

LES DOUZE TRADITIONS DES OUTREMANGEURS ANONYMES

Expliquées

En arrivant chez les OA, nous nous soucions surtout de notre propre rétablissement et de notre perte de poids. Toutefois, nous ne mettons pas longtemps à nous rendre compte que OA n'est pas un groupe d'amaigrissement comme nous nous y attendions peut-être ou encore comme nous en avons connus autrefois. Souvent nous entendons lire les Douze Étapes ; nous commençons à comprendre que OA nous offre un nouveau mode de vie et non pas simplement une autre façon de perdre du poids.

Une autre lecture qui se fait aussi très souvent au cours des réunions est celle des Douze Traditions. Nous nous étonnons d'abord de ces lectures répétées, puis, un jour, nous nous rendons compte que les Douze Étapes et les Douze Traditions nous sont devenues familières, que nous les comprenons.*

Pourquoi les Douze Traditions sont-elles si importantes pour nous ? En fait, si les Douze Étapes guident l'individu sur la voie du rétablissement, les Douze Traditions assurent le bien-être des groupes. Même si les Douze Traditions ont été mises au point pour prévenir les problèmes à l'intérieur des groupes, les principes qui les sous-tendent peuvent aussi être pratiqués dans nos relations interpersonnelles. Les Étapes et les Traditions ont été façonnées au prix d'une dure expérience. Nous les considérons indispensables à la croissance et à la vie des OA.

Première Tradition

« Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des OA »

Voilà notre Première Tradition : l'unité.

*La brochure : *Le manuel OA pour les membres, les groupes et les intergroupes*, et le livre : *Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, contiennent des suggestions pouvant nous aider à respecter les Douze Traditions.

On comprend facilement la raison de cette Tradition si l'on considère les conséquences d'un effritement possible des OA. Si OA se fragmentait en petits groupes de dissidents, où donc trouverions-nous la force dont nous avons besoin ? Notre croissance personnelle ainsi que l'efficacité du groupe dépendent de notre force.

Nous savons que nous ne pouvons arriver seuls au rétablissement, mais que chacun d'entre nous a besoin de l'appui affectueux de ses semblables. Nous avons donc besoin de notre unité et nous ne pouvons pas nous permettre de laisser les désaccords nous en priver.

Voulons-nous dire par là que nous devons toujours être d'accord et dociles comme des moutons ? Cela n'est pas possible, même si cela était souhaitable. Nous voulons plutôt dire que les discussions controversées et les divergences d'opinion doivent être résolues, en dernière analyse, en fonction du bien-être du groupe dans son ensemble. Par exemple, tous les groupes n'ont pas la même attitude face à la nourriture ou n'utilisent pas la même formule pour leurs réunions. De la même façon, certains de nos membres doivent suivre un régime spécial pour des raisons de santé. Ces variantes n'ont pas d'importance.

Notre dénominateur commun, et ce qui nous unit, est le fait que, tous, nous mettons en pratique les Douze Étapes devant nous conduire au rétablissement.

Deuxième Tradition

« Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime, un Dieu d'amour comme Il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs ; ils ne gouvernent pas. »

Le nouveau venu peut demander : « Qui est à la tête des OA ? » il peut être étonné par la réponse que lui donne la Deuxième Tradition : Un Dieu d'amour. Aucun autre organisme au monde, à l'exception des autres groupes mettant en pratique les Douze Étapes, n'est dirigé de cette façon. Cela peut sembler absolument irréaliste, mais cela fonctionne. Avant de voter sur quelque question que ce soit, nous demandons à Dieu de nous

guider ; la décision du groupe devient notre autorité.

Il n'est pas dit que toutes les décisions prises par le groupe seront sages ou pratiques. Évidemment, il nous arrive de commettre des erreurs. En pareil cas, nous devons chercher de meilleures solutions aux problèmes soulevés. Il y a tout lieu de croire qu'avec le temps nous apprendrons et même que nous grandirons à partir de nos erreurs.

