

Extrait du

Manuel OA pour les membres, les groupes et les intergroupes : Occasions de rétablissement

© 2008 par OA, Inc. Tous droits réservés.

Disponible aux bureaux des services mondiaux, document n° 120, 2,25 \$ (expédition en sus)

Se laisser guider par les Douze Traditions

Chez les OA, il n'y a ni règle stricte ni autorité centrale. Les groupes se laissent plutôt guider par les Douze Traditions énumérées à la fin de cette brochure. Ces traditions résument les principes spirituels qui assurent la survie de notre association et qui soutiennent les Douze Étapes menant au rétablissement personnel.

Des membres bénévoles se chargent des activités indispensables à la vie des groupes. Tous remplissent leur tâche de leur mieux, dans l'esprit des Douze Traditions et dans la plus grande simplicité possible. Avec la croissance de notre association, il importe de réussir à faire tout ce qu'il y a à faire sans créer des structures trop lourdes.

Les groupes OA utilisent rarement un règlement écrit bien que de tels règlements soient jugés nécessaires au niveau intergroupe, régional et mondial. Souvent, une surabondance de règles engendre des problèmes. L'autonomie des groupes (Quatrième Tradition), permet une grande variété de types de réunions et de façons de faire.

Cependant, il y aura peu de différences réelles, peu de critiques et peu de problèmes si les membres sont bien informés et participent volontiers aux décisions de leur groupe. Nos Traditions s'inspirent de celles des Alcooliques Anonymes, c'est la lecture des *Douze Traditions*, l'étude de *Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, et le texte explicatif contenu dans la brochure *Les Douze traditions des OA* et dans les livres AA, qui permet aux membres d'être bien informés.

Se rétablir de la compulsions alimentaire n'est pas un cadeau que l'on peut garder égoïstement pour soi. Pour être certain de persévérer dans l'abstinence, jour après jour, année après année, il est indispensable de partager ses découvertes avec les autres. Le fait d'accepter de donner aux autres nous aide à préserver les dons que nous avons reçus.

Comment crée-t-on un nouveau groupe ?

Presque tous les groupes OA sont nés au moment où des membres travaillants ont organisé et annoncé une nouvelle réunion, souvent chez l'un d'entre eux, et ont rempli toutes les tâches nécessaires au maintien du groupe. Lorsque le groupe grandit, il est préférable de tenir les réunions ailleurs que dans une maison privée.

Parfois, il est nécessaire de se réparer d'un ancien groupe ou de répondre à des besoins spéciaux à un endroit et à un moment précis afin de partager une expérience, une force ou une attente particulière.

La meilleure façon de bien servir ses propres intérêts et ceux des autres personnes qui souffrent de compulsions alimentaires et qui ne sont pas encore membres, est de ne pas laisser son confort matériel, ses inclinations personnelles ou d'autres facteurs faire obstacle à la création d'un nouveau groupe au moment opportun.

Transmettre le message des OA aux personnes qui ont besoin d'aide et souhaitent en recevoir est la meilleure façon pour chacun de persister sur la voie du rétablissement. Plus il y aura de groupes dynamiques, prêts à transmettre le message des OA, mieux nous pourrons nous aider nous-mêmes et aider les autres.

Hésiter à former un nouveau groupe au moment où cela pourrait être utile, c'est souvent refuser à une personne désespérée qui souffre de compulsions alimentaires la possibilité d'amorcer une nouvelle vie.

Certains groupes ont bien réussi, même lorsqu'ils ne disposaient pas d'un lieu de réunion idéal. Le groupe qui fournit aux outremangeurs compulsifs les services qui leur sont nécessaires, qui se laisse guider par les Douze Traditions et qui compte des membres qui sont abstinents, attire et reçoit l'aide nécessaire à sa croissance et à sa réussite.

Comment peut-on savoir à quel moment il est nécessaire de créer un groupe ? Il faut d'abord se demander s'il y a dans notre quartier des outremangeurs compulsifs qui ont besoin d'aide, mais ignorent qu'ils peuvent en trouver. Des millions de gens n'ont jamais entendu parler des OA et beaucoup d'autres s'en font une idée fautive. On retrouve parmi eux de nombreux outremangeurs compulsifs en difficulté ainsi que des spécialistes qui tentent de les aider.

Dans chaque ville, certains sont plus au courant que d'autres des problèmes liés à l'obésité. Ils connaissent des personnes qui ont besoin d'aide et peuvent parfois nous indiquer celles qui sont prêtes à en recevoir. Ce sont souvent des alliés naturels des OA et ils peuvent contribuer à la création d'un nouveau groupe. Mentionnons, par exemple, les membres du clergé, les médecins, les enseignants, le personnel hospitalier, les employeurs, les travailleurs sociaux, les psychothérapeutes et le personnel des services d'écoute et d'assistance de crise ou de centres d'information.

