# LECTURES SUGGÉRÉES POUR LES RÉUNIONS S-ANON

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

# PRIÈRE DE LA SÉRÉNITÉ

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.

# LE MOT DE BIENVENUE S-ANON

Nous vous souhaitons la bienvenue à cette réunion du Groupe Familial S-Anon et nous espérons que vous trouverez dans cette fraternité l'aide et l'amitié dont nous avons eu le privilège de bénéficier. Nous voudrions que vous sentiez que nous vous comprenons comme peu de gens le peuvent. Nous aussi étions solitaires et frustrés. Mais ici, nous avons découvert qu'il n'y a pas de situation trop difficile pour être améliorée et pas de malheur trop grand pour être atténué.

Les groupes familiaux S-Anon se composent de parents et d'amis de sexoliques qui réalisent qu'en se regroupant, ils peuvent mieux résoudre leurs problèmes communs. Nous vous encourageons à essayer notre programme. Sans aide spirituelle, vivre avec, ou avoir vécu avec un sexolique est trop difficile pour la plupart d'entre nous. Nous devenons nerveux, irritables et déraisonnables. Nos pensées deviennent confuses et notre perspective se déforme. Rarement avons-nous vu une personne travailler le programme S-Anon sans en bénéficier grandement. Les Douze Étapes de S-Anon, que nous essayons de suivre, ne sont pas faciles. Au début, nous pouvons penser que certaines d'entre elles sont inutiles, mais si nous sommes honnêtes, ouverts d'esprit et désireux d'appliquer les principes des Douze Étapes à nos vies, nous découvrons que les avantages peuvent être illimités, y compris le don de la sérénité offert par Dieu.

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information,*
*contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

# PRÉAMBULE DES DOUZES ÉTAPES S-ANON

S-Anon est une communauté de personnes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir les unes avec les autres afin qu'elles puissent résoudre leurs problèmes communs et aider les autres à se rétablir. La seule condition requise pour faire partie de S-Anon, est qu'il y ait un problème de sexolisme chez un parent ou un ami.

Il n'y a pas de cotisations ni de frais pour l'adhésion à S-Anon. Nous sommes autosuffisants grâce à nos propres contributions. S-Anon n'est apparenté à aucune secte, confession religieuse, politique, organisation ou institution. S-Anon ne souhaite s'engager dans aucune controverse, elle n'approuve ni ne s'oppose à aucune cause. Notre objectif principal est de nous rétablir des effets du sexolisme d'une autre personne sur nos vies, et d'aider les familles et les amis de sexoliques.

# LES DOUZES ÉTAPES S-ANON

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant le sexolisme - que notre vie était devenue incontrôlable.

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 à un inventaire moral, sérieux et courageux 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 avions lésées et nous avons consenti à leur faire amende honorable.

9. Nous avons directement réparé nos torts envers ces personnes quand c'était 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.

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

11. Nous avons cherché, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions*, Le priant seulement de nous faire connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12. Comme résultat de ces étapes, nous avons connu un réveil spirituel et nous avons essayé de transmettre ce message à d'autres et de mettre ces principes en pratique dans tous les domaines de notre vie.

(Les Douzes Étapes et les Douzes Traditions sont réimprimées et adaptées avec la permission du Bureau Mondial des Alcooliques Anonymes, Inc. La permission de réimprimer et d'adapter les Étapes et les Traditions n'implique pas que les Alcooliques Anonymes soient affiliés avec ce programme. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme - l'utilisation de ce matériel en conjonction avec des programmes qui sont calqués sur AA, mais qui abordent d'autres problèmes, n'implique pas le contraire).

Les Douzes Étapes des Alcooliques Anonymes: 1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool - que nous avions 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 concevion*s. 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 défauts. 8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions 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 alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information,*
*contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

# LES DOUZES TRADITIONS

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu: le progrès personnel de la majorité repose sur l'unité.

2. Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité – un Dieu d'amour tel qu'Il peut se manifester à notre conscience de groupe. Nos dirigeants ne sont que des serviteurs de confiance – ils ne gouvernent pas.

3. Lorsqu'ils se réunissent dans un but d'entraide, les parents des sexoliques peuvent se nommer Groupes Familiaux S-Anon pourvu que, comme groupes, ils n'aient aucune affiliation. La seule condition requise pour faire partie de S-Anon, est qu'il y ait un problème de sexolisme chez un parent ou un ami.

