



## **Parrains/Marraines Temporaires :**

### **Les Douze Premiers Jours des Nouveaux Arrivants**

Quel est le but des *Douze Premiers Jours* en OA ?

- Aider les nouveaux arrivants, les membres de retour et les autres membres à découvrir le programme de rétablissement en Douze Étapes des OA à travers cette introduction personnelle et à court terme aux Outremangeurs Anonymes.
- Aider les filleul-e-s à comprendre comment le programme de rétablissement des OA peut les aider à arrêter de se maltraiter avec la nourriture.
- Aider les membres qui pourraient être prêts à devenir parrains/marraines mais qui hésitent à le faire. C'est une opportunité pour un-e membre d'aider une nouvelle ou un nouveau dans un cadre très structuré et d'expérimenter ce que cela pourrait être de devenir un-e parrain/marraine régulier-e.

Ce programme se déroule en douze sessions, qui peuvent ou non se succéder sur douze jours consécutifs. Par exemple, vous pouvez vouloir planifier des appels uniquement les jours ouvrables. Vous pouvez également réfléchir à l'avance aux sessions, et, si vous ne savez pas comment aborder certains sujets avec votre filleul-e, vous pouvez demander des idées à votre parrain/marraine ou à un-e autre membre OA.

Pendant vos appels, partagez l'expérience, la force et l'espoir que vous avez grâce à la solution offerte par le travail des Douze Étapes de OA. Sans dominer la conversation et sans juger votre filleul-e, partagez juste suffisamment pour les faire parler, répondez à leurs questions et encouragez leur propre cheminement de découverte et de rétablissement.

Les livres qui ne sont pas approuvés par OA, ainsi que les régimes et autres programmes, sont des sujets extérieurs.

Rappelez-vous qu'il n'est pas de votre responsabilité (ni même possible) de forcer quelqu'un à être abstinent. Le parcours d'un-e filleul-e est entre cette personne et sa Puissance Supérieure. Un-e parrain/marraine est là pour offrir son soutien.

## Les douze premiers jours

### Instructions

Les lectures pour ce programme sont tirées du pamphlet *Où est-ce que je commence ? Tout ce qu'un nouveau doit savoir*. Le parrain/marraine et le/la filleul-e doivent tous deux avoir une copie de ce pamphlet.

Jour	Sujet et Lecture pour le/la filleul-e	Question(s) pour échanger
1	<b>Quinze Questions :</b> Lire « Cher Nouveau » jusqu'à « Vous n'êtes plus seul(e) », pages 1-3.	<b>Demander et Échanger :</b> Revoir les Quinze Questions sur les pages 1-2. Demandez à votre filleul-e de cocher les questions auxquelles ils s'identifient. Discutez de leurs réponses. Soulignez l'importance de travailler les Étapes comme une partie vitale d'un rétablissement durable.
2	<b>Conditions :</b> Lire « Quelles conditions sont requises pour devenir membre OA ? » sur la page 23. Ensuite, lire les pages 23-25, commençant par « Qui dirige OA ? » jusqu'à « Quelles sont les Douze Traditions ? »	<b>Demander et Échanger :</b> Qu'est-ce qui a amené votre filleul-e à OA ? Que signifie "manger compulsivement" et/ou "comportements alimentaires compulsifs" pour le/la filleul-e ? Votre filleul-e a-t-il le désir d'arrêter ? Discutez. Écoutez les préoccupations de votre filleul-e concernant OA. Échangez.
3	<b>Symptômes :</b> Lire « De nombreux symptômes, une seule solution » sur les pages 4-5, puis « Bienvenue chez vous » sur les pages 27-28.	<b>Demander et Échanger :</b> Demandez à votre filleul-e d'écrire sur les symptômes qu'ils ont éprouvés. Quand ces symptômes ont-ils commencé ? Échangez.
4	<b>Abstinence :</b> Lire « L'abstinence—notre objectif premier » <sup>1,2</sup> , « Les outils du rétablissement », et « Le plan alimentaire » sur la page 5.	<b>Demander et Échanger :</b> Demandez à votre filleul-e d'écrire sur les comportements alimentaires compulsifs qui le/la préoccupent le plus. Échangez.

---

<sup>1</sup> OA accepte les définitions suivantes de « l'abstinence » et du « rétablissement » :

L'abstinence est l'action de s'abstenir de manger compulsivement et de s'abstenir de comportements alimentaires compulsifs tout en travaillant à atteindre ou à maintenir un poids corporel sain.

Le rétablissement spirituel, émotionnel et physique est le résultat de la mise en pratique et du travail du programme en 12 Étapes des OA, un jour à la fois.