Il est généralement utile de rencontrer certaines de ces personnes pour leur expliquer ce qu'est le mouvement OA, et surtout ce qu'il n'est pas, et pour leur faire part des raisons qui nous poussent à créer un groupe. Le simple fait de leur remettre des brochures d'information ou de les abonner à *Lifeline* peut parfois faire des merveilles.

Au moment de créer un nouveau groupe, il faut toujours aviser d'abord les groupes OA du voisinage, l'intergroupe, le centre de services OA de la localité, le Bureau régional et les Services mondiaux. En retour, ceux-ci nous fourniront aide et soutien.

Formation d'un groupe dans une petite localité

Les difficultés que présente la formation d'un groupe dans une petite localité peuvent être surmontées si nous consentons à nous faire connaître comme membre OA. Comme l'écrivait un nouveau membre aux Services mondiaux : « Comment pouvons-nous demeurer anonymes avec un problème aussi apparent que le nôtre ? » Dans une petite localité, bien des gens sont déjà au courant de notre problème et seront sans doute heureux d'apprendre qu'il est possible de le surmonter.

Pour commencer, il peut être utile de parler du mouvement OA à des personnes clés (médecin, enseignant, membre du clergé, avocat, employeur ou travailleur social) et de leur faire connaître notre désir de venir en aide aux femmes et aux hommes qui souffrent de compulsions alimentaires.

Dans une région où il existe aujourd'hui des douzaines de groupes OA, voici les étapes qu'a suivies un membre pour former le premier groupe :

- (1) Faire venir du Bureau des Services mondiaux (BSM) ou de l'intergroupe, la trousse de départ pour la formation d'un groupe.
- (2) Réserver un lieu de rencontre et fixer la date et l'heure de la réunion.
- (3) Faire paraître dans le journal local une petite annonce au sujet de la réunion. Certains journaux fournissent gratuitement de l'espace aux organismes sans but lucratif; sinon, cette dépense pourra être remboursée, une fois le groupe formé, à même l'argent de la collecte, conformément à la Septième Tradition.
- (4) Demander à la station de radio locale de diffuser une annonce-éclair (voir les suggestions à ce sujet dans le *Manuel de l'information publique*).
- (5) Inscrire les renseignements sur le nouveau groupe aux Services mondiaux, à l'intergroupe et au Bureau régional (ceci peut se faire directement sur le site de OA, au www.oa.org). Il est essentiel de maintenir à jour vos renseignements avec les BSM (réunions, contacts). Une information précise pourra ainsi être fournie à ceux et celles qui téléphonent ou consultent le site Web pour trouver les réunions dans leur secteur.

Voici d'autres suggestions pour continuer à attirer de nouveaux membres : inscrire le groupe OA dans l'annuaire téléphonique; annoncer les OA dans les bulletins paroissiaux et laisser des feuillets d'information sur les panneaux d'affichage communautaires (pour commander, voir catalogue et bon de commande); faire paraître un article sur les OA dans le journal local. Les Services mondiaux offrent aux membres, à un prix minime, le *Manuel de l'information publique*.

Il est particulièrement utile de rencontrer les rédacteurs des journaux locaux et les dirigeants des stations de radio et de télévision locales et de leur faire comprendre, dès le

départ, l'importance du principe de l'anonymat chez les OA. De cette façon, il y aura moins de risque de bris d'anonymat par la suite (lire à ce sujet la Onzième Tradition, dans *Les Douze Traditions des OA*).

Un groupe dans une petite localité ne compte habituellement que quelques membres. En général, les membres assistent à la réunion hebdomadaire et partagent leur expérience en matière de compulsions alimentaires. La répétition des mêmes récits peut vite devenir lassante. Voici quelques idées pour susciter l'intérêt de ces réunions :

