

## 3ème Série de Questions

---

Définissez ce que signifient pour vous l'honnêteté, l'ouverture d'esprit et la bonne volonté. Lisez dans le Gros Livre pp.32, 34, 53-54, 65, 99-100, 613-616, 636-637. Lisez dans le 12x12, pp.26, 33-34, 38. Réfléchissez à la notion que sous le fouet de la compulsion alimentaire, notre esprit s'est ouvert à croire qu'une Ps puisse nous rendre la raison tel que ça se passe souvent quand pour des mourants qui sont à l'article de la mort. Définissez ce que signifie croire.

61. Le programme OA est pour les outremangeurs compulsifs, dont la compulsion a atteint un niveau critique. Avez-vous de la bonne volonté afin d'accepter de respecter un plan alimentaire, de mettre en pratique les Étapes, les Traditions, de faire des lectures dans la documentation AA et OA, d'écrire un journal et de vivre une vie spirituelle (briser l'illusion de séparation et sentir Sa présence). Tous les outils de rétablissement ne sont pas que des suggestions mais des nécessités essentielles pour notre soutien aux trois niveaux de rétablissement un jour à la fois. Lisez dans le Gros Livre, Avant-propos de la première édition de « Alcoholics Anonymous » page xiii, paragraphe 1. Dans le Gros Livre, L'opinion d'un médecin, page xxvi, dernier paragraphe. Dans le Gros Livre, pages 84-85, 107-108, 122-123, 138-139, dernier paragraphe. Toujours dans le Gros Livre, pages 159-162, 202-203, 229-231, 496, 636-637. Lisez dans le 12x12, pages 33-34.

62. Le programme OA offre aux outremangeurs compulsifs une approche en même temps disciplinée et structurée et aussi une ouverture au respect du rythme de chacun. Le principe de base de cette approche est que l'abstinence est le seul moyen pour se libérer de la compulsion alimentaire et pour accéder à une vie spirituelle. Lisez dans le Gros Livre, page 100 ('Nous, les alcooliques, sommes indisciplinés. Alors, nous laissons Dieu nous montrer la voie par la simple méthode que nous venons d'exposer.') — L'opinion d'un médecin, page xxxiii ('Le seul remède que nous pouvons conseiller est l'abstinence totale.') — page 105, dernier paragraphe ('*L'important est qu'il veuille croire en une Puissance supérieure à lui-même et qu'il vive selon des principes spirituels.*') — pp. 105-109 ('Vous trouverez certainement un malade assez désespéré pour accepter sans hésiter ce que vous avez à offrir.') — du dernier paragraphe de la page 159 au bas de la page 162, page 497, pages 614-616 ('Si vous faites du ressentiment et si vous voulez vous libérer,...'). Lisez dans le 12x12, page 31 - quatre obstacles, blocages : 'l'indifférence, l'illusion de pouvoir se suffire à soi-même, les préjugés et l'attitude de défi envers Dieu construisent chez ces gens des blocages qui se révèlent parfois bien plus solides et bien plus redoutables...' — au bas de la page 33 (attitude de défi, défier Dieu lui-même) — Tradition 1, paragraphe 5, pp.146-147. Comment ces pages se rapportent à vous dans votre rétablissement aujourd'hui ?

63. Réfléchissez et demandez-vous si votre bonne volonté vous permet d'accepter l'idée que l'abstinence n'est pas qu'une affaire personnelle. C'est plutôt qu'un effort conjoint (d'abandon et de capitulation ensemble). C'est aussi un rétablissement qui se fait aux trois niveaux (physique, spirituel et émotif) libérant l'outremangeur compulsif de la servitude de l'égo. Dans le Gros Livre, p.71, paragraphe 2, 'Nous naissons de nouveau.'. Aussi dans le Gros Livre, p.72 paragraphe 3 ('Convaincus que notre moi, sous toutes ses formes, avait entraîné notre perte...') et p.76, dernier paragraphe '...ce que Vous preniez tout ce que je suis, bon ou mauvais.') Le rétablissement se fait aussi par le biais d'un programme de lecture, d'écriture et de mise en application des Étapes et des Traditions (Gros Livre, p. 8, paragraphe 2, ('...égoïste et écervelé, ... ». Du bas de la page 107 au haut de la page 109 ('S'il doit trouver Dieu, le désir doit lui venir du fond de lui-même.'), pp.160-162 ('... il doit comprendre qu'un changement intérieur doit également se produire en lui.'))

