

GUIDE DE MODERATION TYPE POUR RÉUNION TELEPHONIQUE ET/OU EN VISIOCONFERENCE

Si tu n'as pas de guide de modération sous la main,

Voici celui que nous te proposons.

Bonne réunion.

Table des matières

1. OUVERTURE DE LA RÉUNION.....	2
2. DONNER LA DÉFINITION DE OA.....	2
3. LE MODÉRATEUR PROPOSE DE LIRE LES 12 ÉTAPES.....	3
4. LE MODÉRATEUR LIT LA TRADITION DU MOIS.....	4
5. RAPPEL DES OUTILS DE RÉTABLISSEMENT.....	5
6. INSTRUCTIONS DE PARTAGE À DONNER.....	6
7. ANNONCER LE THEME DE LA REUNION.....	7
8. 7ème TRADITION.....	7
9. FIN de la réunion.....	8
ANNEXE 1 : LES 12 PROMESSES.....	10

1. OUVERTURE DE LA RÉUNION

Bonjour et bienvenue au groupe... Mon prénom est ... et je modère cette réunion. Cette réunion est ouverte à tous ceux et celles qui se reconnaissent comme souffrant de troubles alimentaires quels qu'ils soient.

Avec ceux et celles qui veulent bien se joindre à moi, nous allons débiter notre réunion par la **prière de la sérénité**, employant le mot Dieu tel que chacun le conçoit.

« Mon Dieu, donne-moi la sérénité

D'accepter les choses que je ne peux changer

Le courage de changer celles que je peux

Et la sagesse d'en connaître la différence. »

2. DONNER LA DÉFINITION DE OA

OA est une association d'hommes et de femmes qui ont un problème commun : le trouble du comportement alimentaire. Nous nous réunissons ici pour partager notre force et notre espoir, dans le but de résoudre ce problème commun et d'aider d'autres anorexiques et boulimiques à se rétablir.

Parmi nous, il y a des anorexiques, des boulimiques vomisseurs ou vomisseuses, des mangeurs et mangeuses compulsifs, etc. La seule condition pour appartenir à ce groupe est le désir d'être délivré de la restriction et/ou de la compulsion alimentaire. La restriction et la compulsion alimentaire sont des besoins irrésistibles de restreindre sa nourriture, ou de manger de façon déraisonnable.

L'adhésion est gratuite. Nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions. OA n'est affilié à aucune organisation, secte, action publique ou controversée, n'endosse ni ne conteste aucune cause. Notre but premier est d'être libéré de la restriction et/ou de la compulsion et d'aider d'autres anorexiques et mangeurs compulsifs à atteindre et conserver leur sobriété face à la nourriture.

La restriction et la compulsion alimentaires constituent une maladie qui nous atteint à

trois niveaux : physique, émotionnel et spirituel. Nous sommes incapables d'arrêter de nous restreindre et/ou de manger compulsivement, de façon permanente, sans aide. Ici, il y a une solution, qui consiste en un engagement à fond dans le programme spirituel des 12 étapes de OA.

3. LE MODÉRATEUR PROPOSE DE LIRE LES 12 ÉTAPES.

Soit le modérateur a déjà trouvé des personnes pour les lire, soit il demande aux participants qui souhaite lire les 12 Étapes.

Voici les **12 étapes** que nous avons suivies et qui sont suggérées comme programme de rétablissement :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture — 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, minutieux 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 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 outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

4. LE MODÉRATEUR LIT LA TRADITION DU MOIS

Le modérateur lit la tradition du mois (ex : 3ème si on est en mars) et/ou propose à un participant de lire les 12 traditions.

Les **12 traditions** des Outremangeurs Anonymes sont pour le bon fonctionnement des groupes et du mouvement dans son ensemble, ce que les 12 étapes sont pour le rétablissement personnel de chaque individu :

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des OA.
2. Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime, un Dieu d'amour comme Il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs ; ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition requise pour devenir membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf lorsque son action touche d'autres groupes ou OA dans son ensemble.
5. Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre son message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore.
6. Un groupe OA ne doit jamais endosser, financer des groupements connexes ou étrangers ni leur prêter le nom des OA, de peur que des soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but premier.
7. Chaque groupe OA doit subvenir entièrement à ses besoins, refusant les contributions de l'extérieur.
8. OA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés spécialisés.

