

La première étape

Le Gros Livre des alcooliques anonymes ne nous dit pas directement comment travailler les deux premières étapes. Dans la section de **Notre méthode** (pp. 65-68) qui est lu dans beaucoup de réunions, nous entendons *notre description de l'outremangeur compulsif, l'addict à la nourriture, addict au sucre, le chapitre des agnostiques, et nos aventures personnelles avant et après avoir eu trois idées pertinentes que : nous étions outremangeur compulsif, addict à la nourriture, addict au sucre et avons perdu la maîtrise de nos vies, qu'aucune puissance humaine ne pouvait nous soulager de notre addiction et que Dieu le pouvait et le ferait s'il était recherché.* (p 68)

Ce qui n'est pas lu aux réunions est la phrase qui suit : *Étant convaincu, nous étions à l'étape 3. Convaincu de quoi ? La réponse est juste là : Convaincu des trois idées pertinentes.* Et comment devenons-nous convaincus ? En lisant la description de l'outremangeur compulsif, le chapitre sur les agnostiques et les expériences personnelles avant et après. Ils sont spécifiquement conçus pour *clarifier ces trois idées pertinentes* . Dans le manuscrit original il est repris que *si nous ne sommes pas convaincus nous devons relire ce livre jusqu'à ce que nous le soyons ou le jeter à la poubelle.*

Nous comparons nos expériences, la façon dont nous pensons, ressentons et mangeons (pratiquons du sport, vomissons, faisons des régimes, compensons) avec celles des personnes décrites dans ce livre pour constater les ressemblances. C'est de cette façon que nous complétons la première et deuxième étape. L'identification aux expériences décrites dans ce livre peut causer problème au lecteur moderne. Le langage d'aujourd'hui est significativement différent de celui des années 1939, date de la première publication du Gros Livre. Si vous avez déjà lu Molière, vous pouvez être conscient de l'effet du temps sur la langue. Lire le Gros Livre de la façon décrite ici devrait vous aider à dépasser ce problème de langue et vous donner une compréhension de ce livre qui reflète votre expérience. Vous pouvez commencer à voir le Gros Livre sous un nouveau jour, et peut être qu'il aura un vrai sens dans votre vie aujourd'hui.

Une grande partie de cet outil de travail est composé de déclarations du Gros Livre qui ont été tournées en question. Nous avons trouvé utile de voir ce livre sous cet angle plutôt que d'un livre des réponses. Les réponses sont uniquement celles que vous trouverez dans votre propre expérience et dans votre cœur. Par souci de clarté, certaines questions sont paraphrasées (développées) plutôt que citées directement. S'il y a quelque chose à laquelle vous vous identifiez, décrivez-le, ensuite demandez-vous : « *Quelle est ma propre expérience avec ça ?* » « *Ceci m'est-t-il arrivé ?* » « *Est-ce que je me sens comme ça ?* » « *Est ce que je pense comme ça ?* » ou « *Est-ce que je mange, binge, vomis ou pratique le sport exagérément comme ça ?* » Ceci **n'est pas** un « devoir » dont nous essayons de nous débarrasser le plus rapidement possible avec un minimum d'effort. Si vous êtes un vrai outremangeur compulsif, la compréhension de ces étapes marque la différence entre la vie et la mort.

Cercle et triangle/preface et avant-propos

Dessinez un triangle équilatéral dans un cercle en début du Gros Livre. En regardant le cercle et le triangle, je considérerai chaque partie : le premier côté : l'Unité ; le deuxième côté : le Rétablissement et le troisième côté : le Service.

