

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

INTRODUCTION AUX OUTREMANGEURS ANONYMES

Où est-ce que je commence?

*Tout ce qu'un nouveau
venu doit savoir*

Les courts extraits du Gros Livre, *Les Alcooliques Anonymes, quatrième édition*, sont reproduits avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous World Services, Inc (« AAWS »). L'autorisation de réimprimer ces extraits ne signifie pas que AAWS a révisé ou approuvé le contenu de cette publication, ni qu'AAWS souscrit nécessairement à ce qui est exprimé ici. AA est un programme de rétablissement de l'alcoolisme uniquement — l'utilisation de ces extraits dans le cadre de programmes et d'activités conçus selon le modèle des AA, mais qui aborde d'autres problèmes, ou tout autre problème dans un contexte autre que les AA, n'implique pas le contraire.

LES DOUZE ÉTAPES DES OUTREMANGEURS ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture — que nous avions 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 alors essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

La permission d'utiliser les Douze Étapes des Alcooliques anonymes pour en faire l'adaptation nous a été accordée par les Services mondiaux des AA inc.

Cher nouveau, chère nouvelle

Bienvenue chez les Outremangeurs Anonymes. OA est une fraternité de personnes qui, par le partage de leur expérience, de leur force et de leur espoir, se rétablissent de leur compulsion alimentaire et de leurs comportements alimentaires compulsifs en mettant en pratique les Douze Étapes.

Si vous avez essayé d'atteindre un poids santé par différentes méthodes, sans succès, ou si votre incapacité à contrôler votre alimentation commence à vous effrayer, envisagez donc de participer à une réunion OA. Pour trouver une réunion, allez sur le site français de oa.org et cliquez sur Rechercher une réunion. Vous pouvez également consulter le site outremangeurs.org.

Lors des réunions OA, vous trouverez d'autres personnes qui vivent les mêmes préoccupations et partagent vos sentiments. Il y a de fortes chances que vous trouviez bon nombre des réponses dont vous avez besoin. Outremangeurs Anonymes est un programme simple qui fonctionne. Il n'y a pas de cotisation ni de frais. Nous nous autofinançons grâce à nos propres contributions. La seule condition requise pour devenir membre est le désir d'arrêter de manger de façon compulsive.

Maintenant que vous avez trouvé les Outremangeurs Anonymes, vous voudrez peut-être vous assurer que notre programme vous convient. Beaucoup d'entre nous avons jugé utile de répondre aux questions suivantes pour savoir si nous avons un problème de compulsion alimentaire :

1. Est-ce que je mange quand je n'ai pas faim ou refuse de manger quand mon corps a besoin d'être nourri ?
2. Est-ce que je vis des fringales sans raison apparente, pouvant aller parfois à manger jusqu'à ce que je sois trop rempli ou que je ressente un malaise ?
3. Est-ce que j'éprouve des sentiments de culpabilité, de honte ou de gêne au sujet de mon poids ou de ma façon de m'alimenter ?
4. Est-ce que je mange raisonnablement devant les autres, pour ensuite rattraper le temps perdu quand je suis seul ?
5. Est-ce que mon alimentation affecte ma santé ou ma façon de vivre ma vie ?
6. Quand mes émotions sont intenses — qu'elles soient agréables ou désagréables — est-ce que je m'aperçois que je me tourne alors vers la nourriture ?

7. Est-ce que mes comportements alimentaires me rendent malheureux ou rendent d'autres personnes malheureuses ?
8. Est-ce que j'ai utilisé des laxatifs, des diurétiques, me suis fait vomir, fait des exercices avec excès, avalé des pilules amaigrissantes, reçu des injections ou d'autres interventions médicales (y compris la chirurgie) pour essayer de contrôler mon poids ?
9. Ai-je déjà jeûné ou restreint sévèrement mon alimentation pour contrôler mon poids ?
10. Ai-je songé à la façon dont la vie serait meilleure si j'avais une taille ou un poids différent ?
11. Ai-je besoin de mâcher ou d'avoir quelque chose dans ma bouche tout le temps : de la nourriture, de la gomme, des menthes, des bonbons ou des breuvages ?
12. Ai-je déjà mangé des aliments qui étaient brûlés, congelés ou avariés, à partir des contenants ou emballages à l'épicerie, ou qui avaient été mis à la poubelle ?
13. Y a-t-il certains aliments que je ne peux arrêter de manger après en avoir pris une première bouchée ?
14. Ai-je perdu du poids avec un régime alimentaire ou lors d'une « période de contrôle » et que cette perte de poids a été suivie par des épisodes d'alimentation non contrôlée et/ou par un gain de poids ?
15. Est-ce que je passe beaucoup de temps à penser à la nourriture, à négocier avec moi-même afin de décider ce que je vais manger ou ne pas manger, à planifier mon prochain régime alimentaire ou mon prochain programme d'entraînement ou à compter les calories ?

Avez-vous répondu « oui » à trois de ces questions ou plus ? Si oui, il est probable que vous ayez, ou que vous soyez en train de développer un problème de compulsion alimentaire.

En tant que nouveau chez les Outremangeurs Anonymes, vous avez probablement plusieurs questions concernant ce programme de rétablissement. En quoi OA est-il différent des autres programmes ? Comment OA peut-il vous aider à vous rétablir de la compulsion alimentaire et à maintenir votre poids santé alors que toutes vos autres tentatives ont échoué ? OA peut-il vous

aider à vaincre vos rages de nourriture et à mettre fin au cycle des diètes ? Comment pouvez-vous vous libérer de l'obsession de la nourriture et de manger compulsivement ? Y a-t-il de l'espoir ?

Vous n'êtes plus seul(e)

Désormais, vous n'êtes plus seul(e). Nous avons, nous aussi, connu le désespoir dans nos efforts pour contrôler nos habitudes alimentaires. Nous avons essayé toutes les diètes et employé plusieurs méthodes pour contrôler notre poids, mais ce fut sans succès. Nous ne pouvions profiter de la vie à cause de notre obsession de la nourriture, de notre poids et/ou de notre taille. Parfois, certains d'entre nous avons même refusé de manger de peur d'être submergés par notre appétit. Nous éprouvions de la honte et de l'humiliation à cause de nos comportements face à la nourriture.

Nous ne sommes pas comme les gens normaux en ce qui concerne la nourriture. Ce que nous avons tous en commun, c'est que notre corps et notre esprit semblent nous envoyer des signaux entièrement différents de ceux que reçoivent les mangeurs normaux par rapport à la nourriture. Une fois que nous avons commencé à manger, nous ne pouvons plus nous arrêter, et même si nous avons cessé de manger en tentant de contrôler nos comportements compulsifs, nous ne pouvons nous empêcher de recommencer. Et le cycle se poursuit...

Chez les Outremangeurs Anonymes, nous avons appris que nous avions une maladie, un état malsain de corps et d'esprit qui peut être surmonté un jour à la fois. OA nous offre une solution. Nous constatons que nous ne voulons plus revenir aux aliments et aux comportements alimentaires qui ont créé ces fringales incontrôlables en nous. Nous avons été libérés de notre obsession mentale. Nous sommes désormais capables d'atteindre et de conserver notre poids-santé. Pour nous, cela n'est rien de moins qu'un miracle. Nous avons trouvé un moyen de nous abstenir de nos comportements compulsifs face à la nourriture, aux régimes, à notre poids, à l'exercice et/ou à notre image corporelle.

Nous avons découvert que nous ne pouvions nous rétablir par nous-mêmes, donc nous avons appris avec d'autres membres OA. Au lieu de chercher le réconfort dans la nourriture, nous sommes allés à des réunions, avons écrit à propos de nos émotions, avons lu de la littérature OA ou appelé notre parrain ou marraine. En pratiquant ces nouveaux comportements sains, nous commençons à nous sentir en sécurité. Nous avons trouvé une nouvelle famille dans la fraternité et dans le support qu'OA nous offre. Nous avons découvert que nous pou-

vions nous rétablir en suivant les Douze Étapes des OA, et en allant vers ceux qui vivent le même problème que nous pour leur offrir de l'aide.

Nous vous promettons que si vous mettez en pratique de votre mieux les Douze Étapes, si vous allez régulièrement aux réunions et utilisez les outils des OA, votre vie se transformera. Vous vivrez alors la même expérience que nous : le miracle du rétablissement face à la compulsion alimentaire.

