

# 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. ( Préambule )
- 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.**

*Adapté de l'ensemble de propos échangés lors de l'atelier " Modération " (France) paru dans PARTAGE n°4 de 1989.*

## 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 expérience personnelles:- --
- Je ne fais pas de trop longues lectures qui pourraient lasser.
- J'essaie d'encourager à parler ceux qui rie 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.

*D'après l'article de la Régionale du Brabant paru dans "Partage " n° 2 de 1989*

## VI - QUELQUES SUGGESTIONS DE THEMES

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

<p>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</p>	<p>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</p>
--	---

