

Format suggéré pour les réunions d'Étapes

Nota : Ce format peut être utilisé dans le cadre des réunions d'Étapes ou des réunions OA. La façon d'aborder les Étapes se retrouve dans la littérature OA et AA. Cependant, bon nombre de membres OA ont demandé qu'un format approuvé par les OA soit développé pour les étudier. Par conséquent, le comité responsable de la littérature approuvée par les OA a créé le présent document. Si vous désirez mener une réunion d'Étapes voici un document qui pourrait vous être utile.

L'utilisation régulière de ce format fait en sorte que les réunions portent sur le rétablissement OA, renforce le programme et encourage l'unité. Elle nous donne un sentiment de continuité, élément non négligeable si nous voulons garder nos membres. Le groupe peut adapter le format à ses besoins précis.

La réunion débute à _____.

1. « Bienvenue à la réunion d'Étapes du [date et heure] _____ des Outremangeurs Anonymes. Mon nom est _____. Je suis un outremangeur compulsif et votre animateur de réunion pour aujourd'hui. »
2. « Ceux et celles qui le désirent peuvent se joindre à moi pour réciter la prière de la sérénité :
Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence. »
3. [Si c'est une réunion régulière, l'animateur dit :]
« Quel que soit le problème que vous avez avec la nourriture, nous vous souhaitons la bienvenue. Y a-t-il parmi nous des outremangeurs compulsifs comme moi ? Y en a-t-il parmi vous qui sont ici pour la première, la deuxième ou la troisième fois ? Veuillez vous identifier afin que nous puissions vous accueillir. Si vous êtes de retour dans les OA ou que vous êtes un visiteur, veuillez vous identifier pour que nous puissions également vous accueillir. [Nommez chaque personne par son nom en lui souhaitant la bienvenue.] « Nous vous encourageons à développer les aspects suivants de votre programme :
 - Trouvez-vous un parrain ou une marraine qui vous servira de guide tout au long de votre rétablissement.
 - Élaborez un plan alimentaire, et si vous le désirez, écrivez-le, et faites un rapport quotidien à votre parrain ou marraine.
 - Lisez la littérature OA afin d'acquérir une bonne connaissance des Douze Étapes et des Douze Traditions. »
4. « Voici le préambule des OA :
Outremangeurs Anonymes est une association de personnes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsions alimentaire. Nous accueillons toutes les personnes qui veulent arrêter de manger compulsivement. Les membres n'ont ni droits ni frais à acquitter. Nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions, sans demander ni accepter de dons de l'extérieur. OA n'est affilié à aucun organisme public ou privé et n'est relié à aucun mouvement politique, à aucune

doctrine religieuse ou idéologie. OA n'endosse aucune cause qui lui est étrangère. Notre principal objectif est de nous abstenir de manger compulsivement et de comportements alimentaires compulsifs et de transmettre le message de rétablissement, par l'entremise des Douze Étapes des OA, aux personnes qui souffrent encore.» [Demandez à une personne de lire «Notre invitation » qui comprend les Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes.]

5. [Demandez à une personne de lire les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes. »]
6. « Ce soir, nous partagerons l'Étape » [L'animateur distribue la documentation sur cette Étape.]

Première réunion : Première Étape

Première Étape : Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture – que nous avons perdu la maîtrise de nos vies.

À la page 60 du gros livre* des (*Alcooliques Anonymes*, 4^e édition) nous retrouvons les idées suivantes :

- (a) Nous étions alcooliques et incapables de prendre notre vie en main.
- (b) Probablement qu'aucune puissance humaine n'aurait pu nous délivrer de notre alcoolisme.
- (c) Que Dieu pourrait le faire et le ferait si nous le recherchions.

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes,
p. 1 à 8.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 1-9.

Alcooliques Anonymes, 4^e édition, p. xxvi à xxxiv (« L'opinion d'un médecin »),
p. 1 à 19 (« L'histoire de Bill »), p. 20 à 33 (« Il y a une solution »), et p. 34 à 49
(« Autres données sur l'alcoolisme »).