De nombreux symptômes, une solution

Parmi les Outremangeurs Anonymes, vous trouverez des personnes :

- qui ont énormément de poids à perdre, au point de mettre leur vie en danger ;
- qui sont modérément obèses ;
- qui ont un poids normal ;
- qui sont trop maigres ;
- qui réussissent de façon sporadique à contrôler leurs habitudes alimentaires ;
- qui sont absolument incapables de cesser de manger de façon compulsive.

Les membres des OA ont toutes sortes d'habitudes alimentaires. Il existe autant de « symptômes » que de membres. Vous rencontrerez des personnes :

- qui sont obsédées par le poids, la taille et la forme de leur corps ;
- qui passent par des rages de nourriture ;
- qui grignotent continuellement ;
- qui sont obsédées par les régimes ;
- qui ont toujours l'impression d'avoir l'estomac dans les talons ;
- qui font de l'exercice avec excès ;
- qui se font vomir après avoir mangé ;
- qui consomment des diurétiques et des laxatifs de façon inadéquate ou excessive ;
- qui mâchent de la nourriture pour la recracher ensuite ;
- qui utilisent des pilules, des injections et d'autres interventions médicales, dont la chirurgie, pour contrôler leur poids ;
- qui sont incapables de cesser de manger certains aliments après en avoir pris une première bouchée ;
- qui fantasment sur la nourriture ;
- qui succombent à tous les pièges leur promettant de perdre du poids rapidement ;

- qui ne pensent qu'à la nourriture ;
- qui utilisent la nourriture en guise de récompense ou de réconfort.

Nos symptômes peuvent varier, mais nous avons un point commun : nous sommes impuissants devant la nourriture et notre vie est devenue incontrôlable. Ce problème commun a amené les membres OA à rechercher et à trouver une solution commune dans les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes. Nous constatons que peu importe la nature de nos symptômes, nous souffrons tous de la même maladie, une maladie qui peut être arrêtée si nous vivons, un jour à la fois, selon les préceptes de notre programme.

L'abstinence - notre objectif premier

Chez les OA, l'énoncé sur l'abstinence et le rétablissement dit : *« L'abstinence dans Outremangeurs Anonymes est l'action de s'abstenir de manger compulsivement et de s'abstenir des comportements alimentaires compulsifs tout en travaillant à atteindre ou maintenir un poids corporel sain. Le rétablissement sur le plan spirituel, émotionnel et physique est le résultat de la mise en pratique des Douze Étapes du programme des Outremangeurs Anonymes. »* Malgré les différents symptômes de la maladie dans notre vie, nous sommes nombreux à constater que nous ne pouvions pas nous abstenir de manger compulsivement sans utiliser certains ou tous les neuf outils de rétablissement des OA pour nous aider à pratiquer les Douze Étapes et les Douze Traditions.

Les outils de rétablissement

Utilisés régulièrement, le plan alimentaire, le parrainage et le marrainage, les appels téléphoniques, les réunions, l'écriture, les publications, le plan d'action, l'anonymat et le service nous aident à devenir abstinentes et à le rester.

Le plan alimentaire

Un plan alimentaire est l'un de ces outils qui peuvent nous aider à nous abstenir de manger compulsivement. Cet outil nous aide à mieux maîtriser les aspects physiques de notre maladie et il contribue à notre rétablissement physique.

Le parrainage/le marrainage

Nous demandons à un parrain ou à une marraine de nous guider à travers notre programme de rétablissement sur tous les plans : physique, émotif et spirituel. Trouvez un parrain ou une marraine qui possède ce que vous voulez et demandez-lui comment il/elle y est arrivé.

Les réunions

Les réunions sont une occasion pour nous d'identifier et de confirmer notre problème commun, de témoigner de notre solution commune à travers les Douze Étapes et de partager les bienfaits de ce programme.

Les appels téléphoniques

Bon nombre de membres appellent, textent ou encore envoient un courriel tous les jours à leur parrain, leur marraine ou à d'autres membres. Le téléphone ou les autres contacts électroniques offrent aussi un soulagement immédiat à ces hauts et ces bas qui nous donnent tant de mal.

L'écriture

Mettre nos pensées et nos sentiments sur papier ou décrire un incident fâcheux ou troublant nous aide à mieux comprendre nos agissements et nos réactions qui souvent nous échappent, simplement du fait d'y penser et de l'exprimer.

Les publications

Nous étudions les brochures et les livres approuvés par les OA. Nous lisons le magazine Lifeline ou l'Oasis. La lecture quotidienne des publications OA raffermi notre pratique des Douze Étapes et des Douze Traditions.

Le plan d'action

Un plan d'action est le processus d'identification et de mise en œuvre d'actions réalisables à la fois quotidiennement et à long terme ; ces actions s'avèrent un support nécessaire à notre abstinence et à notre rétablissement émotif, spirituel et physique. Cet outil, comme notre plan alimentaire, peut varier considérablement d'un membre à l'autre et il pourra être ajusté alors que nous progressons dans notre rétablissement.

L'anonymat

L'anonymat nous aide à placer les principes avant les personnalités. L'anonymat nous permet de nous réserver le droit, en tant que membres des OA, de révéler ou non notre appartenance au Mouvement à notre entourage. En vertu de l'anonymat, la presse, la radio, le cinéma, la télévision et les autres médias ne peuvent dévoiler notre visage ou notre nom de famille lorsque nous nous identifions comme membre des OA, protégeant ainsi notre propre identité et celle de la Fraternité.

Au sein de la fraternité, l'anonymat signifie que tout ce qui est partagé entre les membres OA sera placé sous le sceau du respect et de la confiance. Ce que nous entendons aux réunions ne doit pas être répété.

Le service

Tout service, si petit soit-il, qui aide à atteindre la personne qui souffre, ajoute à la qualité de notre propre rétablissement. Assister aux réunions, ranger les chaises, placer la documentation, parler aux nouveaux venus, faire ce qui doit être fait dans un groupe ou pour le Mouvement OA, sont des moyens de rendre ce qui nous a été si généreusement offert.

Comme le dit l'engagement de responsabilité des OA: *« Toujours tendre la main et le cœur des OA à tous ceux qui partagent ma compulsion : de cela, je suis responsable. »*

Supplément d'informations :

Un plan alimentaire

La plupart d'entre nous sommes venus chez Outremangeurs Anonymes en espérant y découvrir le régime idéal et perdre du poids. Mais ce que nous avons trouvé à la place, c'est un programme en Douze Étapes sur les bases duquel nous pouvons vivre un jour à la fois. Chez OA, nous avons reçu un amour inconditionnel et des encouragements en abondance, mais aucun régime. En tant que nouveaux membres, nous étions perplexes. Où étaient donc les régimes ?

Développer un plan alimentaire sain est l'un des premiers outils du programme que nous utilisons. Car si aucun plan alimentaire ne peut être efficace sans la pratique assidue des Douze Étapes, faire usage de cet outil nous permet d'entretenir des rapports calmes, rationnels et équilibrés avec la nourriture. Nous suivons notre plan alimentaire un repas à la fois, un jour à la fois. C'est ainsi que commence l'apprentissage qui nous amènera à manger selon nos besoins physiques plutôt qu'émotionnels.

Définir une nouvelle façon de manger est important.

Nous ne sommes pas des mangeurs normaux. De toute évidence, il y a quelque chose qui cloche dans nos habitudes alimentaires ou nous ne serions pas venus chez OA. Les outremangeurs compulsifs sont différents des mangeurs normaux. Ces derniers cessent de manger lorsqu'ils n'ont plus faim. Pas nous. Ils ne cachent pas de nourriture et ne planifient pas secrètement comment ils pourront manger ce qu'ils ont caché une fois seuls. Nous, si. Les mangeurs normaux n'utilisent pas la nourriture pour calmer leurs insécurités et leurs peurs, ni comme échappatoire lorsqu'ils sont inquiets ou ont des problèmes. Nous, si. Ils ne ressentent aucune honte et culpabilité face à leur façon de manger. Nous, si.

Chez OA, nous découvrons qu'il ne s'agit pas d'une question de faiblesse ou de manque de volonté. Nous

sommes atteints d'une maladie. Lorsque la nourriture est devant nous ou qu'elle semble nous appeler, nous ne pouvons pas faire confiance à nos bonnes intentions ni compter sur notre volonté pour faire de bons choix alimentaires. Nous avons pris des centaines de résolutions face à nous-mêmes et face aux autres, nous avons essayé tous les régimes possibles, la thérapie, l'hypnose, les injections et les pilules, sans pouvoir nous arrêter d'outremanger compulsivement.

