



OA N'EST PAS UN GROUPE DE RÉGIMES

*Chez les OA, nous croyons être atteints
d'une maladie qui nous touche à trois niveaux :
physique, émotif et spirituel.*

« Les OA ne prennent pas position sur ce qui pourrait constituer un bon programme alimentaire de perte ou de maintien de poids. »

«Chez les OA, nous partageons toutes nos expériences, depuis la souffrance de manger à outrance et d'une façon compulsive jusqu'à la joie du rétablissement»

«Le programme en question repose sur un ensemble de principes qui favorisent le changement intérieur de la personne.»

OA n'est pas un groupe de régimes

Nombre de personnes arrivent chez les OA en croyant y trouver des régimes, des pesées de contrôle et des conférences sur la façon de maigrir. Aussi, sont-elles étonnées (et souvent soulagées) de constater que c'est tout autre chose que les OA ont à leur offrir.

Pourquoi ?

Pour les OA, la nourriture et le poids ne sont que des symptômes du problème. Nous avons recours à la nourriture de la même façon que les alcooliques ont recours à l'alcool et les toxicomanes à la drogue. Même s'ils aident parfois à perdre du poids, les régimes intensifient souvent la compulsion qui nous porte à outremanger.

La solution OA ne comporte pas de trucs alimentaires. Les OA ne prennent pas position sur ce qui pourrait constituer un bon programme alimentaire de perte ou de maintien de poids. Nous ne suggérons ni menu ni régime, pas plus que nous n'offrons de service de consultation; nous ne traitons, ni n'hospitalisons nos membres. Les OA ne participent, à aucun titre, à des programmes de recherche ou d'information sur les désordres alimentaires.

Les membres OA qui désirent se renseigner davantage sur la nutrition ou qui veulent avoir un avis professionnel sont encouragés à consulter des spécialistes. Nous devons toujours nous sentir libres de rechercher de l'aide extérieure : nous sommes assurés que les OA encouragent chacun de nous dans ses efforts pour se rétablir.

Les OA donnent à l'outremangeur compulsif une occasion de s'identifier avec d'autres personnes qui ont le même problème que lui. Chez les OA, nous partageons toutes nos expériences, depuis la souffrance de manger à outrance et d'une façon compulsive jusqu'à la joie du rétablissement.

Mais qu'offrent donc les OA ?

Les OA donnent à l'outremangeur compulsif l'acceptation inconditionnelle et l'appui mutuel qui se manifestent au sein des groupes, toujours prêts à accueillir les nouveaux. Ces groupes fonctionnent uniquement grâce aux contributions volontaires de leurs membres. Mentionnons que la seule condition pour devenir membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement.

Chez les OA, nous croyons être atteints d'une maladie qui nous touche à trois niveaux : physique, émotif et spirituel. Des dizaines de milliers de personnes comme nous ont découvert que le programme des Douze Étapes proposé par les Outremangeurs Anonymes nous permet de nous rétablir sur ces trois plans.

Le programme en question repose sur un ensemble de principes qui favorisent le changement intérieur de la personne. C'est le rôle du parrain ou de la marraine d'amener la personne aidée à comprendre ces principes et à les mettre en pratique. Souvent, au fur et à mesure que nous renonçons à nos anciennes attitudes, nous nous rendons compte que nous n'avons plus besoin de manger excessivement.

Le rétablissement chez les OA est une affaire essentiellement individuelle. D'ailleurs chez nous, il n'y a pas de règlements. Il n'y a que des suggestions. Ceux d'entre nous qui choisissent de se rétablir un jour à la fois mettent en pratique les Douze Étapes. De cette façon, nous nous libérons de l'obsession alimentaire pour accéder à une nouvelle manière de vivre.

Notre dépliant n'a peut-être pas répondu à toutes vos questions. C'est pourquoi nous vous invitons à vous rendre dans un groupe OA de votre localité. Les membres seront heureux de vous accueillir, de vous aider, de vous renseigner ou de vous suggérer des lectures OA. S'il n'y a pas de groupe OA près de chez vous, adressez-vous à l'Inter groupe OA Français de Montréal.

Les Douze Étapes des OA

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 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.