



Notre invitation

Nous, les Outremangeurs Anonymes, avons fait une découverte. Dès la première rencontre à laquelle nous avons assisté, nous avons appris que nous étions aux prises avec une maladie dangereuse et que la volonté, la santé émotionnelle et la confiance en soi, que certains d'entre nous possédaient autrefois, ne nous étaient d'aucun secours contre cette maladie.

Nous avons appris que les causes de la maladie sont sans importance. Ce qui retient l'attention de l'outremangeur compulsif qui souffre encore, c'est ceci : il existe une méthode éprouvée et qui permet de faire obstacle à la maladie.

Le programme de rétablissement de OA s'inspire de celui des Alcooliques Anonymes. Comme l'attestent nos histoires personnelles, le programme de rétablissement en Douze Étapes fonctionne aussi bien pour les outremangeurs compulsifs que pour les alcooliques.

Pouvons-nous vous garantir ce rétablissement ? La réponse dépend de vous. Si vous faites face honnêtement à la vérité sur vous-même et sur la maladie ; si vous persévérez à venir aux réunions pour parler et écouter d'autres outremangeurs compulsifs qui se rétablissent ; si vous lisez nos publications et celles des Alcooliques Anonymes avec un esprit ouvert ; et, plus important encore, si vous êtes prêt à compter sur une Puissance Supérieure à vous-même pour diriger votre vie et à mettre en pratique les Douze Étapes au mieux de vos capacités, nous pensons que vous pouvez en effet rejoindre les rangs de ceux qui se rétablissent.

Pour remédier à la maladie émotionnelle, physique et spirituelle de la compulsions alimentaire, nous proposons plusieurs suggestions, mais gardez à l'esprit que la base du programme est spirituelle, comme en témoignent les Douze Étapes.

Nous ne sommes pas un club de régime. Nous ne recommandons aucun régime alimentaire particulier. Dans OA, l'abstinence est l'action de s'abstenir de manger de façon compulsive et de comportements alimentaires compulsifs tout en cherchant à atteindre ou à maintenir un poids corporel sain. Une fois que nous devenons abstinents, la préoccupation alimentaire diminue et, dans de nombreux cas, nous quitte entièrement. Nous constatons alors que, pour faire face à notre agitation intérieure, nous devons avoir une nouvelle façon de penser, d'agir sur la vie plutôt que d'y réagir - en d'autres mots, un nouveau mode de vie.

De ce point de vue, nous commençons le programme de rétablissement en Douze Étapes, allant au-delà de la nourriture et des ravages émotionnels pour une expérience de vie plus complète. À la suite de la pratique des Étapes, les symptômes de la compulsion alimentaire et des comportements alimentaires compulsifs sont éliminés quotidiennement, grâce au processus d'abandon à quelque chose de plus grand que nous-mêmes ; plus notre abandon est total, plus nous réalisons pleinement notre libération de l'obsession alimentaire.

« Mais je suis trop faible. Je n'y arriverai jamais ! Ne vous inquiétez pas, nous avons tous pensé et dit la même chose. L'incroyable secret de la réussite de ce programme est justement cela : la faiblesse. C'est la faiblesse, et non la force, qui nous lie les uns aux autres et à une Puissance Supérieure et nous donne en quelque sorte la capacité de faire ce que nous ne pouvons pas faire seuls.

Si vous décidez que vous êtes l'un d'entre nous, nous vous accueillons à bras ouverts. Quelle que soit votre situation, nous vous offrons le cadeau de l'acceptation. Vous n'êtes plus seul. Bienvenue à Outremangeurs Anonymes. Bienvenue chez vous !

©1980, 1995, 1997, 2003 Overeaters Anonymous®, Inc. Tous droits réservés. Rév. 5/2021. Traduit par l'intergroupe OA français de Montréal et l'intergroupe OA français de l'Outaouais.