Mettre au point un plan alimentaire

L'utilisation d'un plan alimentaire annonce le début de la libération de la compulsion alimentaire. Au lieu de dépendre de nos résolutions ou de notre volonté pour nous aider à prendre de bonnes décisions devant le réfrigérateur ou au restaurant, nous développons à l'avance un plan alimentaire raisonnable. Au début, beaucoup d'entre nous utilisent un plan alimentaire quotidien qui précise ce que nous mangerons, quand, où et en quelle quantité. Ce plan quotidien sert à séparer notre alimentation de nos émotions; il nous libère des décisions que nous devions autrefois prendre en cours de journée. Réduire le temps que nous consacrons à penser à la nourriture libère notre esprit du conflit continu qui existe entre notre volonté propre et la maladie. Nous trouvons également qu'il est plus facile de suivre notre plan si nous le présentons quotidiennement à un parrain ou une marraine. Comme pour tout ce qui touche le programme, nous suivons notre plan un jour à la fois. Nous n'avons pas à penser à le suivre éternellement.

Choisir dans la dignité

Pour concevoir notre plan alimentaire, nous passons en revue nos habitudes alimentaires de façon à identifier les aliments ou les comportements qui suscitent en nous des fringales. Le fait de discuter de nos antécédents en matière d'alimentation avec notre parrain ou marraine et notre professionnel de la santé nous apporte un regard objectif et une compréhension plus éclairée du problème. Lorsque nous demandons à quelqu'un de nous aider à concevoir notre plan alimentaire, nous démontrons la volonté de faire le point sur nos comportements d'une façon qui serait impossible à mettre en pratique si nous étions seuls. Nous avons appris que nous ne devrions pas rejeter automatiquement une suggestion venant de notre parrain, marraine ou professionnel de la santé simplement parce que cette suggestion nous met mal à l'aise.

Nous croyons que les réactions physiques et mentales des outremangeurs compulsifs face à la nourriture sont différentes de celles des mangeurs normaux. Nous es-

timons qu'il est préférable de faire une liste de tous les aliments, ingrédients et comportements qui nous causent des difficultés, et de nous en abstenir. Nous vous conseillons vivement de faire preuve d'honnêteté en éliminant certains aliments ou certains comportements auxquels vous vous accrochez simplement parce que vous ne pouvez vous imaginer vivre sans eux. Il se peut que ceux-ci soient précisément les choses qui devraient se trouver sur votre liste. Avec le temps, la pratique des Douze Étapes vous libérera du désir de manger ces aliments ou d'avoir à nouveau ces comportements face à la nourriture. Lorsque nous envisageons ce processus, non pas comme une privation mais comme une démarche constructive et une discipline spirituelle continue, nous commençons à nous sentir libres.

Ci-dessous, vous trouverez des exemples d'aliments et de comportements face à la nourriture qui, selon certains membres OA, provoquent des fringales incontrôlables.

Identifier nos aliments « déclencheurs » de fringales ou de crises de boulimie

Les aliments déclencheurs de fringales ou de crises de boulimie sont des aliments que nous mangeons en grande quantité ou de manière exclusive, des aliments dont nous faisons provision ou que nous cachons des autres, des aliments que nous mangeons en secret, des aliments vers lesquels nous nous tournons dans les moments de célébration, de tristesse ou d'ennui, ou encore des aliments qui sont riches en calories mais pauvres sur le plan nutritif. Nous ouvrons l'œil afin de voir s'il se trouve des ingrédients qui sont communs à tous ces aliments — comme par exemple le sucre ou le gras — et qui pourraient se trouver dans des aliments que nous n'avons pas inclus dans notre liste.

Il se peut que nous éprouvions des difficultés face à certains aliments ou certains ingrédients et que ceux-ci ne soient pas les mêmes pour les autres membres. Si un aliment a déclenché notre compulsion alimentaire par le passé ou s'il contient certains ingrédients qui, pour nous, ont déjà provoqué des rages de nourriture, nous l'excluons de notre plan. Par exemple, si les pâtes sont pour nous un aliment déclencheur, il se peut que d'autres types de nourriture à base de farine (comme le pain, les muffins ou les craquelins) soient problématiques pour nous. Prendre des portions supplémentaires d'un aliment qui n'est pas un déclencheur peut également provoquer une fringale. Lorsque nous ne savons pas avec certitude si un aliment nous cause problème ou s'il est un danger pour nous, nous commençons par l'exclure. Plus tard, lorsque nous serons abstinentes, la bonne réponse nous semblera évidente.

Voici quelques exemples :

- Les aliments qui nous apportent du réconfort ou qu'on appelle « calories vides » (tels que : chocolat, repas rapides, biscuits, croustilles, etc.)
- Les aliments qui contiennent du sucre (tels que : desserts, boissons ou céréales sucrées, condiments, certaines viandes transformées, etc.)
- Les aliments contenant des graisses (tels que : beurre et autres produits laitiers ou non laitiers à haute teneur en lipides, aliments et casse-croûtes frits, desserts, etc.)
- Les aliments contenant du blé, de la farine ou des hydrates de carbone raffinés en général (tels que : pâtisseries, certaines pâtes alimentaires et certains types de pains, etc.)
- Les aliments contenant un mélange sucre-gras, sucre-farine-gras (tels que : crème glacée, beignets, gâteaux, tartes, etc.)
- Les aliments que nous mangeons en grande quantité même s'ils ne sont pas nos aliments déclencheurs.

Lorsque nous avons identifié les aliments et les ingrédients qui provoquent en nous des fringales, nous cessons de les consommer.

Choisir de nous abstenir de certains comportements alimentaires

Plusieurs personnes chez les OA affirment qu'elles pourraient manger n'importe quoi en grande quantité, même s'il ne s'agissait pas d'un aliment déclencheur. Ainsi, nous portons notre attention sur les habitudes alimentaires que les mangeurs normaux trouveraient anormales : par exemple manger sans arrêt, manger à des moments spécifiques même si nous n'avons pas faim ou, encore, avoir des habitudes ou des excuses bien particulières qui nous permettent d'outremanger. Bien que nous fassions parfois le lien entre ces comportements et certains aliments, il nous arrive de nous conduire ainsi même lorsque nous mangeons des aliments que nous n'aimons pas particulièrement.

Voici quelques exemples :

- Manger jusqu'à ce que nous soyons complètement gavés.
- Limiter notre consommation de calories de manière rigide, jusqu'à ce que nous en devenions faibles.

- Nous sentir obligés de finir notre assiette (ou même l'assiette de quelqu'un d'autre).
- Dévorer notre nourriture, ce qui nous amène souvent à finir de manger avant les autres.
- Nous cacher pour manger ou encore amasser ou cacher de la nourriture, afin de pouvoir en manger davantage.
- Parcourir les magazines afin d'y trouver la toute dernière méthode pour perdre du poids ou encore suivre des régimes irréalistes.
- Manger parce que c'est gratuit ou parce que quelqu'un l'a préparé spécialement pour nous.
- Manger pour célébrer ou parce que cela nous reconforte pendant les périodes de stress ou d'adversité.
- Avoir besoin de garder notre bouche toujours occupée, le plus souvent en mâchant.
- Manger à des moments spécifiques ou dans des situations particulières, que nous en ayons besoin ou non.
- Purger l'excès de nourriture avec un régime restrictif, des laxatifs, des vomissements ou des exercices superflus et surabondants.
- Manger dans les récipients de cuisson ou debout.
- Manger en conduisant l'auto, en regardant la télévision ou en lisant.
- Avoir des pensées illogiques nous amenant à croire que de plus en plus d'aliments vont nous causer des problèmes, ce qui peut conduire à une sous-consommation dangereuse.

Lorsque nous reconnaissons en nous de tels comportements, nous les arrêtons.

Concevoir notre plan alimentaire

L'abstinence de certains aliments, de certains ingrédients alimentaires ou de comportements spécifiques face à la nourriture, figure dans presque tous les plans alimentaires que l'on retrouve chez les membres OA. Certains membres de la Fraternité considèrent qu'il suffit d'éliminer ces aliments ou comportements à problème pour obtenir un plan alimentaire adéquat. Par contre, d'autres membres OA ont constaté qu'ils avaient besoin d'un plan plus structuré.

Les membres qui ont besoin de plus de structure déterminent exactement ce qu'ils peuvent manger et en quelle quantité, à quelle heure de la journée, quel sera le laps de temps entre leurs repas et le cadre dans lequel ils

mangeront. Ils peuvent également peser et mesurer leur nourriture, compter les calories ou confier quotidiennement ce qu'ils vont manger à une autre personne.