Brochure :

Quinze questions

« En jetant un regard honnête sur notre passé, nous voyons bien que nous ne pouvons pas régler notre vie par notre seule volonté personnelle » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 8).

DEUXIÈME RÉUNION : DEUXIÈME ET TROISIÈME ÉTAPES

Deuxième étape : Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

*Nota : En lisant les passages de la littérature AA, il est utile de dire « nourriture » au lieu d'alcool », « outremanger compulsivement » au lieu de « boire » et « outremangeur compulsif » au lieu d'alcoolique. »

« Par la pratique de la Deuxième Étape, nous en sommes venus à croire qu'une fois acceptée cette dure réalité, la foi pouvait nous aider : il existait une force plus grande que la nôtre capable de nous délivrer de notre obsession et de nous rendre la raison dans tous les domaines de notre vie » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 21).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 9 à 19.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 11 à 20.

Alcooliques Anonymes, 4^e édition, p. xxviii, p. xxx, p.14, p. 34 à 49 (« Autres données sur l'alcoolisme »), p. 104, p. 613.

Brochure :

Quinze questions

« Accepter de croire, et agir en conséquence, voilà la clé de la Deuxième Étape. Nous étions désormais sur la voie du rétablissement qui nous délivrerait de notre compulsion et apporterait une certaine stabilité dans notre vie déséquilibrée » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 19).

Troisième étape : Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.

« Si nous voulons vraiment nous débarrasser de notre compulsion, nous devons consentir sans réserve à recourir à quelqu'un ou à quelque chose de plus grand que nous. Nous disons oui à cette source de force : désormais, nous compterons sur cette puissance spirituelle dans toutes nos décisions » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 21).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 21 à 31.

Outremangeurs Anonymes, 2^e édition, p. 287.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 21 à 26.

Alcooliques Anonymes, 4^e édition, p. 50 à 64 (« Nous, les agnostiques »), p. 71, p. 97.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA, p. 40 à 48.

« Cette troisième étape, c'est le rétablissement assuré... Nous sommes désormais en mesure de faire face à toutes les circonstances de la vie parce que nous ne sommes plus seuls. La bonne réponse nous

est donnée chaque fois que nous laissons aller notre propre volonté et que nous demandons humblement de l'aide » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 31).

Troisième réunion : Quatrième Étape

Quatrième Étape : Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.

« Procéder à la Quatrième Étape, c'est faire l'inventaire de notre vie jusqu'à aujourd'hui. Pratiquement, c'est consigner sur papier tous les événements et situations à coloration morale ou éthique. Tout en faisant la liste, nous notons les émotions qu'ont fait naître en nous ces événements et nous essayons de voir les traits de caractère à l'origine de ces situations et de ces émotions » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 33).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 33-51.

Outremangeurs Anonymes, 2^e édition, p. 287.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes,
p. 27-30.

Alcoolique Anonymes, 4^e édition, p. 73 à 80.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA,
p. 40 à 48.

Brochure :

Le guide pour l'inventaire de la Quatrième Étape.

« Nous avons essayé d'adopter une nouvelle attitude envers notre créateur, de vivre une nouvelle relation avec Lui et de découvrir les obstacles sur notre route » (*Alcooliques Anonymes*, 4^e édition, p. 81).

Quatrième réunion : Cinquième, Sixième et Septième Traditions

Cinquième Étape : Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

« La Quatrième Étape à peine terminée, nous voulons presque tous passer immédiatement à la suivante pour nous débarrasser vite de nos rancœurs d'autrefois et aussi de la honte et de la culpabilité profondément enfouies dans notre passé. Or, nous savons qu'en faisant part des détails de notre ancienne vie à un autre être humain, nous franchissons un pas, un grand pas, vers la délivrance » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 54).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 53-61,

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 31-37

Alcoolique Anonymes, 4^e édition, p. 81 à 84.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA,
p. 64 à 72.