Chez les OA, il n'est pas une seule personne qui ait toutes les réponses. Bien sûr, les fondateurs d'un groupe peuvent croire qu'ils devront toujours guider et diriger le groupe qu'ils ont créé. Mais il n'en est pas ainsi. Les membres les plus anciens peuvent continuer à être d'une valeur inestimable pour le groupe, mais il n'est pas bon ni pour le groupe ni pour la personne en poste que celle-ci demeure en autorité longtemps. Une des composantes essentielles de notre croissance personnelle est l'apprentissage de l'humilité qui se traduit par la renonciation à notre volonté. Le groupe peut très bien penser qu'il est plus facile de suivre un leader fort que d'avoir à prendre les décisions ensemble au sein d'un comité de direction, mais la conscience du groupe doit toujours être notre guide lorsqu'il s'agit de prendre des décisions pour la collectivité. Prendre des décisions ensemble nous renforce.

Troisième Tradition

« La seule condition requise pour devenir membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement. »

La plupart des organisations ont des conditions d'admission. Nous n'en avons qu'une : le désir d'arrêter de manger compulsivement. On ne peut bannir personne des OA à cause de différences raciales, politiques, religieuses ou économiques. On ne peut non plus chasser une personne des OA à cause de son interprétation du programme ou de son plan alimentaire. Le poids n'est pas un critère d'admissibilité. Pour devenir membre, ce qu'il faut, c'est le désir de perdre la compulsions. Chez les OA, il y a une place pour chacun de nous. Nous sommes libres d'être

nous-mêmes et nous sommes acceptés tels que nous sommes.

Il est arrivé que des groupes aient été dérangés par des membres qui souffraient de désordres émotifs et qui semblaient menacer le déroulement harmonieux des réunions. Même ces personnes n'ont pas été chassées du groupe et on ne leur a pas refusé non plus la chance de se rétablir. Elles répondaient en effet au seul critère d'admissibilité : le désir d'arrêter d'outremanger. Le parrainage, lui, permet de discuter en tête à tête des problèmes personnels graves. Finalement, les groupes qui avaient éprouvé des difficultés ont survécu, plus forts qu'auparavant.

Il faut remarquer, de plus, que le critère d'admission est le désir, non la réussite. Nombre de personnes reviennent chez les OA même si elles sentent qu'elles n'ont pas réussi. La porte ne se ferme jamais. Tant et aussi longtemps que ces membres continuent de revenir, ils ont une chance de s'en sortir.

Quatrième Tradition

« Chaque groupe devrait être autonome, sauf lorsque son action touche d'autres groupes ou OA dans son ensemble. »

La quatrième tradition donne la mesure de notre liberté. Nos groupes sont libres de trouver ce qui leur convient le mieux. Ils peuvent faire leurs propres erreurs et en tirer leçon.

Il n'y a que deux limites à cette liberté : nous ne pouvons faire quoi que ce soit qui porterait atteinte à OA dans son ensemble et, d'autre part, nous devons rester à l'abri de toute influence extérieure. Nos décisions doivent être inspirées par la conscience du groupe. Voyons comment cela fonctionne : supposons qu'un groupe décide de ne pas suivre le guide de réunion ou d'éliminer les Douze Étapes. Bien sûr, il est libre d'agir ainsi mais il ne s'agit plus d'un groupe OA et il ne devrait pas s'identifier comme tel. Il s'agit simplement d'un autre groupe d'amaigrissement. Si, par exemple, les membres prennent l'habitude de sortir après les réunions pour aller outremanger, ils ne peuvent plus dire qu'ils sont des membres

OA, de crainte de porter atteinte à la réputation de OA dans son ensemble. D'autre part, si un groupe décidait de créer une section de non-fumeurs, ou encore d'exiger une certaine abstinence de la part de ses responsables, en ce faisant, il exercerait son autonomie.

Si les réunions se tiennent dans une église ou dans une école, il faut, bien entendu, respecter les règles concernant le droit de fumer, les règlements sur le bruit, la propreté, etc. Cependant, il n'est pas question que le groupe ne soit ouvert qu'aux paroissiens de cette église ou aux gens du quartier, par exemple. Un groupe, en effet, doit être ouvert à tous ceux qui désirent s'abstenir d'outremanger compulsivement. De la même façon, la liberté d'expression d'un groupe ne doit jamais être limitée par des non-membres.

La conscience du groupe doit toujours nous guider.