L'honnêteté est la clé du succès — nous devons nous assurer de ne pas nous berner. Nous ne plaisantons pas avec notre maladie. Nous devons éliminer les aliments et les comportements face à la nourriture qui déclenchent notre compulsion alimentaire, même si cela signifie mettre de côté des habitudes alimentaires qui semblent constituer des parties importantes de notre vie. La plupart d'entre nous avons constaté que nous ne pouvons pas définir et choisir par nous-mêmes notre plan alimentaire; nous avons besoin de l'aide de notre parrain ou marraine, d'un professionnel de la santé et de notre Puissance supérieure. Nous avons également besoin de leurs conseils et de leur soutien afin de respecter notre plan. Comme notre maladie est sournoise, nous nous engageons à suivre notre plan alimentaire et n'y apportons des changements qu'après avoir consulté d'autres personnes.

Composer avec les quantités

Comme la majorité d'entre nous avons de la difficulté à reconnaître la quantité de nourriture suffisante, nous utilisons des moyens objectifs pour nous indiquer quand nous en avons assez. Certains d'entre nous se contentent d'une seule assiette sans en reprendre une seconde fois, laissent de la nourriture dans l'assiette ou cessent de manger lorsqu'ils se sentent rassasiés. D'autres considèrent qu'il est important de peser et de mesurer leur nourriture.

Le fait de peser et mesurer notre nourriture, que ce soit à la maison, à l'occasion ou en tout temps, peut nous aider à évaluer honnêtement nos besoins et notre progrès. S'il nous est difficile de déterminer quelles sont les portions qui nous suffisent, nous pouvons choisir de peser et de mesurer pendant un certain temps ou lorsque nous faisons des changements dans notre plan alimentaire, simplement pour nous assurer que nos portions soient les bonnes. Certains d'entre nous décident de peser et de mesurer leur nourriture de façon à éliminer le combat quotidien que nous livrons contre nous-mêmes au moment de choisir la quantité de nourriture que nous allons manger. Les OA ne se prononcent pas sur la question de peser et de mesurer; nous considérons qu'il est plus utile d'en discuter individuellement avec notre parrain, notre marraine ou un professionnel de la santé.

Veillez prendre note que :

Les OA ne sont pas un groupe de régime et nous ne recommandons aucun plan alimentaire en particulier. Toutefois, à titre de Fraternité, nous croyons que le fait d'être libérés de l'obsession et de la compulsion alimentaire est au cœur de notre rétablissement et qu'un plan alimentaire qui nous aide à atteindre notre poids santé est une composante essentielle de notre rétablissement.

Les OA ne se prononcent pas sur les questions de nutrition. La décision, à savoir si les plans alimentaires que nous vous proposons — ou n'importe quel autre plan — fournissent à votre corps la nutrition dont il a besoin, ne relève que de vous et de votre professionnel de la santé. Nous recommandons fortement aux membres qui souffrent de problèmes de santé diagnostiqués par un médecin (comme la boulimie, l'anorexie, le diabète, les maladies du cœur, l'hypertension, l'hypoglycémie, etc.) de demander et de suivre les conseils d'un professionnel de la santé avant d'adopter quelque plan alimentaire que ce soit.

Vous retrouverez ci-dessous des exemples de plans alimentaires choisis par des membres OA. Ils peuvent vous être utiles, que vous les preniez tels quels ou qu'ils servent de guides pour constituer votre propre plan. Nous vous suggérons de consulter votre parrain ou votre marraine, ainsi que votre professionnel de la santé, pour savoir comment adapter ces plans à vos besoins personnels. Par exemple, si votre plan alimentaire comporte des particularités (comme le végétarisme, l'intolérance au lactose, la sensibilité aux hydrates de carbone, etc.), il se peut que vous ayez besoin d'aide afin de choisir votre plan alimentaire et de le mettre en pratique. De plus, si vous devez modifier votre plan afin de l'adapter à votre horaire ou à vos problèmes de santé, vous devrez peut-être partager vos portions en un plus grand nombre de repas que celui qui vous est suggéré.

Certains plans indiquent le nombre de portions de chaque aliment ; nous vous invitons à consulter la section « Qu'est-ce qu'une portion ? » à la page 16, pour y trouver des suggestions de portions mesurées. Comme les OA sont une Fraternité mondiale, les aliments que l'on retrouve dans votre région du globe et qui ne sont pas inscrits dans cette section peuvent également faire partie de votre plan. De plus, selon votre taille, votre poids et votre degré d'activité, vous aurez peut-être besoin de boire huit à douze tasses de liquide par jour.

Plans alimentaires

Le Plan 3-0-1

- Trois repas modérés et nutritifs par jour, rien entre les repas, un jour à la fois.
- Ne pas consommer les aliments et les ingrédients alimentaires qui provoquent en vous des fringales.
- Éliminer les comportements face à la nourriture qui déclenchent vos obsessions alimentaires.

PLAN DE BASE N ° 1

- **Petit déjeuner**
56,7 g (2 onces) de protéines
2 portions de féculents ou de céréales
1 portion de fruits
2 tasses de lait ou de substitut de produits laitiers
- **Déjeuner**
113,5 g (4 onces) de protéines
2 portions de féculents ou de céréales
1 portion de fruits
2 portions de légumes
2 portions de gras (10-12 grammes en tout)
- **Dîner**
113,5 g (4 onces) de protéines
2 portions de féculents ou de céréales
1 portion de fruits
3 portions de légumes
2 portions de gras (10-12 grammes en tout)

PLAN DE BASE N ° 2

- **Petit déjeuner**
56,7 g (2 onces) de protéines
1 portion de féculents ou de céréales
1 portion de fruits
1 tasse de lait ou de substitut de produits laitiers
 - **Déjeuner**
85 g (3 onces) de protéines
1 portion de féculents ou de céréales
1 portion de fruits
3 portions de légumes
2 portions de gras (10-12 grammes)
 - **Dîner**
85 g (3 onces) de protéines
1 portion de féculents ou de céréales
1 portion de fruits
3 portions de légumes
2 portions de gras (10-12 grammes en tout)
-

- **Collation au coucher**
 - 1 portion de féculents ou de céréales
 - 1 portion de fruits
 - 1 tasse de lait ou de substitut de produits laitiers

PLAN RICHE EN HYDRATES DE CARBONE

- **Petit déjeuner**
 - 2 portions de féculents ou de céréales
 - 1 portion de fruits
 - 1 tasse de lait ou de substitut de produits laitiers
- **Déjeuner**
 - 56,7 g (2 onces) de protéines
 - 2 portions de féculents ou de céréales
 - 1 portion de fruits
 - 3 portions de légumes
 - 2 portions de gras (10-12 grammes en tout)
- **Dîner**
 - 56,7 g (2 onces) de protéines
 - 2 portions de féculents ou de céréales
 - 1 portion de fruits
 - 3 portions de légumes
 - 2 portions de gras (10-12 grammes en tout)
- **Collation au coucher**
 - 2 portions de féculents ou de céréales
 - 1 portion de fruits
 - 1 tasse de lait ou de substitut de produits laitiers

PLAN TRÈS FAIBLE EN HYDRATES DE CARBONE

- **Petit déjeuner**
 - 113,5 g (4 onces) de protéines
 - 1 portion de fruits
- **Déjeuner**
 - 113,5 g (4 onces) de protéines
 - 1 tasse de légumes cuits
 - 2 tasses de crudités
- **Dîner**
 - 113,5 g (4 onces) de protéines
 - 1 tasse de légumes cuits
 - 2 tasses de crudités
 - 3 portions de gras (14-16 grammes) en tout et par-tout au cours de la journée

Avant de choisir l'un de ces plans, nous vous invitons à consulter votre parrain ou votre marraine ainsi qu'un professionnel de la santé.

Qu'est-ce qu'une portion ?

La taille des portions suggérées ci-dessous est offerte à titre d'indication générale.

Mesures : La relation entre les mesures de volume et les mesures de poids est variable selon le type de nourriture, et la conversion en unités métriques est parfois imprécise. De manière générale :

1 cuillère à soupe = 3 cuillères à café = 15 ml

1 tasse = 16 cuillères à soupe = 250 ml

1 once = 28,38 grammes

Protéines : Les portions de protéines incluent toutes les viandes, volailles et poissons. Un œuf, 2 onces de fromage cottage ou ricotta, $\frac{1}{4}$ de tasse ou 56,7 g (2 onces) de haricots cuits, 28,38 g (1 once) de tofu régulier ou 56,7 g (2 onces) de tofu mou, 1 cuillère à soupe de beurre d'arachides valent tous 28,38 g (1 once) de protéines chacun. Calculez que 28,38 g (1 once) de noix (arachides, pistaches, noix de soja ou amandes) compte pour 56,7 g (2 onces) de protéines.