64. Réfléchissez à la façon dont votre engagement à comprendre, à accepter et à vous éveiller à la réalité que votre rétablissement se produit à trois niveaux, en étant abstinents et en mettant en pratique les trois premières Étapes, et en vous abandonnant au processus des Étapes et Traditions supplémentaires qui sont essentiels pour se rétablir de manière constante, un jour à la fois. Lisez dans le Gros Livre p.28 ('Il y a une solution.'), au bas de la page 138, dernier paragraphe et début de la page 139. Le Cauchemar du Dr Bob, p.193, pp.230-231 ('... ce fut le miracle — *pour moi !*).

Dans le 1212OA p.139, paragraphe 21 (Première Tradition), p.129 ('... il nous a fallu changer. '), p.209, paragraphe 2 (Tradition Neuf — 'tout chez les OA est orienté vers notre objectif premier : transmettre notre message ce message d'espoir reposant sur des principes spirituels.').

65. Écrivez ce qui monte sur la Septième Tradition.

66. L'abstinence est un principe spirituel qui permet de redonner ce que nous avons reçu au suivant, à celui ou celle qui souffre encore. Nous abandonnons et reconnaissons notre impuissance devant la nourriture, avec une attitude d'humilité, de gratitude, de partage, d'éveil, d'amour. Nous nous imprégnons de l'esprit de la Septième Tradition contribuant ainsi à soutenir notre désir de vivre selon des principes spirituels. Nous vivons et partageons une abstinence entière, un jour à la fois. Lisez dans le Gros Livre L'opinion d'un médecin, page xxix ('La générosité de ces hommes... voués à une mort certaine. '), p.116 ('Désormais, votre devoir ... Dieu vous protégera de tout danger. '), p.231 ('Ce fut le début d'une vie nouvelle, ...') à la fin p.232, p.636 (En apprenant à s'en remettre à une puissance supérieure et à consacrer ses énergies à travailler avec d'autres alcooliques, il demeure abstinent un jour à la fois.').

67. Réfléchissez sur ce qui suit : La plupart des individus ne peuvent pas récupérer sans groupe. Pour être certain, une grande partie de notre force se trouve dans la structure du groupe et à 24 heures, la remise à trois niveaux (BB pp de l'individu 63, paragraphe 2, P 64, paragraphe 2, P 76, paragraphe 2. ) à une sobriété à trois niveaux comme il est écrit dans la littérature. Nous ne pouvons nous prévaloir d'une reprise soutenue un jour à la fois par une volonté de vivre dans l'esprit de la Septième Tradition. Écrivez et affirmons ce qui suit dans nos gestes : Nous nous finançons par nos propres contributions et nous assurons ainsi la diffusion du message OA : vivre dans un moment présent, partager de l'amour inconditionnel et vivre une vie spirituelle. Lisez 12x12, Première Tradition pp. 129-131, p.186 (' ... nos administrateurs ont écrit une brillante page de l'histoire des AA. Ils se sont prononcés en faveur du principe d'une pauvreté permanente dans le Mouvement.')

68. Réfléchissez sur ce qui suit : Je n'édulcore pas mon programme pour quiconque (Gros Livre, pp 109-111.). Pour l'outremangeur compulsif, qui est capable et désireux de se rétablir, peu de générosité et de don de soi semblent nécessaires ou même souhaités. Nous ne jouons pas aux sauveurs (nous ne jouons pas le rôle de Dieu). Notre niveau de déni peut être trop élevé. Nous pouvons apprendre à être humble sans devenir servile et complaisant. Lisez 12x12 p.34 ('attitude de défi'), p.197 ('Chez les Alcooliques anonymes, par conséquent, on obéit vraiment aux principes spirituels, d'abord parce qu'il le faut bien, mais en fin de compte parce que nous aimons le genre de vie que cette obéissance nous procure, Une souffrance profonde et un très grand amour : voilà les deux seuls agents disciplinaires chez les AA. ') Lisez dans le Gros Livre, pp.95-96 (12 Promesses), pp.103-107 12<sup>e</sup> Étape ('Décrivez-lui les luttes que vous avez menées pour arrêter de boire. '), pp.161-163, (... est-il prêt à tout pour se rétablir, pour cesser de boire à jamais. ') – ('...il doit comprendre qu'un changement intérieur doit également se produire en lui. ') p.396 ('. la sobriété valait plus que tout au monde. C'était si important que cela devait passer avant tout. ') Slogans et Prière de la Sérénité, pp.464-465 ('L'acceptation est la réponse à tous mes problèmes.').