Du côté de l'unité et de la fraternité. Si vous êtes un nouveau membre, vous pouvez remplir « N/A » si la question ne s'applique pas à vous :

1. **Côté UNITÉ** (la fraternité/corps) - comment ça se passe avec mes réunions ? _____

- Est-ce que je vais suffisamment à des réunions? _____
- Est-ce que j'ai une réunion à laquelle j'appartiens? _____
- Ai-je un groupe d'attache? _____
- Est-ce que j'ai une position de service dans une réunion? _____
- Est-ce que je vais à beaucoup trop de réunions? _____
- Est-ce que j'arrive tôt aux réunions? _____
- Est-ce que je souhaite la bienvenue aux nouveaux arrivants avant ou après la réunion? _____
- Est-ce que je fais des appels téléphoniques? _____
- Est-ce que j'aide à l'installation/rangement avant ou après la réunion? _____

2. **Côté RÉTABLISSEMENT** (les 12 étapes/esprit) - comment ça se passe avec les 12 étapes ? _____

- Est-ce que je travaille activement les 12 étapes? _____
- Est-ce que je pratique la 10e étape? _____
- Est-ce que je pratique quotidiennement la 11e étape? _____
- Est-ce que j'ai fait toutes les amendes honorables dans la liste de la 8e étape? _____

3. **Côté SERVICE (service/âme)** - est-ce que je travaille avec les autres et transmets le message? _____

- Est-ce que je travaille avec les autres en les accompagnant dans le travail des 12 étapes comme je l'ai été ? _____
- Est-ce que j'ai regardé pour voir si ma façon d'accompagner les autres est efficace ? Est-ce que les personnes que j'accompagne restent dans le programme et travaillent avec les autres? _____
- Est-ce que je leur accorde suffisamment de temps ? Est-ce que j'explique bien le processus? _____
- Est-ce que j'ai des engagements dans un hôpital ou institution ? _____

4. La promesse est que si les actions sont prises dans ces trois domaines (unité, rétablissement, service), ma vie sera entière. Qu'est-ce que cela veut dire pour moi ? _____

5. La première promesse est que des centaines de personnes se sont « rétablis ». Est-ce que je suis « rétabli » ou suis-je en train de me « rétablir »? _____

6. Dans l'avant-propos de la première édition il est dit que nous nous sommes « rétablis » d'un état mental et spirituel apparemment désespéré. Est-ce que cela est vrai pour moi? _____

7. . Il est dit que beaucoup ne comprennent pas que l'outremangeur compulsif et l'addict à la nourriture/au sucre sont des personnes très malades. Est-ce que moi je le comprends ?

8. Dans l'avant-propos de la 2e édition qu'est-ce qui vous a marqué dans la rencontre entre Dr Bob et Bill W. ? (P xv-xvii)

L'OPINION D'UN MÉDECIN

Étape 1 - L'allergie physique

P. xxvi - xxxiv

1. Pourquoi suis-je intéressé par le programme de rétablissement décrit dans ce livre? P xxvi-§1-L3

2. Est-ce que je crois que le témoignage convaincant devrait venir d'un médecin qui a pu se rendre compte de la souffrance des outremangeurs compulsifs et addicts à la nourriture/au sucre et qui a été témoin de leur retour à la santé ? Est-ce que cela pourrait m'aider? P xxvi-§1-L4

3. Suis-je le type d'outremangeur que l'on qualifierait de « désespéré » ? Qui veut s'arrêter mais qui n'y arrive pas ? P xxvi-§3-L3

4. Suis-je le genre qui a essayé toutes les méthodes et qui ont été invariablement infructueuses? Qu'est-ce que j'ai déjà essayé ? P xxvi-§5-L2

Suis-je prêt à croire que ce livre a un remède pour moi? P xxvii-§ top-L5

Suis-je prêt à me fier à tout ce que ces gens racontent au sujet d'eux-mêmes dans ce livre? P xxvii-§1-L1

« **Allergie** » **Définition:** une sensibilité inhabituelle à une substance, qui en quantités similaires n'affecte pas les autres et est caractérisée par des troubles systématiques.

Note: c'est comparable à une allergie physique aux fraises. Impossible d'en manger sans qu'il y ait éruption de démangeaisons cutanées. De la même manière, dès que je mange, j'ai une soudaine démangeaison de manger plus (ou moins, ou de vomir, ou de faire plus de sport...), encore et encore. Vous expérimentez votre impuissance physique non pas avec la quantité que vous mangez, mais avec le manque de contrôle.

