

**Un rétablissement  
extraordinaire :  
un passeport vers l'unité**



**2017 WSBC Forum**

**présenté par le comité des responsables de région**

## Première Tradition

---

« Notre bien-être commun devrait venir en premier car notre rétablissement personnel dépend de l'unité des OA. »

## Énoncé de l'Unité dans la diversité

---

« La Fraternité des OA ouvre son cœur et ses mains à tous ceux et à toutes celles qui souffrent encore. Ne perdons pas de vue la politique des OA sur la diversité qui prône le respect des différences tout en nous unissant pour trouver une solution à notre problème commun. Quel que soit le problème que vous avez avec la nourriture, nous vous souhaitons la bienvenue à une réunion, ce quel que soit votre race, vos croyances, votre nationalité, votre religion, votre identité, votre orientation sexuelle ou tout autre trait. »



**Imaginez que vous êtes en voyage** autour du monde et que vous avez besoin d'une bonne dose de rétablissement et d'amitié OA. Le site des OA indique plusieurs réunions dans les environs. Vous prenez une profonde respiration, demandez au concierge de vous indiquer la direction et partez à la recherche de vos amis OA.

Après avoir pris quelques mauvais virages dans des rues étrangères, vous avez des cloques aux pieds, vous avez soif et vous commencez à avoir un peu *faim* ; aussi, vous pensez à faire demi-tour. Mais vous avez vraiment besoin des OA aujourd'hui !

Finalement, vous arrivez à la bonne adresse, et vous vous trouvez dans l'entrée d'une grande église dont la porte est fermée. Vous faites le tour de l'immeuble tout en essayant d'ouvrir chaque porte. Au moment où vous allez faire demi-tour, vous voyez une petite pancarte de bienvenue.

Vous vous glissez dans un siège vide, la réunion commence. Vous remarquez directement de petites différences quant au schéma de réunion, qui ne contient par exemple pas du tout vos lectures préférées ! En outre, la modératrice parle très vite, ce qui ne vous aide pas à rester serein/sereine ! Vous sentez une certaine gêne et essayez de l'écouter uniquement pour déterminer qu'elle ne « parle pas votre langage » et ce à plus d'un titre !

Et voilà que votre estomac gargouille à nouveau ... Vous avez *vraiment* besoin de cette réunion ! À ce moment-là, vous vous souvenez de ce que votre parrain ou votre marraine vous avait dit :

**“Reconnaître les différences mais ne pas comparer.”**

Ainsi, vous décidez de rester et d'écouter au-delà des différences qu'il y a entre vous et la modératrice, pour chercher un terrain d'entente et une unité.

Ce livret est votre « passeport vers l'unité ». À la page suivante, vous trouverez une liste des différentes « contrées » qui constituent les OA. Aujourd'hui, nous aurons l'opportunité de visiter quatre de ces « contrées ».



En écoutant les habitants de chacune d'entre elles, voyez si vous pouvez répondre aux questions de réflexion qui sont proposées, et obtenez un « tampon » dans votre passeport vers l'unité.

Évidemment, le voyage ne s'arrête pas aujourd'hui : nous aurons toutes et tous encore de nombreuses possibilités de chercher et trouver compréhension et unité dans la diversité.

À chacune et à chacun d'entre nous :

« Bienvenue chez les OA, bienvenue chez toi ! »

## **Nous sommes une fraternité faite de diversité ! Voici quelques-uns des nombreux points de vue ou voies du rétablissement au sein des OA :**

---

Schéma de réunion sur 90 jours

Rétablissement sur le long terme

Perte de poids de 45 kg et plus

Non anglophones

« Une vision pour toi »

Puissance supérieure novatrice

Anorexie

Personnes de couleur

Chirurgie bariatrique

Survivants après une rechute

Hyperphagie  
(« binge eating »)

Adolescents

Boulimie

Hommes chez OA

Pratique d'une activité sportive  
de manière compulsive

« OA-HOW »  
(« Honesty, Open-mindedness,  
Willingness » : honnêteté,  
ouverture d'esprit, bonne volonté)

Santé, handicaps

Réunions virtuelles

Communauté  
LGBT

... Et plus encore !