4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf lorsqu'il peut affecter un autre groupe, ou S-Anon ou SA dans leur ensemble.

5. Chaque groupe S-Anon n'a qu'un but: aider les familles des sexoliques. Nous y parvenons en pratiquant *nous-mêmes* les Douze Étapes de S-Anon, en encourageant et comprenant nos parents sexoliques, et en accueillant et réconfortant les familles des sexoliques.

6. Nos Groupes Familiaux S-Anon ne devraient jamais ni appuyer ni financer aucune entreprise extérieure, ni lui prêter notre nom, de peur que les questions d'argent, de propriété et de prestige ne nous détournent de notre but spirituel premier. Cependant, bien qu'étant une entité séparée des Sexoliques Anonymes, nous devrions toujours coopérer avec eux.

7. Chaque groupe devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser les contributions de l'extérieur.

8. Le travail de la Douzième Étape S-Anon devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de services peuvent engager des employés qualifiés.

9. Nos groupes, comme tels, ne devraient jamais être organisés; cependant, nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10. Les Groupes Familiaux S-Anon n'ont aucune opinion sur les questions étrangères à la fraternité; par conséquent, notre nom ne devrait jamais être mêlé à des controverses publiques.

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

11. Notre politique en relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder notre anonymat personnel au niveau de la presse, de la radio, du cinéma et de la télévision. Nous devons protéger avec un soin spécial l'anonymat de tous les membres S-Anon et SA.

12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos Traditions, nous rappelant toujours de placer les principes au-dessus des personnalités.

(Les Douzes Étapes et les Douzes Traditions sont réimprimées et adaptées avec la permission du Bureau Mondial des Alcooliques Anonymes, Inc. La permission de réimprimer et d'adapter les Étapes et les Traditions n'implique pas que les Alcooliques Anonymes soient affiliés avec ce programme. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme - l'utilisation de ce matériel en conjonction avec des programmes qui sont calqués sur AA, mais qui abordent d'autres problèmes, n'implique pas le contraire).

# LES DOUZES CONCEPTS DE SERVICE

1. La responsabilité et l'autorité ultimes des services mondiaux de S-Anon relèvent des groupes S-Anon.

2. Les Groupes Familiaux S-Anon ont délégué l'entière autorité relative à l'administration et au fonctionnement de la fraternité à leur Conférence et à ses corps de service.

3. Le droit de décision rend possible un leadership efficace.

4. La participation est la clé de l'harmonie.

5. Les droits d'appel et de pétition protègent les minorités et assurent qu'elles seront entendues.

6. La Conférence reconnaît la responsabilité administrative primordiale des administrateurs.

7. Les Administrateurs ont des droits légaux tandis que les droits de la Conférence sont traditionnels.

8. Le Conseil d'Administration délègue sa pleine autorité en ce qui a trait à la gestion courante du siège social de S-Anon à ses comités exécutifs.

9. Des dirigeants ayant du leadership sont essentiels à tous les niveaux de service. Le Conseil d'Administration assume la direction principale en ce qui concerne le service à l'échelle mondiale.

10. La responsabilité en matière de service est équilibrée par une autorité soigneusement définie et la double gestion est évitée.

11. Le Bureau des Services Mondiaux est composé d'un directeur exécutif et de membres du personnel.

12. La base spirituelle des services mondiaux de S-Anon est contenue dans les Garanties Générales de la Conférence, article 12 de la Charte.

# LES GARANTIES GÉNÉRALES DE LA CONFÉRENCE

Dans tous travaux, la Conférence des Services Mondiaux de S-Anon observera l'esprit des Traditions:

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

1. que son principe de prudente gestion financière soit de ne garder que les fonds suffisants pour son fonctionnement, y compris une ample réserve;

2. qu'aucun membre de la Conférence ne soit placé en position d'autorité absolue sur d'autres membres;

3. que toutes les décisions de la Conférence soient prises après délibération, par un vote, et chaque fois que c'est possible, à l'unanimité;

4. qu'aucune action de la Conférence ne constitue jamais une sanction personnelle ou une incitation à la controverse publique;

5. que la Conférence, bien qu'elle soit au service de S-Anon, ne pose jamais aucun acte de nature gouvernementale et tout comme la fraternité des Groupes Familiaux S-Anon qu'elle sert, qu'elle demeure toujours démocratique en esprit et en action.

