



Format de réunion suggéré

Nous avons constaté que l'utilisation consistante de ce format permet de garder les réunions centrées sur le rétablissement dans OA, renforce notre programme et encourage l'unité. Cela procure également un sentiment rassurant de continuité — un facteur important pour la rétention des membres. Chaque groupe peut modifier ce format pour mieux répondre à ses besoins.

Note : Le Format de Réunion Suggéré inclut les lectures de Notre Invitation (qui comprend les Douze Étapes d'OA), les Douze Traditions d'OA, Bienvenue dans OA, bienvenue chez vous (version abrégée), les outils de rétablissement (version abrégée), les Douze Concepts du Service OA, et la Promesse OA. Trouvez, imprimez ou téléchargez ces ressources dans la Bibliothèque de documents sur oa.org (en anglais) et sur outremangeurs.org (en français). Les liens vers ces ressources sont à la fois intégrés et listés à la fin du format de réunion.

La réunion commencera à [heure] _____.

- 1. OUVERTURE** : « Bienvenue à la réunion des Outremangeurs Anonymes du [jour et heure] _____. Je m'appelle _____. Je suis un mangeur compulsif et votre animateur pour cette réunion. Merci de mettre vos téléphones en mode silencieux pendant la réunion. »
- 2. PRIÈRE DE LA SÉRÉNITÉ** : « Ceux qui le souhaitent, veuillez-vous joindre à moi pour la Prière de la sérénité : Mon Dieu donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence. »
- 3. BIENVENUE** : « Bienvenue chez les Outremangeurs Anonymes ; nous sommes une Fraternité en croissance et en évolution avec des réunions en personne et virtuelles partout dans le monde. Chez OA, il existe des occasions de rétablissement et de donner de son temps au service des groupes locaux et virtuels, des intergroupes/conseils de service, des régions et des services mondiaux. Nous nous efforçons de fournir des publications et un soutien dans toutes les langues, à l'échelle mondiale, pour répondre aux besoins des mangeurs compulsifs qui souffrent encore, où qu'ils soient.

« En tendant le cœur et la main de la Fraternité OA à ceux qui souffrent encore, gardons à l'esprit la Politique d'unité dans la diversité d'OA, qui respecte nos différences, tout en

nous unissant dans la solution à notre problème commun. Quel que soit le problème que vous avez avec la nourriture, vous êtes le bienvenu à cette réunion, indépendamment de votre race, croyance, nationalité, religion, identité de genre, orientation sexuelle ou tout autre attribut.

« Y a-t-il d'autres mangeurs compulsifs ici à part moi ? »

« Y a-t-il quelqu'un ici pour la première, la deuxième ou la troisième fois ? Pouvez-vous nous dire votre prénom afin que nous puissions vous accueillir ? Si vous revenez chez OA ou si vous visitez depuis une autre région, veuillez également nous donner votre prénom afin que nous puissions vous accueillir. » [Accueillez chaque personne par son prénom.]

« Nous vous encourageons à :

- trouver un parrain pour vous guider dans votre rétablissement ;
- élaborer un plan alimentaire et, si vous le souhaitez, le noter et faire un rapport quotidien à votre parrain ; et
- lire les publications approuvées par OA pour développer une connaissance pratique des Douze Étapes et des Douze Traditions. »

4. PRÉAMBULE : « Voici le préambule d'Outremangeurs Anonymes : Outremangeurs Anonymes est une association d'individus qui, par l'expérience partagée, la force et l'espoir, se rétablissent de la compulsion alimentaire. Nous accueillons toute personne souhaitant arrêter de manger de manière compulsive. Il n'y a ni cotisations ni frais pour les membres ; nous sommes autonomes grâce à nos propres contributions, sans solliciter ni accepter de dons extérieurs. OA n'est affilié à aucune organisation publique ou privée, aucun mouvement politique, ni à aucune idéologie ou doctrine religieuse ; nous ne prenons position sur aucun sujet étranger. Notre but principal est de nous abstenir de manger de manière compulsive et de comportements alimentaires compulsifs et de transmettre le message de rétablissement à travers les Douze Étapes d'OA à ceux qui souffrent encore. »

5. LECTURES : Demandez à quelqu'un de lire « Notre Invitation », qui inclut les Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes. Ensuite, demandez à quelqu'un de lire les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes. Certaines réunions peuvent également décider de lire les Douze Concepts de Service des OA ou de lire le Concept correspondant au mois de l'année.