# Réunion 1: questions pour réflexion

---

1. Je n'ai jamais eu à lutter avec \_\_\_\_\_, je ne me suis jamais identifiée comme \_\_\_\_\_, ou je n'ai jamais utilisé le schéma de réunion \_\_\_\_\_, mais je suis capable de m'y reconnaître parce que ...
2. Les qualités/expériences que je partage avec cette personne sont ...
3. Le rétablissement de cette personne renforce le mien parce que ...
4. Même si je travaille le programme d'une autre manière, je peux voir comment l'expérience de cette personne pourrait aider quelqu'un que je connais, parce que ...

## Réunion 2: questions pour réflexion

---

1. Je n'ai jamais eu à lutter avec \_\_\_\_\_, je ne me suis jamais identifiée comme \_\_\_\_\_, ou je n'ai jamais utilisé le schéma de réunion \_\_\_\_\_, mais je suis capable de m'y reconnaître parce que ...
2. Les qualités/expériences que je partage avec cette personne sont ...
3. Le rétablissement de cette personne renforce le mien parce que ...
4. Même si je travaille le programme d'une autre manière, je peux voir comment l'expérience de cette personne pourrait aider quelqu'un que je connais, parce que ...



# Réunion 3: questions pour réflexion

---

1. Je n'ai jamais eu à lutter avec \_\_\_\_\_, je ne me suis jamais identifiée comme \_\_\_\_\_, ou je n'ai jamais utilisé le schéma de réunion \_\_\_\_\_, mais je suis capable de m'y reconnaître parce que ...
2. Les qualités/expériences que je partage avec cette personne sont ...
3. Le rétablissement de cette personne renforce le mien parce que ...
4. Même si je travaille le programme d'une autre manière, je peux voir comment l'expérience de cette personne pourrait aider quelqu'un que je connais, parce que ...



## Réunion 4: questions pour réflexion

---

1. Je n'ai jamais eu à lutter avec \_\_\_\_\_, je ne me suis jamais identifiée comme \_\_\_\_\_, ou je n'ai jamais utilisé le schéma de réunion \_\_\_\_\_, mais je suis capable de m'y reconnaître parce que ...
2. Les qualités/expériences que je partage avec cette personne sont ...
3. Le rétablissement de cette personne renforce le mien parce que ...
4. Même si je travaille le programme d'une autre manière, je peux voir comment l'expérience de cette personne pourrait aider quelqu'un que je connais, parce que ...





## Suggestions pour accroître l'unité au sein des OA

---

1. Lire la Première Tradition dans le livre « Les Douze Étapes et les Douze Traditions des OA » (le « 12 & 12 des OA »), puis dresser un inventaire de groupe au moyen des questions écrites en italique à la fin.
2. Lire l'histoire des membres de l'unique groupe d'une toute petite localité du Midwest américain, à la page 134 du « 12 & 12 des OA » (deuxième impression 2009).
3. Lire le passage sur un intergroupe divisé en deux factions, à la page 132 du « 12 & 12 des OA » (deuxième impression 2009).
4. Envisager les conséquences sur les OA dans leur ensemble si les histoires précitées ne s'étaient pas terminées dans un esprit d'unité.
5. Parcourir en groupe la check-list sur « l'unité dans la diversité ».
6. Aider votre groupe ou votre intergroupe à organiser un événement sur le « jour de l'unité ».

## Notes et réflexions personnelles

---

OA Board-Approved. © 2017 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.  
Ceci est une traduction de la littérature approuvée par OA.  
© 2018 traduction française. Tous les droits sont réservés.



## Promesse OA

---

Main dans la main, faisons ensemble  
ce que nous n'avons jamais pu réussir  
tout seul.

Plus jamais nous ne perdrons espoir,  
car nous ne comptons plus sur notre  
volonté défaillante.

A partir de maintenant, nous  
travaillons ensemble.

Main dans la main, nous formons une  
chaîne qui trouve sa force dans une  
puissance plus grande que la nôtre.  
Et dans cette chaîne, nous attendant  
une compassion et un amour plus  
doux que tout ce que nous avons pu  
imaginer.