(Les Douze Concepts de Service sont réimprimés et adaptés avec la permission d'Al-Anon Services Mondiaux, Inc. La permission de réimprimer et d'adapter les Concepts n'implique pas qu'Al-Anon soit affilié à ce programme. Al-Anon est un programme de rétablissement des effets de l'alcoolisme. L'utilisation de ce matériel en conjonction avec des programmes qui sont calqués sur Al-Anon, mais qui abordent d'autres problèmes, n'implique pas le contraire.)

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

# LE PROBLÈME S-ANON (Version courte)

Les membres de S-Anon ont beaucoup en commun avec les amis et les membres des familles d'autres personnes dépendantes. La plupart d'entre nous avons grandi dans des familles gardant des secrets, et on ne nous a pas appris à penser à nos propres besoins et à prendre des mesures positives pour y répondre. Nous avons choisi des amis ou des partenaires qui ne pouvaient pas ou ne voulaient pas nous aimer et nous supporter de façon saine. Nous avons vécu notre vie en prenant le rôle de victime et en percevant toute forme de critique personnelle comme étant une menace. Pour la plupart d'entre nous, la colère, la peur et la dépression sont devenues presque constantes. Nous avons développé des croyances malsaines de nous-mêmes, et ce dès l'enfance - que nous étions sans valeur, que nous ne valions pas la peine d'être aimés, que nous étions capables de contrôler le comportement d'une autre personne, et que le sexe était la plus belle preuve d'amour.

Nous avons aussi ressenti la honte de penser que nous étions responsables des comportements sexoliques d'un membre de la famille ou d'un ami. Notre estime de nous-mêmes a décliné à son plus bas niveau. Nous avons commencé à douter de notre attrait, de nos émotions et de notre raison. Nous nous sommes sentis trompés par ceux que nous aimions le plus. Plusieurs d'entre nous ont été abusés sexuellement, exposés à des maladies sexuellement transmissibles et autrement placés en danger physique. Nous avions souvent trop honte pour demander de l'aide.

Quelques-uns d'entre nous ont réagi au sexolisme en niant son existence ou en minimisant son importance à tel point que nous étions comme paralysés émotionnellement. D'autres se sont concentrés sur le comportement sexolique au point de l'obsession et ont essayé tous les moyens connus pour le contrôler. Quelques-uns d'entre nous ont participé à des comportements sexuels qui leur ont fait ressentir de la honte ou ont utilisé le sexe pour manipuler le sexolique. Certains d'entre nous ont fait un usage inapproprié de la drogue, de l'alcool, ou de la nourriture et d'autres se sont tenus si occupés qu'ils n'avaient plus le temps de ressentir leurs émotions.

Nous avons souvent négligé notre santé, nos emplois et nos enfants. Peu importe à quel point nous avons lutté, nous avons nié la maladie ou nous avons minimisé ses effets, l'échec de nos efforts, pour venir à bout du sexolisme, nous a menés au désespoir. C'est ce que nous voulons dire quand nous disons à la Première Étape, "nos vies sont devenues incontrôlables".

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

# LE PROBLÈME S-ANON (Version longue)

Les membres de S-Anon ont beaucoup en commun avec les amis et les membres des familles d'autres personnes dépendantes. La plupart d'entre nous avons grandi dans des familles gardant des secrets, et on ne nous a pas appris à penser à nos propres besoins et à prendre des mesures positives pour y répondre. En grandissant, nous nous sommes sentis de plus en plus seuls et isolés, choisissant des amis ou des partenaires qui ne pouvaient pas ou ne voulaient pas nous aimer et nous supporter de façon saine. Nous avons vécu notre vie en prenant le rôle de victime et en percevant toute forme de critique personnelle comme étant une menace. Pour la plupart d'entre nous, la colère, la peur et la dépression sont devenues une façon de vivre. Nous avions si peur d'être abandonnés que notre anxiété et notre frustration étaient presque constantes. Que nous ayions été exposés ou non au sexolisme étant enfant, plusieurs d'entre nous ont développé des croyances malsaines sur nous-mêmes, et ce dès l'enfance - que nous étions sans valeur, que nous ne valions pas la peine d'être aimés, que nous étions capables de contrôler le comportement d'une autre personne, et que le sexe était la plus belle preuve d'amour.

