



Abstinence sans écart

Liste d'évaluation et Exercice d'écriture

Utilise chaque jour cet outil précieux pour t'aider à conserver une abstinence sans écart.
Tu peux aussi l'utiliser comme thème pour des réunions et des ateliers.

LISTE D'ÉVALUATION

- 1) Ai-je été abstinent aujourd'hui?
- 2) Ai-je prié et médité aujourd'hui?
- 3) Est-ce que je maintiens ou est-ce que je travaille à maintenir un poids santé?
- 4) Est-ce que je compte sur ma Puissance Supérieure pour devenir ou pour demeurer abstinent aujourd'hui?
- 5) Ce que je fais actuellement fonctionne-t-il pour demeurer abstinent?
- 6) Si je rencontre des problèmes, ai-je demandé à un autre membre ce qu'il fait?
- 7) Ai-je fait un appel OA aujourd'hui?
- 8) Ai-je une attitude de gratitude aujourd'hui?
- 9) Ai-je établi mon plan alimentaire aujourd'hui?
- 10) Ai-je aidé un autre membre aujourd'hui?
- 11) Ai-je un plan d'action établi pour demeurer abstinent aujourd'hui?
- 12) Ai-je un parrain ou une marraine et est-ce que je travaille les Étapes avec cette personne?

EXERCICE D'ÉCRITURE

- 1) Que signifie pour moi manger compulsivement?
- 2) Quels sont les aliments et les comportements alimentaires qui déclenchent chez moi le mécanisme de manger compulsivement?
- 3) Ai-je peur de devenir abstinent et si oui, pourquoi?
- 4) Pourquoi l'abstinence est-elle importante pour moi?
- 5) Que fais-je pour arrêter de manger compulsivement?
- 6) Quelles sont les Étapes que je mets en pratique pour demeurer abstinent en toutes circonstances?
- 7) Quelle est la différence entre l'abstinence et un plan alimentaire?
- 8) Quelles sont les actions que j'entreprends pour maintenir mon abstinence et acquérir ou maintenir un poids santé?
- 9) De quelle façon ma journée débute-t-elle pour m'abstenir de la compulsions alimentaire et des comportements compulsifs face à la nourriture?
- 10) Quels sont les outils que j'utilise régulièrement?
- 11) De quelle façon l'abstinence améliore-t-elle ma qualité de vie?
- 12) Quelle place la nourriture a-t-elle dans ma vie aujourd'hui?