- (a) Prévoir deux réunions chaque semaine, l'une consacrée à l'étude des Étapes et l'autre, aux messages personnels.
- (b) Organiser des réunions conjointes avec des groupes des villes avoisinantes si les distances le permettent.
- (c) Inviter parfois la personne qui agit à titre d'administrateur régional ou de délégué de la région à venir expliquer la place qu'occupe le groupe dans l'organisation OA.
- (d) Lorsque le groupe est trop éloigné pour qu'il soit possible d'inviter un autre groupe ou un membre OA de l'extérieur, prévoir une ou deux réunions pour l'écoute de messages enregistrés. (Pour obtenir plus d'information sur la façon de se procurer les cassettes des congrès OA, veuillez contacter le BSM ou rendez vous sur la page d'aide du site Web de OA).
- (e) Consacrer certaines réunions à l'étude de diverses publications en demandant aux membres d'animer la soirée à tour de rôle. On peut commenter les livres et les brochures OA, *Lifeline* ou encore la littérature AA dont, le Gros livre des Alcooliques Anonymes.
- (f) Demander au bureau local des AA qu'une personne vienne donner une conférence sur le programme des Douze Étapes ou assister à une réunion des AA afin de mieux comprendre ce qu'est la compulsions et comment les Douze Étapes favorisent le rétablissement.
- (g) Dès que le groupe est bien structuré, inviter à la réunion des personnalités locales, comme le maire, des médecins, des infirmières, des enseignants, des membres du clergé et des travailleurs de la santé et des travailleurs sociaux. Un ou deux membres peuvent leur expliquer le programme des OA et son organisation à l'échelle locale et mondiale.
- (h) Demander à un groupe bien implanté d'« adopter » votre nouveau groupe. Il sera ensuite possible d'échanger des lettres et des enregistrements sur cassette des réunions.

- (i) Garder en stock les brochures et les livres OA et AA et bien informer tous les membres des modalités d'abonnement à *Lifeline*.

Une fois le groupe formé, il est indispensable d'assurer la continuité des réunions et de veiller à ce qu'au moins une personne soit toujours présente au lieu et à l'heure prévue pour la réunion, même si elle doit attendre longtemps l'arrivée d'un autre membre. Notre enthousiasme et notre joie face à nos propres progrès sur la voie du rétablissement peuvent beaucoup contribuer au succès de notre groupe et à son acceptation par la collectivité. Nous avons besoin de faire savoir aux autres ce que nous tentons de faire. Demandons à la collectivité de nous aider. Faisons sentir à tous que nous les aimons et, en retour, on nous aimera.

Comment garder nos membres

Les nouveaux membres seront portés à revenir s'ils reçoivent de l'attention personnelle et des encouragements. Voici quelques suggestions à ce sujet :

- (a) À chaque réunion, demander à un membre sur la voie du rétablissement d'accueillir les nouveaux venus. Cette personne note les noms des nouveaux membres et les appelle parfois au cours de la semaine pour leur rappeler qu'ils ne sont plus seuls et répondre au besoin à leurs questions.
- (b) Si les membres se réunissent pour prendre un café après la réunion, inviter les nouveaux membres à se joindre au groupe.
- (c) Au besoin, offrir aux nouveaux membres de les ramener de la réunion en voiture.
- (d) Être toujours prêt à venir en aide à d'autres membres OA, même aux personnes qui ont choisi un autre parrain ou une autre marraine. Il ne faut jamais rater l'occasion de partager le programme OA.
- (e) Aider les nouveaux membres à participer aux activités du groupe le plus rapidement possible. Il est important de leur faire savoir qu'ils peuvent être utiles.
- (f) Si une personne nous demande d'être son parrain ou sa marraine, ne jamais oublier que c'est peut-être sa première tentative d'entrer en contact avec un membre OA. Si nous sommes vraiment débordés, il faut quand même prendre le temps de la présenter à d'autres membres en mesure de l'aider. Lorsqu'un nouveau membre ne persiste pas, ne pas en faire une question personnelle.

Il faut faire preuve de réalisme dans nos relations avec un nouveau membre. Si nous ne sommes jamais à la maison le soir, il ne sert à rien de lui dire de nous appeler à n'importe quel moment. Lorsque cette personne cesse de nous appeler, il faut essayer de savoir pourquoi sans jamais lui donner une impression d'échec. Mieux vaut regarder le côté positif et lui dire : « Allons-y une journée à la fois. »

Comment devient-on membre d'un groupe OA ?

Toute personne qui annonce qu'elle veut être membre le devient par le fait même. Selon la Troisième Tradition, « la seule condition requise pour devenir membres des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement ». Personne ne peut préjuger de la sincérité de ce désir.

Pour faire partie d'un groupe, il suffit simplement d'assister aux réunions. Dans la plupart des groupes, il n'y a aucune formalité d'adhésion. Les responsables sont tenus de ne pas divulguer les noms des membres qui veulent être avisés des réunions du comité d'orientation ou des autres réunions OA et qui sont prêts à mettre en pratique la Douzième Étape.

La plupart des personnes ont des affinités avec un groupe en particulier; elles éprouvent à son égard un sentiment d'appartenance, elles sont disposées à y assumer des responsabilités et elles y nouent des amitiés. Elles ne s'occupent pas des activités ou des règles des autres groupes qu'elles visitent à l'occasion et au sein desquels elles ne veulent pas assumer de responsabilités.

