

# VOTRE FAÇON DE MANGER VOUS ACCABLE-T-ELLE ?

**VOUS N'ÊTES PAS SEUL.**

Nous avons cessé de manger compulsivement  
et vous le pouvez aussi.

OUTREMANGEURS  
ANONYMES

Il existe une brochure très détaillée « Où est-ce que je commence ? » produite par OA que nous vous suggérons de vous procurer pour vous aider à démarrer. Vous pouvez vous procurer une copie électronique sur [Amazon](#) ou une copie papier dans la [boutique](#) de l'intergroupe OA français Montréal.

Nous aimerions tout de même vous présenter un bref survol de notre fraternité afin de vous accompagner dans vos premiers pas avec nous.

## **Bienvenue Chez OA, bienvenue chez toi !**

Quel que soit votre problème de nourriture, vous êtes les bienvenus à cette réunion, sans distinction de race, de croyance, de nationalité, de religion, d'identité de genre, d'orientation sexuelle ou de tout autre trait.

Ici, nous sommes un groupe d'entraide. Toutes les personnes qui sont ici ont un problème avec la nourriture, soit de compulsion alimentaire ou d'autres troubles des comportements alimentaires.

Outremangeurs Anonymes est une association d'individus qui, grâce au partage de leur expérience commune, leur force et leur espoir; ont réussi à se rétablir de la compulsion alimentaire ou d'autres désordres alimentaires.

Nous accueillons tous ceux qui veulent arrêter de manger de façon compulsive. Il n'y a ni droit ni frais à acquitter pour les membres ; nous subvenons à nos propres besoins grâce à nos propres contributions, sans solliciter ni accepter de contributions de l'extérieur.

OA n'est affilié à aucune organisation publique ou privée, à aucun mouvement politique ou idéologie ni à aucune doctrine religieuse ; OA n'endosse ou ne conteste aucune cause qui lui soit étrangère. Nous demandons à tous les participants de limiter leurs propos aux problèmes reliés à la compulsion alimentaire.

Notre but premier est de s'abstenir de manger compulsivement et de tout comportement alimentaire compulsif et de transmettre le message de rétablissement à travers les douze étapes à ceux qui souffrent encore.

## Voici les définitions de l'abstinence et du rétablissement dans OA

1. **Abstinence** : s'abstenir de manger de manière compulsive et de comportements compulsifs à l'égard de la nourriture tout en s'efforçant d'atteindre ou de maintenir un poids corporel sain.
2. **Rétablissement** : élimination de la nécessité d'adopter des comportements alimentaires compulsifs. Le rétablissement spirituel, émotionnel et physique est le résultat de la mise en pratique des 12 Étapes des Outremangeurs Anonymes.

Source: Business Conference Policy Manual, 1988b [amended 2019]

Dans OA, on dit que la compulsion alimentaire est une **maladie**, et non un manque de volonté. Notre programme de rétablissement est basé sur celui des Alcooliques Anonymes et appliqué du mieux que nous le pouvons; nous permet de nous rétablir **ceci une journée à la fois**.

### Les outils de rétablissement

Notre programme de rétablissement en 12 Étapes suggère également **9 outils de rétablissement** : le plan alimentaire, le parrainage/marrainage, les réunions, les appels téléphoniques, l'écriture, la littérature, le plan d'action, l'anonymat et le service. Pour plus d'information vous pouvez lire la brochure R09- « [les outils de rétablissement](#) » que vous pouvez vous procurer au : <https://outremangeurs.org/boutique/>

### Les outils de rétablissement – Le plan alimentaire

Alors que la **définition de l'abstinence** est la même pour tous dans OA, le plan alimentaire est un outil de rétablissement bien individuel. Les détails d'un plan d'alimentaire peuvent différer pour chaque membre selon les comportements alimentaires compulsifs que nous avons adoptés en raison de notre maladie (suralimentation, sous-alimentation et/ou purge, mâcher/recracher de la nourriture, exercice à outrance etc.)

Un plan alimentaire aide donc le membre à s'abstenir de manger de manière compulsive et de comportements compulsifs à l'égard de la nourriture tout en s'efforçant d'atteindre ou de maintenir un poids corporel sain.

Pour qu'un membre demeure abstinent, il faut cependant plus qu'un plan alimentaire. Travailler les douze Étapes et utiliser les autres outils de rétablissement permet de retrouver un rapport sain avec la nourriture et apporte le rétablissement sur le plan spirituel et émotionnel.

