

# Notes

# Les réunions

BREST (29) [Réunion provisoirement suspendue]

CANNES (06)

**Samedi 11h00**

CEDA\* (en anglais)

4 rue du Général Ferrier [f] (derrière l'hôtel Carlton)

MARSEILLE (13)

**Dimanche 18h30** 17 rue Friedland (VI<sup>e</sup>) [o] SEMAINE 2.

NICE (06)

**Lundi 19h30** Eglise de Sacré Coeur, 22 rue de France

**Mardi 19h30** (mixte anglais/français)

Eglise de Sacré Coeur, 22 rue de France

PARIS (75)

**Lundi 19h00** Mairie du XI<sup>e</sup> – 12 place Léon Blum

**Mercredi 8h00-9h00** DA/CEDA\* Café Les associés,

73 bd de la Bastille (à coté de l'Opéra Bastille) (XII<sup>e</sup>)

**Jeudi 19h00** CEDA\* – 13 bis rue des Bernardins (V<sup>e</sup>)

Salle 3 au sous-sol. Code 1358 [o] SEMAINE 2 (Partages ouverts aux membres DA dès le début de la réunion).

**Vendredi 12h30** 10 rue Sainte Elisabeth (III<sup>e</sup>)

**Vendredi 19h00** **NOUVEL HORAIRES** Centre Inter 7 - 105 rue Saint

Dominique (VII<sup>e</sup>) [o] DERNIÈRE SEMAINE.

**Dimanche 18h30** 105 rue Saint Dominique (VII<sup>e</sup>). Bilingue

angl/fran. 1 sem. sur deux CEDA et 1 sem. sur deux DA [o]

MONTREUIL

**Mardi 18h00** Chapelle St Antoine.

7 bd de Chanzy - M<sup>o</sup> Croix de Chavaux [o]

BOULOGNE BILLANCOURT

**Samedi 18h00** **NULLE ADRESSE** Église Ste Thérèse (salle Berulle).

62 rue de l'Ancienne Mairie. M<sup>o</sup> Billancourt ou Boulogne pont de St-Cloud [o]

RÉUNIONS TÉLÉPHONIQUES DA

**Lundi 12h30 à 13h30** (heure de Paris) *Réservées aux membres DA*

*et aux personnes concernées par l'endettement compulsif.* Pour y participer,

demandez le numéro de téléphone par mail : [reu.da.tel.lundi@gmail.com](mailto:reu.da.tel.lundi@gmail.com)

**Mercredi 12h30 à 13h30** (heure de Paris)

**Réunion Chefs d'Entreprises Débiteurs Anonymes.**

**Ouverte aux partages à tous les membres DA.** *Réservées aux membres DA*

*et aux personnes concernées par l'endettement compulsif.* Pour y participer,

demandez le numéro de téléphone par mail : [reu.ceda.tel.mercredi@gmail.com](mailto:reu.ceda.tel.mercredi@gmail.com)

## LÉGENDES

\* CEDA : Chefs d'Entreprises Débiteurs Anonymes.

(Réunions également ouvertes aux membres DA).

[o] Réunions ouvertes chaque x<sup>ème</sup> semaine du mois à toute personne intéressée par DA.

[f] Réunions réservées aux membres DA et aux personnes concernées par l'endettement compulsif.

# Chaque action est une victoire ! Débiteurs Anonymes France

149 avenue du Maine 75014 Paris

01 45 40 35 94

[www.debiteursanonymes.org](http://www.debiteursanonymes.org)

Mise à jour : 4 juin 2011



DÉBITEURS  
ANONYMES

[www.debiteursanonymes.org](http://www.debiteursanonymes.org)

Liste de diffusion (échanges par courrier électronique) :  
questions sur DA, dernières informations, témoignages.

© Copyright 1996-2011. Débiteurs Anonymes France (Association loi 1901). Tous droits réservés.

OÙ SE PROCURER DE LA LITTÉRATURE DA ?

**Permanence littérature DA**

Tous les derniers jeudi du mois de 18h00 à 18h45

13 bis rue des Bernardins - Paris 5<sup>e</sup>. 4<sup>e</sup> étage. Codes : 1358/9582

# Etes-vous un débiteur compulsif ?

Pour y répondre, posez-vous les questions suivantes et répondez-y aussi honnêtement que possible.

1. Les dettes rendent-elles votre vie privée malheureuse ?
2. La pression de vos dettes détourne-t-elle votre attention de votre travail quotidien ?
3. Vos dettes affectent-elles votre réputation ?
4. Vos dettes vous amènent-elles à vous déconsidérer ?
5. Avez-vous déjà donné une fausse information de façon à obtenir un crédit ?
6. Avez-vous déjà fait des promesses non réalistes à vos créanciers ?
7. La pression de vos dettes vous rend-elle négligent par rapport au bien-être de votre famille ?
8. Craignez-vous que votre employeur, famille, amis apprennent le montant total de votre endettement ?
9. Lorsque vous faites face à une situation financière difficile, la perspective d'emprunter vous donne-t-elle un sentiment démesuré de soulagement ?
10. La pression de vos dettes rend-elle votre sommeil difficile ?
11. La pression de vos dettes vous a-t-elle donné envie de vous enivrer ?
12. Avez-vous déjà emprunté de l'argent sans accorder l'importance adéquate au taux d'intérêt exigé ?
13. Vous attendez-vous généralement à un refus lorsque vous êtes soumis à une enquête pour un crédit ?
14. Avez-vous déjà mis sur pied un plan strict pour régler vos dettes, pour y faire entorse sous la pression seulement ?
15. Justifiez-vous vos dettes en vous disant que vous êtes supérieur aux "autres", et que, lorsque ce sera votre moment, vous saurez sortir de votre endettement en un tour de main ?

