

Vous avez rechuté ou vous faites des écarts ?  
Un outil de lecture et d'écriture

Les 30 points suivants peuvent servir quotidiennement dans l'écriture de notre journal et / ou dans un partage avec un parrain ou une marraine pour ceux et celles qui veulent arrêter d'avoir des rechutes et des écarts. Ces questions et lectures sont également indiquées pour les membres en rechute qui veulent renouveler leur engagement au programme OA.

La littérature OA qui sert de référence pour l'écriture à l'aide de cet outil est disponible soit au BSM, soit au service de publications de notre intergroupe. Il comprend entre autres:

*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes (12 et 12 OA), Outremangeurs Anonymes*, deuxième édition (**OAI**),

les recueils de pensées quotidiennes des OA **Aujourd'hui** et

**Les Voix du rétablissement**, et les brochures OA dont

**Les outils de rétablissement, Un plan alimentaire** et  
**Choisir dans la dignité.**

Il est suggéré de lire les textes et extraits proposés, puis y réfléchir et écrire sur l'idée formulée ou répondre à la question qui l'accompagne :

(1) Lire l'article 'L'abstinence et non la perfection' dans l'**OAI** aux pages 52 à 59 et aux pages 21 à 31 à la troisième Étape dans le **12 et 12 OA**. Qu'est-ce qu' 'être abstinent' signifie pour moi sur le plan physique, émotionnel et spirituel ?

(2) Lire la deuxième Étape dans le **12 et 12 OA** (pages 9 à 19), en particulier les pages 13 à 16. Comment ai-je su que ma façon de m'alimenter était hors de contrôle ?

(3) Est-ce que j'ai une maladie qui est néfaste et qui me conduit malgré tout à revenir à utiliser la nourriture pour le confort ? Si c'est le cas, combien de douleur cette maladie provoque-t-elle chez moi ? Comment ma maladie pourrait-elle me tuer ?

Quelques lectures dans notre littérature OA pourraient nous aider à répondre à cette question:

(a) Dans le **12 et 12 OA**, aux pages 11-12, en particulier le paragraphe au bas de la page 11 commençant par 'Les obèses venus chez les OA avaient auparavant entendu des conseils...' jusqu'à la page 12 le paragraphe se terminant avec 'Certains d'entre nous s'y sont essayés.'

(b) Dans le **OAI**, dans le partage 'L'abstinence et non la perfection', à partir du haut de la page 54 'Puis un jour, ma femme m'a appelé au travail pour me dire...'

Jusqu'au bas de la page se terminant par `...une leçon de pureté au moyen de l'exercice et de la famine.'

(c) Dans le **OAI**, dans le témoignage 'Les choses s'améliorent, je vous le promets' (pages 93 à 99), en particulier à partir du haut de la page 95, de 'Je n'aimais certainement pas mon apparence physique et j'étais dans un cul-de-sac émotionnel et spirituel,...' jusqu'au bas de la page 95 'Je savais que j'étais en train de mourir.'

(d) Le témoignage, 'Coulons le navire !' dans le **OAI** aux pages 183 à 188.

(4) Lire le partage 'Il n'a jamais laissé refroidir un beignet chaud' dans le **OAI** aux pages 32 à 45, en portant une attention particulière au 1<sup>er</sup> paragraphe en haut de la page 33 qui se termine par ... l'enfer d'être une enfant obèse.' Qu'est-ce qui a fait toute la différence pour amener l'auteur à reprendre son abstinence ? Comment pourrais-je décrire ma bonne volonté d'accepter que suivre ce programme de rétablissement puisse être plus difficile et pénible depuis que mon abstinence s'est envolée ?

(5) Le paragraphe à partir du bas de la page 68 de l'histoire 'C'est élémentaire' dans le **OAI** décrit le plan initial d'une personne outremangeuse et commence ainsi 'Mon premier plan alimentaire consistait à m'empiffrer trois fois par jour.'

Les brochures OA **Un plan alimentaire** et **Choisir dans la dignité** sont de bonnes ressources pour élaborer un plan d'alimentation approprié pour commencer dans les Outremangeurs Anonymes. De nouveaux comportements alimentaires et des quantités spécifiques de chaque groupe d'aliments peuvent être des valeurs sûres. En quoi consistaient mes premiers plans alimentaires lorsque je faisais des efforts pour mettre en pratique notre mode de vie ? Quel est mon plan présentement ? Quels changements devrais-je faire?

