

Ensemble, nous pouvons nous rétablir...

Revenez, ça marche !

L'ancrage des membres dans la Fraternité

Les Douze Étapes

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 avions 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 essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

« J'ai besoin que les OA soient là pour moi. Par conséquent, j'ai la responsabilité de garder les OA en santé. Un sourire, un geste d'affection, un mot d'encouragement peuvent inciter quelqu'un à revenir aux réunions... »

OA, ça marche. Un sondage récent de la firme Gallup nous indique que 86 % de nos membres ont connu une amélioration de leur santé physique, de leur bien-être émotif et mental, et de leur vie spirituelle. Pourtant, à l'heure actuelle, plusieurs membres de la Fraternité sont des nouveaux plutôt que des membres réguliers ou encore d' « anciens membres ».

Quand on pense à tout ce que les OA nous offrent en termes de rétablissement émotif, spirituel et physique, on se demande quelles sont les raisons qui expliquent pourquoi certains membres quittent la Fraternité ou pourquoi nous n'y revenons pas nous-mêmes. Si nous voulons continuer de profiter des nombreux bienfaits que nous offrent les OA et tendre la main à ceux qui souffrent encore, nous devons comprendre quelques-unes des raisons qui se cachent derrière le désir de quitter la fraternité. Ce dépliant, avec ses nombreuses citations provenant de membres OA de partout dans le monde, s'inspire d'une discussion et d'un exposé qui se sont tenus dernièrement à la Conférence d'affaires des Services mondiaux des OA. Il nous donne une idée de ce que nous pouvons faire pour nous-mêmes et pour les autres en examinant les quatre aspects clés qui déterminent l'ancrage des membres dans la Fraternité :

- Les nouveaux
- Les réunions
- La rechute
- L'implication

Sous chacune de ces quatre rubriques, vous trouverez de l'encouragement et des suggestions destinés au groupe et aux membres eux-mêmes afin d'inciter chacun à revenir aux réunions.

Les nouveaux

« Je crois fermement que les nouveaux ont au moins trois besoins essentiels face à chacun des membres et face au groupe dans son ensemble : celui de s'identifier, d'avoir un sentiment d'appartenance et d'espoir et, par-dessus tout, de voir et d'entendre des exemples de

rétablissement sous toutes ses formes et à plusieurs niveaux différents. »

Lorsque les nouveaux assistent à leur première réunion, ils ont leurs propres besoins bien particuliers. Pour certains d'entre eux, le seul fait de se rendre à leur première réunion exige du courage et un « acte de foi ». Si les nouveaux ne reviennent pas aux réunions, c'est peut-être parce qu'ils se sont découragés. Pour les aider à s'accoutumer à l'ambiance des réunions OA et pour faire en sorte que celles-ci soient plus invitantes, les groupes peuvent suivre les suggestions suivantes :

- Mettre des responsables de l'accueil à l'entrée de la salle ;
- S'assurer de fournir des renseignements qui soient justes : qu'il s'agisse de l'information que l'on donne au téléphone au sujet des réunions, des listes de numéros de téléphone ou de n'importe quel autre renseignement ;
- Encourager chacun des membres du groupe à accueillir les membres qu'ils n'ont jamais vus auparavant ;
- Donner au nouveau ou à la nouvelle l'enveloppe du nouveau, contenant des dépliants OA ainsi que d'autres publications approuvées par les OA ;
- Constituer une liste hebdomadaire des membres à appeler (*we care list*) avec le nom des membres et leurs numéros de téléphone, ce qui permettra de faire un suivi auprès des nouveaux ;
- Proposer du covoiturage à ceux qui en ont besoin ;
- Prendre le temps, au début des réunions, de parler des trois niveaux du rétablissement ainsi que des Étapes, des Traditions et des outils. Au cours de la réunion, fournir aux nouveaux des renseignements à propos du marrainage et du parrainage. Les parrains et les marraines pourront alors leur expliquer le programme plus en détail ;
- Inciter les membres du groupe à devenir parrains et marraines, et encourager le parrainage et le marrainage par la poste.

Lorsque nous étions nouveaux, nous sommes demeurés dans la Fraternité parce que nous avons vu des membres se rétablir aux trois niveaux – physique, émotif et spirituel – lors de nos premières réunions. Cependant, comme personne n'est parfait, dites aux nouveaux de ne pas paniquer s'ils font des écarts mineurs, puisqu'il arrive que ceux-ci fassent partie du

processus de rétablissement. Que ce soit en groupe ou individuellement, les membres peuvent également offrir des suggestions concernant les difficultés les plus courantes et ce que l'on peut faire lorsqu'elles surviennent. Partagez, mais ne vous comparez pas ! Avisez également les nouveaux du fait que chaque groupe est différent et encouragez-les à assister à d'autres réunions de la région jusqu'à ce qu'ils en trouvent une où ils se sentent à l'aise... exactement comme nous l'avons fait nous-mêmes.

