

## 2ème Série de Questions

---

31. Lisez dans le Gros Livre le chapitre 5 Notre Méthode, pp.65-80.
- Pourquoi avez-vous besoin d'arrêter d'outremanger ou de maintenir votre abstinence en ce moment ?
  - Pourquoi êtes-vous venu à OA ?
  - Qu'y cherchiez-vous ?
  - Est-ce que la perte de poids et la minceur les choses les plus importantes dans votre vie?
32. Relisez dans le Gros Livre le chapitre 5 Notre Méthode, pp.65-80.
- Qu'est-ce qu'être bien ?
  - Est-ce que l'obésité est acceptable pour vous ?
  - Pouvez-vous accepter ce que vous êtes ?
33. Lisez dans le Gros Livre L'opinion d'un médecin, pp.xxvi-xxxiv. Rédigez votre histoire personnelle depuis que votre compulsion alimentaire est évidente dans votre vie, incluant vos luttes avec les aliments déclencheurs et les régimes amaigrissants, les relations qui étaient liées à la nourriture, liés à des abus et excès alimentaires lors d'évènements ou de fêtes familiales, vos échecs de régime récents et les problèmes alimentaires qui vous ont amené à (ou à revenir à) OA.
34. Relisez dans le Gros Livre L'opinion d'un médecin, pp.xxvi-xxxiv. Traitez par écrit le phénomène du désir impérieux de manger compulsivement tel qu'il se manifeste sur le plan physique, émotif et spirituel.
35. Lisez la Première Étape du 1212OA. Élaborez sur votre faiblesse dévastatrice qui est discutée dans ce chapitre est une source de force aussi longtemps que nous nous tournons vers la nourriture pour notre confort ou réconfort.
36. Relisez la Première Étape du 1212OA. Discutez et réfléchissez sur l'obsession mentale qui précède la première bouchée compulsive. Discutez aussi l'idée que l'obsession de rien finira par conduire à la suralimentation.
37. Lisez les pages 6, 7 et 8 dans le Gros Livre, chap. 1 L'histoire de Bill. Discutez et réfléchissez sur l'idée de manger sans pouvoir arrêter, sans aucune retenue telle que ce phénomène est caractérisé avec l'alcool dans l'Histoire de Bill. Comment cette manifestation de cette maladie s'est manifestée dans votre vie ?
38. Lisez la Première Étape du 1212OA. Expliquez pourquoi, pour un authentique outremangeur compulsif, il n'y a aucune possibilité de contrôler son alimentation.
39. Lisez les pages 20-24 dans le Gros Livre, chap. 2 Il y a une solution. Racontez votre dernière frénésie alimentaire et décrivez pourquoi vous êtes sans défense contre cette première bouchée compulsive.
40. Relisez la Première Étape dans le 1212OA. Discutez de l'idée que, lorsqu'un outremangeur sème l'idée dans l'esprit d'un autre outremangeur la vraie nature de notre maladie, que cet outremangeur ne sera plus jamais le même.
41. Lisez dans le Gros Livre dans le chapitre 3, à la page 40. Racontez un exemple comme celui de Jim de ce genre de pensée qui domine lorsqu'un outremangeur compulsif répète l'expérience désespérée d'essayer juste une petite bouchée.
42. Lisez dans le Gros Livre dans le chapitre 1, l'histoire de Bill aux pages 10-11. Parlez de la réapparition de l'illusion que si vous recommencez à outremanger vous pouvez 'retrouver l'ambiance des jours passés.' (p.10)
43. Lisez dans le Gros Livre le chapitre 3, Autres données sur l'alcoolisme. Discutez de cette idée telle qu'elle se manifeste dans votre vie : 'Presque toujours, nous trompons les autres parce que nous nous trompons d'abord nous-mêmes. (Grapevine, août 1961 — Réflexions de Bill, p.17)
44. Lisez la Deuxième Étape dans le 1212OA. Discutez et réfléchissez sur:
- Ceux et celles qui croient.
  - Ceux et celles qui ne peuvent pas croire.
  - Ceux et celles qui ont perdu leur foi.
- Dans quelle catégorie vous vous retrouvez ? Quelles mesures pouvez-vous prendre pour changer cela ?

45. Lisez dans le Gros Livre, dans le chapitre 2 Il y a une solution, de la page 24 à la page 33. Découvrez comment la solution qui nous est offerte chez les OA supporte l'idée qu'il n'y a pas d'option milieu de la route à la compulsive alimentaire. Prenez le temps de discuter des alternatives au rétablissement aux page 28-29 (Il y a une solution).

46. Relisez la Deuxième Étape dans le 1212OA. Échangez sur la nécessité de l'ouverture d'esprit. Pourquoi est-elle essentielle pour vous rétablir dans OA ?

47. Lisez dans le Gros Livre, le chapitre 4 Nous, les agnostiques, pp.50-64. Débattre sur la raison pour laquelle un changement d'attitude à l'égard d'une puissance plus grande que vous et quelques actions toutes simples sont nécessaires si vous voulez changer votre vie.