(6) Lire tous les trois annexes A (Une maladie mentale — pages 277 à 282), B (Une maladie physique — pages 283 à 291) et C (Une maladie spirituelle — pages 292 à 298) dans le **OAI**.

Écrivez vos réflexions à cette idée que nous entendons fréquemment exprimée : 'Mon principal problème comme outremangeur compulsif réside dans mon esprit plutôt que dans mon corps.'

(7) Lire la page du 26 mai du recueil de pensées **Aujourd'hui** qui fait référence à des 'idées déformées'.

Rechercher dans le **OAI** dans les témoignages qui racontent la vieille façon de penser avant d'être abstinent dans le but de m'aider à identifier certaines de mes propres idées fausses et déformées.

Quels étaient mes pensées et raisonnements qui m'envahissaient avant que je m'adonne à cette première bouchée compulsive ?

(8) Lire les pages 21-31 de la troisième Étape dans le **12 et 12 OA** et lire aussi la

page du 12 janvier du recueil de pensées **Aujourd'hui** qui illustre bien les deux croyances qui peuvent conduire à la compulsion alimentaire. Comment ma pensée devient-elle irrationnelle lorsque je commence à croire que je peux avaler juste une seule bouchée ?

(9) Lire la page du 18 avril du recueil de pensées **Aujourd'hui** qui décrit le problème du déni, en termes légèrement différents. La page du 22 mai du recueil de pensées **Aujourd'hui** se fait très précise sur la question du déni. La page du 21 janvier de l'**Aujourd'hui** donne le point de vue de OA qui fonctionne à la place de la négation — l'honnêteté. Comment le déni (ou la négation) joue-t-il un rôle dans ma rechute ?

(10) Lire 'Notre Invitation' dans le **OAI** (pages 1 à 7) — 'Pouvons-nous vous garantir le rétablissement ?' Est-ce que cette garantie est inconditionnelle ou conditionnelle ? Comment cette déclaration des Outremangeurs Anonymes qui affirme qu'il y a une '*méthode qui a fait ses preuves et qui permet de faire obstacle à la maladie*', méthode par laquelle nous pouvons nous rétablir de notre maladie en nous donnant la bonne volonté de vivre les douze Étapes OA ?

(11) Lire les deux paragraphes de la dixième Étape dans le **12 et 12 OA** aux pages 98-99, qui commencent par 'Prenons la Quatrième Étape...' jusqu'à '...la Dixième Étape nous en offre le moyen.' Parmi les symptômes suivants de rechute, lesquels sont présents en moi ? Parmi mes lectures dans le **OAI**, prendre des notes pour illustrer comment ces témoignages s'appliquent aux items de cette liste.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Argumentatif (chercher à appuyer ou à réfuter une affirmation) |  |
| <input type="checkbox"/> Oubli de toute la gratitude                                    | <input type="checkbox"/> Impudence, arrogance          |
| <input type="checkbox"/> Frustration  | <input type="checkbox"/> Complaisance                  |
| <input type="checkbox"/> Deuil  | <input type="checkbox"/> Défiance, manque de confiance |
| <input type="checkbox"/> Impatience   | <input type="checkbox"/> Déni, négation                |
| <input type="checkbox"/> 'Ça ne peut pas m'arriver !'                                   | <input type="checkbox"/> Dépression                    |
| <input type="checkbox"/> Relâcher la discipline   | <input type="checkbox"/> Malhonnêteté                  |
| <input type="checkbox"/> L'apitoiement sur soi  | <input type="checkbox"/> Utilisation de psychotropes   |
| <input type="checkbox"/> Manger des aliments déclencheurs                               | <input type="checkbox"/> Épuisement, fatigue           |
| <input type="checkbox"/> Désirs démesurés   | <input type="checkbox"/> Attentes envers les autres    |

(12) Combien de bonne volonté ai-je besoin pour cesser de vivre dans le problème et commencer à vivre dans la solution ? Suis-je prêt à me rappeler à l'esprit tous les jours du mode de vie OA ?