Féculents / céréales : Une portion correspond à 28,38 g (1 once) de céréales, peu importe le volume (les céréales chaudes doivent être pesées avant d'être cuites), une tranche de pain, $\frac{1}{2}$ tasse de pâtes cuites, de pommes de terre, de riz, de maïs, de pois, de courges et d'autres légumes féculents. En termes de poids, une portion équivaut à 113,5 g (4 onces) de pommes de terre cuites, de patates douces et d'ignames. Une portion des autres féculents (riz, pois, maïs, orge, millet, etc.) pèse 85 g (3 onces) cuite.

Fruit : Une portion de fruits signifie un morceau de fruit de taille moyenne, 6 onces (ou une tasse) de fruits frais coupés, $\frac{1}{2}$ tasse de fruits en conserve emballés dans leur propre jus, ou $\frac{3}{4}$ de tasse ou 6 onces de fruits non sucrés congelés (après la décongélation).

Légumes : Seuls les légumes non féculents sont habituellement comptés comme portions de légumes ; les légumes féculents (maïs, pois, courges) sont habituellement considérés comme des portions de féculents ou céréales. Une tasse de crudités (113,5 g / 4 onces lorsque pesés) ou $\frac{1}{2}$ tasse de légumes cuits (85 g / 3 onces lorsque pesés) sont considérés comme une portion de légumes.

Lait / Substituts de produits laitiers : Une tasse (8 onces) de lait faible en gras et non sucré, de lait de soja ou de yaourt compte pour une portion.

Gras : Comme il y a sur le marché une foule de produits à faible teneur en matières grasses et à teneur réduite en gras, nous avons choisi de spécifier les grammes de gras suggérés. Une cuillère à thé d'huile ou de beurre contient généralement 5 grammes de gras. Une once d'avocat, cinq olives, 2 cuillères à soupe de crème sure, 1 cuillère à soupe de fromage à la crème représentent de 5 à 7 grammes de gras.

Note sur la lecture des étiquettes : Nous lisons soigneusement les étiquettes ou posons des questions sur les ingrédients afin de nous assurer que les aliments que nous avons retirés de notre plan ne se retrouvent pas dans notre assiette. Certains ingrédients sont plus difficiles à exclure comme par exemple le sucre, d'abord parce qu'on lui donne tellement de noms différents (comme saccharose, dextrose, fructose, glucose, etc.) et ensuite parce qu'on le retrouve dans un grand nombre d'aliments. Certains d'entre nous éliminent tous les produits qui contiennent nos aliments déclencheurs, alors que d'autres éliminent seulement les produits dans lesquels nos déclencheurs se retrouvent parmi les quatre premiers ingrédients.

Structure et tolérance

Avouer sincèrement notre impuissance signifie ne plus toucher aux aliments devant lesquels nous sommes impuissants. Ces aliments peuvent être différents pour chacun de nous. Nous devons être tout à fait honnêtes face à nous-mêmes, face à notre parrain ou marraine et face à notre professionnel de la santé, en ce qui a trait aux aliments, aux ingrédients et aux comportements alimentaires qui déclenchent en nous des fringales, de la compulsion alimentaires ou d'autres problèmes.

Il arrive souvent que l'idée de ne plus jamais consommer certains aliments semble terrifiante et irréalisable. Soyez assurés que si vous êtes soutenus adéquatement et mettez en pratique le programme de rétablissement en Douze Étapes, vous serez en mesure d'accomplir ce qui auparavant vous semblait totalement impossible. Notre expérience nous démontre que lorsque nous mettons les Douze Étapes en pratique tout en nous abstenant d'outremanger compulsivement, un miracle se produit : nous retrouvons la raison. Nous ne voulons plus de ces aliments ni de ces comportements dans notre vie.

Certains d'entre nous ont besoin d'un plan plus structuré que d'autres. Certains membres doivent éviter des aliments que d'autres peuvent consommer librement. Nous sommes tous différents. Souvent nous sommes si heureux lorsque nous découvrons un plan alimentaire qui fonctionne pour nous que nous vou-

drions le partager avec d'autres. Or, il y a une différence entre partager notre plan et l'imposer aux autres. Nous acceptons tous les points de vue et les besoins des autres, revenant toujours à notre propre plan alimentaire que nous considérons comme un engagement et une priorité. La politique 2000a de la conférence d'affaires des Services mondiaux (modifiée en 2005) stipule qu'« *aucun membre OA ne sera privé d'assister à une réunion OA, de s'y exprimer, de l'animer ou d'y donner un témoignage en raison du plan alimentaire que ce membre a choisi. Les groupes qui donnent de l'information sur les plans alimentaires doivent se plier aux politiques des OA concernant la documentation venant de l'extérieur du Mouvement et doivent observer les lois concernant les droits d'auteur.* »

Conclusion

L'abstinence est un état d'esprit qui se caractérise par le fait d'être libéré de l'obsession de la nourriture. Le plan alimentaire — notre guide personnel pour consommer des aliments nutritifs en quantités appropriées — est un outil qui nous aide à entamer le processus pour nous rétablir de la compulsion alimentaire. Cette brochure nous encourage à respecter les besoins personnels de chacun et les différences entre les membres en nous permettant de déterminer ce qui est sain et valable pour nous sur le plan de la nutrition. Souvenez-vous que c'est le programme en Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, et non un quelconque plan alimentaire, qui constitue la clé pour nous rétablir à long terme de la compulsion alimentaire.

Foire aux questions et réponses

Qu'est-ce que manger compulsivement ?

La « compulsion » se définit comme étant un désir irrésistible par lequel une personne est souvent amenée à accomplir certains actes irrationnels. Le mot « irrésistible » signifie que nous sommes incapables de résister à ce désir, peu importe les promesses que nous nous sommes faites ou avons faites aux autres. Dans notre cas, cette compulsion nous empêche de contrôler nos comportements alimentaires. Chez OA, nous croyons que manger compulsivement est une maladie ayant des composantes physiques, émotionnelles et spirituelles, qu'elle est une maladie progressive qui nuit au bon fonctionnement de notre organisme. De ce fait, ce système très complexe gouverne notre comportement envers la nourriture. En effet, les mécanismes qui permettent à une personne normale de cesser de manger, ou encore de contrôler son comportement en-

vers la nourriture, ne semblent pas fonctionner normalement pour nous. Pour plusieurs, cette maladie agit comme une dépendance à l'alcool ou à la drogue, sauf que dans notre cas, certains aliments, ou le simple fait d'outremanger, stimulent un désir insatiable de manger encore plus de nourriture.

La compulsion alimentaire, telle que définie par OA, englobe toutes les facettes des comportements malsains face à la nourriture. Ce n'est pas seulement la quantité que nous mangeons ou le poids que nous avons qui sont en cause, mais aussi les manières dont nous essayons de contrôler notre comportement envers cette nourriture. Certains dissimulent de la nourriture ou mangent en cachette. D'autres grignotent et se purgent, alors que certains alternent entre trop manger et se laisser mourir de faim. Tous les mangeurs compulsifs ont une chose en commun : peu importe le fait d'outremanger, de se sous-alimenter, de se purger ou de se laisser mourir de faim, nous sommes entraînés par une force intérieure que nous ne comprenons pas; notre manière de négocier avec la nourriture devient irrationnelle et autodestructrice. Une fois que la compulsion alimentaire est installée, la bonne volonté personnelle ne peut l'arrêter. La capacité de choisir concernant la nourriture disparaît.

Chez OA, nous avons découvert que cette maladie peut être arrêtée – bien que jamais complètement guérie – pourvu qu'une personne soit prête à suivre ce programme qui a fait ses preuves auprès d'un très grand nombre d'entre nous. OA fonctionnera pour une personne si elle a un désir sincère d'arrêter de manger compulsivement et si elle a la bonne volonté de suivre la méthode suggérée par le programme. L'action est au cœur du processus de rétablissement OA.

Comment puis-je savoir si je suis un outremangeur compulsif ?

Il n'y a que vous qui puissiez savoir cela.

