

Les membres sous traitement

Le soutien offert par les OA pendant et après le processus de traitement



Les Douze Étapes des OA

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.

Une présentation spéciale des OA pour les hommes et les femmes qui suivent un traitement

Nous tous, les Outremangeurs Anonymes, voulons vous présenter notre programme de rétablissement et vous inviter à en faire partie. Même si vous avez une bonne connaissance des autres programmes de rétablissement en Douze Étapes, nous croyons que les renseignements que nous vous fournirons ici contribueront à répondre à quelques questions fondamentales au sujet des OA, des questions que posent souvent les hommes et les femmes qui ont suivi un traitement dans un centre où l'on soigne les troubles alimentaires.

Les membres OA en sont venus à reconnaître que la maladie de la compulsion alimentaire nous atteint à trois niveaux : physique, émotif et spirituel. Nous avons découvert que le rétablissement se produit grâce à des changements intérieurs. Notre programme est fondé sur les Douze Étapes et les Douze Traditions des Alcooliques Anonymes, telles qu'adaptées par les OA. Nous ne sommes pas un club de régime où l'on compte les calories, un groupe de consultation psychologique ou une organisation religieuse. Nous n'avons aucun chef en tant que tel, mais simplement des membres qui se portent volontaires pour aider à transmettre le message de rétablissement aux autres outremangeurs qui souffrent encore de la compulsion alimentaire. Nous sommes heureux d'annoncer que des milliers et des milliers de personnes se sont rétablies de la compulsion alimentaire à travers la pratique des Douze Étapes et la camaraderie qui règne entre les membres OA. Nous nous réunissons pour partager les uns avec les autres notre expérience commune de la maladie et notre cheminement dans le rétablissement.

Les OA sont-ils uniquement appropriés lorsque vous suivez un traitement ?

Non. Les OA offrent un soutien continu à tous ceux et celles qui souffrent de compulsion alimentaire. Bien que votre premier contact avec le programme puisse se produire en cours de traitement, les OA eux-mêmes ne

sont affiliés à aucun centre de traitement en particulier. Les OA collaborent avec les centres de traitement, mais demeurent une organisation distincte.

Comment vous joindre aux OA ?

Pour faire partie des Outremangeurs Anonymes, la seule chose dont vous ayez besoin est un désir d'arrêter de manger compulsivement. Si vous assistez à des réunions en cours de traitement, vous pouvez vous considérer comme un membre si vous choisissez de le faire. À la suite du traitement, plusieurs membres ont dit que leur adhésion aux OA avait constitué une partie nécessaire de leur rétablissement. Comme l'a dit un membre : « Dans mon cas, le traitement a freiné la progression de la maladie, mais le rétablissement s'est produit à travers les OA ». En tant que membres OA, nous avons appris que la maladie était progressive, mais que le rétablissement l'était également.

Faut-il payer une cotisation pour faire partie des OA ?

Il n'y a ni droits ni frais à acquitter pour faire partie des OA. Cependant, nous subvenons à nos propres besoins et nous faisons une collecte volontaire au cours des réunions afin de payer la documentation, le loyer, les entités de service OA ainsi que les Services mondiaux. Personne n'est tenu de contribuer pour pouvoir demeurer membre des OA. Les membres se sentent libres de contribuer dans la mesure de leurs moyens.

Les OA sont-ils ouverts à tous les hommes et à toutes les femmes, quels que soient les troubles alimentaires dont ils souffrent ?

Les OA, en tant qu'organisation, sont guidés par les Douze Traditions. La Troisième Tradition déclare que « la seule condition requise pour être membre des OA est un désir d'arrêter de manger compulsivement ». Bien que la plupart des membres OA se considèrent comme des outremangeurs compulsifs, d'autres se considèrent comme des dépendants à la nourriture, des boulimiques, des boulimiques-anorexiques ou des anorexiques. Le point commun qui nous qualifie pour être membres OA est notre désir d'arrêter de manger compulsivement. Chaque personne détermine elle-même si elle est admissible en tant que membre OA.

