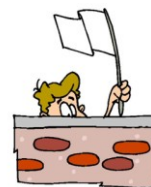


## OA Tâches avant de s'engager à demeurer abstinent (1-30 Questions)

1. Lisez L'opinion d'un médecin, dans le Gros Livre, pp.xxvi-xxxiv. Écrivez votre histoire personnelle avec la compulsion alimentaire en commençant par la première fois où vous vous souvenez d'un événement déraisonné lié à l'alimentation. Racontez combien de kilos vous avez gagné et perdu, quelle attention médicale que vous avez sollicité pour soigner votre problème, et combien de tentatives afin de maintenir vos pertes de poids vous avez vécu.
2. Lisez la Première Étape du 1212OA pp.1-8. Racontez et réfléchissez aux effets des excès et abus de nourriture et à ce qu'ils ont eu sur vous au fil des ans. Vous voyez-vous vraiment comme un outremangeur compulsif ?
3. Relisez la Première Étape. Partagez et méditez sur les idées suivantes que vous pouvez retrouver à la Première Étape:
  - a) La nature sérieuse de notre maladie : puissante, déroutante, sournoise
  - b) La nature progressive de notre maladie
  - c) La nécessité de ne pas pousser dans le dos qui que ce soit jusqu'à ce qu'il soit prêt.
4. Relisez la Première Étape. Discutez et pensez à la nature funeste et mortelle de notre maladie comme on le voit à la page 26, dans le 12x12 des AA. Portez votre réflexion sur la façon dont la maladie a diminué la qualité de votre vie.
5. Lisez le chapitre 2 dans le Gros Livre II y a une solution, pp.20-33. Réfléchissez à l'idée que votre discipline ou l'absence de celle-ci a joué un rôle important dans votre vie.
6. Relisez le chapitre 2 dans le Gros Livre II y a une solution, pp.20-33. Réfléchissez à l'idée que Nous n'avons aucun contrôle quand nous en venons à la nourriture, que la plus grande volonté de cesser d'outremanger n'était d'aucun secours.
7. Lisez le chapitre 3 dans le Gros Livre AA Autres données sur l'alcoolisme, pp.34-49. Exprimez vos opinions sur les idées suivantes:
  - a) La déception des autres est presque toujours ancrée dans la déception de nous-mêmes. Comment est-ce évident dans votre histoire de votre façon de vous alimenter ?
  - b) Qu'est-ce que nous avons fait dans le passé en raison de la compulsion alimentaire qui réaffirme cette idée ?
8. Relisez la Première Étape. Méditez et partagez sur ce que la connaissance de la Première Étape peut faire désormais pour vous. Pendant votre lecture, surlignez les mots et les passages qui sont significatifs pour vous. Pourquoi sont-ils importants ?
9. Lisez la Deuxième Étape dans le 12x12 des AA. Pourquoi est-il nécessaire de faire la première Étape avant d'entreprendre la deuxième Étape ?
10. Relisez la Deuxième Étape. Considérez-vous que l'efficacité des OA a influé sur votre expérience personnelle et de ce que vous avez observé chez les autres ? Croyez-vous que ce que vous avez vécu émanait uniquement de votre propre volonté ? Si oui, pourquoi est-ce que ce n'était pas arrivé avant ?
11. Lisez le chapitre 4, Nous les agnostiques dans le Gros Livre, pp.50-64. Méditez sur les concepts de l'honnêteté, de l'ouverture d'esprit et de la bonne volonté. Comment se manifestent ces outils de croissance essentiels dans votre vie à l'aide du programme OA ?
12. Lisez la Deuxième Étape. Méditez sur le concept de la folie tel qu'il s'applique à votre maladie de la compulsion alimentaire.
13. Relisez le chapitre 4, Nous les agnostiques dans le Gros Livre, pp.50-64. Réfléchissez cette méthode de substitution visant à remplacer l'emprise de la nourriture et l'échec de notre volonté par la présence d'une Puissance supérieure. Avez-vous cherché des substituts toute votre vie ? En cherchez-vous encore ?
14. Relisez la Deuxième Étape et méditez sur les concepts suivants qui émergent à la Deuxième Étape :
  - a) Croire signifie confier, non avoir une attitude de défi.
