



Notre Invitation

Nous les outremangeurs anonymes avons fait une découverte. À notre première réunion, nous avons appris que nous avions atteint un point critique d'une grave maladie; que notre libre-arbitre, notre raison et notre santé émotionnelle, toutes choses que nous avons déjà possédées, ne nous étaient d'aucun secours contre cette maladie.

Mais nous avons découvert aussi que les causes de cette maladie sont sans importance ! Ce qui retient notre attention et devrait retenir la vôtre c'est que, ici, nous avons trouvé une méthode sûre qui a fait ses preuves et qui permet de faire obstacle à la maladie.

Pouvons-nous garantir ce rétablissement ? La réponse est simple. Si vous faites face à vous-même et à votre maladie avec la plus grande honnêteté ; si vous persévérez à venir aux réunions pour y parler et écouter les autres outremangeurs qui se rétablissent ; si vous lisez notre littérature et celle de AA avec un esprit ouvert ; et, le plus important, si vous avez le courage de remettre l'orientation de votre vie à une Puissance supérieure à vous-même et mettez en pratique les Douze Étapes de votre mieux, nous croyons que vous serez du nombre de ceux et celles qui se rétablissent.

Nous ne sommes pas un club préoccupé de régimes et de calories. Nous ne recommandons aucun programme alimentaire particulier. Lorsque nous réussissons à nous abstenir d'outremanger compulsivement, notre obsession alimentaire diminue et, dans certain cas, disparaît complètement. Nous découvrons alors que nous avons besoin, pour apaiser notre tourment intérieur, d'un nouveau mode de penser, d'une nouvelle façon d'agir au lieu de réagir ; en d'autres mots, nous avons besoin d'un nouveau mode de vie.

Nous vous suggérons plusieurs façons de lutter contre les malaises émotifs, physiques et spirituels qu'entraîne la compulsion alimentaire ; mais vous ne devez jamais oublier que notre programme se fonde sur des principes spirituels, comme l'attestent les Douze Étapes.

Extrait et traduit du livre «Overeaters Anonymous». chapitre «Our invitation to you»