À quoi peut-on s'attendre lors d'une réunion OA ?

En général, vous trouverez une atmosphère chaleureuse où plusieurs membres se sentent libres d'exprimer leurs sentiments. Le déroulement varie d'une réunion à l'autre. Certaines réunions sont composées d'un conférencier et d'un animateur, tandis que d'autres proposent des discussions ouvertes, ou encore une étude de la documentation OA ou AA qui est approuvée par la Conférence. Vous n'êtes jamais tenus de parler lors des réunions. Il est important de se rappeler que les opinions exprimées par les membres appartiennent strictement à la personne qui parle et pas nécessairement à OA dans son ensemble. Parfois, l'intimité entre les membres peut être quelque peu intimidante pour les nouveaux. Vous observerez sans doute une vaste gamme d'émotions et de nombreuses étreintes au cours de la réunion. Nous vous encourageons à assister à au moins six réunions avant de déterminer si les OA sont pour vous. Si vous revenez aux réunions, nous croyons que vous constaterez que les membres font leur propre cheminement vers le rétablissement à travers les Douze Étapes et avec le soutien des membres du groupe.

Pourquoi certains membres OA de longue date ont-ils un surplus de poids ?

Comme les OA ne sont pas un club de régime, aucune norme de perte ou de maintien de poids n'est imposée aux membres. Plusieurs membres perdent effectivement du poids et maintiennent cette perte de poids en mettant le programme en pratique. Les membres sont libres de choisir leur propre façon de s'abstenir de manger compulsivement ; ils sont les seuls juges de leur abstinence et de leur perte de poids. Aucun échéancier n'est fixé pour quelque partie du rétablissement que ce soit.

Pourquoi les OA ne recommandent-ils aucun centre de traitement en particulier ?

La Sixième Tradition des OA déclare : « 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 ou de prestige ne nous distraient de notre but premier ». Ce but premier est de transmettre le message de rétablissement en Douze Étapes à ceux qui souffrent encore de la maladie de la compulsion alimentaire. L'expérience nous a montré que lorsque nous nous intéressons à des questions étrangères à notre but premier, nous avons tendance à perdre de vue le principe qui nous guide. Aussi, ce qui nous paraît le plus efficace est de nous concentrer sur ce que nous connaissons le mieux : partager avec les autres la façon dont nous avons mis les Douze Étapes en pratique. Notre Dixième Tradition nous avertit de nous tenir loin de la controverse publique ; ainsi, nous avons trouvé utile de ne promouvoir aucun centre de traitement en particulier au cours des réunions. Le choix d'un centre de traitement est une décision individuelle. Nous avons constaté que l'idéal était de tenir nos réunions à l'extérieur des centres de traitement, lorsque cela est possible, afin d'établir une démarcation plus claire entre ces centres de traitement spécifiques et nous.

Pourquoi les OA ne recommandent-ils aucun régime ?

Les conseils sur la nutrition peuvent s'avérer très controversés et nous croyons que les professionnels sont les mieux placés pour les donner. Notre Fraternité est non professionnelle et n'est pas qualifiée pour donner de tels conseils. La plupart d'entre nous avons dû reconnaître que n'importe quel plan alimentaire sensé serait efficace si seulement nous pouvions le suivre. Plusieurs hommes et femmes viennent chez les OA en sachant quoi manger, mais en n'ayant pas le pouvoir d'agir en fonction de telles connaissances. Nous avons constaté que le meilleur moyen d'acquiescer ce pouvoir est de mettre en pratique les Douze Étapes et d'apprendre de l'expérience des autres personnes qui les ont suivies. Nous rétablir de la compulsion alimentaire est notre but.

Est-ce que j'aurai besoin d'un parrain ou d'une marraine dans les OA ?

