



GUIDE DE MODERATION TYPE POUR RÉUNION PRESENTIELLE

Ce guide de modération est une suggestion.
Chaque groupe étant autonome, il peut être adapté
aux besoins de votre groupe.

Les sections en italiques sont des conseils adressés au modérateur et ne sont pas destinées à être lues à voix haute.

OUVERTURE DE LA RÉUNION

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

Avec celles et ceux qui veulent bien se joindre à moi, nous allons débiter notre réunion par la prière de la sérénité, en 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 les choses que je peux

Et la sagesse d'en connaître la différence. »

DÉFINITION DE OA

OA est une association de personnes 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. Quels que soient vos troubles du comportement alimentaire, vous êtes le bienvenu à cette réunion, indépendamment de votre origine, croyance, nationalité, religion, identité de genre, orientation sexuelle ou tout autre attribut.

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.

LECTURE DES 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.

LECTURE DE LA (OU DES) TRADITION(S)

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.

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 :

En OA, nous avons 9 outils de rétablissement qui 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

INSTRUCTIONS DE PARTAGE

Je voudrais signaler que c'est la coutume de ce groupe de respecter les suggestions suivantes :

- Quand je prends la parole, je me présente par mon 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.
- 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. Si vous avez besoin de parler davantage de vos difficultés et de chercher des solutions, nous suggérons de parler à votre marraine/parrain ou avec d'autres membres après la réunion.

LE/LA GARDIEN(NE) DU TEMPS

Demandez qui souhaite être gardien(ne) du temps. Prévoyez 3 min par partage en fonction du nombre de participants.

La personne qui s'occupe de garder le temps vous avertira en disant « temps écoulé » à la fin de chaque partage.

ACCUEIL DES NOUVEAUX

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. Nous t'invitons à rester avec nous après la réunion, des membres seront là pour t'accueillir et répondre à tes questions si tu en as.

THEME DE LA REUNION

Témoignage sur le thème de la réunion ou lecture (10 minutes max).

Ouverture des partages (2/3 min par partage)

Les partages sont ouverts !

FIN DES PARTAGES

Les partages sont maintenant terminés. Nous allons passer à la septième tradition qui dit que « Chaque groupe OA doit subvenir entièrement à ses besoins et refuser toute contribution de l'extérieur ».

Donnez ce que vous pouvez, et si vous ne pouvez pas surtout revenez. Votre présence est plus importante que votre contribution.

Y a-t-il des annonces concernant ce groupe ou OA dans son ensemble ?

FORMULE DE CLÔTURE

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 eu 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 si 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.

Nous allons clore cette réunion en récitant

La personne à la modération choisit pour clore la réunion un des textes suivants figurant en fin de guide de modération :

- « *La prière de la sérénité* »
- « *Les 12 promesses* »
- « *La promesse OA* »
- « *La déclaration de responsabilité OA* »
- « *La prière de l'humilité* »

Prière de la sérénité

*« Mon Dieu,
Donnez-nous la sérénité
D'accepter les choses que nous ne pouvons changer,
Le courage de changer les choses que nous pouvons
Et la sagesse d'en connaître la différence »*

Revenez ça marche, si vous le faites marcher
Donnez et recevez beaucoup d'Amour

Merci à vous tous pour votre participation. Bonnes 24h à toutes et tous.

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 regrettons 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 intéressons 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 les situations qui, auparavant, nous déroutaient.
12. Soudain, 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 ALCOOLIKES ANONYMES, quatrième édition, page 94-95.)

Merci à vous tous pour votre participation. Bonnes 24h à toutes et tous.

La promesse OA

Main dans la main ...

Faisons ensemble ce que nous n'avions jamais pu réussir tout seul.

Plus jamais nous ne perdrons espoir, car nous ne comptons plus sur notre volonté défailante.

A partir de maintenant, nous travaillons ensemble.

Main dans la main,

Nous formons une chaîne qui trouve sa force dans une puissance plus grande que la nôtre.

Et dans cette chaîne nous attendent une compassion et un amour plus doux que tout ce que nous avons pu imaginer.

Merci à vous tous pour votre participation. Bonnes 24h à toutes et tous.

Déclaration de responsabilité OA

*« De toujours tendre la main et le cœur des OA à tous ceux
qui partagent ma compulsion ; de cela je suis responsable. »*

Merci à vous tous pour votre participation. Bonnes 24h à toutes et tous.

Prière de l'humilité

« L'humilité est une perpétuelle paix du cœur. C'est n'avoir point de trouble, c'est n'être jamais fâché ou vexé, irrité ou endolori. C'est de m'étonner de rien qui puisse m'arriver, de ne rien ressentir comme étant dirigé contre moi. C'est rester calme quand personne ne me louange et si je suis avili ou méprisé, c'est trouver en moi un lieu béni où je puisse me rendre, refermer la porte, m'agenouiller devant mon Père en secret, être en paix comme au sein d'une mer profonde et calme, quand tout autour de moi semble trouble... »

Merci à vous tous pour votre participation. Bonnes 24h à toutes et tous.