5. Est-ce que je crois que mon corps d'outremangeur est aussi anormal que mon esprit après la première bouchée? Pourquoi? P xxvii-§2-L5

a. Est-ce qu'aucune explication que j'aie entendue ne m'a jamais convaincu du pourquoi je ne peux pas contrôler ma façon de manger ? Qu'est-ce que j'ai entendu ? Qu'est ce que je me suis dit? P xvii-§2-L8

b. Est-ce que je crois que ces choses s'appliquaient jusqu'à un certain point, voire totalement à moi? P xxvii-§2-L11

c. Est-ce que je crois que mon corps est malade aussi? P xxvii-§2-L13

d. Est-ce que je crois que chaque image de moi omettant ce facteur physique est incomplet ? Explique à quoi ressemble le facteur physique quand tu outremanges? P xxvii-§2

e. Est-ce que la théorie du médecin qui dit que j'ai une allergie m'intéresse ? Est-ce que l'explication à propos de l'allergie a du sens pour moi? P xxvii-§3-L1

f.. Est-ce que l'allergie explique pourquoi je perds le contrôle et que je ne peux pas m'arrêter? P xxvii-§3-L6

6. Est-ce que je crois que je dois trouver une Force qui peut me tirer des portes de la mort et que ça doit être une puissance plus grande que la mienne? Explique pourquoi? P xxix-§du haut-L9

7. Est-ce que je crois que l'effet de la nourriture sur moi est comme une allergie et qu'il y a une envie qui survient d'en manger plus après la première bouchée ? Expliquez comment cela se manifeste chez vous? P xxix-§2-L1

a. Puis-je en toute sécurité manger n'importe quelle nourriture? P xxix-§2-L6

b. Ai-je pris l'habitude de manger n'importe quoi, n'importe comment? P xxix-§2-L9

c. Pourrais-je me défaire de cette habitude? P xxix-§2-L10

Ai-je perdu la confiance que toute puissance humaine pourrait me garder abstinent? P xxix-§2-L11

8. Est-ce que je crois qu'une approche émotive superficielle (quelqu'un qui me supplie d'arrêter) suffirait ? Donc ce programme qui a pour intention de m'intéresser et de me retenir, **doit-il** avoir une intensité et une puissance plus qu'émotionnel ou intellectuelle? P xxix-§3-L1

9. est-ce que je mangeais, m'abstenais de manger, mangeais frénétiquement, pratiquais du sport à l'excès... parce que j'aimais son effet sur moi ? À quoi ressemblait cet effet pour moi? P xxx-§2-L1

a. Est-ce que cet effet était si grand qu'après un certain temps, quand bien même que vous saviez que c'était nuisible pour vous, vous ne pouviez plus différencier ce qui était bon de ce qui ne l'était pas ? (Comme acheter des friandises/biscuits/pâtisseries soi-disant pour des invités ou encore manger au buffet à volonté) P xxx-§2-L2

b. Est-ce que ma vie d'outremangeur compulsif semblait être la seule vie normale? Comment? P xxx-§2-L7

10. Suis-je impatient (mal à l'aise), irritable (facilement ennuyé) et mécontent (jamais satisfait) jusqu'à ce que j'expérimente un sentiment d'aise et de confort que me procure la nourriture ? P xxx-§2-L8

a. Quand je commence à manger pour changer la façon dont je me sens, suis-je capable de m'arrêter une fois que je me sens comme je veux me sentir?

11. Est-ce que je crois que dans le rétablissement je dois expérimenter un sentiment d'aise et de confort comme celui que me procurait la nourriture? P xxx-§2-L9

12. Est-ce que je passe par la phase bien connue de la frénésie d'où émergent les remords avec la ferme résolution de ne plus jamais outremanger ? Que se passe-t-il quand je prends la résolution de ne plus jamais manger compulsivement? (Puis-je m'en tirer avec la simple résolution?) P xxx-§2-L15

a. Est-ce que cela se répète encore et encore? P xxx-§2-L18

b. Ou est-ce que j'ai d'autres solutions? Comme quoi? P xxx-§2

c. Puis-je rester abstinent seul? P xxxi-§2-L3

d. Ai-je besoin d'aide? P xxxi-§2-L4

13. Est-ce que je crois que quelque chose au-delà de la force humaine est nécessaire pour produire le changement psychique essentiel et que c'est ma seule solution? P xxxi-§3-L6