  - b) L'attitude de défi est une caractéristique marquante chez tous les outremangeurs compulsifs (pp.33-34, 12x12).
  - c) 'Le cerceau dans lequel tu dois sauter est beaucoup plus grand que tu penses.' (p.28, 12x12)
15. Relisez la Deuxième Étape. Remémorez tous les concepts religieux de votre enfance. Sur une liste de bilan à deux colonnes côté négatif et côté positif de ce que vous avez vécu comme expérience religieuse précoce. À quelle conclusion arrivez-vous en réfléchissant à ce bilan ?
16. Lisez la Troisième Étape. Créez un autre bilan à deux colonnes. Sur une colonne, énumérez toutes les raisons que vous avez de croire en Dieu. Dans l'autre colonne, dénombrez tous les raisons d'être incroyant, sceptique.
17. Relisez la Troisième Étape. Méditez sur la citation suivante : '... la foi seule ne peut servir à rien.' (p.37, 12x12 )
18. Lisez dans le Gros Livre le chapitre 5, Notre Méthode pp.65-80. Précisez votre définition de la dépendance à la nourriture telle qu'elle est interprétée dans OA. Comment la dépendance conduit-elle à une plus grande liberté ?
19. Lisez dans le Gros Livre le chapitre 2, Il y a une solution, pp.20-33. Êtes-vous un outremangeur compulsif reconnaissant ? Par conséquent, d'où vient une telle gratitude ?
20. Relisez la Troisième Étape. Je suis responsable des actions d'une seule personne... qui ? Pour quelles raisons... ?
21. Lisez dans le Gros Livre le chapitre 3 Autres données sur l'alcoolisme, pp.34-49. Méditez sur l'idée que 'l'abstinence est la chose la plus importante de votre vie... sans exception.'
22. Lisez la Troisième Étape. Pensez à désigner un événement de l'acronyme H.A.L.T. quand la vie devient ingérable. (Ne vous laissez pas glisser vers la faim-hungry, la colère-angry, la solitude-lonely, ou la fatigue-tired).
23. Lisez dans le Gros Livre le chapitre 11 La vie qui vous attend, pp.170-186. Méditez sur l'idée : 'Plus vous donnez, plus vous recevrez.' (p.172 — 'Alors vous comprendrez ce que signifie le don de soi, celui par lequel d'autres peuvent échapper à la mort et redécouvrir la vie.')
24. Lisez dans le Gros Livre le chapitre 6 À l'œuvre !, pp.81-100. OA nous enseigne le sens de la dignité. Comment ai-je utilisé ma dignité retrouvée en relation avec moi-même, ma famille et mes amis ?
25. Lisez dans le Gros Livre le chapitre 7, Au secours des autres, pp.101-117. Quelle est l'importance de s'impliquer dans les services dans OA ? Quelle est l'importance des réunions ? Comment les deux font-ils partie de mon cheminement ?
26. Lisez la Première Étape. Quelle est l'importance des appels téléphoniques dans OA ? Quelle est l'importance de l'anonymat ? Comment sont-ils bien souvent entrelacés ?
27. Lisez la Deuxième Étape. Réfléchissez sur la lecture de la documentation et l'écriture comme outils de rétablissement. Pourquoi sont-ils essentiels dans mon rétablissement ?
28. Lisez dans le Gros Livre, II L'expérience spirituelle, pp.633-634. Méditez sur : La croissance spirituelle est un engagement quotidien. Comment puis-je continuer à grandir spirituellement à chaque jour ?
29. Relisez la Troisième Étape. Écrivez qu'ayant fait les deux premières Étapes, le degré de votre succès dans l'ensemble du programme dépend jusqu'où va vous amener la troisième Étape.
30. Relisez la Première Étape dans la matinée. Passez en revue vos deux bilans des questions 15 et 16. Prenez un véritable engagement envers votre Puissance supérieure pour Lui confier votre volonté et votre vie aux soins de Dieu tel que vous Le concevez. Ensuite, lisez l'article THE ACT OF SURRENDERING TO THE THERAPEUTIC PROCESS du Dr Harry Tiebout (en anglais) et précisez comment l'abandon n'est pas la même chose que la capitulation et la reddition. Notez les différences. Partagez votre propre abandon.