69. Réfléchissez sur les principes spirituels du programme OA. ('mettre ces principes dans tous les domaines de notre vie. ') Ces principes sont explicités tout au long des chapitres du livre Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes et sont expliqués particulièrement à la 12<sup>e</sup> Étape aux pages 123 à 126. Les principes sont des moyens pratiques et fonctionnels de vivre les Étapes dans notre vie quotidienne. Voici la correspondance entre les Étapes et les principes spirituels :

1 <sup>e</sup> Étape : <b>Honnêteté</b>	7 <sup>e</sup> Étape : <b>Humilité</b>
2 <sup>e</sup> Étape : <b>Espoir</b>	8 <sup>e</sup> Étape : <b>Auto-discipline</b>
3 <sup>e</sup> Étape : <b>Foi</b>	9 <sup>e</sup> Étape : <b>Amour</b>
4 <sup>e</sup> Étape : <b>Courage</b>	10 <sup>e</sup> Étape : <b>Persévérance</b>
5 <sup>e</sup> Étape : <b>Intégrité</b>	11 <sup>e</sup> Étape : <b>Réveil spirituel</b>
6 <sup>e</sup> Étape : <b>Bonne volonté</b>	12 <sup>e</sup> Étape : <b>Service</b>

Et dans le Gros livre le témoignage de Fred : p.48 «Tout aussi importante fut la découverte des principes spirituels comme solution à tous mes problèmes... » Puis aussi dans le 12x12, pp.120-123 : ('Dans un sens très réel, cette personne a été transformée...')

## INVENTAIRE MÉDITATION

Grâce à l'acceptation de notre impuissance personnelle devant la nourriture et à la gratitude face à l'amour et à l'acceptation des membres OA envers nous, le mode de vie peut nous rendre la raison proportionnellement à l'abandon de notre résistance à ces principes spirituels.

Lisez dans le Gros Livre : pp.488-494 ('Je suis parti avec ma haine, mon ressentiment et les vêtements que je portais, cette fois pour de bon. ...'), pp.52-54 ('...réussi à mettre de côté nos préjugés...' - 'Ne laissez aucun de vos préjugés contre les termes de spiritualité vous empêcher...'), Dans le 1212OA, p.18 ('Pour nous rétablir, nous devons aller vers les autres et apprendre à les aimer réellement.') pp.98-99 ('... la persévérance va s'imposer comme un des principaux facteurs de notre programme de rétablissement. '), pp.79-80 ( '... Dieu nous fait voir comment notre obstination est de la persévérance déguisée... ') Dans le Gros Livre p.9 Bill décrit son désespoir total : ' Il n'y a pas de mots pour décrire la solitude et le désespoir que j'ai vécus dans l'amère noirceur de l'apitoiement. Je me sentais comme entouré de sables mouvants. J'avais trouvé un adversaire à ma mesure. J'étais vaincu. L'alcool était devenu mon maître.' Et dans les Voix du rétablissement : 'Un jour, alors que j'avais atteint un plateau dans mon cheminement pour me rétablir de l'obsession alimentaire, je me suis senti m'enliser, comme si je m'enfonçais dans des sables mouvants, submergé par ma compulsions.' (17 mai, page 138)

Lisez dans le 12x12, Première Tradition, page 147 ('l'épisode d'Eddie Rickenbacker ... Il en fut ainsi pour les AA.')