14. Quand je commence à manger (à me restreindre, à vomir, à pratiquer du sport), puis-je contrôler mentalement quand je vais m'arrêter ? Ou est-ce que la compulsions prend le dessus sur toute autre chose? P xxxi-§4-L8

15. Est-ce que cette obsession est devenue à un certain moment plus important que tous les autres centres d'intérêts? (Le travail, la famille...) P xxxi-§4-L9

16. Est-ce que je promettais à chaque fois que je serais « *abstinent pour de bon* »? P xxxii-§2-L5

Étais-je rongé par les remords et prenais-je de nombreuses résolutions pour arrêter? P xxxii-§2-L6

17. Ne voulais-je pas admettre mon incapacité à manger normalement? P xxxii-§3-L1

a. Ai-je planifié diverses façons de manger dans un effort de contrôle? Donnez des exemples. P xxxii-§3-L2

b. Est-ce que je pense qu'après une longue période d'abstinence, je serais capable de manger normalement sans risque? Pourquoi? P xxxii-§3-L4

18. Ai-je identifié mon allergie à la nourriture (excès dans un sens ou un autre, purge, vomissement, sport excessif) comme un déclencheur d'en vouloir plus une fois que je commence? P xxxii-§5-L1

a. Puis-je commencer à manger (ou jeuner, pratiquer du sport...) sans développer le phénomène de l'obsession? Que se passe -t-il quand je commence? P xxxii-§5-L4

b. Est-ce que je crois que cette allergie me différencie des autres personnes? Ne suis-je pas comme les autres quand il s'agit nourriture? P xxxii-§5-L6

c. Est-ce que je crois que le seul remède à cette allergie physique est l'abstinence totale (plus de quantité anormale, plus de purge, plus de sucré, plus de sport à outrance)? P xxxiii-§ top-L2

d. Puis je y arriver par moi-même, juste ne plus manger trop ou trop peu, ne plus me purger, ne plus manger des aliments sucrés, ne plus pratiquer de sport pour compenser? P xxxiii-§ top-L3

19. Est-ce que je me sens condamné (quand il s'agit de nourriture)?

P xxxiii-§1-L4

20. Est-ce que je vivais pour manger et contrôler mon poids ? A quoi ressemblaient mes journées?

P xxxiii-§3-L6

L' HISTOIRE DE BILL

Étape 1

P 1 - P 10-§2

LA PREMIÈRE PARTIE DE « L'HISTOIRE DE BILL »

1. Avez-vous mangé compulsivement, jeûné compulsivement, vomi, vous êtes-vous purgé, avez-vous pratiqué du sport à l'excès quand vous vous sentiez seul? Avez-vous fait la même chose quand vous ne vous sentiez pas seul? P 1-§1

2. Y avait-il des choses qui sont survenues tôt dans votre carrière d'outremangeur (un sinistre avertissement) dont vous n'avez pas tenu compte? Citez en trois. P 1-§3

3. Avez-vous développé des théories de comment vous réussiriez dans la vie, pendant que vous étiez saoul? P 2-§4

4. Est-ce que vos amis ont parfois pensé que vous étiez fou à lier? L'avez-vous pensé? P 3-§1

5. Est-ce que votre allergie à la nourriture est devenue plus importante/sérieuse au fil du temps? P 4-§1

a. Vous-êtes-vous disputé avec votre épouse et vos amis? P 4-§1

b. Êtes-vous devenu un solitaire? P 4-§1

c. Avez-vous commencé à outremanger dès le matin? P 4-§2

6. Avez-vous commencé à manger pour fuir des problèmes, quelquefois causés par vos excès? P 5 §du haut

7. Êtes-vous devenu un indésirable à votre travail, aux buffets, chez boulanger? P 5-§3

8. Est-ce que la prise de certaines nourritures, à un moment donné, a cessé d'être un plaisir pour devenir une nécessité? Expliquez. P 5-§4-L1

9. Est-ce que je demeurais convaincu que je pourrais contrôler les conséquences de ma façon d'outremanger? Comment? P 6 - §top-L8

