

## **Introduction aux Douze Étapes**

Nous, chez Outremangeurs Anonymes, avons trouvé dans cette Fraternité un moyen de nous rétablir de la maladie de la compulsion alimentaire. Nous utilisons indifféremment les termes « manger compulsivement » et « compulsion alimentaire ». Ces termes incluent, sans s'y limiter la compulsion alimentaire, la privation, la dépendance à la nourriture, l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie, l'exercice physique à outrance, la purge et tout autre comportement alimentaire compulsif. Quelle que soit la forme que prend notre maladie, toute personne ayant un problème avec la nourriture peut trouver de l'aide auprès des Outremangeurs Anonymes. Après des échecs répétés pour contrôler notre alimentation et notre poids, nous avons maintenant à notre disposition une solution qui fonctionne. Notre solution est un programme de rétablissement — un simple programme en Douze Étapes. En appliquant ces Étapes, des milliers de membres OA ont cessé de manger compulsivement.

Chez OA, nous ne suivons pas de régimes ou de programmes d'exercices, nous n'utilisons pas de balances ni de pilules magiques. Ce que nous offrons est bien plus important que cela — une Fraternité dans laquelle nous trouvons et partageons le pouvoir de guérison de l'amour. Nous avons en commun deux choses : la maladie de la compulsion

alimentaire dont nous souffrons tous et la solution que nous trouvons en vivant selon les Principes qui sous-tendent ces Étapes. Puisque notre programme est basé sur les Douze Étapes, nous souhaitons vous proposer dans ce volume une étude de ces Étapes, en vous exposant la façon dont nous les appliquons pour nous rétablir de la compulsion alimentaire. Nous espérons ainsi apporter de l'aide à ceux qui souffrent encore de notre maladie.

Si vous pensez être un mangeur compulsif, donnez-vous une chance de vous rétablir en essayant le programme OA. Notre mode de vie, basé sur les Douze Étapes et Douze Traditions, nous apporte un rétablissement physique, émotionnel et spirituel que nous n'hésitons pas à qualifier de miraculeux. Ce qui fonctionne pour nous fonctionnera pour vous aussi !

*Extrait du livre « Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes », Copyright Overeaters Anonymous, Inc. Tous droits réservés.*