9. OA comme tel ne devrait jamais être organisé ; cependant nous pouvons constituer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10. OA n'exprime jamais d'opinion sur des sujets étrangers ; le nom de OA ne doit 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 dans nos rapports avec la presse, la radio, la télévision, le cinéma et autres médias de communication.

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

5. RAPPEL DES OUTILS DE RÉTABLISSEMENT.

Le Comité de Service de la réunion peut décider ou non de rappeler les outils de rétablissement OA. Si tel est le cas, voici leurs présentations :

Dans OA, l'abstinence est l'action de s'abstenir de manger compulsivement et de s'abstenir d'avoir des comportements compulsifs envers la nourriture. Nombre d'entre nous avons constaté qu'ils ne pouvaient pas s'abstenir de manger compulsivement sans l'utilisation des 8 outils de rétablissement.

Ces outils sont :

- Le plan alimentaire,
- Le plan d'action,
- Le parrainage ou le marrainage,
- Les réunions,
- Les appels téléphoniques,
- L'écriture,
- Les publications OA et AA,
- L'anonymat,
- Le service.

Pour plus d'informations, lire la brochure : « Les outils de rétablissement (R-09) ».

6. INSTRUCTIONS DE PARTAGE À DONNER

- Je voudrais signaler que c'est la coutume de ce groupe de respecter les suggestions suivantes :
- Quand quelqu'un prend la parole, il ou elle se présente par son prénom, par exemple « je m'appelle... » et selon ce qui convient : « je suis boulimique, boulimique vomisseur/euse, anorexique, mangeur compulsif » ... ou tout autre qualificatif qui semble convenir.
- S'exprimer en termes de « je » plutôt que « nous », « vous » ou « on ». Je ne peux partager que ma propre expérience. ~~[SEP]~~ Ne pas intervenir lorsque quelqu'un partage. Ne pas faire référence aux partages précédents nominativement.
- Centrez vos partages sur le rétablissement OA, votre force et votre espoir.

Pour le confort des partages et dans le cadre de cette réunion en visioconférence ou par téléphone, nous vous prions de bien faire attention à couper vos micros quand vous n'avez pas la parole.

Pour Zoom : activer/reactiver le micro *6

Pour Free Conférence Call : activer/reactiver *6

• LE/LA GARDIEN.NE DU TEMPS

(S'il y a un témoignage ou une lecture = 10 min ; puis 2 à 3 min par partage en fonction du nombre de participants)

La personne qui s'occupe de garder le temps avertira soit par un signal sonore, soit en disant « temps écoulé » à la fin de chaque partage.

• Y a-t-il des nouveaux ?

SI OUI : Nous te souhaitons la bienvenue dans ce groupe ! Je t'invite à écouter les partages et un temps de parole te sera réservé en fin de réunion si tu le souhaites. À la fin de la réunion, nous t'invitons à rester en ligne, des membres seront là pour t'accueillir et répondre à tes questions si tu en as.

• TOUR DE PRÉSENTATION *(Au choix selon le temps de la réunion et le modérateur)*

Nous allons maintenant faire un tour de table pour nous présenter.

7. ANNONCER LE THEME DE LA REUNION

TÉMOIGNAGE SUR LE THEME DE LA RÉUNION OU LECTURE (10 min max)

- REMERCIER POUR LE PARTAGE OU LA LECTURE
- DONNER LA PAROLE AUX PARTICIPANTS (*2/3 min par partage*)

Vous êtes invités à prendre la parole sur le thème de la réunion. Je vous rappelle l'anonymat « Que les personnes que vous voyez ici, les paroles que vous entendez ici, lorsque vous partez d'ici, laissez-les ici ». La réunion est ouverte !

