce que nous avons donné. Nous avons trouvé ce qu'aucun substitut ne nous avait jamais apporté. Nous avons fait la véritable Connexion. Nous étions sauvés.

*Traduction de « The Solution » © 1982, 1989, 2001 Sexaholics Anonymous Inc.  
Reproduit avec la permission de SA Literature.*

## NOTRE METHODE : DU CHAPITRE CINQ DES ALCOOLIQUES ANONYMES

Rarement avons-nous vu faillir à la tâche celui qui s'est engagé à fond dans la même voie que nous. Ceux qui ne se rétablissent pas sont des gens qui ne peuvent pas ou ne veulent pas se soumettre complètement à ce simple programme. Ce sont d'habitude des hommes et des femmes qui sont naturellement incapables d'être honnêtes envers eux-mêmes. Il y en a de ces malheureux. Ce n'est pas leur faute, ils semblent être nés ainsi. Leur nature ne leur permet pas de comprendre et de mettre en pratique une façon de vivre qui exige une rigoureuse honnêteté. Leurs chances de réussir se situent au-dessous de la moyenne. Il y a aussi ceux qui souffrent de graves désordres émotifs et mentaux ; mais plusieurs d'entre eux se rétablissent s'ils sont capables d'honnêteté.

Les récits de nos vies révèlent, de façon générale, ce que nous étions, ce qui nous est arrivé et comment nous sommes maintenant. Si vous avez décidé que vous voulez ce que nous avons et que vous voulez tout faire pour l'obtenir, alors vous êtes prêts à prendre certaines mesures.

Devant certaines de ces étapes, nous avons hésité. Nous avons cru pouvoir trouver une méthode plus facile, plus douce. Mais ce fut impossible. Avec toute l'ardeur que nous avons, nous vous supplions d'être sans crainte et sincères dès le début. Certains d'entre nous ont tenté de s'accrocher à leurs vieilles idées, mais le résultat a été nul tant qu'ils ne se sont pas complètement abandonnés.

N'oubliez pas que nous avons affaire à la luxure, qui est puissante, déroutante, sournoise ! Sans aide, c'est trop pour nous. Mais il y a un Être qui a tout pouvoir, et cet Être, c'est Dieu. Puissiez-vous Le découvrir maintenant !

Les demi-mesures ne nous ont rien donné. Nous nous trouvons à un tournant de notre vie. Nous avons demandé Sa protection et Son aide et nous nous sommes abandonnés à Lui complètement.

Voici les étapes que nous avons suivies et que nous proposons comme programme de rétablissement :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la luxure – que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
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 notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions*.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi 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 étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
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 nous avons consenti à leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions*, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces 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.

Plusieurs d'entre nous se sont exclamés : "C'est trop difficile ! Je ne pourrai pas y arriver." Ne vous découragez pas. Personne d'entre nous n'a réussi à mettre en pratique ces principes à la perfection. Nous ne sommes pas des saints. Ce qui compte, c'est que nous sommes disposés à progresser selon des principes spirituels. Les principes que nous avons énoncés sont des guides vers la croissance. Nous parlons de croissance spirituelle plutôt que de perfection spirituelle.

Nos aventures personnelles avant et après notre rétablissement font ressortir trois choses importantes :

- a. Nous étions sexoliques et incapables de prendre notre vie en main.
- b. Probablement qu'aucune puissance humaine n'aurait pu nous délivrer de notre sexolisme.
- c. Dieu pourrait le faire et le ferait si nous Le recherchions.

*Reproduit et adapté avec la permission des services mondiaux des Alcooliques Anonymes Inc.*

## LES DOUZE ETAPES DES SEXOLIQUES ANONYMES

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 notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi 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 étions tout à fait prêts 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 nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces 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.

*Reproduit et adapté avec la permission des services mondiaux des Alcooliques Anonymes Inc.*

## LES DOUZE TRADITIONS DES SEXOLIQUES ANONYMES

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. L'unique condition pour être membre est un désir d'arrêter la luxure et de devenir sexuellement sobre.
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 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.

*Reproduit et adapté avec la permission des services mondiaux des Alcooliques Anonymes Inc.*

## UNE VISION POUR LE FUTUR

Nous nous rendons compte que nous savons peu de choses. Dieu nous en révélera sans cesse davantage, à vous comme à nous. Dans votre méditation du matin, demandez-Lui ce que vous pouvez faire chaque jour pour celui qui souffre encore. La réponse vous sera donnée si vos propres affaires sont en ordre. Cependant, il est évident que vous ne pouvez transmettre quelque chose que vous n'avez pas. Assurez-vous que vos relations avec Dieu sont bonnes et de grandes choses se produiront pour vous et pour un nombre incalculable d'autres personnes. Pour nous, c'est cela, la Grande Vérité.

Abandonnez-vous à Dieu tel que vous Le concevez. Reconnaissez vos fautes devant Lui et devant vos proches. Déblayez votre passé de ses débris. Donnez généreusement ce que vous avez découvert et joignez-vous à nous. Nous serons avec vous dans la Communion de l'esprit, et nul doute que vous croiserez quelques-uns des nôtres lorsque vous marcherez courageusement sur le chemin de l'Heureux Destin.

D'ici là, que Dieu vous garde et vous bénisse !

*("Alcooliques Anonymes" p.185)*