Ce qui nous différencie des autres, c'est que nous avons ressenti la honte supplémentaire d'être impliqués dans le sexolisme d'un membre de la famille ou d'un ami. Il importe peu que cette personne ait été un membre de notre famille d'origine, un partenaire, un conjoint, un enfant, un ami, un professeur ou un patron. Il importe peu que nous ayons voulu participer ou non au comportement sexolique, ou que nous en ayons été inconscients - le sexolisme a profondément affecté nos vies. Notre estime de nous-mêmes a décliné à son plus bas niveau. Nous avons commencé à douter de notre attrait, de nos émotions, de notre raison et de notre valeur humaine. Nous nous sommes sentis trompés par ceux que nous aimions le plus, et ceux d'entre nous qui ignoraient tout du comportement du sexolique, se sont sentis encore plus humiliés, et même stupides de ne pas savoir. Plusieurs d'entre nous ont été abusés sexuellement, exposés à des maladies sexuellement transmissibles et autrement placés en danger physique. Nous avions souvent peur de faire confiance aux autres et d'aller chercher de l'aide parce que nous avions peur de ce que les autres penseraient de nous ou du sexolique.

Quelques-uns d'entre nous ont réagi au sexolisme en niant son existence ou en minimisant son importance. Nous avons étouffé nos sentiments de colère et d'abandon à tel point que nous étions comme paralysés émotionnellement. Nous nous sommes rassurés en nous disant des phrases telles que: "Tout le monde fait ça!", "Ce problème ne devrait pas me déranger", ou même "Ce n'est pas vrai - il ne ferait jamais ça!". D'autres se sont concentrés sur le comportement sexolique au point de l'obsession. Nous avons essayé tous les moyens connus pour le contrôler. Nous avons menti et couvert des problèmes, épié aux portes, écouté des conversations privées, "enquêté" sur les allées et venues du sexolique, lu journaux intimes et papiers personnels, quémandé, supplié et menacé. Quelques-uns d'entre nous ont participé à des comportements sexuels que nous n'avons pas apprécié ou qui nous faisaient ressentir de la honte. Plusieurs d'entre nous ont utilisé le sexe pour manipuler le sexolique, pensant que participer à la compulsion sexuelle nous donnerait un peu plus de contrôle sur nos vies. La plupart d'entre nous ont senti avoir fait quelque chose pour mériter ce traitement, et pensé que le bonheur, c'était pour les autres et pas pour nous. Certains d'entre nous ont fait un usage inapproprié de la drogue, de l'alcool, ou

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

de la nourriture pour calmer la douleur. Tandis que d'autres ont utilisé des activités comme faire des achats, le sport ou le travail pour éviter de sentir leurs émotions. Nous avons souvent négligé notre santé, nos emplois et nos enfants. Peu importe à quel point nous avons lutté, nous avons nié la maladie ou nous avons minimisé ses effets, l'échec de nos efforts, pour venir à bout du sexolisme, nous a menés au désespoir. C'est ce que nous voulons dire quand nous disons à la Première Étape, "nos vies sont devenues incontrôlables".

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

# LES CLÉS DU RÉTABLISSEMENT S-ANON (Version courte)

Avec le temps, les membres de S-Anon ont appris à accepter un certain nombre d'idées nouvelles:

1) Le sexolisme est une maladie très similaire à l'alcoolisme. Au début, plusieurs d'entre nous n'ont pas accepté cette idée. Pour les membres de S-Anon, cela signifie que l'on considère les sexoliques comme des personnes malades, et non comme des personnes mauvaises. Ils sont impuissants devant la luxure.

2) Les actions du sexolique ne sont pas le résultat de quelque chose que nous avons fait ou que nous n'avons pas fait. Nous n'avons pas le pouvoir de le contrôler.

3) Nos tentatives pour contrôler ou ignorer le sexolisme ont conduit à notre déclin émotionnel et ont permis au sexolique de continuer à pratiquer sa dépendance.

4) Quand nous sommes venus à S-Anon pour la première fois, nous aussi, étions devenus spirituellement et émotionnellement malades.

