

## Guide pratique des Douze Traditions

« Pourquoi accordons-nous autant d'importance aux Douze Traditions? De façon générale, les Douze Étapes guident un individu dans son rétablissement, alors que les Douze Traditions concernent le bien-être des groupes. Les Traditions ont été conçues pour éviter que des problèmes surviennent au sein des groupes. Néanmoins, les individus peuvent aussi appliquer les principes des Douze Traditions dans leurs relations personnelles. La dure réalité nous a permis de mettre au point les Étapes et les Traditions. Nous croyons que celles-ci sont essentielles à l'essor et à l'existence des OA. » – *Les Douze Traditions des OA*, p. 1

**Première tradition :** *Il faut accorder la priorité à notre bien-être commun; le rétablissement personnel dépend de l'unité au sein des OA.*

*Principe spirituel : unité*

- Les Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes visent à dégager des perspectives communes.
- Nous respectons et appliquons les principes de conscience de groupe quand nous prenons des décisions et concilions les divergences d'opinions.
- Nous mettons l'accent sur nos similitudes, et non sur nos différences.
- Nous essayons d'inclure tout un chacun dans nos conversations et nos activités.
- Nous suivons des règles lors de nos échanges (p. ex. ne pas parler en même temps qu'autrui, ne pas interrompre, ne pas discuter entre nous quand quelqu'un parle et ne pas empiéter sur le temps des autres).

**Deuxième tradition :** *Pour guider notre groupe, il n'existe qu'une autorité suprême : un Dieu d'amour, qui peut se manifester grâce à notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs fidèles; ils ne sont pas là pour diriger.*

*Principe spirituel : confiance*

- Nous cherchons à atteindre une conscience de groupe éclairée.
- Nous encourageons chaque membre à participer aux décisions de conscience de groupe, car nous sommes tous responsables des OA.
- Nous assumons en alternance des postes de leadership et de service.
- Tous les membres sont égaux, au service de notre autorité suprême, qui s'exprime au moyen de la conscience de groupe.

**Troisième tradition :** *Le désir d'arrêter de manger compulsivement est la seule condition pour être membre des OA.*

*Principe spirituel : identité*

- Nous accueillons et acceptons tous les gens. Chacun d'entre nous décide s'il répond à la seule et unique exigence pour devenir membre des OA. Le rétablissement n'est pas une exigence; les membres en difficulté ont besoin de notre soutien.
- Nous faisons preuve de patience et de compassion envers les membres qui posent des problèmes. Nous protégeons les membres des abus, mais nous n'excluons pas de façon permanente les membres dont le comportement est perturbateur.
- Nous incitons les membres à choisir leur propre plan alimentaire et la meilleure façon d'appliquer leur programme.

**Quatrième tradition :** *Chaque groupe doit être autonome, sauf pour les questions qui ont une incidence sur d'autres groupes ou sur OA dans son ensemble.*

*Principe spirituel : autonomie*

- En tant que groupe, nous sommes libres de trouver notre propre voie et de tirer des leçons de nos expériences, tout en respectant les Traditions.
- Nous évitons de prendre des décisions de conscience de groupe qui auraient une incidence sur d'autres groupes ou sur OA dans son ensemble.
- Nous respectons le droit des autres groupes d'utiliser des pratiques différentes des nôtres.

**Cinquième tradition :** *Le but premier de chaque groupe est de transmettre son message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore.*

*Principe spirituel : détermination*

- Nous concentrons nos échanges sur la solution, et pas seulement sur le problème.
- Nous parlons de notre expérience en ce qui a trait aux compulsions alimentaires, aux comportements alimentaires compulsifs et au rétablissement grâce aux OA. Ensemble, nous pouvons accomplir ce qu'il nous serait impossible d'accomplir séparément.
- Nous pouvons nouer des liens étroits avec d'autres membres, mais sans jamais oublier que le but principal de nos réunions est de transmettre le message.

**Sixième tradition :** *Un groupe des OA ne doit jamais appuyer ou financer un organisme apparenté ou une entreprise externe, ni leur prêter le nom des OA, afin d'empêcher que des problèmes d'argent, de propriété ou de prestige nous détournent de notre objectif premier.*

*Principe spirituel : solidarité*

- Nous nous abstenons d'intervenir dans des enjeux, causes ou entreprises externes ou de les appuyer, afin de concentrer tous nos efforts sur notre programme et sur la voie du rétablissement.
- Nous n'appuyons pas les autres entités qui ont adopté un programme en douze étapes.
- Nous utilisons et distribuons uniquement les documents approuvés par les OA.
- Nous n'utilisons pas les renseignements tirés des listes de contact à des fins autres que celles des OA.