70. Voici quelques principes que nous retrouvons de temps à autre dans les réunions OA :

a) **Le programme OA est une affaire sérieuse.** Lisez ce qui suit :

- Dans le Gros Livre pp.34-49 (tout le chapitre 3, Autres données sur l'alcoolisme);
- Dans le Gros Livre p.105 ('Continuez ... parce que vous proposez une solution.')
- Dans le Gros Livre pp.170-172 (dans le chapitre 11, La vie qui vous attend)
- Dans le Gros Livre p.210 ('... j'étais prêt à tout faire pour cesser de boire. J'étais prêt à admettre que j'avais atteint le fond de l'abîme, que je faisais face à un problème que je ne pouvais pas résoudre seul.')
- p.211 ('Ils m'ont appris que j'étais atteint d'une maladie..')
- Dans Transmets-le, Les derniers jours avant l'abstinence (p.128 « Bill nous a dit... jusqu'à la fin de la page 131 - en haut).

b) **Étape 0: déposer la fourchette** Lisez ce qui suit :

- Dans le Gros Livre L'opinion d'un médecin p.xxxii (au bas de la page, commençant par 'Toutes ces personnes, ... jusqu'à '...l'abstinence totale.' au haut de la page xxxiii)
- Dans le Gros Livre pp.24-28 (commençant par 'Mais que dire du véritable alcoolique ? ...' jusqu'au bas de la page 25 '... mais qui ne le peuvent pas.');
- Dans le Gros Livre dans le chapitre Le cauchemar du Dr Bob, p.203 (en bas 'Contrairement à la plupart de nos membres, ...' à la fin de ce paragraphe p.204)
- Dans le Gros Livre dans le chapitre Les femmes souffrent aussi, p.230 ('Puis ce fut le miracle — *pour moi !*) jusqu'au haut de la page 231 ('Je n'étais plus seule.')
- Dans le Gros Livre dans le chapitre Il ne vivait que pour boire, p.496 ('... je m'efforçais ... ')- jusqu'au milieu de la page 497 (' L'alcool était mon ami et le le suivrais jusqu'au bout du monde.')

c) **Ne diluez pas le programme pour l'un de vos caprices** Lisez ce qui suit :

- Dans le Gros Livre dans la Préface page xi, ('... une forte opinion veut qu'aucun changement radical ne soit apporté dans le livre.')
- Dans le Gros Livre, chap.5 Notre Méthode, p.65, (Rarement avons-nous vu faillir... s'ils sont capables d'honnêteté.')
- Dans les Réflexions de Bill p.229 (Le retour à la maison —  
« Si la sobriété est un gage de longévité et de bonheur pour chaque membre, l'unité signifie exactement la même chose pour l'ensemble de notre Mouvement. Unis nous vivons, désunis nous périrons. » LETTRE, 1949  
« Nous devons nous préoccuper de tous ceux qui sont encore malades et qui viendront un jour chez les AA. Lorsqu'ils essaieront de revenir à la foi et à la vie, nous voulons qu'ils découvrent dans le mouvement des AA tout ce que nous y avons trouvé, et même plus si possible. ...

... Aucun soin, aucune précaution, aucun effort en vue de conserver au Mouvement son efficacité et sa puissance spirituelle ne seront trop grands si nous voulons être prêts à les accueillir le jour de leur arrivée. » DISCOURS, 1959

- Dans le livre Dr. Bob et les pionniers, XXI Inquiétude et mécontentement des groupes, p.261 jusqu'au haut de la page 262 (par terminant par 'font partie du mouvement.')

d) **Rester fidèle à la solution.** Lisez ce qui suit :

- Dans le livre Transmets-le au bas de la page 140 (en commençant par 'Au cours de ces premiers mois ...' jusqu'au milieu de la page 143 se terminant par 'découverts au Groupe Oxford.')

- Dans les Réflexions de Bill p.256 — Une expérience « spéciale

J'ai bénéficié d'une expérience mystique extraordinaire ou d'une « illumination » et, au début, je trouvais tout naturel de penser que cette expérience avait fait de moi un être très spécial.

Pourtant, lorsque je repense aujourd'hui à cet événement extraordinaire, je ne puis que me sentir très reconnaissant. Il est clair que ses seules caractéristiques ont été sa soudaineté et la conviction inébranlable qu'il m'a tout de suite donnée.