<sup>2</sup> Dans le contexte des abstinences individuelles des membres des OA, « notre but principal » fait référence au but principal de chaque membre des OA, qui se trouve dans le Préambule des OA : « Notre but principal est de nous abstenir de manger compulsivement et de s'abstenir de comportements alimentaires compulsifs et de transmettre le message de rétablissement à travers les Douze Étapes des OA à ceux qui souffrent encore. »

En revanche, la Tradition Cinq concerne le but primordial d'un groupe OA et déclare : « Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre son message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore. »

Jour	Sujet et Lecture pour le/la filleul-e	Question(s) pour échanger
5	<b>Réunions :</b> Lire « Réunions » sur la page 6, puis « Combien cela coûte-t-il pour être membre OA ? » et « Comment OA se soutient-il financièrement ? » sur la page 23.	<b>Demander et Échanger :</b> Suggérez à votre filleul-e d'assister à six réunions. Cela peut inclure des réunions en personne, par téléphone, en ligne ou par vidéoconférence.
6	<b>Communauté OA :</b> Lire « Puis-je arrêter de manger compulsivement par moi-même juste en lisant les publications et les livres OA » sur la page 22.	<b>Demander et Échanger :</b> Demandez à votre filleul-e d'écrire sur leurs sentiments concernant le fait de recevoir de l'aide d'autres membres OA. Discutez. Suggérez qu'ils commencent à contacter les membres listés sur le pamphlet <i>Où est-ce que je commence</i> fourni ou sur la liste de contacts de leur réunion.
7	<b>Plan d'Action et Autres Outils :</b> Lire « Les appels téléphoniques », « L'écriture », « Les publications », et « Le plan d'Action » sur la page 6.	<b>Demander et Échanger :</b> Aidez votre filleul-e à rédiger un plan d'action pour les jours à venir qui soutiendra leur rétablissement. Échangez.
8	<b>Élaborer un Plan Alimentaire :</b> Lire « Décharge de responsabilité » sur la page 30, puis les pages 7-18, commençant par « Supplément d'informations : Un plan alimentaire » jusqu'à « Structure et tolérance ».	<b>Demander et Échanger :</b> Suggérez à votre filleul-e que, ensemble, vous élaboriez un plan alimentaire initial qui les soutiendra. Discutez, et assurez-vous de dire à votre filleul-e qu'aucun-e parrain/marraine n'agit en tant que professionnel de la santé.
9	<b>Anonymat :</b> Lire « L'anonymat » sur la page 7, puis « Pourquoi les OA mettent-ils tant d'emphase sur l'anonymat ? » sur la page 25.	<b>Demander et Échanger :</b> Discutez du concept « d'anonymat ». Discutez de la signification de « l'humilité ».
10	<b>Êtes-vous Convaincu ?</b> Lire « Qu'est-ce que manger compulsivement ? » jusqu'à « Un outremangeur ne peut-il pas contrôler sa compulsion alimentaire par sa seule volonté ? » sur les pages 18-21.	<b>Demander et Échanger :</b> Maintenant que votre filleul-e a été introduit.e au programme d'OA et a pris certaines mesures, se considère-t-il/elle dorénavant comme un.e mangeur.se compulsif.ve ? Demandez-leur d'écrire leurs pensées et leurs sentiments sur ce sujet. Échangez.
11	<b>Puissance Supérieure :</b> Lire « Que signifie une "puissance plus grande que la nôtre" ? » jusqu'à « Est-ce que OA est un regroupement religieux ? » sur les pages 21-22. Ensuite, lire « Structure et tolérance » sur les pages 17-18.	<b>Demander et Échanger :</b> Demandez à votre filleul-e d'écrire sur leur compréhension d'une Puissance Supérieure. S'ils ont du mal avec le concept d'une Puissance Supérieure, sont-ils ouverts à l'idée qu'une Puissance Supérieure peut simplement être le groupe de réunion OA ? Leur histoire alimentaire a-t-elle été caractérisée par leur propre volonté devenant incontrôlable ? Le concept de se connecter à une Puissance supérieure à soi-même pourrait-il aider leur rétablissement ? Échangez.

Jour	Sujet et Lecture pour le/la filleul·e	Question(s) pour échanger
12	<b>Et après ?</b> Lire « Le service » sur la page 7, puis « Le parrainage/marrainage » sur la page 5. Enfin, lire « Conclusion » sur la page 18.	<b>Demander et Échanger :</b> Demandez à votre filleul·e d'écrire sur leur expérience de leurs premiers douze jours dans OA et discutez. Revoyez leur plan d'action pour comment ils vont avancer. <sup>3</sup>

**Rappelez-vous :** Chez les Outremangeurs Anonymes, il y a de l'espoir et de l'aide. Ensemble, nous pouvons nous rétablir ! Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions, veuillez envoyer un e-mail à [info@oa.org](mailto:info@oa.org) (ou [contact@oainfos.org](mailto:contact@oainfos.org) pour OA France).

**Trouvez et téléchargez *Temporary Sponsors: Newcomers' First Twelve Days* sur [oa.org/sitemap](http://oa.org/sitemap) sous "Ressources de Groupe".**

### Promesse de OA

Main dans la Main ...Faisons ensemble ce que nous n'avons jamais pu réussir tout seul. Plus jamais nous ne perdrons espoir, car nous ne comptons plus sur notre volonté défaillante. À 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.

**Overeaters Anonymous®**  
World Service Office  
PO Box 44727  
Rio Rancho, NM 87174-4727 USA  
Tel : 1-505-891-2664 • [info@oa.org](mailto:info@oa.org) •  
[www.oa.org](http://www.oa.org)

© 2020 Overeaters Anonymous, Inc. Rév. 9/2022. Tous droits réservés

Traduit par le Comité Traductions OA France, octobre 2024

---

<sup>3</sup> À la fin de la douzième session, vous voudrez peut-être proposer soit de continuer en tant que parrain/marraine régulier de la personne, soit d'aider cette personne à trouver un·e parrain/marraine.