

# GUIDE SUGGÉRÉ POUR L'ANIMATEUR / TRICE

Temps suggéré pour la réunion :	1 heure et demie
Temps suggéré pour le partage :	30 à 45 minutes
Temps suggéré pour le secrétaire :	3 à 5 minutes
Temps suggéré pour le responsable de la 12 <sup>e</sup> étape :	3 minutes
Temps suggéré pour le responsable des publications :	3 minutes
Temps suggéré pour le représentant de groupe :	3 minutes
Temps suggéré pour le remerciement :	3 minutes

## IL EST DE LA RESPONSABILITÉ DE L'ANIMATEUR DE FAIRE RESPECTER LE TEMPS

**Avant le début de la réunion, l'animateur choisit des membres pour les tâches suivantes :**

- Un membre pour la lecture des 12 Étapes
- Un membre pour la lecture de Notre Méthode ou des 12 Traditions (ou Tradition expliquée ou en alternance)
- Un membre pour la lecture de Aujourd'hui ou de Les voix du rétablissement
- Un membre pour remercier

1. Bienvenue au groupe ..... des outremangeurs anonymes. Mon prénom est ..... ; je suis un outremangeur compulsif et votre animateur d'assemblée pour aujourd'hui.

Il me fait grand plaisir de vous accueillir. Nous vous demandons de bien vouloir éteindre vos téléphones cellulaires, vos télé-avertisseurs et de respecter les sabliers tel que convenu par notre conscience de groupe. Merci.

2. Si vous voulez bien vous joindre à moi, nous allons débiter notre réunion par la prière de la Sérénité.

3. Vous assistez présentement à une réunion ouverte des outremangeurs anonymes. Nous sommes heureux de vous souhaiter la bienvenue, particulièrement aux nouveaux. Conformément à notre première et à notre troisième Tradition, qui dit que : « Le désir d'arrêter d'outremanger est la seule condition pour être membre des OA », nous demandons à tous les participants de limiter leurs propos aux problèmes reliés à la compulsion alimentaire.

4. Rappeler le thème de l'année. (*Dans certains groupes c'est le secrétaire qui le dit*)

5. Je cède la parole au représentant de la douzième Étape..... ( 3 minutes ).

6. Voici la définition de Outremangeurs Anonymes :

Outremangeurs Anonymes est une association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire (besoin pressant et irrésistible de manger de façon irraisonnable).

Nous accueillons tous ceux et celles qui veulent arrêter d'outremanger compulsivement et tous ceux qui souffrent d'autres désordres alimentaires.

Il n'y a ni droit, ni frais à acquitter. Nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions, sans demander ni accepter de dons de l'extérieur. OA n'est affilié à aucun organisme public ou privé et n'est relié à aucun mouvement politique, à aucune doctrine religieuse ou idéologie. OA n'endosse ou ne conteste aucune cause qui lui soit étrangère.

Nos buts primordiaux sont de nous abstenir d'outremanger compulsivement et de transmettre notre message à ceux qui souffrent encore.

7. J'ai demandé à ..... de lire **Notre Méthode**  
**ou** pour lire une **Tradition expliquée** j'ai demandé à .....  
( **à la dernière réunion du mois, lire les Traditions** ).
8. La compulsion alimentaire est une maladie qui nous atteint à trois niveaux : **physique, spirituel et émotionnel**. Nous sommes incapables d'arrêter d'outremanger compulsivement sans aide. Ici, il y a une solution qui consiste en un engagement à fond dans le programme spirituel des **douze Étapes OA**.  
Pour lire les douze Étapes, j'ai demandé à .....
9. J'ai demandé à ..... de lire le **Aujourd'hui** ou **Les voix du Rétablissement**
10. Dans OA, l'abstinence est l'action de s'abstenir de manger compulsivement et de s'abstenir d'avoir des comportements compulsifs envers la nourriture. Nombre d'entre nous avons constaté qu'ils ne pouvaient pas s'abstenir de manger compulsivement sans l'utilisation des 8 outils de rétablissement.  
Ces outils sont :
  - un plan alimentaire,
  - le parrainage, le marrainage,
  - les réunions,
  - les appels téléphoniques,
  - l'écriture,
  - les publications OA et AA,
  - l'anonymat,
  - le service.

Pour plus d'informations, lire la brochure : « **Les outils de rétablissement (R-09)** ».
11. Je cède maintenant la parole à notre secrétaire ( 3 minutes ).
12. J'invite le responsable aux publications françaises ( 3 minutes ).
13. J'invite le responsable à l'information publique ( 3 minutes ).
14. J'invite le représentant du groupe auprès de l'intergroupe à venir faire son rapport ( 3 minutes ) ( **ou à venir animer la réunion d'affaire** )  
❖ Ou du parrain de groupe.
15. Notre **7<sup>e</sup> Tradition** , nous rappelle que chaque groupe OA doit subvenir à ses besoins. Une collecte volontaire est faite à chaque réunion pour défrayer les dépenses courantes : salle de réunion, café, contribution à l'Intergroupe. Les nouveaux sont priés de ne pas contribuer avant d'avoir assisté à 3 réunions.

## PAUSE-CAFÉ de 5 minutes

**16.** L'animateur décrit l'anonymat :

L'anonymat est la base spirituelle de nos traditions. L'ambition personnelle n'a pas de place chez les OA car nous cherchons à mettre en évidence les principes et les réalisations du mouvement plutôt que les personnes qui le composent.

Les membres OA gardent l'anonymat personnel dans tous leurs rapports avec les médias. Même à l'extérieur du mouvement, on s'abstient, lorsqu'un membre le désire, de révéler son nom et les autres renseignements qui le concernent. L'anonymat est essentiel à la croissance du mouvement.

Pour ceux qui songent à joindre nos rangs, l'anonymat est le gage que leur appartenance à OA ne sera pas dévoilée. Parce que l'anonymat est une façon authentique de pratiquer l'humilité, nous croyons qu'il constitue la meilleure assurance de survie des OA.

**17.** J'ai demandé à un(e) membre de venir nous partager ce qu'il(elle) était avant de connaître OA, sa rencontre avec le mouvement et ce qu'il (elle) est devenu(e) avec le programme des douze Étapes.

Je vous présente donc : ..... ( le partage se termine à ..... ).

**18.** Je vous remercie pour votre partage. Je vous rappelle l'anonymat ( **lire le carton** ) :

« Que les personnes que vous voyez ici, les paroles que vous entendez ici, lorsque vous partez d'ici, laissez-les ici ».

**19.** Pour remercier notre conférencier au nom du groupe, j'ai demandé à .....

**20.** S'il reste du temps, **MINI-PARTAGES** jusqu'à .....

« Lorsque vous partagez votre expérience et votre force dans OA, s'il vous plaît, partagez aussi votre espoir. Nous vous demandons de vous en tenir à votre rétablissement avec OA et de bien vouloir remercier le conférencier après la réunion.

RESPECT DE SOI, RESPECT DES AUTRES.

**21.** J'invite ..... à remettre le jeton de ..... ( temps ) à ..... ( ... minutes ).

**22.** Je vous remercie tous d'être venus. Je remercie toutes les personnes qui ont participé au déroulement de l'assemblée et je vous invite à rester après la réunion pour se rencontrer et partager, pour remercier le conférencier ainsi que pour remettre le local en ordre.

Le local est disponible jusqu'à .....

**23.** J'invite ..... pour la lecture des **12 Promesses** du bonheur.

**24.** Si vous voulez bien vous joindre à moi, nous allons terminer notre réunion par .....

## REVIENS ÇA MARCHÉ !