

Que faire si je ne crois pas en Dieu ?

*Des membres comme vous partagent
leur rétablissement dans les OA*



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 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.

Réimprimé avec la permission des Services mondiaux des AA.

Préambule

Outremangeurs Anonymes est une association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsions alimentaire (besoin pressant et irrésistible de manger de façon déraisonnable). Nous accueillons tous ceux et toutes celles qui veulent arrêter de manger compulsivement. Il n'y a ni frais d'adhésion ni droits à acquitter ; nous subvenons à nos besoins grâce à nos propres contributions sans demander ni accepter de dons de l'extérieur. Les OA ne sont affiliés à aucun organisme public ou privé et ne sont reliés à aucun mouvement politique, à aucune doctrine religieuse ou idéologie. Les OA n'endossent ni ne contestent aucune cause qui leur soit étrangère. Nos buts primordiaux sont de nous abstenir d'outremanger compulsivement et de transmettre notre message à ceux qui souffrent encore.

Introduction

Les expériences et les croyances spirituelles dont témoignent les membres des Outremangeurs Anonymes sont aussi variées que celles que l'on retrouve dans l'ensemble de la société. Certains membres ont des tendances spirituelles, alors que d'autres sont arrivés chez les OA avec des antécédents conflictuels face à la religion ou, encore, en niant l'existence de Dieu.

Cheminer à travers le programme de rétablissement des OA est une expérience essentiellement personnelle. Nous n'avons pas tous la même mentalité. Comme il est écrit dans le livre *Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, page ix, « Nous sommes doublement liés les uns aux autres : nous avons d'abord en commun notre maladie, la compulsions alimentaire, et ensuite, la solution que chacun de nous trouve en vivant conformément aux Douze Étapes. » Voilà ce qui nous unit chez les OA. Les différences que nous présentons dans notre conception d'une puissance supérieure – ou le fait de ne pas en avoir – ne devraient pas nous empêcher de mettre le programme en pratique. Comme l'affirme la Troisième Tradition, si nous avons le désir d'arrêter de manger compulsivement, nous avons notre place chez les OA. Par conséquent, nous n'avons pas à expliquer ou à justifier nos croyances personnelles, même si elles sont différentes des croyances les plus répandues.

Cette brochure reflète l'expérience, la force et l'espoir des membres OA qui ne croient pas en « Dieu » mais qui mettent tout de même le programme en pratique.

Nous espérons que leurs témoignages vous aideront à cheminer dans notre programme de rétablissement en Douze Étapes.

Et si je ne crois pas en Dieu ?

Un athée est une personne qui nie l'existence de Dieu. Un agnostique est une personne qui affirme que l'existence de Dieu est impossible à prouver. Selon certains, ces croyances indiquent qu'une personne résiste à sa vie spirituelle. D'autres croient qu'il n'y a rien de vrai dans une telle supposition.

« Je crois que nous supposons tout naturellement que les gens qui se qualifient d'athées ou d'agnostiques ne sont pas des êtres spirituels. Il y a là une source de confusion. »

« Au cours de mon cheminement dans les OA, j'ai eu le privilège d'assister à des réunions où se trouvaient des gens qui se définissent comme des athées ou comme des agnostiques – et parmi toutes les réunions auxquelles j'ai assisté, celles-ci font partie des plus spirituelles. Nous savons que vous n'avez pas à croire en Dieu pour faire partie des OA ou pour être abstinent. Nous parcourons une route spirituelle qui nous permet d'intégrer les principes des OA dans notre vie quotidienne. »

Or, il faut reconnaître qu'il peut être plus difficile pour des gens qui ne croient pas en Dieu de sauter à pieds joints dans le programme en Douze Étapes des OA et de commencer immédiatement à le mettre en pratique. Certains membres affirment que le seul fait d'entendre le mot *Dieu* s'est avéré un obstacle dans leurs premières tentatives pour adopter le mode de vie en Douze Étapes des OA.

« Ce qui s'est avéré le plus facile pour moi, ce fut d'essayer de mettre en pratique les aspects du programme que je pouvais aborder immédiatement et de remettre à plus tard ceux qui se rattachaient à Dieu. Comme on dit dans les OA : « Prenez ce qui vous convient et laissez tomber le reste. »

« Tout comme moi, de nombreux sceptiques ont fini par accepter que le mot Dieu soit utilisé dans le programme. Certains vont jusqu'à employer ce mot eux-mêmes, tandis que d'autres se contentent de le tolérer lors des réunions. »

« Selon ce que j'ai observé, plusieurs membres qui se disent athées ou agnostiques comptent tout de même sur quelque chose de plus grand qu'eux et que la nourriture. »

« Je suis agnostique. Je crois qu'il y aura toujours un doute quant à l'existence de Dieu. Mais ce qui est plus important que de me demander sans cesse si Dieu existe, c'est que j'ai simplement arrêté de me poser la question. »

Il est évident qu'il nous est plus utile de nous concentrer sur notre rétablissement de la compulsion alimentaire que de chercher sans cesse des arguments qui nous détournent du droit chemin.