10. Est-ce que ma vie s'est détériorée progressivement? Comment? P 6-§1-L1

11. Avez-vous eu le sentiment d'une calamité imminente? Comme si quelque chose de mauvais était toujours sur le point de se produire? P 7-§1-L5

a. Devez-vous manger ou vous restreindre, vous purger, vomir, pratiquer du sport à l'excès pour pouvoir fonctionner? P 7-§1

12. Avez-vous pensé au suicide? P 7-§2

a. Avez-vous tenté de combiner un excès de nourriture avec des médicaments pour maigrir afin d'être capable de fonctionner? Qu'avez-vous essayé? P 7-§2

13. Est-ce que la connaissance de soi peut me guérir? Pourquoi ou pourquoi pas? P 8-§2-L10

14. Est-ce que j'étais aussi désespéré que Bill, voulant arrêter de manger mais ne pouvant pas? P 9-§2L5

15. Avez-vous senti la solitude, le désespoir et l'apitoiement? P 9-§2

a. Avez-vous déjà senti que la nourriture était votre maître? P 9-§2

b. Est-ce que cela (être impuissant) vous a effrayé? Aviez-vous peur? P 9-§3

c. Est-ce que cette peur vous a empêché d'outremanger? Ou avez-vous encore mangé de toute façon? P 9-§3

LA DEUXIÈME PARTIE DE L'HISTOIRE DE BILL

(Commence à la page 10 §3 « Lorsque la porte s'ouvrit... »

16. Est-ce que votre volonté humaine a échoué? Avez-vous réellement décidé de recommencer à manger trop, trop peu, de vomir, vous purger, faire du sport excessivement ou avez-vous seulement tenté de vous convaincre que c'était votre décision dans le but de croire que vous aviez tout sous contrôle? P 13-§2

a. Êtes-vous prêt à admettre une défaite complète? Quel sens cela a-t-il pour vous? P 13-§2

17. Est-ce que vous comprenez que vous pouvez choisir votre propre conception de Dieu? Que ce concept ne doit avoir de sens que pour vous? P 14-§1

18. Est-ce que je crois que si je ne travaille pas avec les autres, je vais sûrement manger (trop, trop peu, vomir, pratiquer du sport à l'excès) à nouveau? Ou que je vivrai comme si j'en avais besoin? P 17-§1-L2

19. Ai-je la volonté de m'abandonner avec enthousiasme à l'idée d'aider d'autres outremangeurs compulsifs à travailler à la solution de leur problème? P 17-§1-L1

20. Ai-je la volonté de participer fréquemment à des réunions pour que les nouveaux arrivants puissent trouver la fraternité qu'ils cherchent? P 18-§ top-L11

IL Y A UNE SOLUTION

Étape 1 - L'allergie physique

P20 - P26-§4

1. Est-ce que j'étais aussi désespéré que Bill (voulant arrêter mais ne pouvant pas)? P 20-§1-L2

a. Y a-t-il un autre espoir pour moi? De quelle manière? P 20-§1-L4

b. Est-ce que la fraternité en elle-même (juste aller en réunion) suffit pour me garder abstinent? Expliquez. P 20-§2-L17

c. Ai-je un moyen de rester abstinent sans aide? Quel est-il? P 20-§3L2

2. Ai-je fini par croire que je souffre d'une maladie : Physiquement? Mentalement? Spirituellement?
Comment chacune d'elle m'affecte-t-elle? P 21-§1-L1

a. A-t-elle affecté les personnes de mon entourage d'une manière qu'aucune autre maladie humaine ne le peut? Qui a été affecté? P 21-§1-L3

b. Étais-je incapable de discuter de ma situation sans réserve avec mon époux, mes parents ou amis intimes? P 21-§3-L4

3. En faisant l'approche d'un(e) potentiel(le) parrain/marraine ou un partenaire des étapes, était-t-il/elle comme moi? P 21-22-§du haut

a. Connaissaient-t-ils/elles bien ce dont ils/elles parlaient? P 22-§du haut-L1

b. Leur comportement fait-il preuve de ce qu'ils/elles sont des personnes avec de vraies réponses? (Vivre le Gros Livre) P 22-§du haut-L2

c. Avaient-t-ils/elles une attitude plus sainte que les saints (comme s'ils/elles étaient mieux que les autres)? P 22-§du haut-L3