De plus, si votre groupe éprouve des difficultés à garder les nouveaux, souvenez-vous de demander conseil aux autres groupes lors de la réunion de votre Intergroupe local.

« L'une des choses les plus importantes qui me soit arrivée lorsque j'étais nouveau fut de recevoir l'appel d'un des membres du groupe auquel je m'étais rendu. Il m'a téléphoné peu de temps après mon arrivée dans le programme, juste pour me dire bonjour. Jusqu'à ce jour, je n'ai jamais oublié cette personne. »

Les réunions

« L'une des expressions que j'ai entendue et avec laquelle je ne suis pas d'accord est la suivante : Eh bien, cette personne n'était pas prête pour les OA . Là-dessus, j'aurais quelques questions à poser: Les OA étaient-ils prêts pour lui ou pour elle ? Que s'est-il produit lorsque cette personne est allée à sa première réunion ou aux réunions suivantes ? Ce qui joue pour beaucoup dans le fait que les membres demeurent ou non dans le programme, c'est ce qui se passe lors de ces réunions. »

La présence de chaque personne aux réunions OA est d'une importance capitale pour le rétablissement individuel des membres et pour la force du groupe dans son ensemble. Par conséquent, les réunions qui regorgent d'amour, de soutien et d'encouragement constituent des refuges pour les membres OA et favorisent l'assiduité aux réunions. Nous avons besoin de ce genre d'atmosphère pour mettre notre programme en pratique parce que c'est dans ces conditions que le programme fonctionne.

Tâchez de demeurer attentifs aux besoins de chacun des membres qui assistent à la réunion, que ce soit sur le plan individuel ou collectif. Souvenez-vous d'être à l'écoute de tous les membres plutôt que de simplement les laisser dire ce qu'ils ont à dire. Évitez de vous répondre et de « décharger » votre trop-plein

sur les autres. Bien qu'il soit important pour nous de partager notre souffrance et nos expériences d'outremangeurs compulsifs, n'oubliez pas qu'il est également essentiel de partager notre force et notre espoir. Si vous-même ou un autre membre avez des problèmes personnels qui justifient un partage plus approfondi, votre parrain ou votre marraine peut vous venir en aide. Lorsque vous partagez, souvenez-vous d'inclure quelques mesures constructives que vous pouvez prendre afin d'avancer dans votre programme et encouragez les autres à faire de même.

« Je veux connaître vos expériences. Je veux savoir qu'il vous arrive parfois de lutter et que votre vie a ses hauts et ses bas. Cela me montre que nous sommes tous les deux humains. Ainsi, lorsque je ne vais pas bien, je sais que ce n'est pas parce que je ne mets pas mon programme en pratique ou que je suis une mauvaise personne. Mais j'ai également besoin de savoir quels moyens vous prenez pour vous en sortir... aujourd'hui ! »

En tant que membres, nous pouvons soutenir nos groupes en apportant de l'aide à ceux qui ont cessé de les fréquenter. Un simple appel téléphonique pour dire à l'autre que nous nous soucions de lui et que nous l'aimons peut faire toute la différence du monde. Non seulement cela renforcera-t-il notre groupe, mais nous y gagnerons nous-mêmes en force.

« Il m'est déjà arrivé d'envoyer des messages et des cartes à quelqu'un pendant toute une année... sans attendre quoi que ce soit. Cette personne est maintenant de retour aux réunions. »

Un groupe doit également comprendre que certains d'entre nous cessent d'assister aux réunions simplement parce qu'ils finissent par s'ennuyer ou parce qu'ils sont trop occupés. Peut-être ont-ils atteint le poids qu'ils désirent et qu'ils ne voient pas l'utilité des réunions dans le maintien de leur rétablissement. Ou encore, peut-être ces personnes ont-elles simplement besoin de variété pour soutenir leur intérêt et garder leur espoir, particulièrement s'ils sont membres depuis longtemps.

De nombreuses solutions nous permettent de veiller à ce que les groupes et leurs réunions respectives soient prêts à répondre aux besoins de tous nos membres :

- Parlez d'implication et donnez aux membres l'occasion d'utiliser cet outil. Quelle que soit la forme que prend l'implication, elle procure ses propres bienfaits.

- Si les membres plus anciens commencent à se sentir épuisés par l'implication, suggérez-leur de prendre une pause afin de leur permettre de se recentrer et de retrouver leur vitalité. Permettre aux autres de vous aider est également une forme de service ;
- Mettez une touche d'humour dans vos réunions ; le rire est un moyen de guérir l'âme. Servez-vous de la rubrique « *Side dish* » du magazine *Lifeline* ou de n'importe quelle autre publication approuvée par les OA ;
- Installez une boîte à suggestions afin que les membres puissent soumettre leurs propres idées sur les thèmes ou les lieux de réunions, ou pour d'autres activités ;
- Faites la promotion des réunions destinées aux membres de longue date afin d'aborder leurs préoccupations et leurs besoins particuliers ;
- Lors d'une réunion, concentrez-vous sur les répercussions profondes du programme dans tous les domaines de votre vie et sur l'importance de faire des OA une priorité.