Si nous travaillons à accepter entièrement ces idées, nous commençons à voir nos problèmes sous un angle nouveau et à prendre conscience que nous pouvons faire des choix quant à nos propres actions. Ceci est le début de notre rétablissement.

Nous nous rappelons que nous sommes impuissants devant le comportement causé par le sexolisme. Nous demandons l'aide de notre Puissance Supérieure pour arrêter de faire des reproches et de contrôler le sexolique. La sobriété du sexolique n'est pas notre responsabilité. Nous réalisons que nous ne pouvons pas trouver la sérénité pour nous-mêmes si nous continuons à nous concentrer sur le rétablissement de quelqu'un d'autre, alors nous nous engageons à notre propre rétablissement. Avec l'aide aimante des autres membres S-Anon et celle du Dieu de notre compréhension, nous avons entrepris d'agir positivement pour faire en sorte que nos vies soient plus sereines et épanouies. Nous assistons à autant de réunions que possible, trouvons un parrain ou une marraine si possible, et commençons à appliquer les principes des Douzes Étapes dans nos vies. Nous utilisons le téléphone, la littérature S-Anon et les slogans S-Anon. Finalement, nous aidons d'autres personnes et nous essayons de transmettre le message de notre propre rétablissement. Nous faisons ces choses à notre manière, un jour à la fois - en nous efforçant de progresser, et non d'atteindre la perfection. C'est ce que nous voulons dire par "travailler le programme".

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

# LES CLÉS DU RÉTABLISSEMENT S-ANON (Version longue)

Nous avons accepté que le sexolisme est une maladie très similaire à l'alcoolisme. Cela veut dire que l'on considère les sexoliques comme des personnes malades, et non comme des personnes mauvaises. Ils sont impuissants devant la luxure. Au début, plusieurs d'entre nous n'ont pas accepté cette idée. Nous pensions que cela voulait dire que les sexoliques n'étaient pas responsables de leur comportement, ou que nous n'avions aucun droit d'être en colère ou blessés. Mais cela ne signifie aucune de ces choses.

Pour les membres de S-Anon, ceci veut dire que les actions du sexolique ne sont pas le résultat de quelque chose que nous avons fait ou que nous n'avons pas fait. Nous n'avons pas causé le comportement du sexolique en étant stupide, faible ou peu attirant, et nous n'avons pas le pouvoir de le contrôler. Cependant, en essayant de contrôler le sexolisme dans nos vies, nous avons agi, sans le savoir, d'une manière qui nous a mené à notre déclin émotionnel et a permis au sexolique de continuer à pratiquer sa dépendance. Au fil du temps, beaucoup d'entre nous ont pris sur leurs épaules la honte, la culpabilité, et la peur qui caractérisent la maladie du sexolisme, même si nous n'avions pas participé au comportement sexuel. Nous sommes devenus, nous aussi, spirituellement et émotionnellement malades. Une fois que nous commençons à voir nos problèmes sous cet angle, nous découvrons en même temps que nous avons le choix d'agir sur notre comportement. C'est le début de notre rétablissement.

Nous nous rappelons aussi souvent que nécessaire que nous sommes impuissants devant le comportement causé par le sexolisme et devant toutes les actions et réactions des autres adultes. Nous savons que nous devons arrêter de faire des reproches et de contrôler le sexolique et son comportement dépendant. Tout comme nous n'avons pas causé le comportement dépendant du sexolique, nous ne pouvons pas le "rétablir" de sa maladie. La sobriété sexuelle du sexolique n'est pas notre responsabilité. Même si nos encouragements et notre coopération peuvent apporter du soutien au sexolique qui cherche à se rétablir, notre vraie tranquillité d'esprit repose sur notre changement d'attitude et sur l'élimination de nos comportements défaitistes. Comme les alcooliques en rétablissement le disent, "Certains d'entre nous ont voulu garder leurs anciennes idées, mais les résultats ont été nuls tant que nous n'avons pas totalement lâché prise".

