

1. Je reconnais que je suis impuissant devant _____.
Comment ai-je perdu la maîtrise de ma vie ?
2. Est-ce que je crois qu'une Puissance supérieure à moi-même peut m'aider à retrouver la raison? OUI ou NON? Si NON, que serait mon rétablissement sans ma PS?
3. Est-ce que j'ai pris la décision de confier _____ aux soins de Dieu/ma PS?
4. J'ai commencé à faire un inventaire moral et minutieux de moi-même en dressant une liste de mes peurs, de mes ressentiments et des torts. Quelle était mon attitude face à ces évènements?

5. Suis-je prêt à avouer à Dieu/ma PS et à une autre personne la nature exacte de mes torts qui ont contribué à cette situation? Si OUI, continuez à la 6^e— Si NON, recommencez à la 1^{re} Étape.
6. Suis-je prêt, sans aucune exception ou restriction, à ce que Dieu/ma PS élimine ces défauts? OUI ou NON? Si NON, alors pourquoi?
7. Ai-je demandé à Dieu/ma PS de faire disparaître mes défauts? OUI ou NON? Je peux me référer à mes listes de peurs, de ressentiments et de torts.

8. J'ai dressé une liste de toutes les personnes que j'ai lésées à cause de cette situation (dont moi-même). Comment ont-elles été lésées? Suis-je prêt à réparer mes torts?
9. Comment et quand vais-je réparer mes torts sans risquer de nuire?
10. Je continue à faire mon inventaire personnel. Quels gestes puis-je poser aujourd'hui en ce sens?
11. Que dois-je faire aujourd'hui pour établir ou maintenir ma relation avec Dieu/ma PS?
12. Quel réveil spirituel ai-je obtenu en mettant en pratique les Douze Étapes en fonction de cette situation?

LES DOUZE ÉTAPES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avions 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 volenté 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 avions 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 risquons 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 essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Réimprimé avec la permission des Services mondiaux des AA.

Mon Dieu donnez-moi la
sérénité d'accepter les
choses que je ne peux
changer, le courage de
changer les choses que
je peux et la sagesse
d'en connaître la
différence.



Titre original: Twelve Stepping a problem #420
Traduit, publié et distribué
INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL
(QUÉBEC) Canada 1-877-509-1939
Courriel : reunions@outremangeurs.org
www.outremangeurs.org
Copyright © 2017 (2018 édition française)
Imprimé au Canada 2018

Overeaters Anonymous® World Service Office 6075
Zenith Ct. NE Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Mail Address: PO Box 44020 Rio Rancho, NM
87174-4020 USA 1-505-891-2664 info@oa.org
www.oa.org Overeaters Anonymous, Inc. Tous
droits réservés

R-34



Résoudre un problème à l'aide des Douze Étapes

Cet exercice d'écriture est une façon de vivre avec les Douze Étapes, les nombreux défis que la vie nous présente sans nous tourner vers la nourriture pour composer avec la situation. Notre rétablissement continue de progresser si nous servons de ce document de façon individuelle ou en groupe lors d'un atelier.