48. Relisez encore une fois la Deuxième Étape dans le 1212OA. Vérifiez comment les concepts suivants sont bloqueurs dans le développement de votre vie spirituelle :

- a. Autonomie - auto-suffisance intellectuelle – 'Suis capable tout seul'
- b. Errance - égarement loin de la foi
- c. Pharisaïsme – orgueil – arrogance - dédain

49. Lisez dans le Gros Livre, dans le chapitre 3 Autres données sur l'alcoolisme, les pages 39-40. Réfléchissez à l'idée que les outremangeurs compulsifs doivent être assez maganés, brisés avant qu'ils ne commencent à chercher une solution pour résoudre leurs problèmes. Décrivez votre propre bas-fond.

50. Lisez la Deuxième Étape dans le 1212OA. Méditez sur ce qui suit :

- a. Nul ne pouvait croire en Dieu et avoir en même temps une attitude de défi envers Lui.
- b. Pour notre rétablissement, nous avons besoin d'une foi qui fonctionne dans toutes les conditions.

51. Relisez la Deuxième Étape dans le 1212OA. Méditez sur le fait qu'à chaque réunion OA vous avez l'assurance et des preuves évidentes que Dieu peut nous rendre la raison.

52. Lisez la Troisième Étape dans le 1212OA. Exprimez-vous sur la croissance que nous devons avoir avant de passer de la Deuxième Étape à la Troisième Étape. Méditez sur la formule suivante : '...il faut rendre à Dieu les problèmes qui appartiennent à Dieu.'

53. Lisez dans le Gros Livre le chapitre 3 Autres données sur l'alcoolisme, pp.34-49. Réfléchissez à la raison pour laquelle la bonne volonté est la voie ouverte pour découvrir une foi qui fonctionne.

54. Lisez dans le Gros Livre, Appendice II L'expérience spirituelle, pp.633-634. Méditez sur la « conscience de la présence de Dieu » tel que vous l'avez vécu vous-même et que vous avez observé chez d'autres membres de la fraternité OA.

55. Lisez la Troisième Étape dans le 1212OA. Méditez sur la « dépendance spirituelle » comme seul moyen d'échapper au chaos de la compulsion alimentaire, pour vous délivrer de votre obsession et de vous rendre la raison dans tous les domaines de votre vie.

56. Lisez dans le Gros Livre, dans le chapitre 2 Il y a une solution, les pages 28-33. Réfléchissez sur le concept que le rétablissement nécessite d'énormes changements sur les plans émotif et spirituel.

57. Lisez les pages 41-42 dans le 1212OA. Réfléchissez à la manière à prendre pour vous assurer que votre bonne volonté soit en accord avec l'intention de Dieu et ce, pour chacun de nous. Lisez aussi les pages 43-45 dans le 12x12 qui sont aussi pertinentes.

58. (Pas de lecture) Réfléchissez aux neuf outils de votre rétablissement et comment vous vous en servez dans votre quotidien.

- a. Le plan alimentaire
- b. Le parrainage et le marrainage
- c. Les réunions
- d. Le service
- e. Les appels téléphoniques
- f. L'écriture
- g. Les publications OA et AA
- h. Le plan d'action
- i. L'anonymat

59. Lisez dans le Gros Livre le chapitre 11 La vie qui vous attend, pp.170-186. Méditez sur ce vous croyez que Dieu a prévu pour vous. Écrivez longuement ce que la citation suivante signifie pour vous : 'Assurez-vous que vos relations avec Dieu sont bonnes et de grandes choses se produiront pour vous et pour un nombre incalculable d'autres personnes. Pour nous, c'est cela, la Grande Vérité.'

60. Lisez les dernières pages de la Première Étape et la Deuxième Étape du 1212OA. Lisez aussi la Troisième Étape. Prenez 15 minutes et notez votre conception de Dieu aujourd'hui. Comment se manifeste-t-il effectivement dans votre vie ? Retournez à la page 71 du Gros Livre et gravez la prière de la Troisième Étape dans votre cœur.



**Mon Dieu, je m'offre à vous pour que vous fassiez de moi et avec moi comme bon Vous semble. Délivrez-moi de l'esclavage de l'égoïsme pour que je puisse mieux faire Votre volonté. Éloignez de moi les difficultés de sorte que ma victoire sur elles soit, pour ceux et celles que j'aurai aidés, un témoignage de Votre force, de Votre amour et de Votre mode de vie. Que j'accomplisse toujours votre volonté !**

**Les Alcooliques Anonymes, page 71**

*Mon Dieu,  
je m'offre à toi pour que tu te serves de moi et que tu  
disposes de moi comme tu voudras. Délivre-moi de  
l'esclavage de l'égoïsme, pour que je puisse mieux faire Ta  
volonté. Délivre-moi de mes difficultés et que cette victoire  
apporte à ceux que je pourrai aider un témoignage de Ta  
puissance, de Ton amour et celui d'une vie conforme à Ta  
volonté.*

*Amen !\**

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, page 30

\* Source : *Alcooliques Anonymes*



Après avoir pris l'engagement qui me lie à ma Puissance supérieure dans la Troisième Étape, je ne peux plus agir ou manger comme je me le permettais auparavant. Quelque chose se produit lorsque je traverse cette frontière et que je ne parviens plus à nier ma réalité : je deviens authentique, honnête et vraie.

*Les voix du rétablissement, 28 avril, page 119*