Nous nous sommes engagés dans notre propre rétablissement, prenant pleine responsabilité pour nos actions et nos réactions. Avec l'aide aimante des autres membres S-Anon et celle du Dieu de notre compréhension, nous avons entrepris d'agir positivement pour que nos vies soient plus sereines et épanouies, que le sexolique ait choisi ou non la sobriété. Nous assistons à autant de réunions que possible, trouvons un parrain ou une marraine si possible, et commençons à appliquer les principes des Douzes Étapes dans nos vies. Nous utilisons le téléphone, la littérature S-Anon et les slogans S-Anon. Finalement, nous tendons la main à d'autres personnes pour les aider et essayons de transmettre le message de notre propre rétablissement. Nous faisons ces choses à notre manière, un jour à la fois - en nous efforçant de progresser, et non d'atteindre la perfection. C'est ce que nous voulons dire par "travailler le programme".

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

# LES OBSTACLES AU RÉTABLISSEMENT

Pour que nos réunions puissent résoudre nos problèmes communs avec succès, nous devons reconnaître et surmonter trois obstacles au rétablissement qui peuvent détruire le groupe. Le premier est la discussion de dénominations religieuses. La dépendance sexuelle n'a d'égard pour aucune religion particulière, donc notre programme est conçu pour aider chacun sans égard aux diverses croyances religieuses. Ne nous éloignons pas de notre but premier en discutant de questions religieuses.

Le deuxième est le commérage. Nous sommes ici pour nous aider et aider les autres membres du groupe. Des discussions dégradantes sur les autres, incluant le sexolique, ou des discussions sur des affaires personnelles autres que celles qui nous concernent, élimineront éventuellement le groupe.

La troisième est la dictature. Nous n'avons pas d'autorité gouvernante ou de dirigeants auto-proclamés. Nos dirigeants ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas. Nous ne donnons pas de conseils, nous partageons en témoignant de notre propre expérience pour résoudre des problèmes similaires. La véritable essence de S-Anon est que tout le programme est "suggéré".

Nous n'avons aucune confession religieuse, charge, obligation ou quoi que ce soit qui puisse vous gêner. Votre progression peut se faire à votre rythme et à votre manière. Nous vous invitons simplement à participer à une cause commune.

(Réimprimé et adapté de "L'alcoolisme, un mal familial," page 21,
Bureau des Groupes Familiaux Al-Anon Inc., Virginia Beach, VA.)

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information, contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*

# LES DONS DU PROGRAMME S-ANON

Lorsque nous approchons le processus de rétablissement avec honnêteté, ouverture d'esprit et la volonté d'appliquer dans nos vies les principes des Douzes Étapes, nous en voyons bientôt les récompenses. Nous serons capables de renoncer à notre comportement défaitiste. Nous trouverons la force et la perspicacité de faire les bons choix pour nous-mêmes. Notre habileté à agir positivement à l'égard de notre santé, notre emploi, notre famille, et notre compte en banque nous surprendra agréablement. Nous remarquerons que les autres font des choses pour eux-mêmes, alors que nous pensions devoir le faire pour eux. Notre aptitude à donner et à recevoir de l'amour grandira considérablement, et nous deviendrons de plus en plus ouverts à développer des relations affectives saines avec les autres. Nous retrouverons la joie. Nous deviendrons plus honnête avec nous-mêmes et nous ferons l'expérience d'un bien-être renouvelé dans nos relations intimes.

Nous ressentirons la sécurité que procurent les relations fraternelles authentiques de notre groupe, sachant que nous sommes aimés et acceptés tels que nous sommes. Les sentiments d'échec et d'incapacité seront remplacés par l'estime de nous-mêmes et par un sentiment de liberté intérieure. Nous n'attendrons plus qu'une autre personne nous forge une identité ou nous procure un sentiment de valorisation personnelle. Nous trouverons le courage d'être vrais avec nous-mêmes. Nous connaîtrons la paix intérieure et nous sentirons une union plus profonde avec notre Puissance Supérieure, telle que nous le concevons. Notre espoir se changera en conviction que Dieu agit vraiment dans nos vies, qu'Il nous fait découvrir les merveilles de la sérénité, de la dignité et de la croissance émotionnelle.

*© S-Anon International Family Groups, Inc., 2026 / Pour obtenir plus d'information,*
*contactez le Bureau des Services Mondiaux de S-Anon. P.O. Box 17294, Nashville, TN 37217 / Tél: 615-833-3152 ou 800-201-8141 Courriel: sanon@sanon.org / Site web: www.sanon.org*