**Septième tradition :** *Chaque groupe des OA doit subvenir entièrement à ses besoins et refuser toute contribution extérieure.*

*Principe spirituel : responsabilité*

- Il incombe à chacun d'entre nous de fournir les fonds et les services nécessaires au soutien de nos groupes et de nos organismes de service.
- Nous n'acceptons pas de contributions ni d'autres types de soutien, tels qu'une dispense de loyer ou des photocopies gratuites, offerts par des non-membres ou des entités externes.

**Huitième tradition :** *Les Outremangeurs Anonymes doivent demeurer à tout jamais un mouvement non professionnel, mais nos centres de service peuvent employer des travailleurs spécialisés.*

*Principe spirituel : fraternité*

- Nous offrons notre temps et nos services aux OA et aux autres membres sans nous attendre à un dédommagement.
- Nous remboursons aux serviteurs fidèles des OA ainsi qu'aux leaders des retraites et des événements spéciaux leurs frais de déplacement et d'hébergement, selon les circonstances.
- Nous pouvons embaucher des professionnels qualifiés, comme du personnel de bureau, des webmestres ou des spécialistes des procédures parlementaires, pour réaliser certaines tâches.
- Nous déconseillons l'utilisation des OA comme plateforme personnelle. Notre attitude est empreinte d'humilité.

**Neuvième tradition :** *La structure des OA, en tant que mouvement, ne doit jamais être formelle. Toutefois, nous pouvons mettre en place des conseils de service ou des comités qui rendent directement des comptes à ceux qu'ils servent.*

*Principe spirituel : structure*

- Nous suivons les directives de nos camarades membres, en mettant l'accent sur la fraternité et la conscience de groupe au lieu du pouvoir et de la hiérarchie, quand nous offrons des services, peu importe à quel niveau (y compris les réunions ainsi que les services fournis aux intergroupes, aux régions et à l'échelle mondiale).
- Nous assumons le leadership en alternance.
- Nous avons confiance en la force supérieure qui nous guide grâce à la conscience de groupe.

**Dixième tradition :** *Les Outremangeurs Anonymes n'ont pas d'opinion sur les enjeux externes. Ainsi, le nom des OA ne doit jamais être mêlé à une controverse publique.*

*Principe spirituel : neutralité*

- Les enjeux externes ou les appuis à de tels enjeux (tels que les religions, la politique, les plans alimentaires conçus par des sources externes, les autres entités qui ont adopté un programme en douze étapes et les documents non approuvés par les OA) doivent être bannis des lieux de réunion.
- La controverse entrave notre capacité à transmettre le message de rétablissement.

**Onzième tradition :** *Notre politique de relations publiques est fondée sur l'attrait, et non sur la promotion. Nous devons en tout temps maintenir l'anonymat dans la presse, à la radio, dans les films, à la télévision et dans tout média de communication public.*

*Principe spirituel : anonymat*

- Pour faire connaître les OA, nous présentons des faits, comme l'information au sujet du programme de rétablissement des OA ainsi que les dates et lieux des réunions.
- Nous ne publions aucune photo avant-après dans le but de « vendre » notre programme.
- Nous n'utilisons pas les noms ni les visages des gens quand nous parlons des OA aux médias. Nous mettons l'accent sur les OA, pas sur les membres individuels. Il n'y a pas de stars ni de célébrités parmi les OA.
- Nous faisons part de notre expérience, de nos forces et de nos espoirs quand nous parlons à un membre potentiel, tout en reconnaissant que les gens ont le droit de choisir s'ils veulent ou non adhérer au mouvement des OA.

**Douzième tradition :** *L'anonymat est le fondement spirituel de toutes ces traditions, nous rappelant sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.*

*Principe spirituel : spiritualité*

- Chacun fait preuve d'humilité en n'oubliant jamais qu'il est un membre parmi tant d'autres et qu'il n'est ni pire ni meilleur que les autres.
- Nous ne publions pas le nom des orateurs.
- Nous ne révélons pas les noms ni les renseignements personnels des membres aux gens qui ne font pas partie des OA.
- Nous pratiquons l'acceptation et la confiance sans réserve. Quand nous faisons part de notre vécu dans les réunions, nous pouvons donner des exemples précis, mais nous parlons des détails intimes uniquement à nos parrains ou marraines ou à d'autres membres des OA.
- Nous ne rapportons aucun commérage, ne faisons aucune critique et ne révélons pas ce qui nous a été confié par d'autres membres des OA.

*Pour une explication détaillée des Douze Traditions, consultez Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes ainsi que le dépliant Les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes.*

L'autorisation d'utiliser les Douze Traditions des Alcooliques anonymes en vue de les adapter a été accordée par AA World Services, Inc.



Overeaters Anonymous®, Inc.

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA

Adresse postale : PO Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA

Tél. : 1 505 891-2664 • Téléc. : 1 505 891-4320

info@oa.org • www.oa.org

© 2016 Overeaters Anonymous, Inc. Tous droits réservés.