|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  | | --- | |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | |  | **Suis-je un outremangeur compulsif?**  1.Mangez-vous quand vous n'avez pas faim ?  2.Avez-vous des fringales sans raison apparente ?  3.Eprouvez-vous un sentiment de culpabilité, des remords après avoir trop mangé ?  4.Accordez-vous trop de temps et de pensées à la nourriture ?  5.Espérez-vous avec plaisir et anticipation les moments où vous pourrez manger seul ?  6.Préméditez-vous d’avance l’exécution de vos fringales secrètes?  7.Mangez-vous de façon raisonnable devant les autres, vous rattrapant plus tard quand vous êtes seul ?  8.Votre poids affecte-t-il votre façon de vivre votre vie ?  9.Avez-vous suivi un régime pendant une semaine ou plus, avec pour résultat la déception de ne pas avoir atteint votre but?  10.Éprouvez-vous du ressentiment face aux autres qui vous disent « d'avoir un peu de volonté pour arrêter de trop manger »?  11.Malgré l'évidence du contraire, avez-vous continué d'affirmer que par vous-même vous pouvez suivre un régime quand bon vous semble ?  12.Avez-vous un grand désir de manger à des moments définis du jour et de la nuit en dehors des heures de repas?  13.Mangez-vous pour fuir les difficultés et les ennuis ? | |  | | --- | |  | |  | |  | | [Sous-titre de la brochure ou slogan de la société] | |

Mangez-vous quand vous n’avez pas faim?

Avez-vous des fringales sans raison apparente?

Outremangeurs Anonymes peut vous aider.

**Ville, Jour, heure**

Adresse

No téléphone personne contact

**Ville, Jour, heure**

Adresse

No téléphone personne contact

**Ville, Jour, heure**

Adresse

No téléphone personne contact

**Une foule de symptômes**

**Sachez que la seule condition requise pour devenir membre des OA est un désir de cesser de manger de façon compulsive.**

Parmi les OUTREMANGEURS ANONYMES, vous trouverez des personnes :

* qui ont énormément de poids à perdre,
* qui sont modérément obèses,
* qui ont un poids normal,
* qui sont trop maigres,
* qui réussissent, de façon sporadique, à contrôler leurs habitudes alimentaires,

**Les outremangeurs ont toutes sortes d'habitudes alimentaires, certains sont :**

* obsédés par la nourriture, le poids, la taille et la forme de leur corps, ont toujours faim,
* passent par des rages de nourriture, ou grignotent continuellement, fantasment sur la nourriture,
* sont obsédés par les diètes,
* font de l'exercice avec excès,
* se font vomir après avoir mangé,
* consomment des diurétiques et des laxatifs,
* utilisent des pilules, des injections et autres interventions médicales, pour contrôler leur poids,
* sont incapables de cesser de manger certains aliments après en avoir pris une première bouchée,
* succombent à tous les pièges leur promettant de perdre du poids rapidement,
* -utilisent la nourriture en guise de récompense ou de réconfort etc…

**OA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | C:\Users\parent\Desktop\logo_OA.jpg    [www.outremangeurs.org](http://www.outremangeurs.org)  [reunions@outremangeurs.org](mailto:reunions@outremangeurs.org) | . |

**Voici les douze étapes suggérées par les OA**

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avions 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 concevons.
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 avions 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 concevons, 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.

**OA N’EST PAS**

**UN GROUPE DE RÉGIME**

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

Chez les OA, nous partageons 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.

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.