



OUTREMANGEURS ANONYMES

POUR QUI?

POURQUOI?

QUE SONT LES OA?

Les Outremangeurs anonymes sont une association d'hommes et de femmes appartenant à toutes les couches de la société; ils se réunissent dans le but de résoudre un problème commun : la **compulsion alimentaire**. La seule condition requise pour être membre est un désir d'arrêter de manger compulsivement.

DEPUIS QUAND LES OA EXISTENT-ILS?

En janvier 1960, trois personnes vivant à Los Angeles, en Californie, ont commencé à se rencontrer pour s'entraider et résoudre leur problème d'alimentation. Ils avaient tout essayé pour n'aboutir qu'à l'échec. Ils ont calqué leur programme sur celui des Alcooliques anonymes. Depuis cette première réunion, OA a grandi et, jusqu'à ce jour, des milliers de groupes ont été fondés aux États-Unis, au Canada et dans d'autres pays à travers le monde. OA existe à Québec depuis la fin des années 1970.

COMMENT LES MEMBRES DES OA FONT-ILS POUR PERDRE DU POIDS ET MAINTENIR LEUR POIDS NORMAL?

Le concept de l'abstinence est la base du programme de rétablissement des OA. En admettant notre impuissance devant la compulsion alimentaire, en abandonnant l'idée que tout ce dont nous avons besoin pour manger normalement c'est « d'un peu de bonne volonté », il nous est alors possible de nous abstenir de manger avec excès, un jour à la fois. Les OA offrent au nouveau venu le soutien nécessaire pour se rétablir des symptômes autant physiques qu'émotifs de la compulsion alimentaire. Pour perdre du poids, n'importe quel plan alimentaire approuvé médicalement est acceptable.

COMMENT LES OA SONT-ILS FINANÇÉS?

Les Outremangeurs anonymes n'exigent de leurs membres ni frais ni cotisation. Nous nous soutenons entièrement par nos propres contributions. La plupart de ces derniers font une « collecte volontaire » à chaque réunion pour couvrir leurs dépenses. Les OA s'interdisent de solliciter ou d'accepter toute contribution venant de l'extérieur.

POURQUOI LES OA SONT-ILS ANONYMES?

Grâce à l'anonymat, la fraternité se régit elle-même en plaçant les principes au-dessus des personnalités. Les OA ne tiennent pas compte du statut social ou économique; nous sommes tous des outremangeurs compulsifs. L'anonymat au niveau de la presse, de la radio, de la télévision ou de tous les autres médias de communication nous donne l'assurance que notre appartenance aux OA ne sera pas divulguée.

LES OA SONT-ILS UNE ASSOCIATION RELIGIEUSE?

La fraternité des Outremangeurs anonymes ne pose aucune condition, ne demande ni affiliation ni orientation religieuse. Le programme de rétablissement basé sur les Douze Étapes est qualifié de spirituel puisqu'il préconise un changement profond. Certains membres des OA ont des croyances religieuses très diverses alors que d'autres sont athées ou agnostiques.

OÙ PUIS-JE TROUVER DE L'INFORMATION SUR OA?

Consultez le site Internet oaquebec.org. Vous y trouverez des informations concernant la compulsion alimentaire et le programme de rétablissement des Douze Étapes. Les professionnels de la santé peuvent s'adresser au responsable de la documentation pour obtenir gratuitement le dépliant rédigé à leur intention. À l'adresse oa.org, vous rejoindrez les services mondiaux.



Comment joindre les OA?

Pour assister à une réunion ou en connaître davantage sur le programme de rétablissement des **Outremangeurs Anonymes**, veuillez contacter :



Outremangeurs Anonymes

418 871-8240

www.oaquebec.org