Une promesse de nous rétablir ? Cette promesse est la suivante :

*'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.'*

(13) La phrase ` Mais toute la connaissance de moi-même ne pouvait m'empêcher de manger compulsivement... ' à la page 79 dans l'**OAI**. À lire également les pages 25-31 de la troisième Étape dans le **12 et 12 OA**. Écrire sur la véracité de cette déclaration dans ma propre vie : `La connaissance de soi et des conséquences de ma maladie n'ont pas suffi pour m'empêcher de manger compulsivement et de répéter ces comportements néfastes.`

(14) Lire l'article pour le 13 janvier dans l'**Aujourd'hui**. Qu'est-ce que veut dire pour moi le terme `rechute` ? Qu'est-ce que veut dire pour moi le terme `écart` ? Comment sont-ils différent l'un l'autre ?

(15) Lire le chapitre 7 `Vivante et bien portante dans le vrai monde` dans l'**OAI**, pages 76 à 85. Noter ce passage page 79 dans l'**OAI** : `Aucune dose de volonté ne suffisait à m'empêcher de manger quand la fringale montait.` Qu'est-ce que ma dernière frénésie alimentaire m'a appris de mon impuissance contre cette première bouchée compulsive ?

(16) En plus de la lecture de la première Étape dans le **12 et 12 OA**, également lire les réflexions du 17 mars, du 24 mars et du 5 avril dans l'**Aujourd'hui**. Est-ce que je suis prêt à admettre que je suis impuissant devant la nourriture et que j'ai perdu la maîtrise de ma vie ?

(17) Lire la brochure OA **Les outils de rétablissement**. Comment puis-je utiliser chacun des outils de rétablissement OA ? À quelle fréquence dois-je utiliser chacun ?

(18) Lire la réflexion du 21 février et celle du 6 juillet à l'**Aujourd'hui**. Que puis-je faire pour cesser de penser et de parler négativement de moi-même ? Comment vais-je remplacer un tel comportement autodestructeur ?

(19) Lire la réflexion du 16 mai dans l'**Aujourd'hui**. Lire le chapitre 23, pages 205 à 211 `Un voyage dans l'illusion` dans l'**OAI**. Comment puis-je abandonner mes arguments et mes excuses pour continuer à manger compulsivement et pour ne pas embrasser la solution proposée par les Outremangeurs Anonymes ?

(20) Dans l'**OAI** lire le chapitre 4 `L'abstinence et non la perfection` pages 57 à 58 : `Les choses se sont immensément améliorées avec ma famille, mes amis et mes collègues.` Jusqu'à `Les choses ont changé de façon continue.` Qu'est-ce qui fait que je dois être prêt à changer sinon je ne me rétablirai pas ?

(21) Lire dans l'**OAI** le chapitre 48 `L'athée qui a «fait comme si»`, et ensuite toutes les réflexions qui ont pour sujet la deuxième Étape dans l'**Aujourd'hui** (pages 216, 221 et 224). La bonne volonté de prier, c'est l'ouverture d'esprit à faire l'expérience de la prière, plutôt que la conviction que la prière va `marcher`. Comment puis-je obtenir la bonne volonté nécessaire de prier pour la bonne volonté de mettre en pratique le programme OA. Quand j'ai de la misère à me mettre à prier, comment puis-je m'inquiéter à savoir si je crois vraiment en ce que je dis et si j'ai la patience avec moi-même, mon cheminement et ma pratique du programme OA ?

**(22)** Lire la deuxième Étape dans le **12 et 12 OA**, en accordant une attention particulière au paragraphe page 16 qui commence par 'Certains ont commencé par se poser des questions : « Que pourrait bien m'apporter une Puissance Supérieure ? Si j'avais une force supérieure dans ma vie, qu'est-ce que j'en attendrais ? Que serait-elle pour moi ? » Nous nous sommes définis une Puissance à nous, une Puissance confortable. Nous avons alors **fait comme si** cette force était effectivement présente... et nous avons constaté les bonnes choses qui nous arrivaient. Plus notre vie s'améliorait, plus grandissait notre conviction qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.' Suis-je prêt à croire en une Puissance supérieure qui me donnerait le confort et la sécurité que je recherche quand je me tourne vers la nourriture pour combler un vide quelconque ? Comment puis-je entretenir une relation efficace avec une telle Puissance supérieure ?

**(23)** Lire du milieu de la page 71 jusqu'au bas de la page 73 dans le chapitre 4 'C'est élémentaire' dans l'**OAI**. Comment puis-je reconnaître les messages qui me viennent de mon intuition et de ma Puissance supérieure ? De quelles façons puis-je 'écouter' ces messages ? ...Peut-être qu'en écrivant sur ces messages et aussi en les mettant en application dans mon nouveau mode de vie.