Optionnel : « Nous allons maintenant lire une version abrégée de "Bienvenue dans OA, Bienvenue chez vous" tirée du livre Le goût de la vie »

6. ABSTINENCE ET RÉTABLISSEMENT : « Les définitions de l'abstinence et du rétablissement chez Outremangeurs Anonymes sont :

« L'abstinence est l'action de s'abstenir de manger compulsivement et de s'abstenir d'adopter des comportements alimentaires compulsifs tout en travaillant à atteindre ou à maintenir un poids corporel sain.

Le rétablissement spirituel, émotionnel et physique est le résultat du travail et de la mise en pratique quotidienne du programme en douze Étapes des Outremangeurs Anonymes »

(Manuel des politiques de la Conférence d'Affaires, 1988 b [amendée 2019, 2021])

7. OUTILS : « Les outils de rétablissement des OA nous aident à pratiquer les Étapes et à nous abstenir de la compulsion alimentaire. Les neuf outils sont : un plan alimentaire, le parrainage, les réunions, les appels téléphoniques, l'écriture, les publications, un plan d'action, l'anonymat et le service. Pour plus d'informations, lisez la brochure Les Outils de rétablissement » [ou lisez Les Outils de rétablissement (version abrégée).]

8. PARRAINAGE : « Le parrainage est l'une de nos clés du succès. Les marraines/parrains sont des membres OA engagés dans l'abstinence et dans la mise en pratique des Douze Étapes et Douze Traditions du mieux qu'ils peuvent. Les marraines/parrains partagent leur programme jusqu'au niveau de leur expérience, et ils renforcent leur rétablissement grâce à ce service aux autres. Pour trouver un parrain, identifiez quelqu'un qui a ce que vous voulez et demandez-lui comment il l'obtient.

Toutes les marraines et tous les parrains abstinentes peuvent-ils se présenter ? »

9. INFORMATIONS DE CONTACT : Faites passer le livre de registre de la réunion et demandez aux membres de signer avec leurs coordonnées, s'ils le souhaitent. Faites passer le livre de registre une seconde fois pour permettre aux membres de noter les coordonnées pour appeler ou écrire plus tard.

10. PUBLICATIONS : seules les publications approuvées par OA sont présentées à cette réunion. Beaucoup de membres OA trouvent que de lire nos publications quotidiennement renforce davantage la manière de vivre les Douze Étapes. » [Demandez à quelqu'un de servir à la table des publications pendant la pause et après la réunion.]

11. RAPPORTS : Le secrétaire fait les annonces ; présente les jetons de rétablissement, si cela fait partie de la coutume. Le rapport du représentant de l'intergroupe et le rapport du trésorier doivent être donnés une fois par mois.

12. SEPTIÈME TRADITION : « Selon notre Septième Tradition, nous sommes autonomes grâce à nos propres contributions. Les dépenses sont _____, _____ et _____. Nous envoyons des contributions régulièrement à notre intergroupe ou conseil de service, notre région, et le Bureau des Services Mondiaux pour aider à transmettre le message à d'autres mangeurs compulsifs. Donnez comme si votre vie en dépendait ! Nous encourageons les membres OA à donner autant qu'ils le peuvent pour aider notre groupe à être autonome. La contribution suggérée est de 5,00 \$ ou plus. »

13. OPTIONNEL : PAUSE DE CINQ OU DIX MINUTES :

- Accueillir les nouveaux et les visiteurs.
- Proposer des brochures pour les nouveaux.
- Attirer l'attention sur les publications OA.
- Prendre du temps pour fraterniser.

14. LIGNES DIRECTRICES SUGGÉRÉES POUR LES PARTAGES : Nous suggérons de lire ce qui suit avant que les membres ne commencent à partager :

« En partageant votre expérience et votre force chez OA, veuillez également partager votre espoir. Veuillez limiter votre partage à votre expérience avec la maladie de la compulsions alimentaires, la solution offerte par OA, et votre propre rétablissement de cette maladie, plutôt que de vous limiter aux événements du jour ou de la semaine. Si vous rencontrez des difficultés, partagez comment vous utilisez le programme pour les gérer. Si vous avez besoin de parler davantage de vos difficultés et de chercher des solutions, nous suggérons de parler à votre marraine/parrain et avec d'autres membres après la réunion. »

15. FORMAT DE RÉUNION : Certaines réunions varient ou combinent les options, en fonction de la conscience du groupe. Des exemples de formats sont listés ci-dessous.