« Une fois que, sans rien avoir caché, nous avons franchi cette étape, nous sommes enchantés. Nous pouvons regarder le monde en face. Lorsque nous sommes présents, nous nous sentons en paix et parfaitement à l'aise. Nos craintes nous quittent. Nous commençons à sentir la présence immédiate de notre créateur. Nous avons peut-être jusque-là des convictions spirituelles, mais maintenant nous commençons à vivre une expérience spirituelle. Cette expérience est souvent accompagnée de l'impression très vive que notre problème d'alcool a disparu. Nous avons l'impression d'être sur la Grande Route, marchant main dans la main avec l'esprit de l'univers » (*Alcooliques Anonymes*, 4^e édition, p. 84 à 85).

Sixième Étape : Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

« Il y a une seule condition préalable à la Sixième Étape : la volonté de changer. Or, tout changement fait peur, même quand il s'agit de corriger une situation malheureuse qui dure depuis trop longtemps » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 68).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 63-69.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 39-44.

Alcooliques Anonymes, 4^e édition, p. 84 à 86.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA,
p. 73 à 80.

« Même si nous ne nous en rendons pas immédiatement compte, en décidant résolument de

modifier ce qui demandait à l'être dans notre vie, nous nous sommes donné une extraordinaire capacité de faire face aux difficultés de l'existence. Nous ne perdons plus de temps à nous accrocher au passé ni à résister au changement. Du moment que nous franchissons la Sixième Étape, nous acceptons de tout faire pour voir s'effectuer dans notre vie les transformations voulues par notre Puissance supérieure. Cette nouvelle attitude est garante de notre réussite. Nous acquerrons de la sagesse, notre jugement s'affinera et nous travaillerons avec une efficacité accrue au fur et à mesure de nos progrès sur la voie du rétablissement. Laissant derrière nous la compulsion alimentaire, nous verrons combien nous sommes capables de vivre normalement les événements heureux ou malheureux et d'en tirer des leçons. Conformément à la volonté de Dieu pour nous, chaque expérience nous sera une occasion de progrès spirituel » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 68-69).

Septième Étape : Nous lui avons demandé de faire disparaître nos défauts.

« Chez les OA, nous avons découvert que l'humilité est une attitude simple : il s'agit de nous voir comme nous sommes en acceptant de devenir tout ce que nous pourrions être. L'humilité véritable ne connaît ni l'impression de ne pas être à sa place, ni l'égoïsme, ni la poursuite des honneurs » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 72).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 71-80.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 45-53.

Alcooliques Anonymes, 4^e édition, p. 85.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA,
p. 81 à 88.

« C'est par la Septième Étape que nous changeons d'attitude, ce qui nous permet, guidés par l'humilité, de sortir de nous-mêmes pour aller vers les autres et vers Dieu » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA*, p. 88).

Cinquième réunion : Huitième et Neuvième Étapes

Huitième Étape : 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.

« L'objet de la Huitième Étape nous fait découvrir comment la conduite de nos relations avec notre entourage nous a toujours causé du mal et en a fait aux autres » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 81).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 81-88.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 55-61.

Alcooliques Anonymes, 4^e édition, 86 à 95.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA,
p. 89 à 94.

« D'ailleurs les OA qui nous ont précédés sur la voie des Étapes savent bien que sans la Huitième et la Neuvième Étapes, le rétablissement est impossible » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 87-88).

Neuvième Étape : 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.

« Une fois terminée l'opération amendes honorables, nous nous sentons généralement plus près que jamais de notre Puissance supérieure. Parce que nous avons traité tout notre entourage avec amour, nous voilà réellement sur la voie spirituelle » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 95-96).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 89-96.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 63-72.

Alcooliques Anonymes, 4^e édition, p. 86 à 94.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA,
p. 95 à 99.

« La Neuvième Étape agit miraculeusement en nous débarrassant du fardeau de nos erreurs passées » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 89).

Sixième réunion : Dixième, Onzième et Douzième Étapes

Dixième Étape : Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

« La Dixième étape est la poursuite quotidienne de cet exercice. En la répétant chaque jour, nous pourrons reconnaître et éliminer les émotions comme la peur l'insécurité, la colère ou l'apitoiement qui nous font souffrir et nuisent à notre progrès spirituel » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 98).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 97-106.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 73-84.

