

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 avons 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 risquons 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.



Titre original
Person to Person # 108

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

Copyright ©
1990, 1994, 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 © 1990, 1994
Overeaters Anonymous, Inc.
Tous droits réservés

produit, nous l'acceptons et nous cherchons d'autres occasions de transmettre le message.

L'un des bienfaits les plus formidables que nous retirons de notre adhésion aux OA, c'est de pouvoir transmettre à un autre outremangeur compulsif l'espoir de se rétablir.

«La compréhension, l'amour et l'espoir d'une vie nouvelle sont les cadeaux que nous avons reçus chez les OA.»

La compréhension, l'amour et l'espoir d'une vie nouvelle sont les cadeaux que nous avons reçus chez les OA. Le don de soi fait partie de notre programme et, lorsque nous le mettons en pratique, nous découvrons un principe fondamental des Douze Étapes selon lequel nous ne pouvons nous rétablir qu'à la condition de partager notre rétablissement avec les autres.

Nous ne sommes pas des experts et nous ne donnons pas de conseils. Nous ne sommes que de fidèles serviteurs qui ont choisi de révéler aux autres comment ils sont passés de la douleur profonde de la maladie à la joie du rétablissement en empruntant la voie des Douze Étapes. À titre d'outremangeurs compulsifs, nous ne connaissons que trop bien la souffrance et l'humiliation que chacun de nous a vécues aux mains de notre maladie. Avec un cœur compréhensif, nous cherchons à répondre aux besoins des autres peu importe leur sexe, leur race, leurs convictions ou la profondeur de leur maladie. Nous racontons aux autres ce qui nous est arrivé lorsque nous avons mis les Douze Étapes en pratique ; nous leur disons que lorsque nous

en sommes venus à admettre et à accepter notre impuissance et que nous avons consenti à confier notre vie à une Puissance supérieure, nous avons été libérés de la compulsion alimentaire. De cette façon, nous démontrons à ceux qui souffrent encore qu'il y a un espoir de rétablissement chez les Outremangeurs Anonymes.

«Avec un cœur compréhensif nous cherchons à répondre aux besoins des autres peu importe leur sexe, leur race, leurs convictions ou la profondeur de leur maladie.»

Quel que soit le temps que nous avons passé chez les OA – que ce soit des jours, des semaines ou des années – nous pouvons aider une personne dans le besoin en lui tendant la main, tout comme d'autres membres qui suivent la voie des Douze Étapes l'ont fait pour nous. Lorsque nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir, nous affirmons que notre rétablissement provient de l'aide que nous donne une Puissance supérieure à nous-mêmes qui nous rend la raison et nous libère de la maladie un jour à la fois. Nous pouvons tous avoir accès à une Puissance supérieure lorsque nous acceptons l'invitation à transmettre le message de notre éveil spirituel et à mettre en pratique les principes des Douze Étapes dans tous les domaines de notre vie.

ENTRE NOUS

*La transmission du message...
notre précieux cadeau*

*La transmission du message...
notre précieux cadeau*

*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.*

*«Transmettre
le message
aux autres
signifie
simplement
partager
généreu-
sement notre
expérience,
notre force et
notre espoir
avec eux.»*

Lorsque nous recevons le cadeau miraculeux du rétablissement que les OA nous offrent, nous avons le privilège et la responsabilité de transmettre le message des Douze Étapes aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore. Tout en nous engageant fermement à nous rétablir nous-mêmes, nous nous tenons prêts à mettre nos plus grands efforts au service des personnes qui souffrent de notre maladie commune.

Transmettre le message aux autres signifie simplement partager généreusement notre expérience, notre force et notre espoir avec eux. Nous cherchons des occasions d'être utiles dans notre vie quotidienne, confiant aux autres de manière personnelle comment le programme des OA nous a libérés, comment nous avons mis les Étapes en pratique, comment nous avons fait face à des problèmes de longue date et comment nous avons acquis une nouvelle compréhension de nous-mêmes. Il peut arriver, lorsque nous tendons la main à un autre outremangeur compulsif, que nos intentions soient mal comprises ou que nos efforts ne soient pas appréciés. Lorsque cela se