Source: [Difference between Abstinence and A Plan of Eating Workshop- Handout](#)– Traduction [2020] Overeaters Anonymous, Inc. Tous droits réservés

### Quelques suggestions\* pour vous aider à rédiger un plan alimentaire

- ✓ Dresser une liste de vos comportements alimentaires
- ✓ Quels sont les aliments qui déclenchent le plus vos comportements compulsifs?
- ✓ Quelles sont les situations, les lieux ou les émotions qui déclenchent le plus vos comportements compulsifs ?

\*Tel que suggéré dans la 1<sup>ère</sup> Étape du livre [Les 12 Étapes et les 12 Traditions des Outremangeurs Anonymes](#)

Si vous n'avez pas encore de parrain / marraine; allez vers des personnes qui représente un attrait pour vous et demandez-leur de vous parler de leur expérience.

**Nous avons de la littérature qui peut vous aider** <https://outremangeurs.org/boutique/> :

[Dépliant R-01](#) « avant de prendre la première bouchée compulsive »

[Dépliant R-04](#) « une foule de symptôme... une solution »

[Dépliant- R07](#) « l'abstinence un engagement »

[Dépliant R-16](#) « le plan alimentaire : un outil pour vivre au jour le jour »

[Dépliant R-17](#) « choisir dans la dignité »

[Livre L-02](#) « l'abstinence »

[Livre L-03](#) « les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes »

[Livre L-08](#) « Outremangeurs Anonymes, 2<sup>ème</sup> Édition » (la 3<sup>ème</sup> Édition est disponible en anglais [ici](#))

[Livre AA](#) « Les alcooliques Anonymes, 4<sup>ème</sup> Édition » (Chapitre l'opinion d'un médecin)

Source: [Difference between Abstinence and A Plan of Eating Workshop](#) – Traduction [2020] Overeaters Anonymous, Inc. Tous droits réservés

## Le parrainage / marrainage; comment ça fonctionne ?

Rien de mieux que d'entendre des membres en parler : <https://outremangeurs.org/temoignages/>

**Nous avons 2 témoignages** : Partage parrain-filleul Gaston et François / Partage marraine-filleule Nicole et Linda

Il n'y a pas deux relations identiques. L'important c'est d'aller vers quelqu'un qui représente un attrait pour vous. C'est-à-dire qui « **a ce que vous voulez** ». Le parrainage / marrainage c'est une relation de confiance avec quelqu'un qui vous guidera dans le travail des 12 Étapes du programme de rétablissement de OA.

## La méthode OA

Chez les OUTREMANGEURS ANONYMES, nous avons trouvé une association qui nous aide à nous sortir de notre maladie : la compulsions alimentaire. Pendant des années, nous avons eu honte de ne jamais pouvoir décider ni de notre poids ni de notre façon de manger. Mais nous avons désormais une solution. C'est une méthode simple constituée de Douze Étapes. En suivant ces étapes, des milliers d'Outremangeurs compulsifs ont arrêté d'outremanger compulsivement.

Chez les OA, nous n'avons ni régimes, ni programmes d'exercices, ni pesées, ni pilules miraculeuses. Ce que nous offrons est beaucoup mieux : dans nos groupes, le miracle s'opère grâce au partage et à l'amour. Nous sommes doublement liés les uns aux autres : nous avons d'abord en commun notre maladie, la compulsions alimentaire; et, ensuite, la solution que chacun de nous trouve en vivant conformément aux Douze Étapes. Comme ces Étapes sont au cœur de notre méthode, nous aimerions vous les présenter et ainsi voir avec vous comment nous les appliquons et comment elles nous aident à sortir de la compulsions alimentaire. Nous souhaitons ainsi reconforter ceux qui souffrent encore de ce mal terrible.

Si vous croyez être un outremangeur compulsif ou une outremangeuse compulsive (<https://outremangeurs.org/suis-je-un-outremangeur/>), donnez-vous une chance de vous en sortir en pratiquant la méthode OA. Grâce au mode de vie reposant sur nos Douze Étapes et sur nos Douze Traditions, nous connaissons aujourd'hui un bien-être physique, émotif et spirituel que nous n'hésitons pas à qualifier de prodigieux. Ce qui a marché pour nous marchera pour vous !

