

# Les outils de rétablissement

*Qui nous aident à vivre et à mettre en pratique les Douze Étapes*

Dans la pratique des Douze Étapes du programme de rétablissement des Outremangeurs Anonymes (OA), nous pouvons compter sur un ensemble d'outils disponibles. Utilisés régulièrement, le plan alimentaire, le parrainage, les appels téléphoniques, les réunions, l'écriture, la lecture des publications, l'anonymat et le service nous aident à devenir abstinents et à le rester.

Les OA définissent par ailleurs l'abstinence comme le fait *de ne pas manger compulsivement*. Or, pour bon nombre de membres, ne pas manger compulsivement n'est pas possible sans le recours à certains des huit outils sinon à tous.

## Le plan alimentaire

Le plan alimentaire est l'un de ces outils qui peuvent nous aider à nous abstenir de manger compulsivement. Le plan que nous choisissons nous guide dans nos choix alimentaires en nous aidant à définir quoi manger, dans quelles circonstances, à quelle heure, de quelle façon et pour quelles raisons. L'expérience nous a montré qu'il est important de faire part de notre plan alimentaire à quelqu'un du Mouvement, notre parrain ou marraine, par exemple.

Un plan alimentaire n'impose aucune condition particulière ; OA n'appuie, ne recommande ni ne distribue aucun régime précis. Par contre, nous suggérons aux personnes qui ont des besoins particuliers de consulter leur médecin ou un autre professionnel de la santé ou de la nutrition. C'est à chacun ou à chacune de se donner un cadre alimentaire élaboré d'après sa propre expérience, honnêtement examinée ; nous sommes arrivés à déterminer nos besoins quotidiens en nourriture, nous sommes donc en mesure d'identifier ce que nous devons éviter de manger.

Bien que le plan alimentaire diffère d'une personne à l'autre, la plupart des membres de OA reconnaissent sa nécessité, indépendamment de sa souplesse ou sa rigidité.

Cet outil nous aide à mieux maîtriser les aspects physiques de notre maladie et il contribue à notre rétablissement physique. Ainsi, il nous est plus facile de bien suivre le programme des Douze Étapes et de délaisser la nourriture au profit d'une vie saine et heureuse et plus spirituelle.

## Le parrainage

Les parrains sont des membres des OA voués à l'abstinence et à la pratique des Douze Étapes et des Douze Traditions, et ce du mieux qu'ils peuvent. Ils acceptent de partager leur rétablissement avec d'autres membres de la Fraternité.

Nous demandons à un parrain de nous guider à travers notre programme de rétablissement sur tous les plans : physique, émotif et spirituel.

En travaillant avec d'autres membres OA et en partageant leur expérience, leur force et leur espoir, les parrains renouvellent et réaffirment continuellement leur propre sobriété. Les parrains partagent leurs programmes au niveau de leur expérience personnelle.

Notre programme fonctionne par l'attrait ; trouvez un parrain qui possède ce que vous voulez et demandez-lui comment il y est arrivé. Un membre peut travailler avec plus d'un parrain et peut même le changer à volonté.

### **Les réunions**

Les réunions sont des rassemblements de deux outremangeurs compulsifs ou plus qui acceptent de partager leurs expériences passées et leur rétablissement, et qui mettent en commun la force et l'espoir que les OA leur ont donnés. Bien qu'elles prennent plusieurs formes, elles ont en commun la fraternité. Les réunions sont une occasion pour nous d'identifier et de confirmer notre problème commun et de partager les bienfaits de ce programme.

### **Les appels téléphoniques**

Le téléphone permet d'échanger avec un autre membre et de rompre cet isolement que nous vivons tous. Bon nombre de membres appellent tous les jours leur propre parrain ou d'autres membres. Dans le processus d'abandon, le téléphone est un outil que nous apprenons à utiliser pour demander de l'aide et en apporter aux autres. Il offre aussi un soulagement immédiat à ces hauts et ces bas qui nous donnent tant de mal.

