



Abstinence Solide

Liste d'Évaluation et Exercice d'Écriture

Utilise chaque jour cet outil précieux pour t'aider à conserver ton abstinence solide et intacte. Tu peux aussi l'utiliser comme thème pour des réunions et des ateliers.

LISTE D'ÉVALUATION

- 1) Ai-je été abstinent aujourd'hui?
- 2) Ai-je prié et médité aujourd'hui?
- 3) Est-ce que je maintiens ou est-ce que je travaille à maintenir un poids santé?
- 4) Est-ce que je compte sur ma Puissance Supérieure pour devenir ou pour rester abstinent aujourd'hui?
- 5) Est-ce que - ce que je fais actuellement- fonctionne chez moi pour rester abstinent?
- 6) Si je rencontre des problèmes, ai-je demandé à quelqu'un d'autre ce qu'il fait?
- 7) Ai-je donné un coup de téléphone OA aujourd'hui?
- 8) Ai-je une attitude de gratitude aujourd'hui?
- 9) Ai-je planifié ma nourriture aujourd'hui?
- 10) Ai-je aidé quelqu'un d'autre aujourd'hui?
- 11) Ai-je un plan d'action établi pour rester abstinent aujourd'hui?
- 12) Ai-je un parrain ou une marraine et est-ce que je travaille les Étapes avec cette personne?

EXERCICE D'ÉCRITURE

- 1) Que signifie pour moi manger compulsivement?
- 2) Quels sont les aliments et les comportements alimentaires qui déclenchent chez moi le mécanisme de manger compulsivement?
- 3) Ai-je peur de devenir abstinent et si oui, pourquoi?
- 4) Pourquoi est-ce que j'estime que l'abstinence est importante?
- 5) Que fais-je pour arrêter de manger compulsivement?
- 6) Quelles sont les Étapes que je prends pour rester abstinent en toutes circonstances?
- 7) Quelle est la différence entre l'abstinence et un plan alimentaire?
- 8) Quelles sont les actions que j'entreprends pour maintenir mon abstinence et acquérir ou maintenir un poids santé?
- 9) Comment est-ce que je débute ma journée dans le but de m'abstenir de la compulsion alimentaire et des comportements compulsifs vis-à-vis de la nourriture?
- 10) Quels sont les outils que j'utilise régulièrement?
- 11) Comment le fait de rester abstinent améliore-t-il la qualité de ma vie?
- 12) Quelle place la nourriture a-t-elle dans ma vie aujourd'hui?