## Les 12 Étapes

Voici les 12 Étapes que nous avons suivies et qui sont suggérées comme programme de rétablissement :

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.

Une des questions que plusieurs nouveaux membres peuvent se demander est : « [Que faire si je ne crois pas en Dieu ?](#) » Nos expériences personnelles, nos aventures personnelles avant et après notre rétablissement et le chapitre consacré aux agnostiques dans le livre « [les Alcooliques Anonymes](#) » font ressortir trois choses importantes :

- a) Nous étions outremangeurs compulsifs et incapables de prendre notre vie en main.
- b) Probablement qu'aucune puissance humaine n'aurait pu nous délivrer de notre compulsion alimentaire.
- c) Dieu pourrait le faire et le ferait si nous Le recherchions.

## Les 12 Traditions

Nous pouvons compter sur les Douze Traditions qui ont été conçues pour garder dans le droit chemin à la fois les groupes et les comités, tout en mettant l'accent sur le rétablissement de tous les outremangeurs qui cherchent de l'aide dans notre fraternité. Nous avons beaucoup de gratitude envers les Alcooliques Anonymes qui ont les premiers établi ces Traditions et nous ont permis de les adapter à nos propres besoins. Les Douze Traditions sont le résultat d'une longue et parfois pénible expérience et reprennent les mêmes principes de vie que les Douze Étapes. Tous ceux qui s'y sont arrêtés se sont rendu compte que ces Traditions peuvent être appliquées dans leurs relations interpersonnelles dans OA et à l'extérieur. Voici maintenant les Traditions OA qui nous permettront de demeurer spirituellement en forme devant tous les défis.

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des OA.
2. Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition pour être membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf pour des questions concernant d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.
5. Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre son message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore.
6. Un groupe OA ne doit jamais endosser ou financer un organisme apparenté ou étranger ni lui prêter le nom de OA, de peur que des soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.
7. Tous les groupes OA doivent subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
8. Outremangeurs Anonymes devrait toujours demeurer un mouvement non professionnel, mais nos centres de services peuvent engager des travailleurs spécialisés.
9. Comme mouvement, Outremangeurs Anonymes ne devrait jamais avoir de structure formelle, mais il peut constituer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Le mouvement des Outremangeurs Anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers ; le nom des OA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. 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.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos Traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.



**Nous vous disons : Reviens, ça marche !**

## L'anonymat

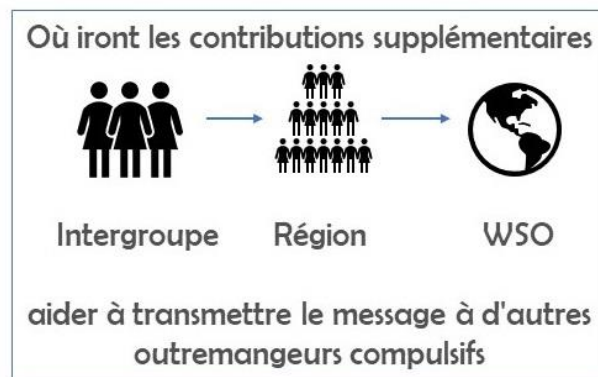
L'anonymat est la base spirituelle de nos Traditions. Pour ceux qui songent à joindre nos rangs, l'anonymat est le gage que leur appartenance à OA ne sera pas dévoilée et que tout ce qu'ils partageront dans les réunions ou avec d'autres membres ne sera pas dévoilé.



Les personnes que vous voyez aux réunions ou ce que vous entendez pendant les réunions, lorsque vous partez ... Lisez-le ici.

## La 7<sup>ième</sup> Tradition

Selon notre septième Tradition, nous subvenons à nos besoins grâce à nos propres contributions. Donne si tu peux ou si tu le veux, les contributions sont volontaires. **Nous suggérons aux nouveaux de ne pas contribuer avant d'avoir assisté à au moins 3 réunions.**



Les contributions amassées pendant les réunions sont d'abord administrées localement par le Groupe et l'allocation des dépenses est décidée par les membres de groupe tel que défini par les consciences de groupes. Ensuite, chaque groupe décide d'envoyer des contributions à leur intergroupe ou leur région et le Bureau des services mondiaux pour **aider à transmettre le message à d'autres outremangeurs compulsifs.**