Cinquième Tradition

« Chaque groupe n'a qu'un but primordial, transmettre son message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore. »

Il y a tout lieu de croire qu'un outremangeur compulsif actif écouterait davantage un outremangeur rétabli, qu'il ne prêterait attention aux paroles de son médecin, de sa famille et de ses amis. En effet, si les conseils de ces derniers étaient suffisants, très peu nombreux seraient les obèses. Mais nous pouvons être à l'écoute les uns des autres et en fait, nous le sommes. Nous partageons nos émotions et nos expériences. Sur la voie du rétablissement, nous pouvons mieux que personne aider nos semblables, parce que ceux-ci nous écouteront.

Voilà notre but premier. Un groupe OA n'est pas non plus un club mondain même si nous nous y faisons de merveilleux amis. Si un groupe a cessé de recevoir des nouveaux venus, il est temps qu'il se pose des questions. Fait-il tous les efforts pour faire connaître OA et en porter témoignage ? Ne sommes-nous pas davantage intéressés à converser avec nos seuls amis, en négligeant les nouveaux venus ? Ou ces derniers

sont-ils accueillis assez chaleureusement pour qu'ils se sentent chez eux ? Le but de notre groupe est de transmettre le message OA.

Une réunion OA n'est pas le lieu où promouvoir des causes, des philosophies, des religions, peu importe leurs valeurs.

Sixième Tradition

« Un groupe OA ne doit jamais endosser, financer des groupements connexes ou étrangers ni leur prêter le nom des OA de peur que des soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but premier. »

Il peut parfois arriver que certains d'entre nous croient que nous pourrions transmettre le message beaucoup plus efficacement si, par exemple, nous établissions nos propres maisons de santé ou si encore nous mettions sur le marché des plats préparés ou si nous avions nos restaurants.

Pourquoi pas ?

De telles entreprises semblent très séduisantes, à priori, mais l'expérience des AA nous en a montré les écueils. Si le nom des OA est associé, même à une seule entreprise extérieure, peu importe la noblesse de celle-ci, on pourrait utiliser ce nom à toutes sortes de fins. Inévitablement, certaines de ces entreprises ne seraient pas à notre crédit.

Il pourrait arriver en pareilles circonstances que nous perdions de vue notre but premier, transmettre le message, occupés que nous serions à faire des bénéfices et à établir notre pouvoir. Les désirs de pouvoir ou de prestige apparaîtraient alors et les petits intérêts personnels pourraient causer de la dissension.

Toute manifestation ouverte au public comme, par exemple, une retraite ou une danse, et pour laquelle on demande des droits fixes est une entreprise extérieure et ne devrait jamais être associée au nom des OA.

Nous considérons qu'il est nécessaire de garder tout objectif de profit absolument distinct de notre travail de douzième étape, et ceci, à tout moment. OA nous est donné gratuitement et c'est gratuitement aussi que nous devons transmettre

son message.

Septième Tradition

« Chaque groupe OA doit subvenir entièrement à ses besoins, refusant les contributions de l'extérieur. »

Le programme OA est la bouée de sauvetage qui nous permet d'échapper à notre compulsion. Il nous est donc très précieux.

Pour survivre, nous avons besoin d'argent. Chaque groupe a des dépenses, qu'il s'agisse de la salle de réunions, des livres ou de la documentation ou encore du thé et du café. Lorsque les groupes sont assez nombreux et assez solides, il devient nécessaire de constituer des bureaux d'intergroupes et de les faire vivre. Cette réalité s'applique également au Bureau des Services Mondiaux.

Comment faire face à nos besoins financiers ? Nous devons y pourvoir par nos propres contributions. Nous ne pouvons accepter de dons de non-membres ; de plus, il existe une limite annuelle de 5000\$ à la somme qui peut être donnée par un membre à notre Bureau des Services Mondiaux.

Les raisons de ces limitations sont claires. Si nous acceptons les cadeaux des gens de l'extérieur ou si encore nous acceptons trop d'un membre en particulier, nous limitons notre liberté. Toute personne qui nous ferait vivre finirait naturellement par s'attendre à intervenir dans nos décisions. Le donateur le plus généreux d'un groupe pourrait aussi avoir le désir de dominer le groupe. Nous ne pouvons pas nous permettre une situation semblable, car « il n'existe qu'une seule autorité ultime, un Dieu d'amour comme Il peut se manifester dans la conscience de notre groupe ». Nos groupes sont exhortés à ne pas accumuler de grandes sommes d'argent mais à garder simplement une petite réserve juste au-dessus des besoins courants. Nous n'avons pas à faire de bénéfices, notre but n'est pas de faire de l'argent.

