projet Simplicité

Élaboré par le comité de 12e Étape à l'intérieur du Mouvement des Services mondiaux des Outremangeurs Anonymes

Le projet
'simplicité'
publié par le Comité de la 12e Étape
à l'intérieur du Mouvement des
Services mondiaux des OA

Gardez
ça
simple !

Plan alimentaire	Plan d'action
Plan vie spirituelle	Plan de dépannage, de survie

Voici les aliments et les comportements alimentaires dont je suis abstinent :

Voici mon cadre alimentaire (où et à quelle fréquence est-ce que je mange ?)

Voici les grandes lignes que j'honore en ce qui concerne les quantités d'aliments que je mange :

Voici pourquoi je respecte ce plan alimentaire :

Les valeurs / principes spirituels de ma Ps sont :

Comment puis-me connecter aux valeurs / principes spirituels de ma Ps dès maintenant ? Qu'est-ce que ma Ps voudrait que je fasse ou que je sois dans cette situation, en tenant compte des valeurs / principes que j'ai identifié plus haut ?

3~1~1

3 repas par jour,
1 jour à la fois,
avec 1 belle vie
à partager

Avant de prendre une première bouchée compulsive, rappelez-vous que …

Mon engagement:

Si je me bats avec ma compulsion, mes désirs insatiables, je vais demander à ma Ps de m'aider et de me montrer où est-ce que je peux être utile à d'autres. Ce n'est pas moi qui est au centre de tout ce brouhaha !
Quand je cherche à aider un outremangeur compulsif qui souffre, ça m'aide à me rétablir.

Aimer Dieu, servir les autres. Servir les autres, aimer Dieu.

Dieu m'aime et désire toujours ce qu'il y a de mieux pour moi.	Aujourd'hui, je vais vivre une journée d'abstinence et avec les Étapes.
Moi-même, je m'aime parce que je suis un enfant de Dieu.	La nourriture ne peut rien régler ! Dieu est la réponse à toutes mes questions ou mes problèmes.

Tout ne tourne pas autour de moi !

Ça ne me concerne pas !

Pour se rétablir:

-Faire confiance en Dieu

-Nettoyer sa maison

-Aider les autres

Rx

Objet	Cause	Ma blessure	Mes propres erreurs

Outils de rétablissement OA

- Le plan alimentaire
- Les réunions
- Le pararainage / marrainage
- Les appels téléphoniques
- l'écriture
- Les publications OA et AA
- L'anonymat
- Le plan d'action
- Le service

Principes spirituels des Étapes

1.- Honnêteté
2.- Espoir
3.- Foi
4.- Courage
5.- Intégrité
6.- Bonne volonté
7.- Humilité
8.- Auto-discipline
9.- Amour
10.- Persévérance
11.- Réveil spirituel
12. - Service

Je suis rempli de

GRATITUDE

pour ces couleurs de ma vie :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.