

DOSSIER DE PRESSE



Table des Matières

3.....	Au sujet de OA
4.....	Symptômes
5.....	Anonymat des Membres et Médias
6.....	Conférenciers et Sujets
7.....	Les 12 Étapes
8.....	Questions & Réponses
10.....	Liste des personnes–ressources

Au sujet de OA

La première assemblée des Outremangeurs Anonymes (OA) a eu lieu en 1960 à Los Angeles, Californie. Depuis ce temps, OA a grandi et compte maintenant plus de 7 000 groupes dans plus de 80 pays et environ 54 000 membres.

OA n'aide pas seulement les gens au sujet des pertes, de la prise ou du maintien d'un poids santé, d'obésité ou de diète. Le programme de OA offre un rétablissement physique, émotionnel et spirituel pour les gens qui souffrent de compulsions alimentaires et de d'autres comportements alimentaires inadéquats.

Les membres se rétablissent aux trois niveaux en suivant le programme des 12 Étapes des Alcooliques Anonymes. Les membres qui se rétablissent grâce à ces 12 Étapes trouvent que de jouer au yoyo avec les diètes n'en valent plus la peine et font maintenant partie du passé. Ils ne ressentent plus le besoin de manger de façon compulsive.

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. Il n'y a ni droit, ni frais à acquitter. Nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions volontaires et par la vente de littérature OA.

Chez OA, nous retrouvons des membres en obésité morbide, légèrement en surpoids ou en bas d'un poids santé, des gens qui maintiennent leur poids mais qui en perdent parfois la maîtrise et mange de façon compulsive ; également, on y retrouve des personnes qui sont absolument incapables de contrôler leur façon de manger. Le seul critère pour être membre des OA est d'avoir le désir d'arrêter de manger de façon compulsive.

Semblable aux autres programmes en douze étapes, la clef du succès des OA est l'anonymat qui offre à chacun la liberté d'expression, l'égalité au sein de la fraternité OA et le gage que leur appartenance à OA ne sera pas dévoilée. L'anonymat avec la presse, la radio, la télévision et les médias sociaux nous assure la croissance et la survie des OA.

Symptômes

Les membres OA ont de nombreux comportements alimentaires différents. Les symptômes sont aussi variés que nos membres.

Parmi eux :

Obsession du poids, de la taille et de l'apparence physique.

Frénésie alimentaire ou grignotage.

Préoccupation de réduire les calories.

Le jeûne.

L'abus de laxatifs ou de diurétiques.

L'exercice excessif.

Se faire vomir après avoir mangé.

Mâcher et recracher.

Utilisation de pilules amaigrissantes, d'interventions chirurgicales pour contrôler le poids.

Incapacité d'arrêter de manger certains aliments après avoir pris la première bouchée.

Fantasmer sur les aliments.

Vulnérabilité aux diètes de perte de poids rapide.

Obsession continuelle de la nourriture.

Utilisation de la nourriture comme récompense ou réconfort.

Anonymat des Membres et Médias

Chez Outremangeurs Anonymes (OA), la tradition la plus appréciée est l'anonymat. Cela signifie que la Fraternité elle-même n'est pas anonyme, mais que ses membres le sont.

La 11^e Tradition des Outremangeurs Anonymes nous dit que : « Notre politique de relations publiques est fondée sur l'attrait plutôt que sur la réclame. Nous devons toujours garder l'anonymat dans les journaux, à la radio, à la télévision, de même qu'au cinéma et dans les autres médias ».

Les médias ont toujours respecté la tradition de l'anonymat envers les membres qui se rétablissent grâce aux 12 Étapes. Nous espérons que vous continuerez à éviter d'identifier les membres de OA dans vos articles lorsque vous parlerez du programme de rétablissement. Quand vous parlez des membres de OA, utilisez seulement les prénoms ou pseudonymes des membres et cachez les visages de ceux qui s'identifient comme membres de OA.

Protéger l'anonymat dans la presse écrite

Si votre journal ou magazine est intéressé à faire la promotion des réunions OA, les membres du groupe doivent avoir été avisés à l'avance. Si un membre désire participer, il peut le faire de dos, ne montrant seulement ses mains ou ses pieds et doit en avoir donné sa permission.

Protéger l'anonymat à la radio

Pour des raisons évidentes, protéger l'anonymat d'un membre est facile s'il n'y a pas de visuel; le membre ne fait que garder son nom de famille secret ou utilise un pseudonyme.

Protéger l'anonymat à la télévision

Les méthodes pour protéger l'anonymat des membres sont les suivantes : l'ombrage, les silhouettes, l'utilisation de flou sur la portion visage, d'un angle hors focus, de filmer seulement les mains, les pieds ou filmer de dos et de transformer la voix au besoin.

Conférenciers et Sujets

Les membres de Outremangeurs Anonymes (OA) du monde entier sont disponibles pour parler de leur rétablissement tant et aussi longtemps que leur anonymat est préservé.

Ils sont également disponibles sur demande pour vous informer des sujets suivants :

Comportements inadéquats concernant la nourriture et les symptômes qui y sont associés.

Anorexie /boulimie.

Causes des comportements alimentaires compulsifs.

Risques pour la santé de manger compulsivement ou de ne pas manger assez.