Tant et aussi longtemps que nous subvenons à nos propres besoins, nous gardons le respect

du public et surtout le respect de nous-mêmes.
Nous nous garderons ainsi libres.

Huitième Tradition

« OA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de services peuvent engager des employés spécialisés. »

Le Bureau des Services Mondiaux et les bureaux des intergroupes, ont besoin de travailleurs pour s'occuper des affaires des OA.

Effectivement, il faut répondre au téléphone, payer les comptes et en assurer le suivi, passer les commandes, répondre à la correspondance et tenir à jour les dossiers. Lorsque le travail devient trop lourd pour les seuls travailleurs bénévoles, nous devons embaucher des travailleurs spécialisés qui peuvent être ou non membres OA.

Cependant, tout parrain, président, conférencier ou toute autre personne expliquant OA au nouveau venu ; et transmettant ainsi le message, le fait dans le cadre d'un travail de Douzième Étape, sans que son action ne porte jamais le signe de dollars. Les outremangeurs compulsifs nous écoutent quand nous livrons gratuitement notre expérience.

Si les employés rémunérés le sont pour effectuer le travail de bureau, nos membres sont ainsi libérés pour le travail bénévole de Douzième Étape.

Neuvième Tradition

« OA comme tel, ne devrait jamais être organisé ; cependant nous pouvons constituer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent. »

À première vue, les Outremangeurs Anonymes peuvent sembler organisés. Pour mener à bien l'activité de nos groupes, il faut accomplir nombre de tâches et remplir nombre de fonctions, qui sont déléguées à des comités spéciaux et à des con-

seils de services. Des intergroupes se forment lorsque dans une région donnée un nombre assez grand de groupes se rendent compte qu'ils en ont besoin et qu'ils ont les moyens de les faire fonctionner. La Conférence des Services Mondiaux qui se réunit annuellement au Nouveau Mexique est composée de délégués choisis par les intergroupes locaux. Les membres du Conseil des syndicats des Services Mondiaux sont élus par la Conférence qui représente la conscience collective des OA et sont directement responsables envers cette même Conférence.

Néanmoins, l'Association des Outremangeurs Anonymes dans son ensemble n'est pas organisée. Nous n'avons ni président, ni vice-président, personne n'étant investi du pouvoir de gouverner. Aucun groupe, aucun membre ne peut être chassé des OA. S'il y a bris des Traditions, nous pouvons attirer l'attention des personnes ou des groupes concernés sur ce fait, mais nous ne pouvons pas exiger l'obéissance. Nous pouvons suggérer, non pas commander. De toute façon, il n'est pas nécessaire que nous donnions des ordres, même si cela était possible, car tout groupe qui ne suit pas les Traditions se trouvera bientôt aux prises avec de graves problèmes. À force d'essais et d'erreurs, les groupes et les conseils de services en viennent à accepter les directives de ceux qu'ils servent.

Dixième Tradition

« OA n'exprime jamais d'opinion sur des sujets étrangers ; le nom de OA ne doit jamais être mêlé à des controverses publiques. »

Puisque les OA attirent des membres de diverses régions et de divers milieux, on y trouve nombre de tendances et d'opinions. Une telle situation pourrait être cause de désaccords et de controverses.

Mais nous nous sommes rendu compte que nous pouvons maintenir l'unité des OA sans sacrifier la liberté de pensée de l'individu. Chacun d'entre nous est libre de croire en toute cause et d'y travailler, à l'extérieur des OA. À l'intérieur des OA, seul le message de rétablissement nous intéresse. Toutes les autres questions, quelle que soit

leur valeur, n'ont pas leur place dans une réunion OA.

De la même façon, OA ne donnera son appui à aucun parti politique, à aucune religion, à aucun *genre* de thérapie, à aucune réforme nutritive, ni à quelque autre cause externe que ce soit. Transmettre le message des Douze Étapes à l'outremangeur compulsif qui souffre encore, voilà notre seule cause. Nous ne pouvons pas nous permettre de laisser quoi que ce soit compromettre cet objectif.