Réunions sur les Étapes et les Traditions : « Ceci est une réunion sur les Étapes. Nous lisons l'Étape et/ou la Tradition. » [L'animateur fait la lecture dans « Les Douze Étapes et Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, Deuxième Édition. » Les membres partagent leurs réflexions sur l'Étape ou la Tradition.]

Réunions thématiques : « Ceci est une réunion thématique. Le sujet du programme OA aujourd'hui est _____. » [Les membres sont invités à partager pendant trois à cinq minutes sur le sujet.]

Réunions avec conférencier : « Ceci est une réunion avec conférencier. » [Le conférencier décrit son histoire pendant environ vingt minutes et partage son expérience, sa force, et son espoir. Les membres sont invités à partager pendant trois à cinq minutes.]

Réunions sur les publications : « Ceci est une réunion sur les publications. Aujourd'hui, nous ferons la lecture de _____. » [Choisissez parmi n'importe quelle publication approuvée par OA. Les membres peuvent lire et partager ou lire et ensuite partager à la fin.]

« Les commentaires, les discussions croisées, et les conseils sont découragés ici. Les discussions croisées lors d'une réunion OA comprennent le fait de donner des conseils à ceux qui ont déjà partagé, de parler directement à une autre personne plutôt qu'au groupe, et de remettre en question ou d'interrompre la personne qui parle ou partage à ce moment-là.

Nous demandons à chacun de respecter la conscience de notre groupe. Cette réunion a décidé que l'animateur de chaque réunion a la discrétion de suggérer à quiconque partage qu'il est hors sujet ou qu'il parle trop longtemps. Cette réunion vous demande d'accepter cette suggestion pour garder la réunion sur la bonne voie. » [Nous suggérons d'ajouter ici toute autre ligne directrice que votre conscience de groupe a décidé de suivre.]

16. FERMETURE : « En suivant les Douze Étapes, en assistant régulièrement aux réunions et en utilisant les Outils d'OA, nous changeons nos vies. Vous trouverez de l'espoir et de l'encouragement chez Outremangeurs Anonymes. Pour les nouveaux venus, nous suggérons d'assister à au moins six réunions différentes pour découvrir les nombreuses façons dont OA peut vous aider.

Il existe de nombreux types de réunions, toutes disponibles pour soutenir votre rétablissement de la compulsion alimentaire. Nous vous accueillons à cette réunion chaque fois que vous souhaitez y assister. Il y a d'autres réunions en personne et

virtuelles (téléphoniques et technologiques) que vous pourriez trouver utiles. Des informations sur ces réunions peuvent être trouvées sur oa.org (en anglais) et sur outremangeurs.org (en français).

Les opinions exprimées ici aujourd'hui sont celles de membres OA individuels et ne représentent pas OA dans son ensemble. Souvenez-vous de notre engagement à honorer l'anonymat de chacun. Ce que vous voyez ici, ce que vous entendez ici, quand vous partez d'ici, laissez-le ici. Prenons contact par téléphone ou par courrier électronique avec les nouveaux venus, les anciens membres, et les uns les autres. Ensemble, nous nous améliorons.

« Merci de m'avoir demandé d'être votre animateur. Après un moment de silence, ceux d'entre vous qui le souhaitent peuvent se joindre à nous pour _____. » [Choisissez l'une des fermetures suggérées listées sur oa.org : la Prière de la sérénité, la Prière de la Septième Étape, la Prière de la Troisième Étape, ou la promesse d'OA (main dans la main).]

Trouvez, imprimez ou téléchargez les ressources traduites mentionnées dans ce format de réunion dans la Bibliothèque de documents sur outremangeurs.org.

- Notre invitation
- Les 12 Traditions
- Les 12 Concepts de service OA
- Bienvenue dans OA; bienvenue chez vous! (Abrégé)
- Les outils de rétablissement abrégé
- La promesse OA

Trouvez, imprimez ou téléchargez les ressources originales mentionnées dans ce format de réunion dans la Bibliothèque de documents sur oa.org.

- Our Invitation to You
- The Twelve Traditions
- The Twelve Concepts of OA Service
- Welcome Home (abridged)
- The Tools of Recovery (abridged)
- The OA Promise

Déclaration de responsabilité d'OA

De toujours tendre la main et le cœur d'OA à tous ceux qui partagent ma compulsion ;
pour cela, je suis responsable.

Approuvé par le Conseil 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 •
oa.org ©1989 . . . 2013 Overeaters Anonymous®, Inc. Tous droits réservés.
Révision. 1/2024.

Traduit par Intergroupe OA français de Montréal 4/2024