

DOUZE ÉTAPES VERS UNE RECHUTE

Chaque 'écart' a un début. Chaque rechute commence quelque part. Reconnaissons les signes qui nous avertissent d'un danger imminent.

1. Nous commençons à nous absenter des réunions OA pour une raison quelconque, réelle ou imaginaire.
2. Nous critiquons les méthodes utilisées par d'autres membres qui ne sont pas en accord avec ce que nous faisons pour nous rétablir.
3. Nous ruminons l'idée qu'un jour, quelque part, nous pourrions manger à nouveau comme des 'gens normaux'.
4. Nous laissons les autres membres faire le travail de 12^e Étape dans notre groupe : 'Nous sommes vraiment trop occupés.'
5. Nous devenons conscient de notre 'ancienneté' dans OA et nous regardons tous les membres avec un œil sceptique.
6. Nous devenons tellement béats avec nos propres opinions sur la façon de vivre le programme OA que nous nous considérons une autorité. Nous faisons des écarts alors que les autres font des rechutes.
7. Nous avons parti une petite clique au sein de notre propre groupe, composé de seulement quelques membres qui voient leur rétablissement du même œil que nous.
8. Nous informons les nouveaux membres que nous ne prenons pas toutes les 12 Étapes au sérieux.
9. Nous laissons notre esprit habiter de plus en plus par combien nous aidons les autres, plutôt que de méditer sur combien le programme OA nous aide.
10. Si, malencontreusement, un membre vit une rechute, nous cessons tout contact avec cette personne.
11. Nous graduons dans OA au point de ne plus avoir besoin d'un parrain ou d'une marraine pour nous-même.
12. Nous croyons qu'un plan alimentaire c'est quelque chose d'essentiel pour les nouveaux membres, mais pas pour nous. Nous avons grandi dans OA au point d'être devenu assez solide pour ne plus reconnaître la nécessité de cet outil pour nous-même. Et cela depuis longtemps.