Il n'y a pas un seul problème dans ma vie, y compris l'obsession alimentaire, qui ne peut être réglé avec une facilité directement proportionnelle à ma capacité d'arrêter de combattre, de le confier à Dieu et d'avoir la certitude qu'il trouvera sa solution.

Aujourd'hui, 3e éd., page 96

## La capitulation dans le processus thérapeutique

*Article écrit d'abord par le Dr. Harry Tiebout et remanié par quelques membres OA, traduit librement*

Dans la personnalité de l'outremangeur compulsif, il y a deux caractéristiques importantes : une identité défiante (attitude de défi) et la mégalomanie. Cela peut très bien expliquer le fait bien connu que l'outremangeur est, parmi les 'pas si malade', le plus déraisonnable et têtue en ce qui concerne la quête d'aide ou l'habileté d'être en mesure de la recevoir même quand elle se présente. Ces deux caractéristiques se manifestent dans des couches inconscientes de l'esprit de l'outremangeur compulsif et l'influence de ces deux traits doit être définie comme suit : cette qualité qui permet à l'individu qui l'a de claquer des doigts en face de la réalité et ainsi demeurer apparemment imperturbable. L'outremangeur dispose de ces deux valeurs fidèles dans le traitement des aléas de la vie. En premier lieu, l'attitude de défi, plus spécifiquement chez les outremangeurs, est un outil étonnamment efficace pour la gestion de l'anxiété qui surgit dans leur quotidien qui est si souvent une source d'angoisse et de détresse. L'outremangeur aime s'entourer d'un univers de chaos, justifiant l'utilisation de la nourriture comme pacificateur. Si vous développez cette attitude de défi et que vous la niez, vous pouvez réussir quelques fois à passer au travers inconsciemment et la plupart du temps, vous pouvez outremanger jusqu'au jour de votre mort, niant toujours l'imminence de ce sort ultime. C'est un bouclier fiable contre la vérité et toutes ses pressions. En second lieu, l'attitude de défi se cache bien sous un costume qui devient une source très réelle et fiable exprimant votre pseudo force personnelle et votre confiance en soi, disant en substance à notre entourage : 'Rien ne peut m'arriver parce que je peux et que j'arrive à défier ma compulsion.

La grandiosité, telle qu'elle est organisée chez l'outremangeur, jaillit de l'égo infantile persistant qui, comme dans d'autres états névrotiques, est rempli d'illusions d'omnipotence, d'exigences de satisfaction directe de ses souhaits même les plus tordus et une tendance à interpréter les ennuis et les frustrations comme preuve de rejet et de manque d'amour.

D'un côté, l'attitude de défi dit que ce n'est pas vrai que je ne peux gérer mon alimentation. De l'autre côté, les faits parlent fort et penchent vers le contraire. Encore une fois, d'un côté, la grandiosité prétend qu'il n'y a rien, que l'outremangeur ne peut maîtriser ou contrôler — de l'autre côté, les récurrences démontrent sans aucun doute le contraire. Le dilemme de l'outremangeur n'est pas évident. Son esprit inconscient rejette, par sa capacité de défi et de grandiloquence, ce que son esprit conscient perçoit. Par conséquent, de façon réaliste, l'outremangeur est effrayé par son alimentation et en même temps, est empêché de faire quoi que ce soit à ce sujet par l'activité inconsciente qui peut et qui ignore ou remplace la conscience perçue.

Avec la soumission à un plan alimentaire, qui, au mieux offre un rendement superficiel, la tension continue et quelquefois augmente : 'Viendra le jour où j'aurai perdu du poids, alors je pourrai manger...' Avec la capitulation, d'autre part, vient la capacité d'accepter les fonctions de réalité au niveau de l'inconscient, il n'y a aucun résidu de conflit ou de discorde, et la détente, le lâcher prise se produit avec la libération de tout désarroi et conflit. Les outils de rétablissement, le mode de vie en Douze Étapes sont donc conçus pour induire le rétablissement au plus haut degré possible de sorte que l'attitude de défi et la grandiosité cessent effectivement de fonctionner. Lorsque cela se produit, l'outremangeur devient grand ouvert à la réalité, au moment présent : il peut écouter et apprendre sans conflit et riposter jusqu'à ce qu'il fasse sa Première Étape et qu'il n'ait plus à se battre.

L'outremangeur est plus réceptif à la vie, et cesse d'être antagoniste et en rivalité. Il sent une sérénité, la possession de cet état qui le libère des affres de la compulsion alimentaire. En

d'autres termes, un acte de capitulation est une occasion par laquelle l'individu ne se bat la vie, mais accepte de plutôt passer à une vie spirituelle. Chez quelques outremangeurs compulsifs, l'expérience de la capitulation est le début de leur éveil et croissance réelle. Chez d'autres, la phase d'abandon et de capitulation est la seule qu'ils auront jamais atteinte, de sorte qu'ils ne perdent jamais le besoin et la nécessité d'assister aux réunions OA et reposent sur des appels constants et envahissants, cherchant le soutien de leur parrain dans leur existence quotidienne. Ils cherchent ainsi à se redonner continuellement l'impulsion initiale nécessaire à la sensation de capitulation souvent seulement dans le domaine de leur alimentation. Cherchant à contrôler tous les autres aspects et domaines de leur vie, ils sont souvent en rechute parce que le chaos est encore présent ou refait surface continuellement.



**« L'abandon, alors, est un phénomène inconscient. Il n'émane pas de la volonté de l'individu. Il ne peut se produire que lorsqu'une personne s'implique dans son processus inconscient, dans un ensemble de circonstances qui indiquent le besoin indéniable d'une Puissance supérieure externe. La définition de l'abandon peut être comprise que lorsque l'individu en entrevoit toutes ramifications inconscientes, ainsi que la véritable signification intérieure. Lorsque les autres l'observent, un tel individu manifeste un calme intérieur et une attitude de « vivre et laisser vivre » . »**

**Outremangeurs Anonymes, Deuxième Édition, page 288**