Le parrainage et le marrainage sont des outils précieux et vitaux du processus de rétablissement. Les parrains et les marraines sont des membres OA qui se sont engagés à être abstinentes et à mettre les Douze Étapes en pratique. Les parrains et marraines diffèrent des

thérapeutes parce qu'ils ne partagent pas avec nous des connaissances professionnelles, mais plutôt leur propre expérience de la maladie et du rétablissement. Ils ont la perspective d'une personne qui a souffert de la maladie de la compulsion alimentaire. Plusieurs personnes qui ont été sous traitement ont constaté que le fait d'avoir un parrain ou une marraine avant de quitter le centre de traitement avait facilité leur retour dans le « vrai monde ». S'il vous arrivait de constater un conflit entre les conseils des thérapeutes de votre centre de traitement et n'importe quelle suggestion de votre parrain ou marraine, souvenez-vous que votre parrain ou marraine vous transmet uniquement sa propre expérience. Les suggestions de votre parrain ou marraine ne devraient pas être considérées comme des « ordres » auxquels vous devez obéir. Aucun parrain ou marraine ne parle au nom des OA dans leur ensemble. Les OA ne souhaitent pas contredire les conseils de professionnels qualifiés. Si vous constatez que vous êtes face à un conflit impossible à résoudre, vous pouvez choisir de changer de parrain ou de marraine. Mais revenez aux réunions !

Qu'est-ce que l'anonymat dans les OA et pourquoi est-ce important ?

L'anonymat a été décrit comme étant la base spirituelle du programme. Nous venons tous chez les OA en égaux, partageant tous le point commun de la compulsion alimentaire. Notre statut à l'extérieur des OA est sans importance. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'anonymat est important dans le rétablissement de tous ceux et celles qui font partie des OA. L'anonymat nous assure que nous sommes libres de nous exprimer honnêtement et que ce que nous révélons dans une réunion va y rester. Nous avons appris à séparer les principes du programme des personnalités des membres.

Pourquoi met-on l'accent sur les publications approuvées par les OA ?

La documentation approuvée par les OA assure les membres que les dépliants et les livres disponibles dans les réunions OA sont un reflet adéquat du programme de rétablissement de la compulsion alimentaire des OA. Cette documentation inclut également *Lifeline*, notre magazine mensuel écrit par et pour les membres OA.

Le sceau « Approuvé par la Conférence » sur la documentation OA indique que les ouvrages proposés sont nés de l'expérience de plusieurs outremangeurs compulsifs à l'intérieur du programme et qu'ils peuvent être largement utilisés par la Fraternité en entier. Le sceau indique également que ces publications ont subi un processus de révision très long et minutieux auquel a pris part la conscience de groupe de plusieurs membres OA à travers le monde. Vous trouverez certainement d'autres publications utiles à votre rétablissement ; les OA n'ont pas l'intention de censurer d'autres ouvrages que les membres pourraient trouver utiles.

Les groupes OA choisissent des publications approuvées par les OA pour les utiliser et les distribuer aux réunions, puisque cette documentation semble représenter le mieux les expériences de nos membres à travers les années. Les publications sont disponibles dans plusieurs réunions ; il est aussi possible de les commander au Bureau des Services mondiaux.

Comment les OA sont-ils nés ?

Les OA ont été fondés à Los Angeles, en Californie, en 1960. Depuis la première réunion où trois femmes se sont rencontrées, la Fraternité a grandi de sorte qu'elle compte maintenant 6500 groupes dans plus de 52 pays qui se réunissent régulièrement à travers le monde.

Comment peut-on trouver les endroits où se déroulent les réunions OA ?

Pour trouver les réunions OA de votre région, nous vous prions de chercher « Outremangeurs Anonymes » dans votre bottin de téléphone afin de trouver une ressource locale. Vous pouvez aussi contacter le Bureau des Services mondiaux à l'adresse ou au site Internet imprimés au verso de ce dépliant afin d'obtenir des renseignements sur les lieux, les dates et les heures où se déroulent les réunions.

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
Treatment ant Beyond # 757

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

Copyright ©
1989,1997, 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 © 1989, 1997
Overeaters Anonymous, Inc.
Tous droits réservés

Imprimé au Canada.
mars 2006

R- 27