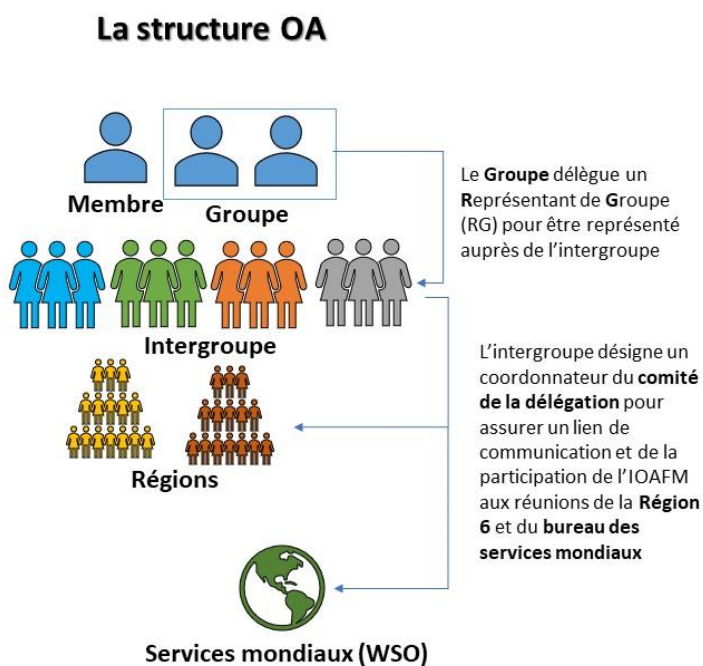
Il est possible de faire un [don directement à l'intergroupe](#) IOAFM, à la [Région 6](#) dont nous faisons partie ou aux [service mondiaux](#).

**Pour contribuer à la Région ou aux service mondiaux, ont vous demandera :**

**Le nom / numéro de votre Groupe (votre Représentant de groupe peut vous donner le numéro de votre groupe) et/ou Intergroupe : Intergroupe OA Français Montréal IG # 09160**

## Quelques Liens utiles

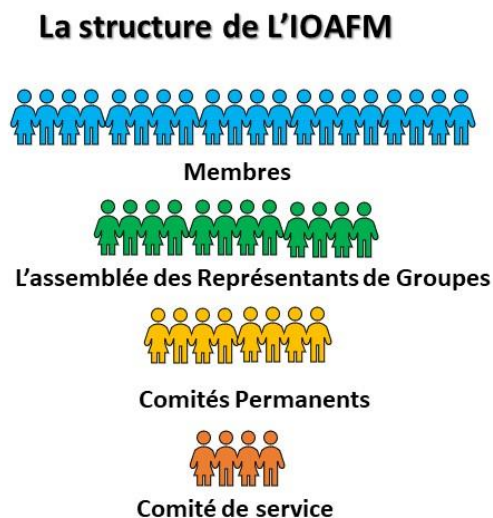
- Site internet de l'intergroupe OA français Montréal (IOAFM) : <https://outremangeurs.org/>
- Liste des réunions virtuelles / en salle OA de l'intergroupe IOAFM : <https://outremangeurs.org/wp-content/uploads/2020/12/Liste-des-re%CC%81unions-virtuelles-20-decembre-2020.pdf>
- Témoignages audios : <https://outremangeurs.org/temoignages/>
- Lien vers la revue L'OASIS : <https://outremangeurs.org/la-revue-oasis/>
- Pour commander de la littérature OA : <https://outremangeurs.org/boutique/>



La 9<sup>ème</sup> Tradition nous enseigne que: Les services mondiaux tiennent donc leur autorité des milliers de groupes OA du monde entier

Site web des services mondiaux : <https://oa.org/>

Site web de la région 6 : <https://oaregion6.org/en/>



**2<sup>ème</sup> Tradition:** Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime: un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance; ils ne gouvernent pas



**Main dans la main...**

**Faisons ensemble ce que nous n'avons jamais pu réussir tout seul.**

**Plus jamais nous ne perdrons espoir, car nous ne comptons plus sur notre volonté défaillante.**

**À partir de maintenant, nous travaillons ensemble,**

**Main dans la main,  
Nous formons une chaîne qui trouve sa force dans une puissance plus grande que la nôtre.**

**Et dans cette chaîne nous attendent une compassion et un amour plus doux que tout ce que nous avons pu imaginer**

**Reviens, ça marche!**