**(24)** Lire la troisième Étape 9 (pages 21 à 31) dans le **12 et 12 OA**. Quelles sont les intentions de ma Puissance supérieure en ce qui concerne mon alimentation et les autres aspects de ma vie ? Comment puis-je accorder ma propre volonté et la rendre conforme avec la volonté de ma Puissance supérieure ?

**(25)** Lire le chapitre 13 'Dire Oui à la vie', qui commence à la page 123 l'**OAI** et la réflexion du 31 janvier dans l'**Aujourd'hui**. Comment puis-je m'engager à un style de vie que ma Puissance supérieure m'invite à vivre et à mettre en pratique les outils et les Étapes des Outremangeurs Anonymes ?

**(26)** Lire la réflexion du 22 juillet dans l'**Aujourd'hui** et lire les trois premiers paragraphes de la dixième Étape dans le **12 et 12 OA**. Comment est-ce que je me sens avec l'idée que la libération de la compulsions alimentaire est à une pratique quotidienne faite (de répétition, de répétition et de répétition sans exception) de capitulation et d'être prêt à 'tout faire' pour me rétablir ?

**(27)** Est-ce que je suis d'accord avec l'idée que la dépendance spirituelle est le seul moyen d'échapper à la force destructrice de la compulsions alimentaire ? Ce que cette question implique vraiment c'est « suis-je prêt à passer à la troisième Étape »? Lire le chapitre 7 'Vivante et bien portante dans le vrai monde' dans l'**OAI**, pages 76 à 85 puis lire les deux premiers paragraphes de la troisième Étape dans le **12 et 12 OA**. Suis-je prêt à consentir à cette 3<sup>e</sup> Étape ? Écrire où j'en suis, honnêtement, dans le processus de rétablissement que sont les Étapes un, deux et trois.

**(28)** Lire la réflexion du 23 juin dans l'**Aujourd'hui**. De plus, lire le témoignage du chapitre 3 'Elle a découvert qui elle était' dans le **12 et 12 OA** pages 48 à 51 et surtout le paragraphe au bas de la page 48 : 'Ma marraine m'a rappelé qu'une décision n'est une décision que si l'on agit immédiatement après l'avoir prise. Elle m'a raconté l'histoire des trois oiseaux sur le fil de fer. Deux d'entre eux ont décidé de s'envoler. «Combien reste-t-il d'oiseaux sur le fil ?» a-t-elle demandé. «Trois, a-t-elle

répondu parce qu'ils ont seulement décidé de s'envoler. » J'ai donc timidement rédigé ma quatrième Étape. Cela m'a pris trois mois et j'ai rempli un grand cahier à spirales.'

Qu'en est-il de ma bonne volonté de m'engager à utiliser les outils de rétablissement et à mettre en pratique les Étapes sur une base quotidienne ? Quelles mesures vais-je prendre spécifiquement maintenant et demain à cette même heure ?

**(29)** Lire le chapitre 5 'Le miracle du vingtième siècle', dans l'**OAI**, pages 60 à 67. Même les fondateurs du mouvement OA ont connu la rechute (lire les premier et deuxième chapitres de l'**OAI**). Quels gestes puis-je poser pour assurer que la rechute ne soit pas une fatalité pour moi ?

**(30)** Lire la réflexion du 2 janvier dans **Les Voix du rétablissement**. Il y est écrit que le rétablissement est un voyage continu et la route que nous suivons ensemble est précisément le mode de vie en Douze Étapes. La réflexion du 7 avril dans l'**Aujourd'hui** suggère une première Étape du même genre : 'Laisse-toi aimer jusqu'à ce que tu puisses t'aimer toi-même.'

Aller à une réunion même avec un seul jour d'abstinence à partager c'est déjà s'impliquer dans les services. Dans quels services me suis-je investi pour servir dans OA ? Quels services ont fait parti de mon programme jusqu'à maintenant ? Jusqu'où suis-je prêt maintenant à aller pour mon rétablissement et pour redonner à OA ? Suis-je prêt à appliquer l'engagement de responsabilité OA : 'Ouvrir mon cœur et tendre la main à tous ceux qui comme moi, souffrent de compulsions alimentaires, c'est ma responsabilité.'



Ouvrir mon cœur et  
tendre la main à tous ceux  
qui comme moi, souffrent  
de compulsions alimentaires,  
c'est ma responsabilité.

*engagement de responsabilité de OA*