Alcooliques Anonymes, 4^e édition, p. 95 à 97.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA,
p. 100 à 108.

« Les Douzes Étapes et les Douzes Traditions des OA » décrivent différents types d'inventaires : ponctuels, quotidiens ou détaillés. (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 99 à 101).

« La pratique quotidienne de la Dixième Étape nous fait entrevoir la paix résultant de la mise en application de toutes les Étapes. Désormais, regarder honnêtement nos difficultés pour les confier à une force plus grande que la nôtre est pour nous une seconde nature; c'est désormais une attitude quotidienne, celle qui est à la base de tous nos choix » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 105).

Onzième Étape : 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.

« Nos rapports avec notre Puissance supérieure seront constants; ils évolueront : notre rétablissement en dépend. Rien en ce domaine ne nous est imposé, et pour les outremangeurs, c'est un aspect capital du programme » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 107-108).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 107 à 116.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 85-93.

Alcooliques Anonymes, 4^e édition, p. 97 à 100.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA, p. 109 à 120.

« L'une des plus précieuses récompenses que peuvent nous apporter la prière et la méditation, c'est sans doute le sentiment *d'appartenance* que nous en tirons. Désormais, nous ne vivons plus dans un monde totalement hostile... plus rien ne vient nous bouleverser de tout ce qui semble être la preuve du contraire dans l'ordre purement humain qui nous entoure. Nous savons que Dieu veille avec amour sur nous. Nous savons qu'en nous tournant vers Lui, tout ira bien pour nous, ici-bas et dans l'au-delà. » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA*, p. 120).

Douzième Étape : Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

« Sans doute pour notre plus grand bien, et pour celui de millions d'outremangeurs actifs, il est rare qu'un outremangeur compulsif rétabli puisse se maintenir en forme sans partager avec d'autres son expérience OA, son mode de vie, son espoir et sa force renouvelée » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 119).

Lectures proposées pour les discussions et les partages :

Livres :

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 99 à 106.

Le Cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, p. 95 à 106.

Alcooliques Anonymes, 4^e édition, p. 101 à 117.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des AA, p. 121 à 143.

« Nous étions venus chez les OA pour arrêter de manger compulsivement, et nous voici engagés pour toujours sur le chemin de la vie spirituelle! Partis de l'isolement, de la compulsion nous nous sommes retrouvés dans un univers inconnu. » (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, p. 126).

Les courts extraits des Alcooliques Anonymes et des Douze Traditions et des Douze Étapes des AA ont été réimprimés avec la permission des Services mondiaux des Alcooliques Anonymes, inc. (SMAA) Cela ne signifie pas pour autant que les SMAA ont examiné ou approuvé le contenu de cette publication ou qu'ils sont nécessairement d'accord avec les points de vue exprimés. AA est un programme de rétablissement uniquement de l'alcoolisme—l'utilisation des extraits concernant des programmes et des activités qui s'inspire du modèle AA, mais qui parlent d'autres problèmes, ou tout autre contexte qui ne relève pas des AA, n'implique nullement le contraire.

Documentation approuvée par
Overeaters Anonymous®, Inc.
World Service Office

www.oa.org

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail Address (adresse postale): P.O. Box 44020,

Rio Rancho, NM 87174-4020 USA

Tél: 1-505-891-2664 • Téléc. : 1-505-891-4320

© 2007 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.

revised May 2015

516F

Les Douze Traditions

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 des serviteurs de confiance, 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 ou de prestige ne nous distraient de notre but premier.
7. Chaque groupe OA doit subvenir entièrement à ses besoins, et refuser 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 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.

Les Douze Traditions des Alcooliques Anonymes sont utilisées et adaptées avec la permission de AA World Services, Inc.

Overeaters Anonymous[®], Inc.
World Service Office
www.oa.org
6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Mail Address (adresse postale): P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tél: 1-505-891-2664 • Téléc. : 1-505-891-4320

Notre invitation

À titre de membre des OA, nous avons fait une découverte. Dès la première réunion à laquelle nous avons assisté, nous avons appris que nous étions aux prises avec une maladie dangereuse et que ni la volonté, ni la stabilité émotionnelle, ni la confiance en soi, que certaines et certains d'entre nous avaient déjà possédées, ne pouvaient nous en protéger.