La rechute

« Ne sous-estimez pas l'importance de soutenir les membres qui traversent une mauvaise passe. Les rechutes sont chose courante chez les OA. Ma propre expérience me dit que je vais me rétablir d'une rechute plus rapidement si je continue d'assister aux réunions que si je quitte les OA. »

La rechute est l'une des principales raisons qui pousse certains d'entre nous à abandonner le programme de rétablissement des OA. Lorsque nous faisons une rechute, il se peut que nous éprouvions des sentiments identiques à ceux que nous avons ressentis lors de notre première réunion. Parmi ceux-ci, on retrouve la honte, l'embarras, la condamnation de soi, le sentiment d'échec, la dépression, l'isolement, la frustration et même le désespoir. Lorsqu'un membre rechute, la chose la plus importante que nous puissions faire individuellement et collectivement, c'est de rester en communication avec lui.

Si quelqu'un du groupe rechute, nous pouvons garder contact avec lui et l'encourager à ne pas se replier dans l'isolement. Nous pouvons demander aux autres comment ils se portent de façon à ce qu'ils sachent qu'ils comptent pour nous et que leur présence au sein du groupe est précieuse. Chaque personne

présente lors d'une réunion contribue au rétablissement des membres sur le plan individuel et au mieux-être du groupe dans son ensemble. Le courage qu'il faut pour revenir au Mouvement après une rechute sera certainement une source d'inspiration pour ceux d'entre nous qui pourraient éventuellement faire face à une telle épreuve.

Lorsqu'un membre est de retour après une rechute, accueillez-le chaleureusement car il s'agit d'un moment où le soutien et l'encouragement sont tout particulièrement importants. Et par-dessus tout, NE LE JUGEZ PAS ! Lorsque nous jugeons des membres, nous les incitons à partir.

« Lorsque j'ai pris du poids tout en étant abstinent, certaines personnes ont cessé de me parler ; elles refusaient de me regarder dans les yeux. Quand je m'approchais d'elles, elles s'en allaient. Or, qui a dit que la perte de poids était le principal critère pour évaluer la qualité de notre rétablissement ? Avant les OA, je vivais dans la honte, toujours convaincue que je n'étais jamais à la hauteur. »

Tout le monde est suffisamment « à la hauteur » pour faire partie des OA, point à la ligne. Alors ne jugez pas le rétablissement d'un autre membre. Chacun de nous est unique, tout comme l'est notre manière de mettre le programme en pratique.

Nous pouvons tous soutenir les membres en rechute, individuellement et collectivement. Voici quelques façons de le faire :

- Lors des réunions, déconseillez aux membres de se répondre entre eux et de juger les autres ou leur manière bien personnelle d'appliquer le programme. Il se peut que certains membres mettent plus de temps que d'autres avant d'accéder au rétablissement physique. Pendant ce temps, ils ont peut-être acquis d'autres formes de « rétablissement » auxquelles nous devrions tous prêter attention. Rappelez à chacun qu'il y a plusieurs voies vers le rétablissement. Et souvenez-vous toujours que la rechute n'est pas contagieuse ; c'est le rétablissement qui l'est ;
- Consacrez une partie d'une réunion ou encore un atelier de fin de semaine au thème de la rechute. Demandez à ceux et à celles qui se relèvent d'une rechute de partager leurs expériences. Demandez-leur comment ils s'en sont sortis et ce que les autres membres ont fait pour les aider. Offrez aux membres un

cadre sécuritaire à l'intérieur duquel ils peuvent partager ;

- Proposez du co-voiturage aux membres qui s'isolent et à ceux qui ont besoin d'un moyen de transport. Fournissez une liste de numéros de téléphone aux membres afin qu'ils puissent faire des appels. De plus, faites un effort particulier pour inviter les membres à revenir aux réunions ou, encore, invitez-les à prendre un café après les réunions ;
- Nous pouvons faire preuve d'implication en tendant la main et en ouvrant le cœur, de sorte que les membres en rechute et les groupes dans leur ensemble puissent trouver du réconfort dans une atmosphère d'amour et d'acceptation.