Obsession de la nourriture et de l'image corporelle.

Rétablissement de la compulsion alimentaire en utilisant le programme des 12 Étapes.

*Les professionnels de la santé ne font pas partie du personnel du BSM ni ne sont affiliés à Outremangeurs Anonymes, mais appuient le programme OA en tant que solution aux problèmes reliés à la compulsion alimentaire ou à tout autre comportement relié à la nourriture.

Les 12 Étapes

Au sujet des 12 Étapes

Les 12 Étapes sont la base du programme de rétablissement des OA, ils offrent une nouvelle façon de vivre sans la compulsion alimentaire.

Les idées exprimées dans les 12 Étapes, qui proviennent des Alcooliques Anonymes, reflètent l'expérience pratique et l'application de la vision spirituelle enregistrée par les penseurs à travers les âges. La grande importance des 12 Étapes réside dans le fait qu'elles fonctionnent! Ils permettent aux consommateurs compulsifs et à des millions d'autres personnes de mener une vie heureuse et productive. Ils représentent la base sur laquelle repose OA.

Les 12 Étapes

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 alors essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Questions & Réponses

Qu'est-ce que OA offre?

Nous offrons une acceptation et un soutien inconditionnels par le biais de réunions OA facilement disponibles.

Nous, chez OA, croyons que nous avons une triple maladie : physique, émotionnelle et spirituelle. Des dizaines de milliers de personnes ont découvert que le programme en 12 Étapes de OA donnait des résultats aux trois niveaux.

Les 12 Étapes constituent un ensemble de principes qui, une fois suivis, favorisent le changement intérieur. Les sponsors nous aident à comprendre et à appliquer ces principes. Alors que les vieilles attitudes sont abandonnées, nous constatons souvent qu'il n'est plus nécessaire de consommer de la nourriture en excès. Ceux d'entre nous qui choisissent de se rétablir un jour à la fois pratiquent les 12 Étapes. Ce faisant, nous vivons un nouveau mode de vie et une libération durable de notre obsession alimentaire.

Comment les individus rejoignent-elles OA?

Personne n'est membre de OA dans le sens habituel du terme. Il n'y a aucun frais à payer, aucune demande d'adhésion ou de formulaire à remplir. Une fois que nous avons entendu parler de OA et que nous croyons que nous avons un problème d'alimentation, nous assistons simplement aux réunions de OA de notre choix. Toute personne qui dit qu'il ou elle est un membre de OA en devient un.

Quelles sont les conditions pour être membre OA?

Selon notre 3^e Tradition, la seule condition requise pour devenir membre de OA est le désir d'arrêter de manger de façon compulsive. Rien d'autre n'est demandé.

Questions & Réponses (suite)

Combien coûte l'abonnement ?

Il n'y a pas d'exigences financières pour être membre de OA. Ce programme de rétablissement est disponible pour tous ceux qui veulent arrêter de manger de façon compulsive ou arrêter d'avoir des comportements inadéquats avec la nourriture, peu importe le montant ou le peu d'argent qu'ils possèdent. Nous nous finançons par les contributions volontaires des membres et la vente de littérature.

OA est-il une organisation religieuse?

Non. OA n'est pas une organisation religieuse, car son adhésion ne requiert aucune conviction religieuse. OA compte parmi ses membres des personnes de nombreuses confessions religieuses, athées et agnostiques. OA est cependant un programme spirituel basé sur l'interprétation personnelle donnée par chaque membre d'une Puissance supérieure.

Comment les membres de OA maigrissent-ils et maintiennent-ils un poids santé?

Le concept d'abstinence est la base du programme de rétablissement de OA. En admettant l'incapacité de contrôler l'alimentation compulsive du passé et en abandonnant l'idée qu'il suffit d'un peu de volonté, il devient possible de s'abstenir de trop manger, un jour à la fois.

Un régime peut nous aider à perdre du poids, mais il intensifie souvent la tentation de trop manger. OA fournit des conseils pour créer un plan alimentaire qui peut inclure l'identification des aliments et des comportements déclencheurs, la collaboration avec un sponsor et un professionnel de la santé, ainsi que des plans alimentaires suggérés par les membres de OA et approuvés par un diététicien agréé. Nous ne fournissons pas de régimes, de services de conseil, d'hospitalisation ou de traitement, et OA ne participe pas à la recherche et à la formation dans le domaine des troubles de l'alimentation et ne mène pas de recherches dans ce domaine.

Les membres de OA intéressés à en savoir plus sur la nutrition ou qui recherchent des conseils professionnels sont encouragés à consulter des professionnels qualifiés. Nous pouvons utiliser librement cette aide, avec l'assurance que OA soutient chacun de nous dans nos efforts de rétablissement.

Liste des personnes-ressources

Responsable de l'information publique

Nancy

514 821-0893 / info@outremangeurs.org

Intergroupe OA Français de Montréal

Florence / Présidente IOAFM

1 877 509-1939 / presidence@outremangeurs.org

WSO (Bureau des services mondiaux de OA)

1 505 891-2664 / www.overeatersanonymous.org

Pour plus d'information au sujet des Outremangeurs Anonymes, visitez:
<http://outremangeurs.org/>

2018 Outremangeurs Anonymes – Tous droits réservés