



# Abstinence

## Qu'est-ce que l'abstinence chez les Outremangeurs Anonymes ?

Définition :

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.

Le **rétablissement** sur le plan spirituel, émotionnel et physique est le résultat de mise en pratique des Douze Étapes du programme des Outremangeurs Anonymes.

# Regardons de plus près.

- Pour vous, qu'est-ce que ça veut dire s'abstenir ?
- Qu'est ce que ça signifie pour vous d'avoir des comportements alimentaires compulsifs ?
- Qu'est-ce que le mot obsession signifie pour vous ?
- Qu'est-ce que le mot compulsion signifie pour vous ?

**Pouvez-vous être complètement honnête  
à propos de votre alimentation ?**



# J'ai de la difficulté avec mon plan alimentaire. Alors que faire ?

- Que dois-je faire quand j'ai envie d'un autre morceau de fruit après avoir terminé mon repas ?
- Et si je me pèse encore souvent – si je me regarde dans le miroir ?
- Si je ne peux me décider de ce que je vais manger même si j'avais dressé un plan de ce que j'allais manger ?
- Et si je suis encore en train de prendre des bouchées compulsives (déclenchant ainsi des frénésies alimentaires ou seulement de «petits» écarts) même avec trois semaines d'abstinence continue entre ces épisodes ?
- Comment puis-je me sortir de ce cercle infernal ?

**«Impossible» Je n'y arrive pas !**



# Chaque personne dresse son propre plan alimentaire

- Le programme nous suggère de définir notre plan alimentaire. Est-ce que ça fonctionne pour vous ?
- Est-ce que la peur a un rôle à jouer quand vous refusez les suggestions de votre parrain/marraine, d'un intervenant ou d'un professionnel en soins de santé ?
- Qu'est-ce que signifie « résistance à ce qui est nouveau, mépris préalable à toutes nouvelles informations » ?
- Est-ce que ça va exiger plus de volonté ? Plus de travail ?

Êtes-vous prêt à « capituler »? À cesser de vous battre ?

# Nous sommes abstinent ou nous ne le sommes pas !

- Comment pouvons-nous être vraiment abstinent ?
- Suis-je honnête en ce qui concerne mon alimentation et mes comportements alimentaires ?
- Est-ce que je suis prêt à tout pour devenir abstinent et pour maintenir mon abstinence ?

Pour être libéré de l'esclavage de la compulsions alimentaire, l'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la bonne volonté sont les éléments nécessaires, voire indispensables !



# Plan alimentaire

- Qui devrait décider ce que vous devriez manger ?
- Qu'est-ce qui fonctionne pour vous et pourquoi ?
- Est-ce que vous mangez bien ce que votre parrain ou votre marraine croit que vous mangez ?

## SUGGESTIONS :

- Suivre les suggestions de votre médecin ou nutritionniste
- Un plan tiré de la brochure *Choisir dans la Dignité* (R-17)
- Utiliser un plan qui suggère de peser et de mesurer
- Confier votre plan alimentaire à une **Ps** à chaque jour
- Préparer un plan pour vos repas un jour à l'avance
- Autre . . .

# ❖ Un plan alimentaire, c'est bien plus que juste ce que vous allez manger !

- À quelle heure, prenez-vous vos repas ? Est-ce que vous mangez à des heures bien définies et régulières ?
- Combien est-ce que vous mangez ? Qui détermine ce qui est modéré ?
- Est-ce que vous prenez vos repas assis à la table ou debout ?
- À quelle vitesse ingurgitez-vous vos repas ?
- Est-ce que vous appréciez ce moment ou est-ce que vous lisez, écoutez la radio, textez or regardez la TV en mangeant ?
- Est-ce que vous mangez dans votre auto ? Ou plus, est-ce que vous mangez tout en conduisant... ?



# Image et masse corporelles

- Est-ce que vous déterminez vous-même votre propre poids-santé ?
- Est-ce que vous êtes obsessif à propos de votre poids et de votre image corporelle ?
- À quelle fréquence est-ce que vous vous pesez ?
- Est-ce que vous n'aimez que peu ou pas votre image corporelle ?
- Est-ce que vous faites plus d'exercices que ce que vous avez prévu dans votre plan d'action ?
- Comment cessez-vous ces pensées déplaisantes et pénibles ?

Êtes-vous prêt ? Êtes-vous tanné de ces pensées qui reviennent constamment ? Êtes-vous prêt à les confier ?

# Puissance supérieure

- Et si je n'ai pas de Puissance supérieure ?
- Comment puis-je entrer en contact avec une Puissance supérieure ?
- Qu'est-ce que ça veut dire « faire comme si » ?
- Est-ce que j'ai encore peur de laisser aller mes vieilles idées ?

Comment puis-je confier mes peurs et en arriver à les convertir en foi ?



# L'importance d'un parrain ou d'une marraine

- Comment est-ce que votre parrain ou votre marraine peut vous aider avec votre abstinence ?
- Est-ce que votre parrain ou votre marraine peut vous aider avec votre plan alimentaire ?
- Est-ce que vous êtes entièrement honnête avec votre parrain ou votre marraine pour qu'il ou elle puisse vous aider ?



# L'importance du service

- Est-ce que le service peut vous aider à demeurer abstinent ?
- Comment est-ce que votre implication dans les services peut vous aider à maintenir votre abstinence ?
- Est-ce que vous vous rappelez d'un moment où le service vous a aidé à rester abstinent ?
- Quel type d'implication dans les services vous aide le plus à garder votre abstinence ?



# L'importance des réunions

- Pourquoi assistez-vous à des réunions OA ?
- Comment est-ce que le fait d'aller à des réunions peut vous aider à demeurer abstinent ?
- Est-ce que vous êtes distrait ou ailleurs quand d'autres membres témoignent ou partagent leur rétablissement ?
- Comment pouvez-vous aider qui que ce soit avec son abstinence dans une réunion ?

# ❖ Plan d'action - HALTE

- Pourquoi est-ce si important de ne pas devenir et demeurer très affamé, colérique, seul ou fatigué ?
- Combien de temps vous faut-il pour réaliser que vous êtes en difficulté et que vous devez passer à l'action ?
- Que pouvez-vous faire pour prendre soin de vous — au lieu d'aller manger ?

# Raisons pour lesquelles l'abstinence est importante !

- Notre maladie est progressive — Ça peut être pire !
- Nous allons mourir si nous nous retrouvons sans l'abstinence — quelquefois plus rapidement, parfois plus lentement !
- Elle nous aide à nous rétablir émotionnellement et spirituellement !
- Elle m'aide à m'améliorer — sur le plan physique et mental !
- Afin d'adopter de nouvelles attitudes et vivre une belle vie qui ne nous était pas accessible quand nous étions dans les affres et la détresse de la maladie !



# Alors qu'en dites-nous ...

- Quand est-ce que vous savez que vous êtes bel et bien abstinent ?
- Que faites-vous pour prévenir un écart ou une rechute ?
- Croyez-vous que la pire journée que vous avez vécue depuis que vous êtes abstinent est encore mieux que la meilleure de votre vie avant que vous ne soyez en rétablissement ?
- Est-ce que vous remerciez votre Ps pour votre abstinence ?
- Si vous n'êtes pas abstinent, est-ce que vous croyez que vous avez de meilleures chances de le devenir si vous continuez à revenir à OA ?

**CAPITULATION, HUMILITÉ, HONNÊTÉTÉ, BONNE VOLONTÉ**



Ça n'a pas nécessairement à être difficile tous les jours !



En mettant en pratique les 12 Étapes, nous en arrivons à nous rétablir un jour à la fois.