À tout autre point de vue, cependant, je suis convaincu que mon expérience personnelle est essentiellement comme celle de tout membre des AA qui met assidûment en pratique notre programme de rétablissement. La grâce qu'il reçoit est aussi celle de Dieu. La seule différence, c'est qu'il prend conscience moins rapidement que moi du don qu'il reçoit.

GRAPEVINE, JUILLET 1962

- Dans le livre Dr. Bob et les pionniers, p.140 jusqu'à 'J'ai peur de me remettre à boire cause de cela».'

e) **Se lier avec un parrain, un filleul / partage d'attention / capitulation commune.** Lisez ce qui suit :

- Dans le livre Transmets-le du bas de la page 145 (commençant par 'Ils ont quitté...' jusqu'à 'Bill a eu le sentiment affolant d'être en danger.' page 146)

- Dans le livre Dr. Bob et les pionniers, p.148 (commençant par 'On metait également l'accent sur les contacts quotidiens.' jusqu'à la fin de la page '... pour trouver une recrue.')

- Dans le livre Dr. Bob et les pionniers, p.149 (commençant par 'J'ai travaillé avec d'autres candidats...' - se terminant par ' quatre groupes.')

- Dans le livre Dr. Bob et les pionniers, p. 71 (par. 3, en commençant par 'D'après Bill, Anne Smith avait décidé de prendre des mesures pratiques pour protéger la toute nouvelle abstinence de son mari. ..., et lui sur moi.'

- Dans le livre Le mouvement des AA devient adulte, pp.178-180 ('Le Dr Bob se montra favorable à l'idée d'un livre. ... - ' ..cette minorité ne cessa pas pour autant de se faire entendre.')

f) **Amour pur et dur.** Lisez ce qui suit :

- Dans le Gros Livre, chap.7 Au secours des autres p.109 ('Ne vous découragez pas ... de leur chance de se rétablir.')

- Dans le livre Dr. Bob et les pionniers, page 142 (commençant par 'Clarence S. ...' ) – jusqu'au milieu de la page 144 (se terminant par 'Il ne s'agissait pas d'une suggestion.')

- Dans le livre Dr. Bob et les pionniers, page 244 (commençant par 'Bien sûr que nous nous méfions ...' . – jusqu'au haut de la page 245 se terminant par ' ... marraine de bien des femmes qui ont adhéré au mouvement.')

- Dans le livre Dr. Bob et les pionniers, page 274 (commençant par 'Mentionnons également ceux qui, ...' – jusqu'au haut de la page 275 (se terminant par 'Mais il pouvait avoir de la compassion.')

g) **Les mourants reviennent à la vie.** Lisez ce qui suit :

- Dans le livre Transmets-le du bas de la page 136 (le paragraphe commençant par 'Tout a bien commencé pour les Wilson. ...' et se terminant par '... se rappelait Bill.) à la page 137

- Dans le livre Transmets-le du bas de la page 401 (le paragraphe commençant par 'En fait, le sujet ...' et se terminant par ' ... et en vain de comprendre.')

- Dans le Gros Livre, chapitre 11 La vie qui vous attend page 153 (le paragraphe commençant par 'Il peut sembler incroyable ...' et se terminant par 'Notre rétablissement en est la preuve.')



- Dans le Gros Livre, chapitre Le cauchemar du Dr Bob p.203 (le paragraphe commençant par 'C'est un cadeau vraiment extraordinaire ...' se terminant par '... en ces temps incertains.')

h) **Une femme avec une femme - Un homme avec un homme** Lisez ce qui suit :

- Dans le livre Dr. Bob et les pionniers, page 246 (commençant par 'Pour montrer le danger que les femmes ... et se terminant par ... il va vous rire au nez.')

i) **Amour et Service** Lisez ce qui suit :

- Dans le livre Dr. Bob et les pionniers, page 76 (commençant par 'Certain d'avoir pris son dernier verre, ... et se terminant par ... celui dont ils avaient besoin à ce moment précis.')

- Dans le Gros Livre, lisez tout le chapitre 7 Au secours des autres, pages 101-117 .

- Dans le 12x12 et dans le 12120A, lisez toute la Douzième Étape.

- Dans le livre Le mouvement des AA devient adulte, Les principes de service des AA et Le troisième legs : Le service. Lisez les pages 170-197