L'implication

« N'importe quelle forme d'implication nous permettant de contacter un membre qui souffre encore, si petite soit-elle, contribue à la qualité de notre propre rétablissement. Assister aux réunions, ranger les chaises, sortir la documentation, parler aux nouveaux, faire ce qui doit être fait dans un groupe ou pour les OA dans leur ensemble sont des moyens grâce auxquels nous pouvons remettre ce qui nous a été donné si généreusement. Les OA nous encouragent à faire ce que nous pouvons quand nous le pouvons. »

-Les outils de rétablissement

Parmi les quatre pivots qui favorisent l'ancrage des membres dans la Fraternité, l'implication est le domaine auquel chacun de nous peut le plus contribuer. Pourquoi l'implication est-elle une composante si importante pour fidéliser nos membres ? Qu'il s'agisse de faire du café pour une réunion, de marrainer ou de parrainer un membre, d'être coordonnateur aux publications françaises ou encore de contribuer à la planification d'une retraite, les occasions de s'impliquer et les bienfaits qu'on en retire sont nombreux.

Si vous avez encore des doutes, demandez à un parrain ou à une marraine de vous faire part de l'expérience qu'ils ont vécue lorsqu'ils ont soutenu un membre en rechute jusqu'à ce que celui-ci accède de nouveau à la joie du rétablissement et vous allez comprendre quelle différence peut faire l'implication. Avoir une responsabilité face aux autres nous renforce

dans notre propre abstinence, tout en soutenant les autres dans la leur. C'est pourquoi avoir l'occasion de s'impliquer est un cadeau en soi. Le récit suivant en est un bon exemple :

« En l'espace d'une semaine environ [après ma première réunion], quelqu'un m'a balancé le sac contenant la documentation et m'a demandé de l'apporter à toutes les réunions. Le sac était lourd et j'en avais long à marcher pour arriver à ma voiture. Mais chaque semaine, pendant deux ans, je l'ai transporté religieusement. Même lorsque j'étais fatiguée ou que j'estimais ne pas avoir besoin des OA, eh bien, vous l'avez deviné... je retournais à la réunion à cause de ce foutu sac ! »

Il n'y a rien de plus stimulant que de participer au rétablissement de quelqu'un d'autre, quelle que soit la nature de notre contribution. De plus, l'implication auprès des nouveaux et des membres de longue date nous assure que la Fraternité sera là pour nous tous dans les années à venir.

Lorsque nous nous engageons à transmettre le message de rétablissement aux autres outremangeurs compulsifs, il est essentiel que nous traitions les autres de la façon dont nous voudrions nous-mêmes être traités. À l'aide d'un sourire, d'une étreinte, d'un appel téléphonique ou d'une main tendue pour offrir de l'aide, chacun de nous peut contribuer à son propre bien-être et à celui des autres membres, de façon à toujours nous ramener à cette atmosphère d'amour, d'acceptation et de soutien.

« C'est l'amour des anciens et des nouveaux membres, des grandes et des petites personnes, des rondes tout comme des minces qui m'a conduite jusqu'au miracle de l'abstinence et de la Fraternité. D'ailleurs, notre serment de responsabilité envers les membres qui souffrent encore déclare : « Je suis responsable de tendre la main et d'ouvrir le cœur des Outremangeurs Anonymes à tous ceux et celles qui souffrent de la même compulsion que moi ». Nous devons faire tout ce que nous pouvons pour nous assurer que tout le monde revienne aux réunions et pour répandre le message des OA. »

Outremangeurs Anonymes, ça marche lorsque nous continuons d'assister aux réunions.

Pour de plus amples renseignements, nous vous prions de consulter la publication « Membership Retention Do's and Don't's » dans le OA Guidelines kit (disponible en anglais seulement).

Les Douze Traditions des OA

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le relèvement 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 comme Il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs ; ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition requise pour devenir membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf lorsque son action touche d'autres groupes ou OA dans son ensemble.
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, financer des groupements connexes ou étrangers ni leur prêter le nom de OA, de peur que des soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but premier.
7. Chaque groupe OA doit subvenir entièrement à ses besoins, refusant les contributions de l'extérieur.
8. OA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés spécialisés.
9. 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.
10. OA n'exprime jamais d'opinion sur des sujets étrangers ; le nom de OA ne doit jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. 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 et le cinéma, et autres médias de communication.
12. L'anonymat est la base spirituelle de nos Traditions et nous rappelle toujours de placer les principes au-dessus des personnalités.



Titre original
TOGETHER WE CAN...
KEEP COMING BACK ! #100

Traduit, publié et distribué
INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL
(QUÉBEC) Canada
1-877-509-1939
Courriel : reunions@outremangeurs.org
www.outremangeurs.org

Copyright ©
1995, 2006 (édition française)

Overeaters Anonymous®, Inc.
World Service Office
6075 Zenith Court NE
RioRancho, New Mexico 87144-6424 USA
Mail Address (adresse postale): P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
1-505-891-2664
Email: info@oa.org
www.oa.org

Copyright © 1995
Overeaters Anonymous, Inc.
Tous droits réservés

Imprimé au Canada.
mars 2006

R- 23