**Si vous avez répondu oui à huit questions ou plus, il est probable que vous ayez un problème d'endettement compulsif ou que vous en soyez sur le chemin.**

# Les outils de Débiteurs Anonymes

Nous commençons à nous rétablir de l'endettement compulsif lorsque nous cessons de contracter de nouvelles dettes non garanties, un jour à la fois (une dette non garantie est une dette qui n'est pas garantie par un quelconque cautionnement tel qu'une voiture, une maison, etc...). Nous obtenons un répit quotidien de l'endettement compulsif en pratiquant les Douze Étapes et en utilisant les outils suivants :

## 1. Les réunions

Nous assistons aux réunions où nous pouvons partager nos expériences, notre force et notre espoir avec d'autres. Nous ne pouvons pas garder pour nous ce que D.A. nous a donné sans le transmettre aux nouveaux.

## 2. La tenue des comptes

Nous faisons l'état de nos dépenses et de nos revenus quotidiens, de notre épargne, et de chaque remboursement de nos dettes restantes.

## 3. Le parrainage

Nous trouvons qu'il est essentiel pour notre rétablissement d'avoir un parrain (ou une marraine) et d'être parrain (ou marraine). Un parrain est un débiteur en rétablissement qui nous guide dans la pratique des Douze Étapes et partage avec nous sa propre expérience, sa force et son rétablissement.

## 4. Les groupes et les réunions de décompression

Après nous être familiarisés avec le programme D.A., nous organisons des groupes de décompression constitués de nous-mêmes et de deux autres débiteurs en rétablissement qui n'ont pas contracté de nouvelles dettes non garanties depuis au moins 90 jours et qui ont généralement plus d'expérience dans le programme. Le groupe se réunit pour une série de réunions de décompression afin d'examiner notre situation financière. Ces réunions aboutissent généralement sur la formulation d'un plan de dépenses et d'un plan d'action.

## 5. Le plan de dépenses

Le plan de dépenses fait d'abord passer nos besoins et permet de trouver clarté et équilibre dans nos dépenses. Il inclut des postes pour les revenus, les dépenses, le remboursement des dettes et l'épargne (pour nous permettre de constituer une réserve, si modeste soit-elle). Le plan de revenus nous aide à nous concentrer sur l'augmentation de nos revenus. Le poste remboursement de dettes nous guide pour négocier, sans nous priver, des remboursements réalistes. L'épargne peut inclure une prudente réserve, un plan de retraite et des projets précis.

## 6. Le plan d'action

Avec l'aide de notre groupe de décompression, nous formulons une liste d'actions spécifiques pour résorber nos dettes, améliorer notre situation financière et atteindre nos objectifs sans contracter de dettes non garanties.

## 7. Le téléphone et Internet

Nous maintenons un contact fréquent avec les autres membres D.A. en utilisant le téléphone, internet et toute autre forme de communication. Nous nous faisons un devoir de parler à d'autres membres D.A. avant et après toute étape difficile de notre rétablissement.

## 8. La littérature DA et AA

Nous étudions la littérature de Débiteurs Anonymes et des Alcooliques Anonymes pour renforcer notre compréhension de la maladie compulsive et du rétablissement de l'endettement compulsif. Dans la littérature A.A., nous pouvons nous identifier avec beaucoup de situations décrites en substituant les mots « endettement compulsif » au mot « alcool ».

## 9. La vigilance

Nous restons vigilants quant aux dangers de l'endettement compulsif en étant attentifs aux publicités des banques, des organismes de prêts et des cartes de crédit et aux effets qu'ils ont sur nous. Nous demeurons également attentifs à notre situation financière pour éviter le flou qui peut mener à l'endettement compulsif ou à la dépense compulsive.

## 10. Les réunions de service / d'affaires

Nous assistons aux réunions de service (ou d'affaires) qui se tiennent chaque mois. Beaucoup parmi nous ont toujours considéré que « les affaires » ne sont pas leur affaire. Pourtant, participer à la gestion de notre programme nous montre comment notre organisation fonctionne et nous aide également à devenir responsables de notre propre rétablissement.

## 11. Le service

Nous effectuons du service à tous les niveaux : personnel, en réunions, en intergroupes, au niveau national et mondial. Le service est vital pour notre rétablissement. C'est seulement par le service que nous pouvons donner aux autres ce qui nous a été donné avec tant de générosité.

## 12. L'anonymat

Nous pratiquons l'anonymat, ce qui nous permet de nous exprimer librement en étant sûrs que ce que nous disons en réunion ou aux autres membres D.A. ne sera jamais répété.

*Traduit de « The Tools of Debtors Anonymous », par le Comité de littérature DA France, Mars 2007.*

### QU'EST-CE QUE L'ENDETTEMENT COMPULSIF ?

Les interprétations en sont nombreuses. L'explication qui semble être la plus satisfaisante aux DA est que l'endettement compulsif est une maladie de nature progressive, incurable mais qui peut être stoppée. Avant d'arriver à DA, beaucoup se considéraient comme des êtres nuls. La conception DA est que le débiteur compulsif est une personne très malade qui peut se rétablir si elle veut bien suivre, du mieux qu'elle peut, un programme simple qui a fait ses preuves auprès d'autres hommes et femmes ayant les mêmes problèmes.