



Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous! (Version Abrégée)

Avez-vous déjà souhaité perdre 10 livres (5 kg)? Vingt (9 kg)? Quarante (18 kg)? Une centaine (45 kg)? Ou plus? Avez-vous déjà souhaité qu'une fois cette quantité perdue, vous pourriez maintenir cette perte? Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous!

Vous êtes-vous déjà senti différent des autres, comme un orphelin sans abri, sans lieu d'appartenance réel? Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà souhaité que votre famille s'en aille travailler ou à l'école pour que vous puissiez vous occuper à outremanger? Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous !

Vous êtes-vous déjà réveillé tôt le matin et vous sentir heureux en vous rappelant que votre gâterie préférée vous attendait au frigo ou dans l'armoire? Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà levé les yeux vers les étoiles et vous demander ce qu'une personne insignifiante comme vous faisait sur terre de toute façon? Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà cuisiné, acheté, ou fait à manger pour votre famille et ensuite manger le tout pour vous-même pour ne pas avoir à partager? Nous vous connaissons dans OA car nous sommes vous. Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà voulu vous cacher à la maison, sans aller travailler, sans vous laver ou vous habiller, sans voir personne ou laisser personne vous voir? Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà caché de la nourriture sous votre lit, sous l'oreiller, dans le tiroir, dans la salle de bain, dans la corbeille, dans l'armoire, la malle à linge, la garde-robe, ou l'auto pour que vous puissiez manger sans être vu de personne? Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà été en colère, plein de ressentiment, provocant – envers Dieu, votre conjoint, votre médecin, votre mère, votre père, vos amis, vos enfants, les vendeurs du magasin dont les yeux disaient mille mots pendant que vous essayiez des vêtements – parce qu'ils étaient minces, parce qu'ils voulaient que vous soyez mince, et parce vous étiez forcé au régime pour leur faire plaisir ou les faire taire ou leur faire ravalier leurs

paroles et leurs regards? Nous vous souhaitons la Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà sangloté votre misère dans la nuit noire parce que personne ne vous aimait ou ne vous comprenait? Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous!

-Tiré du livre « Le goût de la vie » PP. XIII - XV

Approuvé par le Conseil d'administration des OA. Overeaters Anonymous®, Inc.
Mail Address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA 1-505-891-2664 • info@oa.org •
www.oa.org © 2015 Overeaters Anonymous®, Inc. Tous droits réservés.

Traduction par Intergroupe OA français de Montréal 4/2018