

## **LES DOUZE ÉTAPES DE OA**

- 1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.**
- 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.**