La souffrance de la compulsion alimentaire a conduit certains de nos membres jusqu'au désespoir. Ceux-ci ont fini par consentir à prendre les mesures que leur suggéraient les membres en rétablissement qui s'abstenaient d'outremanger, sans se soucier de ce à quoi ils croyaient ou ne croyaient pas à l'époque.

« J'avais toujours considéré la nourriture comme ma Puissance supérieure. Je faisais certainement "comme si" la nourriture pouvait m'aider à composer avec la vie ou qu'elle allait le faire, tour à tour m'inspirant, m'enthousiasmant, me réconfortant, me distrayant et me comblant. Or, lorsque je suis arrivée chez les OA, la nourriture n'arrivait plus à m'inspirer ou à m'enthousiasmer. Le réconfort disparaissait aussitôt que j'avais fini d'avalier – sinon avant – et soudain, je ne comprenais plus ce que signifiait "être remplie" et encore moins "être comblée". La seule tâche que la nourriture réussissait toujours à accomplir était de me distraire et, encore, cette distraction était de si courte durée que c'en était inconfortable. »

« Les OA avaient raison. Ma Puissance supérieure – la nourriture – n'était pas efficace. Après une misérable tentative pour me servir des OA comme d'un groupe de régime, j'ai commencé à prendre à cœur certains des slogans et dictons que j'entendais : "Écoutez", "Démissionnez du club des débats", "Enlevez le bouchon de vos oreilles et mettez-le dans votre bouche". Puis, je suis devenue abstinent de la compulsion alimentaire. »

« Identifiez-vous mais ne vous comparez pas », est une forme de sagesse pleine de bon sens pour de nombreux membres. Souvent, la « Puissance plus grande que nous-mêmes », dont nous parle la Deuxième Étape, représente

la faculté de voir qu'il existe un ensemble de personnes qui se rétablissent de cette maladie. Certaines personnes ont constaté qu'il leur était facile d'aller à des réunions OA simplement parce qu'elles s'identifiaient aux autres, comme le raconte ce membre :

« J'ai connu le Mouvement bien avant de devenir membre. En effet, j'avais assisté à deux réunions quand j'étais dans la vingtaine. J'avais acheté de la documentation, mais je me suis détourné des OA aussitôt que j'ai pris connaissance de l'aspect spirituel du programme.

« Lorsqu'à l'âge de 33 ans j'ai adhéré aux OA de manière engagée, ce fut facile comparativement à l'expérience que j'avais eue dans la vingtaine. Je me suis identifié aux membres et j'ai bénéficié d'une certaine forme de grâce qui a calmé mon agitation par rapport au rétablissement spirituel. Au départ, ce sont les membres et non les Étapes qui m'ont impressionné. »

La seule condition requise pour devenir membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement. Nous tâcherons donc de faire preuve d'ouverture d'esprit en lisant la page 14 du livre *Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes* :

« OA ne dit pas que nous devons croire en Dieu, mais seulement qu'une puissance supérieure à nous-mêmes peut nous rendre la raison. Il appartient à chaque membre de définir cette force et ce qu'il en fera. OA nous propose seulement de garder l'esprit ouvert face au principe du progrès spirituel. »

Souvent, les nouveaux vont tout simplement accepter l'idée que le programme peut fonctionner pour eux puisqu'il a fonctionné pour d'autres personnes. Le fait que nous soyons en harmonie avec nous-mêmes, avec les autres et avec tout ce qui a trait à notre réalité actuelle, témoigne de la liberté nouvelle et du nouveau bonheur qui nous sont promis.

« Je suis membre de OA depuis longtemps et je considère encore le programme OA lui-même comme Puissance supérieure parce que, grâce à lui, je vois continuellement des gens se rétablir de la compulsion alimentaire – et c'est pourquoi je suis ici. »

« Bien que je ne croie pas au concept de Dieu le plus répandu, je crois que le niveau de conscience le

plus élevé qu'un humain puisse atteindre est un niveau transcendant, moral et spirituel. »

« Ma Puissance supérieure, c'est la Fraternité des Outremangeurs Anonymes, où chacun des membres s'ouvre à la sagesse, à la conscience et à l'amour qu'on retrouve dans le programme. »

« Ma Puissance supérieure, c'est mon intuition morale, ma conscience et mon essence la plus élevée qui puisent dans l'immensité de toute la sagesse du monde. »

« Ma Puissance supérieure, c'est la nature : la germination d'une graine, l'éclat et l'énergie du soleil, une femme qui donne naissance à un enfant, la formation des flocons de neige, les éclairs et l'écoulement des rivières. »

« Je suis spirituel quand je "mets les principes au-dessus des personnalités". Je suis spirituel quand je tends la main à un autre mangeur compulsif en l'écoutant avec mon cœur, en lui téléphonant, ou en le serrant dans mes bras avec amour. Je suis spirituel lorsque je fouille honnêtement mon âme pour y trouver mes défauts et que j'ai la volonté de persister à m'en débarrasser. »

Les membres OA qui ont atteint leur bas-fond trouvent rarement la Première Étape difficile, quelles que soient leurs croyances religieuses ou leur conception d'une puissance supérieure à eux-mêmes. Le programme de rétablissement des OA nous offre un moyen d'aller de l'avant, laissant derrière nous les ruines de notre estime personnelle, de nos corps, de nos relations et de nous-mêmes. Aucun d'entre nous ne se rétablit en conservant la mentalité et les comportements qui nous ont amenés à la Fraternité.