Onzième Tradition

« La politique de nos relations publiques est fondée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat dans nos rapports avec la presse, la radio, la télévision, le cinéma et les autres médias de communication. »

Avec les OA nous avons finalement trouvé l'espoir, un moyen de nous sortir d'une situation sans issue. Il est bien naturel que nous nous sentions remplis d'enthousiasme et que nous ressentions un besoin irrésistible de communiquer immédiatement la bonne nouvelle à tous ceux qui nous semblent outremangeurs. Mais si nous sommes trop exaltés ou trop pressés et incapables de mettre de la modération dans nos interventions, nous pourrions bien découvrir que ceux que nous voulions aider sont au contraire rebutés. Que faire avec cette difficulté ?

Si, par exemple, des membres éventuels tendent une perche, vous pouvez, naturellement, être en mesure de leur parler des OA et les inviter, par exemple, à assister à une réunion. Il arrive quelquefois qu'il soit mieux d'attendre que l'on remarque en vous un changement et que l'on vous demande : « Mais qu'est-ce qui t'arrive ? ». Lorsque d'autres outremangeurs se rendent compte que vous avez trouvé ce qu'ils veulent, l'attrait les conduit vers les OA.

À une autre échelle, plus vaste, comment pouvons-nous contribuer à faire connaître davantage les OA ? Il est tout à fait conforme à nos Traditions de faire de la publicité à la radio ou à la télévision, d'avoir recours aux journaux et à leurs articles ou d'utiliser les tableaux d'affichage pour y

mettre notre affiche officielle. Les présentations OA devant des groupes professionnels et faites par des membres qui restent anonymes, voilà un autre moyen de faire connaître les OA.

Nous devons être prudents dans les méthodes que nous utilisons. C'est OA que nous désirons faire connaître, non pas des membres particuliers. Lorsque nous avons l'occasion de donner des entrevues ou de raconter notre histoire personnelle, nous ne devons ni donner notre nom ni laisser voir notre visage. Nous attirons l'attention sur les OA, jamais sur nous-mêmes. Toutefois, au sein de la fraternité, nous sommes nombreux à nous sentir libres de révéler notre nom de famille.

Aucun d'entre nous ne risquerait de faire son propre éloge ou celui des autres. Personne ne peut se permettre d'être une vedette. Chez les Outremangeurs Anonymes, la vanité personnelle entraîne toujours la chute de la vedette au détriment du membre lui-même et de OA dans son ensemble. Peu importe ce que nous sommes à l'extérieur, chez les OA chacun n'est qu'un membre parmi les membres.

Douzième Tradition

« L'anonymat est la base spirituelle de nos Traditions et nous rappelle toujours de placer les principes au-dessus des personnalités. »

Pour nous, l'anonymat signifie bien davantage que le simple fait de ne pas révéler nos noms de famille. En effet, l'anonymat c'est la possibilité de livrer librement nos émotions et nos expériences sans craindre les commérages. C'est un moyen pour nous d'éviter de recourir à la nourriture pour refouler ce que nous ressentons. Au cours des réunions, nous échangeons de façon générale ; quant aux problèmes intimes, il vaut mieux les confier à notre parrain ou à notre marraine ou encore à un autre membre.

C'est une question de vie ou de mort : notre programme n'admet pas les demi-mesures. Nous ne pouvons pas nous permettre de laisser notre antipathie pour un membre nous distraire de la pratique des Douze Étapes. Nous devons nous efforcer de placer le programme en premier, en

reconnaissant nos torts et en essayant toujours de travailler ensemble dans la paix et l'harmonie.

L'anonymat veut aussi dire que chaque membre est effectivement un membre parmi les autres, rien de plus, rien de moins. Nous plaçons les principes spirituels avant les personnalités. Nous ne pouvons pas non plus centrer notre programme de rétablissement sur une personne, car personne n'est en sécurité sur un piédestal et personne n'est infallible. Nous ne sommes que des outre-mangeurs et nous travaillons à notre rétablissement.

Être anonyme veut encore dire que nous servons les OA comme nous le pouvons sans espérance de gloire, de prestige ni de pouvoir. L'anonymat est le moyen de mettre en pratique le principe spirituel de l'humilité.