Plusieurs d'entre nous se sont déjà fait dire par leur famille, leurs amis et même leur médecin, que tout ce dont nous avons besoin pour maigrir normalement était un peu de contrôle de soi et de volonté. Croyant cela, nous sommes passés par de grandes périodes de diètes frustrantes, à perdre du poids pour le reprendre entièrement et même l'augmenter pour, finalement, nous tourner vers OA. Nous étions prêts à essayer n'importe quoi pouvant nous libérer de nos comportements alimentaires destructeurs.

D'autres membres sont arrivés à OA avec peu de poids à perdre ou une expérience compulsive moindre. Ils ont suffisamment identifié leur compulsion face à la nourriture pour reconnaître les symptômes et l'aspect progressif de cette maladie.

Pour OA, les outremangeurs sont des personnes dont les habitudes alimentaires leur ont causé des problèmes croissants dans plusieurs domaines de leur vie. Seule la personne concernée peut identifier comment la nourriture est devenue un problème ingérable.

J'ai échoué à chacune des diètes, comment OA peut-il prévenir ces « rechutes » ?

Personne ne vit d'échec chez OA. Tant qu'une personne est prête à travailler le programme, le rétablissement demeure possible.

Ces « rechutes » en compulsion alimentaire n'ont plus raison d'être, bien que cela arrive chez certains d'entre nous. D'ailleurs, ces dérapages peuvent quelquefois être de courte durée tout comme ils peuvent également mener les membres à se gaver de nourriture, souvent dans un temps record, et à une reprise de poids. Peu importe le visage que cela prend, nous encourageons les membres à chercher de l'aide auprès de membres OA qui sont aptes à leur prêter main-forte.

Une « rechute » est un retour, pour une durée indéterminée, à une alimentation compulsive. L'expérience démontre que les rechutes ne font pas « juste arriver ». En effet, nous qui avons vécu ces expériences, pouvons dire que ces périodes sont souvent reliées à des causes spécifiques. Nous avons pu oublier être des mangeurs compulsifs et sommes devenus trop confiants, alors que d'autres se sont laissés envahir par le travail ou les préoccupations sociales, reléguant au second plan l'importance de s'abstenir de manger compulsivement. Ou encore, nous avons pu laisser la fatigue prendre le dessus, affaiblissant par le fait même la vigilance mentale et émotionnelle nécessaires au rétablissement. Peu importe la cause, nous avons trouvé la solution en mettant en pratique le programme de rétablissement des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes.

Est-ce qu'OA peut m'aider en tant que boulimique ou anorexique ?

Oui. Toute personne se débattant avec un comportement compulsif alimentaire a sa place dans la fraternité et y sera accueillie chaleureusement. Outremangeurs Anonymes soutient chaque personne qui fait un effort pour se rétablir et accepte tous les membres qui désirent cesser de

manger compulsivement. Cependant, lorsqu'un membre a besoin d'aide médicale, OA recommande toujours à ce dernier de consulter un professionnel.

Un outremangeur ne peut-il pas contrôler sa compulsion alimentaire par sa seule volonté ?

Avant de venir à OA, plusieurs d'entre nous ont essayé de toutes leurs forces de réduire la quantité d'aliments mangés et de changer leurs habitudes alimentaires. Souvent, nous avons essayé plusieurs méthodes, entre autres les diètes drastiques, les pilules pour diminuer la faim, les diurétiques, les piqûres de toutes sortes et bien d'autres moyens. Sans doute avons-nous aussi expérimenté de ne manger seulement qu'au repas, de couper les portions en deux, de ne jamais manger de dessert, de couper les douceurs, de ne jamais manger en secret, de ne tricher que les week-ends, de sauter le petit déjeuner, de ne jamais manger debout... et la liste pourrait s'allonger à l'infini.

Bien sûr, à chaque nouvel essai, nous nous sommes fait une promesse solennelle « de suivre notre diète cette fois et de ne jamais la laisser de nouveau ». Ces promesses ne furent jamais tenues. Toutes ces méthodes et d'autres encore furent inévitablement accompagnées de sentiments de culpabilité et de remords suivant une rechute et un gain de poids.

Après toutes ces expériences, plusieurs d'entre nous ont admis manquer de volonté lorsque venait le temps de changer leurs habitudes alimentaires. Ce n'est qu'une fois venu à OA que nous avons pu admettre notre « impuissance » devant la nourriture. Or, si nous reconnaissons que par notre seule volonté cela ne fonctionne pas, nous reconnaissons aussi le besoin d'une Puissance supérieure pour nous aider à nous rétablir.

Que signifie une « puissance plus grande que la nôtre » ?

Avant de venir à OA, la plupart d'entre nous avions déjà réalisé ne pouvoir contrôler notre alimentation. La nourriture devenait pour nous une puissance plus grande, la nourriture dominait de plus en plus notre vie sans que nous ne puissions rien y faire. Nous sommes devenus les esclaves de notre compulsion, en quelque sorte.

L'expérience OA nous apprend que pour atteindre et maintenir l'abstinence de compulsion alimentaire, nous devons reconnaître notre impuissance et nous en remettre à une puissance autre, forcément plus grande que nous-mêmes. Certains d'entre nous considèrent leur groupe ou OA comme une puissance plus grande qu'eux. Plusieurs adoptent une conception de Dieu

qu'ils définissent à leur convenance – tel que chacun le conçoit. Peu importe le choix et l'interprétation, pourvu qu'il s'agisse d'une puissance supérieure à soi-même. Il n'y a pas de bon ou de mauvais concept. Le plus important pour notre rétablissement est de définir, de développer et d'entretenir une relation avec cette puissance supérieure. Le centre et l'essence même du programme OA sont de nous aider à y parvenir.

Est-ce que OA est un regroupement religieux ?

Non. OA n'est pas une société religieuse puisqu'aucune croyance religieuse définie n'est requise pour devenir membre. La fraternité OA regroupe des membres de nombreuses croyances religieuses, tout autant que des athées ou des agnostiques.

Le programme de rétablissement de OA repose cependant sur certaines valeurs spirituelles. Nous sommes libres d'interpréter ces valeurs à notre gré, nous pouvons même les ignorer si nous le souhaitons.

Lors de notre arrivée chez OA, certains d'entre nous ont manifesté des réticences précises quant au concept d'une puissance supérieure à soi-même. Cependant, notre expérience démontre qu'en gardant l'esprit ouvert à ce sujet, en continuant de participer aux réunions, nous trouverons, sans trop de difficulté, une solution à cette question tellement personnelle.

Puis-je arrêter de manger compulsivement par moi-même juste en lisant les publications et les livres OA ?

Le programme OA fonctionne mieux pour une personne lorsqu'elle le reconnaît et l'accepte comme un programme impliquant d'autres gens.

Le seul fait de s'associer à d'autres outremangeurs qui souffrent de la même manière sensibilise et apporte l'espoir. Parce qu'une personne n'est ni jugée, ni ridiculisée pour sa grosseur, elle peut partager ses expériences passées, ses problèmes présents et ses espoirs avec ceux qui la comprennent et la soutiennent. Travaillant avec d'autres mangeurs compulsifs dans son groupe, elle ne se sent plus seule et incomprise. Au contraire, elle se sent utile et enfin acceptée.

Les membres OA, qui vivent certaines situations où ils sont affectés par des problèmes de santé et ne peuvent se déplacer pour participer aux réunions physiquement, peuvent toujours prendre part à des réunions téléphoniques ou sur Internet. Bien entendu, lire les publications OA et communiquer avec d'autres membres aident à cesser de manger compulsivement.

Quelles conditions sont requises pour devenir membre OA ?

Il n'y a pas de conditions dans le sens habituel du mot. La troisième tradition dit: « *La seule condition requise pour devenir membre est un désir d'arrêter de manger compulsivement.* » Rien d'autre n'est requis ni demandé, de qui que ce soit. L'acceptation et la pratique du programme de rétablissement de OA dépendent entièrement de chacun.

Combien cela coûte-t-il pour être membre OA ?

Il n'y a pas d'obligations financières pour devenir membre. Le programme de rétablissement est disponible pour toute personne qui veut arrêter de manger compulsivement, sans tenir compte de ses capacités financières et de ses possessions.

Comment OA se soutient-il financièrement ?

OA s'autofinance entièrement par les contributions des membres et par la vente des publications. Aucune contribution extérieure n'est acceptée. La plupart des groupes procèdent à une collecte volontaire pendant les rencontres afin de couvrir les frais de loyer, de la documentation, des assurances et des autres frais connexes à la tenue d'une réunion. Dans la majorité des groupes OA, une partie des sommes recueillies est volontairement envoyée à leur intergroupe pour pallier aux dépenses régionales et ensuite au Bureau des services mondiaux de OA afin de supporter les services mondiaux.

