



Les Outils de Rétablissement (Version abrégée)

Alors que nous travaillons sur le programme de rétablissement en Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes pour nous libérer de la compulsion alimentaire, nous avons un certain nombre d'Outils pour nous aider. Nous utilisons ces Outils — un plan alimentaire, le parrainage, les réunions, les appels téléphoniques, l'écriture, les publications, un plan d'action, l'anonymat et le service — régulièrement, pour nous aider à atteindre et maintenir l'abstinence et le rétablissement de notre maladie.

Un Plan Alimentaire : Comme Outil, le plan alimentaire nous aide à ne pas céder à la compulsion alimentaire; il nous guide dans nos décisions au sujet des aliments et définit ce que nous mangeons, quand, comment, où et pourquoi. (Voir la brochure Un Nouveau Plan Alimentaire pour plus d'informations.) Cet Outil nous aide à gérer les aspects physiques de notre maladie et à atteindre un rétablissement physique.

Le parrainage : Nous demandons à un parrain de nous aider aux trois niveaux de notre programme de rétablissement : physique, émotionnel et spirituel. Identifiez une personne qui a ce que vous voulez et demandez-lui comment il y est parvenu.

Réunions : les réunions nous offrent l'occasion d'identifier notre problème commun, de confirmer notre solution commune, et de partager les cadeaux que nous recevons grâce à ce programme en Douze Étapes. En plus des réunions en personne, OA propose des réunions téléphoniques et d'autres types de réunions virtuelles, utiles pour briser l'isolement mortel causé par la distance, la maladie ou des défis physiques.

Les appels téléphoniques : de nombreux membres appellent, envoient des SMS ou des courriels à leurs marraines/parrains et autres membres des OA quotidiennement. Le contact téléphonique ou électronique offre également un exutoire immédiat pour les hauts et bas difficiles à gérer que nous pouvons connaître.

L'écriture : mettre nos pensées et nos sentiments par écrit, ou décrire un incident troublant ou joyeux, nous aide à mieux comprendre nos actions et réactions d'une manière qui n'est souvent pas apparente lorsque l'on se contente d'y penser ou d'en parler.

Les publications : Nous lisons les publications approuvées par OA, qui comprend de nombreux livres, guides d'étude, brochures, et cartes de portefeuille et certains textes sélectionnés des Alcooliques Anonymes. Tout ce matériel offre un aperçu de notre maladie et de l'expérience, de la force et de l'espoir qu'il existe une solution pour nous.

Le plan d'action : Créer un plan d'action est un processus qui permet d'identifier et de mettre en œuvre des actions réalisables pour soutenir notre abstinence et notre rétablissement émotionnel, spirituel et physique. Cet Outil, comme notre plan alimentaire, peut varier considérablement selon les membres et peut nécessiter d'être réajusté à mesure que nous progressons dans notre rétablissement.

L'anonymat : L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos Traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités (Douzième Tradition). L'anonymat nous assure que seulement nous, en tant que membres individuels des OA, avons le droit de faire connaître notre adhésion à d'autres personnes. L'anonymat au niveau de la presse, de la radio, des films, de la télévision et d'autres médias publics de communication signifie que nous ne permettons jamais que nos visages ou nos noms de famille soient utilisés une fois que nous nous identifions comme membres des OA (Onzième Tradition).

Au sein de la Fraternité, l'anonymat signifie que tout ce que nous partageons avec un autre membre des OA sera respecté et gardé confidentiel. Ce que nous entendons lors des réunions doit y rester.

Le service : Toute forme de service - aussi petite soit-elle - qui aide à atteindre une personne souffrante ajoute à la qualité à notre propre rétablissement. Les membres qui sont nouveaux chez OA peuvent rendre service en assistant aux réunions, en partageant et en rangeant les chaises. Tous les membres peuvent également rendre service en distribuant des publications, en accueillant les nouveaux venus, en animant une réunion,

ou en faisant tout ce qui est nécessaire pour aider le groupe. Les membres qui répondent à des exigences spécifiques peuvent rendre service au-delà du groupe en servant au niveau de l'intergroupe, des conseils de service, de la région, ou du service mondial.

Comme le stipule la déclaration de Responsabilité des OA : « De toujours tendre la main et le cœur des OA à tous ceux qui partagent ma compulsion ; de cela, je suis responsable. »

Consultez la brochure complète « *Les outils de rétablissement* » pour plus d'informations.

Déclaration de Responsabilité des OA :

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

Approuvé par le Conseil d'administration des OA.

Overeaters Anonymous®, Inc.

Mail Address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 • info@oa.org • oa.org

©1989 ... 2011 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved. Rev. 6/2022.

#512

Traduction par Intergroupe OA français de Montréal 4/2024