


projet Simplicité

Élaboré par le comité de 12^e Étape à l'intérieur du Mouvement
des Services mondiaux des Outremangeurs Anonymes



Le projet 'simplicité'

publié par le Comité de la 12e Étape
à l'intérieur du Mouvement des
Services mondiaux des OA

A stack of colorful sticky notes in various colors including purple, yellow, red, green, orange, and blue. The top note is blue and features the text 'Gardez ça simple !' in a bold, black, sans-serif font. The notes are slightly offset from each other, creating a sense of depth.

**Gardez
ça
simple !**

Plan alimentaire

Plan d'action

Plan vie spirituelle

Plan de dépannage, de survie

Voici les aliments et les comportements alimentaires dont je suis abstinent :

Voici mon cadre alimentaire (où et à quelle fréquence est-ce que je mange ?)

Voici les grandes lignes que j'honore en ce qui concerne les quantités d'aliments que je mange :

Voici pourquoi je respecte ce plan alimentaire :

Les valeurs / principes spirituels de ma Ps sont :

Comment puis-me connecter aux valeurs / principes spirituels de ma Ps dès maintenant ? Qu'est-ce que ma Ps voudrait que je fasse ou que je sois dans cette situation, en tenant compte des valeurs / principes que j'ai identifié plus haut ?

3 ~ 1 ~ 1

3 repas par jour,
1 jour à la fois,
avec 1 belle vie
à partager

***Avant de prendre une
première bouchée compulsive,
rappelez-vous que ...***

Mon engagement:

Si je me bats avec ma compulsions, mes désirs insatiables, je vais demander à ma Ps de m'aider et de me montrer où est-ce que je peux être utile à d'autres. Ce n'est pas moi qui est au centre de tout ce brouhaha !

Quand je cherche à aider un outremangeur compulsif qui souffre, ça m'aide à me rétablir.

Aimer Dieu, servir les autres. Servir les autres, aimer Dieu.

Dieu m'aime et
désire toujours
ce qu'il y a de
mieux pour moi.

Aujourd'hui,
je vais vivre une
journée d'abstinence
et avec les Étapes.

Moi-même,
je m'aime
parce
que je suis un
enfant de Dieu.

La nourriture ne peut
rien régler !
Dieu est la réponse à
toutes mes questions
ou mes problèmes.

Tout ne tourne pas autour de moi !

Ça ne me

concerne

pas !



Pour se rétablir:

- Faire confiance en Dieu***
- Nettoyer sa maison***
- Aider les autres***

Rx

Objet

Cause

Ma blessure

Mes propres erreurs

--	--	--	--

Outils de rétablissement OA

- Le plan alimentaire
- Les réunions
- Le pararainage / marrainage
- Les appels téléphoniques
- l'écriture
- Les publications OA et AA
- L'anonymat
- Le plan d'action
- Le service

Principes spirituels des Étapes

- 1.- Honnêteté
- 2.- Espoir
- 3.- Foi
- 4.- Courage
- 5.- Intégrité
- 6.- Bonne volonté
- 7.- Humilité
- 8.- Auto-discipline
- 9.- Amour
- 10.- Persévérance
- 11.- Réveil spirituel
- 12.- Service

Je suis rempli de

GRATITUDE

pour ces couleurs de ma vie :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.