En tout temps, OA s'autofinance entièrement par ses propres moyens.

Qui dirige OA ?

OA procède de façon inhabituelle, il n'y a pas de gouvernement central et un minimum d'organisation formelle. Il n'y a aucun dirigeant qui exerce son pouvoir ou son autorité sur le mouvement ou sur un membre.

Cependant, même dans la moins conforme des organisations, certaines tâches doivent être exécutées. Dans les groupes, des membres doivent se porter volontaires pour préparer la salle de réunion, tenir à jour les finances du groupe, s'assurer que la documentation nécessaire est disponible, et rester en contact avec les centres régionaux, nationaux et internationaux. Au niveau international, des membres sont responsables du maintien et du fonctionnement efficace des services mondiaux de OA.

Tout cela signifie que OA, au niveau local, national et international, a besoin de membres responsables

pour s'occuper de l'animation, du secrétariat, de la trésorerie, de la présidence, des publications ou autres, selon les tâches à accomplir.

Il est important de comprendre que ces personnes ne font que servir. Elles ne prennent aucune décision individuelle, n'émettent aucun jugement personnel concernant d'autres groupes ou OA en général. Ceux et celles qui acceptent ces responsabilités sont directement responsables envers ceux qu'ils servent.

Que veulent dire les Douze Étapes du programme de rétablissement ?

Les Douze Étapes sont le cœur du programme de rétablissement de OA. Elles offrent un mode de vie qui permet aux outremangeurs de renoncer au besoin de nourriture excessive. Ces Étapes sont seulement des suggestions basées sur l'expérience des membres rétablis. Il n'y a pas de « vous devez » dans OA ; donc, l'acceptation et la pratique de ces Étapes ne sont pas obligatoires, d'aucune façon. Toutefois, l'expérience démontre que les membres qui font un effort sincère pour suivre ces Étapes et les appliquer dans leur vie quotidienne retirent plus de OA que ne le font les membres qui ne s'attardent pas vraiment aux aspects émotionnels et spirituels.

Les idées exprimées dans les Douze Étapes proviennent originalement des Alcooliques Anonymes. Ces Douze Étapes reflètent l'expérience et la pratique des valeurs, tant au niveau physique, émotionnel que spirituel, soulignées par les penseurs à travers plusieurs générations. Le plus important à retenir est qu'elles fonctionnent. Elles permettent aux outremangeurs compulsifs de devenir heureux et d'avoir des vies épanouies. Les Étapes représentent le fondement sur lequel OA a été érigé.

Que signifie l'expression « rendre la raison » utilisée dans les Douze Étapes ?

L'expression « *restore to sanity* » est traduite par « *rendre la raison* », en français. Le mot « *raison* » utilisé dans la traduction représente le mot « *sanity* » qui, lui, dérive du mot latin « *sanus* » signifiant « *sain, en santé* ». Dans OA, cette expression signifie de penser et d'agir de façon saine et raisonnable.

La plupart d'entre nous admettent avoir eu des comportements irrationnels, incluant nos nombreux efforts pour contrôler la nourriture et divers aspects de notre vie. Une personne dite sensée (saine d'esprit), ne s'engage pas à répétition à refaire des actions qui ne lui apportent pas le résultat souhaité ; elle essaiera plutôt de faire les choses différemment afin d'obtenir un résultat différent. Cela ne sous-entend pas que l'outremangeur est mentalement dé-

rangé. Ce n'est pas la signification de la Deuxième Étape. Cependant, force est de reconnaître que nos actions et nos émotions concernant la nourriture et certains domaines de notre vie laissent souvent à désirer. Nous ne pouvons qualifier nos comportements de raisonnables – *nous semblons avoir perdu la raison*.

En venant vers OA, nous avons exprimé un désir sincère de revenir à un comportement rationnel, nous avons fait un pas de plus pour retrouver la raison.

Que sont les Douze Traditions ?

Les Douze Traditions sont les principes regroupant les membres OA unis à une cause commune. Ces Douze Traditions équivalent pour les groupes à ce que représentent les Douze Étapes pour les membres OA. Ces principes sont suggérés afin d'assurer le bon fonctionnement, la survie et l'avancement de tous les groupes membres de OA.

Comme les Douze Étapes, les Douze Traditions trouvent leur source dans les Alcooliques Anonymes. Ces Traditions décrivent les attitudes jugées importantes par les membres fondateurs pour la survie des groupes.

En suivant les Douze Traditions, nous assurons aux membres OA l'unité du groupe essentielle au rétablissement personnel.

Pourquoi les OA mettent-ils tant d'emphasis sur l'« anonymat » ?

L'anonymat est essentiel à l'intérieur du mouvement. Cela garantit aux membres anciens et nouveaux que leur identité, leur situation de même que les confidences faites lors d'une réunion (en personne, en ligne ou au téléphone) ne seront pas révélées. Cela nous assure que lors des rencontres OA, nous pouvons nous exprimer et être totalement honnêtes envers nous-mêmes et les autres. Cela nous met également à l'abri des bavardages. Bien sûr, en tant que membre, nous avons le droit et devons faire connaître notre appartenance à la fraternité à d'autres outremangeurs (extrait de la 12^e Étape : « ... *nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs...* »).

Nous n'utilisons cependant pas l'anonymat afin de limiter le bon fonctionnement de la fraternité. Par exemple, nous utilisons nos noms et prénoms lorsque nous sommes en service à l'intérieur de notre groupe ou auprès de membres qui nous sont proches. Le concept d'anonymat nous aide à placer les principes OA au-dessus des personnalités.

L'anonymat est aussi vital dans les médias : la presse, la radio, le cinéma, la télévision et d'autres moyens de

communication. Par sa pratique, nous nous assurons que l'égotisme et la gloire personnelle n'affecteront pas négativement la fraternité.

L'humilité est fondamentale à l'anonymat. En pratiquant ces valeurs, humilité et anonymat, en renonçant aux distinctions personnelles pour le bien commun, les membres OA s'assurent de l'unité de leur mouvement. Conformément à la première tradition : « *le relèvement personnel dépend de l'unité des OA* », l'anonymat est essentiel à la préservation de cette unité.

À la famille de l'outremangeur compulsif

La participation de la famille est un choix individuel... Le soutien familial peut aider un outremangeur compulsif qui s'est engagé à arrêter de manger compulsivement.

Prières et lectures d'ouverture et de clôture

La plupart des réunions d'OA ouvrent et se terminent de l'une des façons suivantes :

Prière de sérénité

Mon Dieu, donnez-moi la sérénité
D'accepter les choses que je ne puis changer,
Le courage de changer les choses que je peux,
Et la sagesse d'en connaître la différence.

Prière de la Troisième Étape

Mon Dieu, je m'offre à Toi pour que Tu Te serves de moi et que Tu disposes de moi comme Tu voudras. Délivre-moi de l'esclavage de l'égoïsme pour que je puisse mieux faire Ta volonté. Délivre-moi de mes difficultés et que cette victoire apporte à ceux et celles que je pourrai aider un témoignage de Ta puissance, de Ton amour et celui d'une vie conforme à Ta volonté. Amen.

Prière de la Septième Étape

Mon Dieu, je suis maintenant disposé à ce que Tu prennes tout ce que je suis, le bon et le mauvais. Je Te demande de m'enlever chacun des défauts qui m'empêchent de T'être utile et d'être utile à mes frères. Accorde-moi de faire Ta volonté à compter de maintenant.

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. À 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 attendent une compassion et un amour plus doux que tout ce que nous avons pu imaginer.

Vous êtes les bienvenus

BIENVENUE CHEZ OA – BIENVENUE CHEZ VOUS!

Avez-vous déjà voulu perdre 4.5 kg (*10 livres*), 9 kg (*20 livres*), 18 kg (*40 livres*), 45 kilos (*100 livres*) ou plus?

Avez-vous déjà souhaité être capable de maintenir votre poids après avoir maigri? Bienvenue chez OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous l'impression de détoner, comme un orphelin sans-abri qui n'a sa place nulle part? Bienvenue chez OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà souhaité que votre famille aille au travail ou à l'école pour que vous puissiez commencer à manger? Bienvenue chez OA; bienvenue chez vous!

