

## Le plan d'action (Action Plan)

Tel qu'adopté par les délégués à la Conférence des Services mondiaux en mai 2011

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 nous soit propre, adapté à notre processus de rétablissement, la plupart d'entre nous trouvent 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 devra 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 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.

## Abstinence et rétablissement

### Définition élaborée de l'abstinence.

L'exposé sur l'abstinence et le rétablissement (WSBC policy #1988b) amendé en 2002, 2009 et 2011 a été révisé en vue d'inclure les mots en *italique* à la fin du premier paragraphe.

**L'abstinence** dans Outremangeurs Anonymes, est l'action de **s'abstenir** de manger compulsivement et de **s'abstenir** de comportements compulsifs en rapport avec la nourriture. ***Tout en travaillant à atteindre ou à maintenir un poids corporel sain.***

**Le rétablissement** spirituel, émotif et physique est le résultat de la mise en pratique du programme des douze Étapes des Outremangeurs Anonymes.