

LA MODERATION

I - QU'EST-CE QUE MODERER UNE REUNION ?

Modérer une réunion, c'est accueillir et gérer les expériences vécues par tous pour un partage.

II - QUI PEUT MODERER ?

Tous les amis Alcooliques Anonymes peuvent modérer une réunion à condition d'être abstinent et de respecter la conscience du groupe.

III - ROLE DU MODERATEUR ET OBJECTIF DE LA MODERATION.

Structurer la réunion. Exemple schéma de structure d'une réunion :

- 1) Commencer la réunion, la déclarer ouverte s'il y a lieu.
- 2) Lire ou faire lire la définition. (Preamble)
- 3) S'inquiéter du bien-être des amis présents et, si cette démarche ne débouche sur aucun sujet particulier, proposer un thème en précisant que l'expression sur ce thème est facultative.
- 4) Susciter l'intérêt de la réunion pour que chacun ait envie d'y participer.
- 5) Pondérer le temps de parole, susciter celle-ci ; chacun doit pouvoir s'exprimer.
- 6) Recentrer sur le thème dès que possible si la conversation dévie.
- 7) Tolérance avec fermeté pour les perturbateurs ; éviter les apartés, les rires sous capes, les chuchotements, les échanges de billets, etc. ...
- 8) Ne pas oublier la Septième Tradition.
- 9) Donner les nouvelles concernant le groupe.
- 10) Clôturer avec la Prière de la Sérénité.
- 11) Inviter chacun des participants à aider à remettre le local en ordre.

En conclusion, le rôle du modérateur est de sauvegarder la structure de forme de la réunion pour un meilleur partage.

Il doit tout intégrer de ce qui est dit, tout prendre en compte, si possible faire une courte synthèse et reconforter.

On vient pour exprimer son vécu d'où la nécessité de tout écouter avec, pour seule limite, le temps de parole.

Ne pas oublier qu'une ambiance de paix et de sérénité devrait exister dans chaque réunion et que la bonne humeur n'en est pas pour autant exclue.

IV - CAPACITES PERSONNELLES A DEVELOPPER POUR UNE MEILLEURE MODERATION.

- Sobriété mentale et émotionnelle - être positif (constructif).
- Faire confiance à ses qualités de coeur plus qu'à son intelligence.
- Savoir accueillir l'autre dans ce qu'il dit (écoute compréhensive).
- Savoir manifester sa compréhension par une répétition simple et concise et en soulignant le positif de ce qui a été exprimé.
- Faire confiance au groupe plus qu'à soi-même pour les réponses aux questions qui se posent.
- Savoir ne pas répondre soi-même, sauf aux questions précises.
- Avoir de l'autorité sans être autoritaire et être tolérant.
- Savoir être un peu directif sur la forme et totalement non-directif sur le fond (ne pas être prisonnier du thème).
- Etre capable d'intégrer les contradictions, d'accepter les différences.
- S'impliquer profondément et personnellement si nécessaire, par l'expression de son vécu mais en peu de temps, autrement dit, de façon plus générale, être authentique, être vrai.
- Avoir l'humour tendre et affectueux.
- Ne pas avoir peur d'exprimer ses qualités de coeur.
- La qualité de l'écoute n'a d'égale que la parole venant du coeur.

**LA MODERATION SE REUSSIT
AVEC LES QUALITES DE COEUR ;
TOUT COMME A.A.,
C'EST UNE HISTOIRE D'AMOUR.**

V - QUELQUES EXPERIENCES VECUES

Avant la réunion

- Choisir le thème (*Etape, Tradition, mot-clé du "Point de Vue de Bill", extraits du "Vivre Sobre", article de "Partage", etc. ...*).
- Tenir compte des décisions éventuelles du groupe lors des réunions de travail (le suivi des thèmes, le déroulement de la réunion en fonction du nombre).
- Lire des textes (pas trop longs) relatifs au thème retenu.
- Annoncer le thème à la réunion précédente pour provoquer les réflexions.

Pendant la réunion

- J'essaie de rester humble et de ne pas me prendre au sérieux.
- Je ne me crois pas obligé de commenter chaque intervention.
- Je parle en mon nom de mes expériences personnelles.
- Je ne fais pas de trop longues lectures qui pourraient lasser.
- J'essaie d'encourager à parler ceux qui ne l'osent pas encore.
- Je ne juge pas, je ne critique pas, je n'évalue pas les interventions.
- J'essaie, avec tact, de limiter la durée des interventions.
- J'écoute surtout et mon but n'est pas de me faire entendre.
- Si un dialogue se noue, je demande avec doigté qu'on y mette fin.
- Si des amis se montrent trop dissipés, j'essaie de les ramener au calme.
- Si un problème particulier soulevé par un ami réclame trop de temps, je demande aux amis présents d'aider l'ami en difficulté après la réunion.
- J'essaie d'être accueillant, chaleureux, simple, souriant.
- J'essaie de commencer et de finir la réunion à l'heure prévue.

VI - QUELQUES SUGGESTIONS DE THEMES

La liberté par l'acceptation
L'action et la patience
La bonne volonté est le secret
L'abandon des vieilles idées
En venir à croire
Je suis devenu responsable
La dépendance et l'indépendance
La sobriété est aussi progressive
Changer, commencer par moi !
La tolérance
L'estime et le respect de soi
Que de promesses non tenues !
L'important d'abord
Un jour à la fois
Des valeurs de la sobriété
Se tenir debout
Une décision quotidienne
Etre à l'écoute
Apprendre à s'aimer
Bonne volonté
Honnêteté
Franchise
Libre d'être soi-même
Le partage des bienfaits
La liberté de choisir
La crainte - la peur
Mon droit d'avoir tort
La structure A.A.
La rancune
L'intolérance
La colère
Savoir dire merci
La malhonnêteté
La réflexion personnelle
L'anonymat
Oser essayer
L'humilité n'est pas l'humiliation
L'abstinence paie
Un autre regard
Etre soi, ici et maintenant
Prière de la Sérénité
Courage et persévérance
Abstinence = réunions
Juste pour aujourd'hui

La foi dans l'action
Il y a une solution
Vivre...sans alcool !
Après le " nuage rose "
Rester simple
La sagesse de l'expérience
Les leçons de l'humilité
Savoir gérer ses sentiments
Le courage de changer
La confiance
De l'isolement à la solitude
L'attrait et la réclame
Agir aisément
Améliorer son contact avec les autres
Ne pas se prendre trop au sérieux
Mettre les principes au-dessus des personnalités
La gratitude
Parler le langage du coeur
Apprendre à aimer
Dans tous les domaines de notre vie
Les Etapes : à utiliser non à analyser
Les rechutes et la sobriété
Les instincts - dons de Dieu
L'apitoiement sur moi-même
Se prendre en charge chaque jour
La critique
Sobriété émotionnelle
L'ouverture aux services
Mentir c'est reboire
La jalousie
Hasard, coïncidences et Puissance Supérieure
S'ouvrir aux autres
Abstinence pour soi mais pas sans les autres
Nous en sommes venus à croire
Le Parrainage
Il faut laisser le temps au temps
Se contenter des "petits" bonheurs
De la prière à l'amour
Les Services : gratitude en actes
Ta volonté et non la mienne
Précipitation et indécision
L'acceptation de soi
Un Dieu d'amour et la solidarité
Savoir vivre, savoir faire

Et d'autres, que l'on pourra trouver dans la littérature A.A.