- *Les participants peuvent lever la main en allant dans l'icône « Discussions » + cliquer sur « Lever la main ».*
- *L'hôte de la réunion peut abaisser les mains ou le modérateur invite les participants à le faire à la fin de leurs partages. (Se référer au guide technique de modération ZOOM/Free Conférence Call).*

8. 7ème TRADITION

NB 1: *Le Comité de service doit définir s'il crée une cagnotte pour le groupe pour payer les frais de fonctionnement de la réunion, ou s'il invite les participants à faire un don directement à OA France via le lien suivant :*

<https://oainfos.org/faire-un-don-a-oa-france/>

NB 2: *Il a été remarqué que la 7^{ème} tradition fonctionne mieux lorsqu'elle est faite au milieu de la réunion : cela laisse le temps aux participants de faire leurs dons. Cette décision est à prendre par le Comité de Service de la réunion.*

Nous allons passer à la septième tradition qui veut que « Chaque groupe OA doit se subvenir à lui-même et refuser toute contribution de l'extérieur ».

Vous pouvez participer même à hauteur de 0,50 cents. Vous pouvez choisir que le montant de votre don et votre identité soient anonymes. L'adresse mail que vous entrez ne sert qu'à recevoir son ticket de caisse. Donnez ce que vous pouvez, et si vous ne pouvez pas surtout revenez. Votre présence est plus importante que votre contribution.

9. FIN de la réunion

ANNONCES

—> Y A-T-IL DES ANNONCES CONCERNANT CE GROUPE OU OA DANS SON ENSEMBLE ?

FORMULE DE CLÔTURE

*Le Comité de Service de la réunion peut suggérer dans son guide de modération de dire cette formule et de finir par les 12 promesses **

Pour terminer la réunion, je voudrais préciser que les opinions que nous venons d'entendre sont strictement celles des personnes qui les ont émises. Prenez ce qui vous convient et laissez le reste.

Ce que nous venons d'entendre a été dit sous le sceau de la confiance et doit être traité confidentiellement. Cela doit rester entre ces quatre murs et dans le secret de nos mémoires.

Quelques mots spécialement à ceux et celles qui sont avec nous depuis peu : quels que puissent être vos problèmes, il y en a parmi nous qui les ont eus aussi. Si vous essayez de garder l'esprit ouvert, vous trouverez de l'aide. Vous en viendrez à réaliser qu'il n'y a pas de situation trop difficile qui ne puisse être améliorée, ni de malheur trop grand qui ne puisse être amoindri.

Nous ne sommes pas parfaits. L'accueil que vous recevez risque de ne pas exprimer toute la chaleur que nous avons pour vous, mais la chaleur est là

et bientôt vous commencerez à la sentir.

Après la réunion, réservons quelques instants de partage avec les nouveaux venus. Échangeons les uns avec les autres, réfléchissons avec quelqu'un d'autre, mais qu'il n'y ait ni commérage ni critique. Qu'au lieu de ces attitudes, la compréhension, l'amour et la paix inspirés par notre programme grandissent en nous, un jour à la fois.

J'INVITE CEUX ET CELLES QUI LE SOUHAITENT À DIRE LA PRIERE DE LA SÉRÉNITÉ AVEC LE MOT DIEU TEL QUE CHACUN LE CONÇOIT.

« Mon Dieu, donne-moi la sérénité

D'accepter les choses que je ne peux changer

Le courage de changer celles que je peux

Et la sagesse d'en connaître la différence. »

**MERCI À VOUS TOUS POUR VOTRE PARTICIPATION
BONNES 24H À TOUTES ET TOUS.**

ANNEXE 1 : LES 12 PROMESSES

1. Nous serons étonnés des résultats, même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin.
2. Nous connaissons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur.
3. Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrions l'oublier.
4. Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaissons la paix.
5. Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres.
6. Nous perdrons le sentiment d'être inutiles et cesserons de nous apitoyer sur notre sort.
7. Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables.
8. Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes.
9. Désormais nous envisagerons la vie d'une façon différente.
10. La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtra.
11. Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient.
12. Soudainement nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvons pas faire pour nous-mêmes.

Est-ce que ce sont là des promesses extravagantes ? Nous ne le croyons pas. Ces promesses se réalisent parmi nous parfois rapidement, parfois lentement. Mais elles se matérialisent toujours si nous travaillons dans ce sens.

(Extrait du livre LES ALCOOLIQUES ANONYMES, quatrième édition, page 94-95.)