

Transmettre le message OA

À faire

- Je suis ouvert à parler de mon rétablissement.
- Je partage comment mon poids a diminué et je peux montrer des photos de ce que j'avais l'air avant d'arriver à OA.
- J'ai une attitude positive et je suis joyeux quand je parle des OA.
- Je suis réticent à l'idée de donner une enveloppe du nouveau et de lui donner mon numéro de téléphone.
- Je mets l'emphase sur la paix d'esprit que je connais même lorsque je m'alimente.
- Je suggère aux gens de venir à une réunion OA et juste écouter. Rien n'est requis.
- Je parle des OA à mon médecin et à d'autres professionnels de la santé.
- Je transmets le message et j'inclus ces activités dans mon plan d'action.
- Je suis concis et succinct quand je partage le programme OA, laissant de la place pour éveiller la curiosité.
- J'explique ce que veut dire pour moi 'un jour à la fois'.
- Je signale à tous qu'OA est un organisme à but non lucratif et qu'il n'y a pas de frais d'abonnement ni de cotisation.
- Je partage comment OA m'a aidé dans tous les domaines de ma vie.
- Je décris la nature de quelques outils de rétablissement.
- Je donne quelques exemples de mes comportements compulsifs entourant mon alimentation avant OA (comme des régimes sans arrêt, des jeûnes, des frénésies et broches alimentaires, me peser continuellement)
- Je raconte comment notre mode de vie est tiré de celui des Alcooliques Anonymes et que mon problème est très similaire à l'alcoolisme. OA, c'est pour les gens qui se servent de la nourriture de la même manière que les alcooliques se servent de l'alcool.
- Je leur offre de les accompagner à leur premier meeting si c'est possible.

À ne pas faire

- Je ne dis pas qu'OA est la seule façon de s'en sortir.
- J'essaie de ne pas me présenter comme un prédicateur ou de donner un bon sermon.
- Je ne les juge pas et je n'affirme pas qu'ils sont outremangeurs compulsifs.
- Je ne parle pas du poids ou du physique d'une autre personne, seulement du mien.
- Je ne parle pas d'aspects spécifiques de ma spiritualité ou de mes convictions religieuses.
- Je ne parle pas d'OA à un nouveau à moins que ce dernier démontre quelque intérêt pour ce faire.
- Je n'essaie pas de vendre le mode de vie en Douze Étapes ou en exagérer les bénéfices par la pratique du programme.
- Je ne promets rien.
- Je ne dénigre pas les diètes ou les méthodes de perte de poids. Je ne compare pas OA à ces méthodes et régimes alimentaires.

- Je ne donne pas trop d'informations sur les réunions et leur fonctionnement. La meilleure façon de découvrir OA, c'est de se présenter à un meeting.
- Je ne donne pas de conseils ou de suggestions non sollicitées.
- Je ne pousse personne à prendre à la hâte une décision.
- Je ne me lance pas dans des arguments ou des controverses.
- Je ne ferme pas la porte. Même si la personne ne semble pas intéressée présentement, elle sera éventuellement ouverte dans l'avenir.
- Je n'essaie pas de donner ce que je n'ai pas.

Pourquoi devons-nous transmettre le message ?

'Notre récompense, c'est d'être utile.' (12/120A, page 205)

'Le service m'a appris et apporté davantage que tout ce que j'aurais pu offrir.'

(Les Voix du Rétablissement, page 328)

'... je n'ai pas à attendre d'être parfait avant de proposer mes services.'

(Les Voix du Rétablissement, page 252)

'Grâce au service, je peux me pratiquer à me libérer des chaînes de l'égoïsme...'

(Les Voix du Rétablissement, page 284)

'Ce n'est qu'en travaillant avec ceux qui ne sont pas encore libérés que je peux connaître l'étendue de ma propre libération.'

(Aujourd'hui, page 252)

'... ceux qui ... ont désormais un message d'espoir à transmettre aux autres outremangeurs compulsifs.'

(12120A, page 117)

'... là où toutes les autres méthodes avaient échoué, l'action auprès d'un autre alcoolique sauvait la situation. »

(Les Alcooliques Anonymes, 4eÉd., page 17)

'... il est rare qu'un outremangeur compulsif rétabli puisse se maintenir en forme sans partager avec d'autres son expérience OA, son mode de vie, son espoir et sa force renouvelée.'

(12120A, page 119)

'L'EXPÉRIENCE DÉMONTRE que rien n'immunise mieux contre l'alcool que de travailler intensivement auprès d'autres alcooliques.'

(Les Alcooliques Anonymes, 4eÉd., page 101)

'Ceux qui sont vraiment engagés dans le mode de vie ne font pas que communiquer le message : *ils sont le message OA.*'

(12120A, page 126)

DOUZIÈME ÉTAPE

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.

CINQUIÈME TRADITION

Chaque groupe n'a qu'un but primordial, transmettre son message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore.

DÉCLARATION DE RESPONSABILITÉ

Lorsque n'importe qui, n'importe où, tend la main en quête d'aide, je veux que la main de OA soit toujours là. Et de cela, je suis responsable.

Les Douze Étapes des OA	Les Douze Traditions des OA
<p>1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.</p> <p>2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.</p> <p>3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu <i>tel que nous Le concevions</i>.</p> <p>4. Nous avons procédé à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.</p> <p>5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.</p> <p>6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts.</p> <p>7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.</p> <p>11. Nous avons cherché, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec Dieu <i>tel que nous Le concevions</i>, Lui demandant seulement de nous faire connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.</p> <p>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.</p> <p>Autorisation d'adapter les Douze Étapes des Alcooliques Anonymes par les Services mondiaux des AA, Inc.</p>	<p>1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le relèvement personnel dépend de l'unité des OA.</p> <p>2. Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime, un Dieu d'amour comme Il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs, ils ne gouvernent pas.</p> <p>3. La seule condition requise pour devenir membre des OA est un désir d'arrêter de manger compulsivement.</p> <p>4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf lorsque son action touche d'autres groupes ou OA dans son ensemble.</p> <p>5. Chaque groupe n'a qu'un but primordial, transmettre son message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore.</p> <p>6. Un groupe OA ne doit jamais endosser, financer des groupements connexes ou étrangers ni leur prêter le nom de OA de peur que des soucis d'argent, de propriété et de prestige ne nous distraient de notre but premier.</p> <p>7. Chaque groupe OA doit subvenir entièrement à ses besoins, refusant les contributions de l'extérieur.</p> <p>8. OA devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés spéciaux.</p> <p>9. OA comme tel ne devrait jamais être organisé, cependant nous pouvons constituer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.</p> <p>10. OA n'exprime jamais d'opinion sur des sujets étrangers, le nom de OA ne doit jamais être mêlé à des controverses publiques.</p> <p>11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat dans nos rapports avec la presse, la radio, la télévision de même qu'au cinéma et dans les autres médias.</p> <p>12. L'anonymat est la base spirituelle de nos traditions, nous rappelant toujours de placer les principes au-dessus des personnalités.</p> <p>Autorisation d'adapter les Douze Traditions des Alcooliques Anonymes par les Services mondiaux des AA, Inc.</p>