Nous avons appris que les causes de cette maladie sont sans importance. Ce qui importe pour ceux qui souffrent encore de compulsions alimentaires est de savoir qu'il existe une méthode qui a fait ses preuves et qui permet de faire obstacle à la maladie.

Le programme de rétablissement des OA a été établi sur le modèle du programme des Alcooliques Anonymes. Comme l'atteste l'histoire de chaque membre, le programme de rétablissement en Douze Étapes est aussi efficace pour vaincre la compulsions alimentaires qu'il l'est pour l'alcoolisme.

Pouvons-nous vous garantir le rétablissement ? La réponse vous incombe. Si vous acceptez la vérité sur vous-mêmes et sur votre maladie, si vous assistez assidûment aux réunions pour écouter les autres membres OA en voie de rétablissement et pour parler avec eux, si vous lisez nos publications et celles des Alcooliques Anonymes avec un esprit ouvert, et surtout, si vous acceptez de laisser une Puissance supérieure orienter votre vie et mettez en pratique de votre mieux les Douze Étapes, nous croyons que vous pourrez être du nombre de ceux et celles qui sont rétablis.

La compulsions alimentaires est une maladie qui nous atteint à trois niveaux: émotionnel, physique et spirituel. Nous vous suggérons plusieurs façons de lutter contre les malaises qu'entraîne la compulsions alimentaires, mais vous ne devez jamais oublier que le programme se fonde sur des principes spirituels, comme l'attestent les Douze Étapes.

Nous ne sommes pas un club préoccupé de régimes. L'abstinence dans Outremangeurs Anonymes est l'action de s'abstenir de manger compulsivement et de s'abstenir de comportements alimentaires compulsifs tout en travaillant à atteindre ou maintenir un poids corporel sain.

Lorsque nous réussissons à nous abstenir de manger compulsivement, notre obsession alimentaire diminue, et dans certains cas disparaît complètement. Nous découvrons alors que nous avons besoin, pour apaiser notre tourment intérieur, d'un nouveau mode de pensée, d'une nouvelle façon d'agir au lieu de réagir — en d'autres mots, nous avons besoin d'un nouveau mode de vie.

À partir de ce moment, nous amorçons les Douze Étapes du programme de rétablissement, laissant derrière nous les préoccupations alimentaires et le tumulte intérieur. À force de mettre en pratique de votre mieux les Douze Étapes, les symptômes de la compulsions alimentaires et les comportements alimentaires compulsifs s'effacent, une journée à la fois, parce que nous nous en remettons à une Puissance qui nous est supérieure. Plus grand est notre abandon, plus nous nous sentons pleinement libérés de notre obsession.

Voici les étapes telles qu'adaptées pour les Outremangeurs Anonymes :

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, approfondi 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.

« Mais je suis trop faible, dites-vous, je n'y arriverai jamais! » Ne vous inquiétez pas. Nous sommes tous passés par là et nous avons tous dit la même chose. La faiblesse constitue l'étonnant succès de notre programme. C'est la faiblesse et non la force qui lie les membres entre eux et aussi à une Puissance supérieure, et nous donne de façon mystérieuse la capacité de faire ce que nous sommes incapables de faire seuls.

Si vous décidez d'être des nôtres, nous vous accueillons à bras ouverts. Quelles que soient les circonstances de votre vie, nous vous acceptons. Vous n'êtes plus seuls! Bienvenue chez les Outremangeurs Anonymes. Bienvenue chez vous!

Les Douze Étapes des Alcooliques Anonymes sont utilisées et adaptées avec la permission de AA World Services, Inc.

Approuvés par les Services mondiaux des OA www.aa.org
Adresse postale: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320
©1989 . . . 2011 Overeaters Anonymous®, Inc. All rights reserved.
Mise à jour : Décembre 2014