Vous êtes-vous déjà réveillé tôt le matin avec le sourire parce que vous saviez que votre gâterie préférée vous attendait dans le garde-manger ou dans le frigo? Bienvenue chez OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà contemplé les étoiles en vous demandant ce qu'une personne insignifiante comme vous pouvait bien faire dans ce monde? Bienvenue chez OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà cuisiné ou acheté de la nourriture pour votre famille et ensuite tout mangé pour ne pas avoir à partager? Ici, chez OA, nous connaissons ces frénésies car nous sommes comme vous. Bienvenue chez OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà voulu vous cacher à la maison, ne pas aller au travail ni faire votre toilette ou même vous habiller, sans voir personne ou en évitant qu'on vous voie? Bienvenue chez OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà caché de la nourriture sous le lit, sous l'oreiller, dans le tiroir, dans la salle de bain, dans la poubelle, dans l'armoire, dans le panier à lessive, dans la garde-robe ou dans la voiture pour pouvoir manger sans qu'on vous voie? Bienvenue chez OA; bienvenue chez vous!

Avez-vous déjà ressenti de la colère, de la rancœur ou des sentiments de défi – envers Dieu, votre conjoint, votre médecin, votre mère, votre père, vos enfants, vos amis, le commis vendeur du magasin dont le regard voulait tout dire lorsque vous essayiez des vêtements – parce qu'ils étaient trop petits, parce qu'ils voulaient que vous soyez

mince, ou parce que vous n'aviez d'autre choix que d'entreprendre des régimes pour leur plaire, les faire taire ou leur faire regretter leurs paroles et leurs regards ? Bienvenue chez OA ; bienvenue chez vous !

Avez-vous déjà sangloté de désespoir toute la nuit parce que personne ne vous aimait ou vous comprenait ? Bienvenue chez OA ; bienvenue chez vous !

Avez-vous déjà cru que Dieu (si Dieu existe) avait fait une erreur monumentale en vous créant ? Comprenez-vous que c'est dans des moments difficiles que de tels sentiments deviennent difficiles à gérer ? Bienvenue chez OA ; bienvenue chez vous !

Avez-vous déjà voulu monter dans un autobus pour partir au loin sans jamais vous retourner ? L'avez-vous fait ? Bienvenue chez OA ; bienvenue chez vous !

Vous êtes-vous déjà dit que le monde entier était fou, et que, si tout le monde pensait et faisait comme vous, tout irait pour le mieux ? Bienvenue chez OA ; bienvenue chez vous !

Avez-vous déjà pensé que les membres OA étaient un peu dingues ? Qu'ils sont peut-être des outremangeurs compulsifs, mais que vous n'avez qu'un problème de poids que vous pourriez sans doute régler demain ? Qu'ils ne sont peut-être qu'à une bouchée près de manger comme des fous, mais que vous êtes simplement un peu (ou très) obèse ? Bienvenue chez OA ; bienvenue chez vous !

Avez-vous déjà vanté vos talents, votre intelligence et votre pouvoir à quelqu'un, tout en sachant bien qu'ils ne vous croyaient pas, justement parce que vous n'y croyiez pas non plus ? Bienvenue chez OA ; bienvenue chez vous !

Avez-vous déjà perdu tout votre excès de poids pour enfin vous sentir mince et malheureux au lieu d'être gros et malheureux ? Bienvenue chez OA ; bienvenue chez vous !

Vous êtes-vous déjà caché derrière un masque, ou une centaine de masques, parce que vous étiez convaincu qu'en montrant votre vrai visage, personne ne vous aimerait ni ne vous accepterait ? OA vous accepte. Vous êtes ici chez vous.

Outremangeurs Anonymes offre à chacun de vous le cadeau de l'accueil et de l'acceptation inconditionnel. Peu importe qui vous soyez, d'où vous venez et où vous vous dirigez, vous êtes les bienvenus ici !

Peu importe ce que vous avez réussi ou ce que vous avez raté, ce que vous avez ressenti ou ce que vous n'avez pas ressenti, où vous avez couché ou avec qui, ceux que vous avez aimé ou détesté, vous pouvez être certain d'être accepté chez les OA. Nous vous acceptons tels que vous êtes et non tels que vous seriez si vous pouviez changer, vous remodeler et vous reconstruire pour devenir la per-

sonne que d'autres croient que vous devriez être. Vous seuls pouvez décider de la personne que vous voulez devenir.

Mais nous pouvons vous aider à atteindre les buts que vous vous fixez. Lorsque vous aurez du succès, nous célébrerons avec vous; lorsque vous ferez un faux pas, nous vous assurerons que nous ne sommes pas des ratés même si nous faisons parfois des erreurs.

Nous vous ouvrirons les bras avec amour et nous serons à vos côtés pendant que vous vous relèverez pour reprendre la route du progrès et du succès. Vous n'aurez plus jamais à pleurer tout seul, à moins que vous ne le choisissiez.

Nous n'arrivons pas toujours à accomplir tout ce que nous désirons, et nous n'arrivons pas toujours à vous donner tout ce dont vous avez besoin. Acceptez aussi nos imperfections. Aimez-nous en retour et aidez-nous lorsque nous affrontons des échecs parfois douloureux. Voici ce que nous sommes, nous, les OA : imparfaits, mais nous faisons de notre mieux. Ensemble, célébrons nos efforts et notre certitude d'être ici chez nous, si nous le voulons.

Bienvenue chez OA; bienvenue chez vous!

Documentations supplémentaires

Cette brochure a été élaborée à partir d'extraits de la documentation OA suivante :

Le plan alimentaire (R-16)

Une foule de symptômes, une solution (R-04)

Questions et réponses (R-06)

Le Goût de la Vie (L-17)

Les outils de rétablissement (R-09)

À la famille de l'outremangeur compulsif (R-05)

Aux nouveaux (R-03)

Des publications supplémentaires peuvent être téléchargées et/ou achetées sur outremangeurs.org (français) et oa.org (anglais).

Décharge de responsabilité

Les conseils et les plans alimentaires qui apparaissent dans cette brochure ont été conçus pour l'usage exclusif des membres d'âge adulte. Nous vous recommandons de consulter votre professionnel de la santé avant de modifier votre régime alimentaire. Les renseignements contenus dans ces plans doivent être utilisés comme directives pour s'alimenter de façon responsable, mais ne sauraient remplacer les conseils d'un médecin compétent. De plus, ces suggestions de plans ne peuvent être substituées à un régime alimentaire prescrit par un médecin. Les plans alimentaires présentés dans cette brochure ont été révisés et approuvés par une diététiste qui a obtenu son permis aux États-Unis. Les OA n'approuvent ou n'endorment aucun plan alimentaire en particulier. Veuillez faire preuve de prudence en ce qui a trait aux allergies alimentaires et aux intolérances face à certains aliments. Enfin, si vous avez quelque doute que ce soit concernant ces plans alimentaires, vous êtes invités à consulter votre professionnel de la santé.

LES DOUZE TRADITIONS DES OUTREMANGEURS ANONYMES

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement 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 tel qu'Il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition requise pour être membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf pour des questions concernant d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.
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 ou financer un organisme apparenté ou étranger ni lui prêter le nom de OA, de peur que des soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.
7. Tous les groupes OA doivent subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
8. Outremangeurs Anonymes devrait toujours demeurer un mouvement non professionnel, mais nos centres de services peuvent engager des travailleurs spécialisés.
9. Comme mouvement, Outremangeurs Anonymes ne devrait jamais avoir de structure formelle, mais il peut constituer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Le mouvement des Outremangeurs Anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des OA ne doit jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. Notre politique de relations publiques est fondée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder l'anonymat dans les journaux, à la radio, à la télévision, de même qu'au cinéma et dans les autres médias.
12. L'anonymat est la base spirituelle de nos Traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

Les Douze Traditions des Alcooliques Anonymes sont utilisées et adaptées avec la permission des Services Mondiaux des AA.

Titre original
Where Do I Start?

Traduit, publié et distribué
Intergroupe OA français de Montréal
(Québec) Canada

www.outremangeurs.org
reunions@outremangeurs.org

©2018 by Overeaters Anonymous, Inc.
(édition anglaise #705)

©2019 pour l'édition française
Tous droits réservés

Comment trouver les OA ?

Overeaters Anonymous, Inc.
World Service Office
6075 Zenith Court NE,
Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Adresse postale: PO Box 44727
Rio Rancho, NM 87174-4727 USA
Tel : 1-505-891-2664 • fax : 1-505-891-4320
info@oa.org • www.oa.org