



OUTREMANGEURS ANONYMES

Une foule de symptômes...une solution !

Comme ils viennent de divers milieux, les membres des Outremangeurs anonymes sont très différents les uns des autres; les comportements et les expériences alimentaires qui ont amené chacun d'entre eux aux OA diffèrent également.

Si vous êtes un nouveau membre ou si vous n'avez pas encore entendu une «histoire» semblable à la vôtre, continuez d'assister aux réunions. Nous, membres des OA, ne sommes pas tous pareils, mais aucun n'est entièrement unique.

Rappelez-vous que la **seule condition requise** pour devenir membre des OA est un **désir de cesser de manger de façon compulsive.**

Parmi les Outremangeurs anonymes, vous trouverez des personnes :

- qui ont énormément de poids à perdre, au point de mettre leur vie en danger;
- qui sont modérément obèses;
- qui ont un poids normal;
- qui sont trop maigres;
- qui réussissent de façon sporadique à contrôler leurs habitudes alimentaires;
- qui sont incapables de cesser de manger de façon compulsive.

Les membres des OA ont toutes sortes d'habitudes alimentaires. Il existe autant de « symptômes » que de membres. Vous rencontrerez des personnes :

- qui sont obsédés par le poids, la taille et la forme de leur corps;
- qui passent par des rages de nourriture;
- qui grignotent continuellement;
- qui sont obsédés par les régimes;
- qui ont toujours l'impression d'avoir l'estomac dans les talons;

- qui font de l'exercice avec excès;
- qui se font vomir après avoir mangé;
- qui consomment des diurétiques et des laxatifs de façon inadéquate ou excessive;
- qui mâchent de la nourriture pour la recracher ensuite;
- qui utilisent des pilules, des injections et d'autres interventions médicales, dont la chirurgie, pour contrôler leur poids;
- qui sont incapables de cesser de manger certains aliments après avoir pris une première bouchée;
- qui fantasment sur la nourriture;
- qui succombent à tous les pièges leur promettant de perdre du poids rapidement;
- qui ne pensent qu'à la nourriture;
- qui utilisent la nourriture en guise de récompense ou de réconfort.

Nos symptômes peuvent varier, mais nous avons un point en commun : nous sommes impuissants devant la nourriture et notre vie est devenue incontrôlable. Ce problème commun a amené les membres OA à rechercher et à trouver une solution commune dans les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs anonymes. Nous constatons que peu importe la nature de nos symptômes, nous souffrons tous de la même maladie, une maladie qui peut être arrêtée si nous vivons un jour à la fois, selon les principes de notre programme.

Si vous vous reconnaissez dans ces propos, nous vous accueillons à bras ouverts. Bienvenue chez les Outremangeurs anonymes! Nous sommes contents que vous soyez là!



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