Le mouvement OA n'encourage pas la rivalité entre les membres ou les groupes. Il importe peu de savoir quel groupe compte le plus de membres, fait le plus preuve d'abstinence alimentaire ou offre le plus de services ou encore quel membre donne la meilleure conférence. Ainsi, tous les membres peuvent assister à n'importe quelle réunion des OA et se sentir autant membres de l'association dans un autre groupe que dans le leur.

Sujets abordés dans le *Manuel OA*

Se laisser guider par les Douze Traditions

Comment crée-t-on un nouveau groupe ?

Formation d'un groupe dans une petite localité

Comment garder nos membres

Comment devient-on membre d'un groupe OA ?

Le bon fonctionnement d'un groupe

1. Faut-il nommer des « responsables » ?
2. Faut-il une assurance de responsabilité civile ?
3. Quelles sont les fonctions nécessaires à un groupe ?
4. Qu'est-ce qu'un comité d'orientation ou « conscience de groupe » ?
5. Quelles sont les fonctions d'un secrétaire ?
6. Quelles sont les fonctions d'un trésorier ?
7. Quelles sont les fonctions du responsable des réunions ?
8. Quelles sont les fonctions du responsable des publications ?
9. Quelles sont les fonctions du représentant auprès de l'intergroupe ?
10. Quelles sont les fonctions du responsable de l'accueil ou du comité d'accueil ?
11. Quelles sont les fonctions des représentants de *Lifeline* ?
12. Quelles sont les fonctions du responsable du téléchargement ?
13. Comment faut-il choisir les serviteurs bénévoles ?
14. Quelles sont les qualités d'un bon serviteur bénévole ?
15. Pourquoi certaines fonctions sont-elles plus populaires que d'autres ?
16. Quelle est l'importance de la rotation des tâches ?
17. Quels sont les différents types de réunions OA ?
18. Quelle est la procédure habituelle d'une réunion ?
19. Quel rôle joue la pause café ?
20. Comment le groupe peut-il résoudre ses problèmes ?
21. Comment appliquer les Douze Traditions à travers la Conscience du groupe ?
22. Comment le groupe peut-il améliorer son action ?
23. Peut-on recevoir de l'aide des autres groupes ?

Quel est le rôle de l'intergroupe et des comités de services nationaux ou linguistiques

1. Quelle est la raison d'être de l'intergroupe ?
2. Quelles sont les tâches de l'intergroupe ?
3. Que sont les comités de service nationaux ou linguistiques ?
4. Comment les intergroupes fonctionnent-ils ?
5. Que pouvons-nous faire pour notre intergroupe ?
6. Quel est le but de l'information publique ?
7. Comment peut-on aider les nouveaux membres ?

Ce qu'il faut savoir à propos de l'information publique

1. Peut-on révéler son nom sans déroger au principe de l'anonymat ?

Les groupes OA dans les établissements spécialisés

Le rôle des membres délégués à la Conférence des Services mondiaux et le rôle des représentants régionaux

1. Quel est le rôle du membre délégué à la Conférence des Services mondiaux ?
2. Qu'est-ce qu'une région ?

3. Quel est le rôle du Bureau régional ?
4. Qui assiste à l'assemblée régionale ?
5. Qui peut être représentant régional ?

Fonctionnement du Bureau des Services mondiaux (BSM)

1. Quelle est l'origine du BSM ?
2. Quel est le fonctionnement du BSM ?
3. Que fait le BSM pour les membres ?
4. Quelle est la source de revenus du BSM ?
5. Comment peut-on aider le BSM ?
6. Qu'est que le *Lifeline*, et comment peut-on y participer ?
7. Quels sont les avantages de servir le groupe, l'intergroupe, le Bureau régional et le BSM ?

Questions et réponses sur les OA

1. Qui a fondé les OA et quand ?
2. Le mouvement OA est-il une association religieuse ?
3. Pourquoi a-t-on besoin des Douze Étapes quand on veut seulement perdre du poids ?
4. Qui dirige les clubs OA ?
5. Qu'est-ce qu'un centre de services OA ?
6. Les rencontres des membres OA en dehors des réunions du groupe constituent-elles des activités OA ?
7. Qu'est-ce que la Journée internationale de l'abstinence ? La Journée de l'unité ?
8. Quelle est la différence entre la « conférence OA » et le « congrès OA » ?
9. Les OA sont-ils affiliés aux AA, à un autre groupement ou à une association médicale spécialisée en obésité ?

Les chemins du service et du rétablissement (organigramme des OA)