### **L'écriture**

En plus d'avoir dressé notre inventaire personnel et la liste des personnes que nous avons lésées, la plupart d'entre nous ont découvert que l'écriture est un outil indispensable pour mettre les Étapes en pratique. De plus, 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'en parler et d'y penser. Autrefois, manger de façon compulsive était notre réaction la plus fréquente à la vie. Écrire nos difficultés nous permet de voir plus clairement les situations vécues et peut-être de mieux choisir les actions appropriées.

### **La documentation**

Nous étudions la documentation et les livres approuvés par les OA, tels que *Outremangeurs Anonymes 2<sup>e</sup> éd*, *Les Douze Étapes* et *les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, *Le cahier des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes*, *Aujourd'hui*, *L'Abstinence*, *Un nouveau départ*, *Les voix du rétablissement*, *Au-delà de nos plus grands rêves*; nous lisons *l'Oasis*, notre magazine trimestriel sur le rétablissement et le *Lifeline* (en anglais).

Nous étudions également le livre des AA, qu'on appelle aussi le « Gros Livre », pour mieux comprendre et appuyer le programme. Plusieurs membres

des OA constatent que la lecture quotidienne de la documentation raffermirait leur pratique des Douze Étapes. Les publications des OA de même que le « Gros Livre » sont des outils toujours accessibles ; ils nous aident à comprendre notre problème et à y faire face, et ils nous apportent l'espoir d'une solution.

### **L'anonymat**

Conformément aux Onzième et Douzième Étapes, l'anonymat nous aide à placer les principes avant les personnalités. Il nous offre une protection grâce à laquelle nous nous sentons libres de nous exprimer et nous préserve du commérage. 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 des OA sera placé sous le sceau du respect et de la confiance. Ce que nous entendons aux réunions ne doit pas être répété. Il est cependant convenu que l'anonymat ne doit pas servir à limiter notre efficacité au sein de la Fraternité. Ainsi, transmettre nos noms complets à notre groupe des OA ou à d'autres services du mouvement ne va pas à l'encontre de l'anonymat. Il en va de même pour inscrire le nom de membres qui souffrent encore afin qu'ils reçoivent de l'aide de la Douzième Étape, pourvu que nous prenions soin de ne pas divulguer de renseignements personnels.

Anciens ou nouveaux au sein de la Fraternité, les membres sont assurés d'être considérés également sous le couvert de l'anonymat. Notre statut social ne fait aucune différence ; il n'y a pas parmi nous de vedettes ou de personnalités plus importantes que d'autres. Nous nous regroupons simplement en tant qu'outremangeurs compulsifs.

### **Le plan d'action**

Le plan d'action est le processus d'identification et de mise en oeuvre 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. Bien que le plan soit personnel, adapté à notre processus de rétablissement, la plupart d'entre nous trouve important de travailler avec un(e) parrain (marraine), un autre membre OA et ou un professionnel approprié, pour nous aider à créer ce plan d'action. 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.

Par exemple, le plan d'action d'un nouveau membre pourrait être centré sur la planification des menus et des achats en vue de la préparation des repas.

Certains membres ont peut être besoin d'un programme d'entraînement physique pour améliorer leur santé et leur force, tandis que d'autres doivent poser des limites à l'exercice physique pour atteindre un meilleur équilibre. Certains devront intégrer à leur plan d'action des temps de méditation et de relaxation ; l'élaboration de stratégies pour concilier travail, famille amis et notre programme. D'autres peuvent avoir besoin d'aide pour organiser leur foyer, gérer leurs finances, ou résoudre des problèmes médicaux, dentaires ou psychologiques.

Sur une base quotidienne tout comme le travail d'Étapes, le plan d'action peut inclure l'utilisation d'autres outils OA pour apporter équilibre, structure et une saine gestion des divers domaines de notre vie. En utilisant cet outil, nous trouvons et développons un sentiment de sérénité et nous continuons à grandir émotionnellement et spirituellement, tout en faisant des progrès significatifs un jour à la fois.

### **Le service**

Transmettre le message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent constitue le principal objectif de notre Fraternité et donc la forme de service la plus fondamentale. 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. Nous devons faire ce que nous pouvons quand nous le pouvons. La pratique des Douze Étapes nous promet d'ailleurs « une vie saine, heureuse et utile » et le service permet de remplir cette promesse.

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.»