À la page 16 du livre *Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, nous retrouvons cette suggestion :

« Nous avons découvert le faire comme si. Il ne s'agit pas de jouer les dévots ni de mentir en affirmant une foi que nous n'avons pas. Faire comme si veut plutôt dire renoncer aux arguments académiques et théologiques en matière de croyance, mais aussi fonder notre foi uniquement sur nos besoins et sur l'état désespéré de notre vie. »

La pratique des Étapes peut présenter des difficultés particulières pour ceux et celles dont la puissance

supérieure n'est pas une divinité que l'on prie. Il est donc essentiel de se rappeler que la pratique du programme OA constitue une démarche personnelle. La façon dont nous interprétons le programme et le mettons en pratique dépend en grande partie de notre vision du monde et de nos convictions.

« Au premier coup d'œil, les Étapes ne semblent pas très exigeantes. En effet, je constate à présent que la seule chose que je faisais au début était de réciter pour la forme mes Première, Deuxième et Troisième Étapes. En réalité, les Étapes demandent beaucoup et constituent un processus qui se déroule exclusivement à l'intérieur de nous. Dans mon cas, elles se résument à ceci : « Tu détestes ta vie à l'heure actuelle. Or, ce sont tes actions et tes pensées qui ont rendu les choses comme elles le sont présentement. De toute évidence, il faut que ça change. Tu pourrais aller mieux si tu te mettais à l'écouter et que tu essayais d'agir et de penser différemment. »

« Les Étapes ne sont que des moyens concrets pour changer ; un guide vers le progrès spirituel. J'ai atteint un sommet dans mon arrogance personnelle lorsque j'ai tenté de dicter mon rétablissement alors que j'étais nouveau. Je suis maintenant capable d'accepter les autres au point où ils en sont rendus et ce, aux trois niveaux : qu'il s'agisse de leur poids, de leurs émotions ou de leur relation avec Dieu. Je ne suis pas le même spirituellement que lorsque j'ai assisté à ma première réunion, mais je suis encore moi et je suis tout aussi unique que je l'étais à l'époque. Par contre, je dois admettre que je suis plus léger et plus heureux maintenant que je ne l'étais auparavant. »

La décision de confier notre volonté et notre vie est cruciale, et constitue sans doute la tâche la plus difficile du programme. Voici comment un membre s'en tire :

« Dans mon cas, la Troisième Étape signifiait m'engager à mettre en pratique le programme de rétablissement des OA malgré mes doutes, mes critiques, mes rationalisations et mon désir de faire les choses "à ma manière". Certaines personnes pourraient qualifier cette attitude d'abandon à Dieu. Mais plutôt que de m'abandonner à un être omnipotent qui allait régenter ma vie à l'avenir, j'ai pris la décision de confier ma volonté et ma vie au processus de la mise en pratique des Douze Étapes. »

« Bien que je doute de l'existence de Dieu, je ne peux nier les signes empiriques du rétablissement que je vois dans les réunions OA. Quelle que soit la force qui sous-tende le programme OA, je la ressens intensément chaque fois que j'entre dans une salle de réunion ou que je me sers des outils du programme. »

« Pour moi, la pratique de la Troisième et de la Onzième Étape signifie prendre conscience que ce pouvoir est bien réel – peu importe comment on l'appelle. »

En bout de ligne, ceux qui mettent le programme en pratique en utilisant leur propre concept d'une puissance supérieure démontrent par leur expérience que ce programme fonctionne, quelle que soit l'interprétation personnelle que chacun fait de cette puissance. La lucidité, la paix d'esprit et la croissance personnelle comptent parmi les nombreux bienfaits du programme de rétablissement des OA. Lorsque nous restons dans le Mouvement et que nous appliquons ces principes conformément à notre conception personnelle d'une Puissance supérieure, ces formidables récompenses sont à nous ! Ce sont certainement d'excellentes raisons de revenir aux réunions.

Nous sommes si nombreux à nous être écriés : « Je ne pourrai jamais y arriver, je ne suis pas comme les autres. » Lorsque nous avons pris la peine d'essayer – choisissant plutôt de vivre dans l'abstinence et dans la pratique des Étapes – nous avons cessé d'être celui ou celle pour qui le programme ne fonctionne tout simplement pas et nous sommes devenus l'un des milliers de membres pour qui le programme fonctionne. Chaque jour. Un jour à la fois.

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.

Réimprimé avec la permission des Services mondiaux des AA.



Titre original
What if I don't Believe in «God» # 195

Traduit, publié et distribué
INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL
(QUÉBEC) Canada
1-877-509-1939

Courriel : reunions@outremangeurs.org
www.outremangeurs.org

Copyright ©
1994, 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 © 1994, 1995
Overeaters Anonymous, Inc.
Tous droits réservés

Imprimé au Canada.
mars 2006

R- 19