4. L'élimination de ma compulsion à la nourriture, aux purges, vomissements, sport excessif est-elle suffisante, ou est-ce juste un début? P 22-§1-L3

a. Si je continue « *juste à ne pas outremanger* » même si les choses s'améliorent, est ce que je crois que la surface du problème aura été à peine effleuré? Pourquoi? P 22-§2-L1

5. Ma vie dépend-elle de ma pensée constante envers les autres et comment je peux aider à répondre à leurs besoins? En tant que nouveau arrivant que puis-je faire pour aider? P 23-§du haut-L11

6. Suis-je curieux de découvrir comment ces personnes se sont rétablis d'un état désespéré d'esprit et de corps? P 23-§1-L3

7. Puis-je m'empiffrer, jeuner, vomir, me purger, pratiquer du sport à l'excès tant que je veux et aussi cesser quand je veux? P 23-§3-L1

a. Puis-je arrêter sans difficulté? P 23-§3-L4

b. Pourrais-je gérer ma nourriture? P 23-§3-L4

c. Ai-je le choix? P 23-§3-L5

d. Ma volonté est-t-elle faible? P 23-§3-L7

e. Pourrais-je m'arrêter si je le voulais? P 24-§du haut-L1

f. Pourrais-je m'arrêter pour lui/elle ? Quand l'ai-je fait? P 24-§du haut-L2

8. Si le médecin me disait que si je recommençais à outremanger à nouveau, cela me tuerait, pourrais-je arrêter? P 24-§du haut-L3

9. Est-ce que je crois que les personnes qui peuvent le faire sont mentalement et physiquement différentes de moi? P 24-§1-L3

3 sortes de mangeurs.

Type 1 : Le mangeur/sportif modéré. Nous connaissons tous les personnes qui peuvent commencer le repas et en laisser la moitié, ou après quelques bouchées du dessert, dire quelque chose comme « *oh... je sature, je ferais mieux de m'arrêter* ». Il y a aussi des personnes qui peuvent laisser un paquet de biscuits ou de chips indéfiniment, ou en prendre juste un peu et puis s'arrêter et remettre le reste dans l'armoire pour les autres membres de la famille.

10. Pourrais-je abandonner d'outremanger, vomir, me purger, faire du sport à l'excès complètement si on me donnait une bonne raison? P 24-§2-L1

11. Puis-je cesser de d'outremanger, vomir, me purger, faire du sport à l'excès sans aucun problème? P 24-§2-L2

12 Suis-je un mangeur modéré ? L'ai-je déjà été ? Connaissez-vous des personnes qui le sont? Qui? P 24-§2-L3

Type 2: Le gros mangeur Ils sont ceux, avec qui nous avons mangé ou fait du sport, qui étaient capable de manger autant que nous ou de faire des efforts physiques autant que nous. Ils mangeaient les mêmes aliments que nous ou faisaient les mêmes exercices, mais quelque chose est arrivé qui les a arrêté ou modéré par eux-mêmes. Ils se sont peut-être mariés, ont eu des enfants, ont eu un problème de santé, ou ont voulu retourner à l'école. Ils en sont sortis, pendant que nous avons continué. Bien qu'ils aient à un moment mangé autant ou même plus que nous, ils sont très différents d'un vrai outremangeur/sportif compulsif.

13. Avais-je développé cette habitude au point d'en avoir affecté progressivement ma santé physique et mentale? P 24-§3-L2

a. Est-il possible que cela occasionnera une mort précoce? P 24-§3-L4

b. Ai-je pu arrêter pour une raison suffisamment importante? exemples :

La santé? _____

Tomber amoureux? Quand? _____

Changer d'environnement? Quand? _____

Les avertissements du médecin? P24-§3-L7? _____

c. Si un médecin, employeur, juge, officier judiciaire vous avait dit d'arrêter pour de bon, pourriez-vous le faire? P 24-§3

d. Si vous tombiez amoureux et elle/il vous demande d'arrêter pour de bon, pourriez vous le faire?

e. Si vous déménagez dans un endroit différent, pourriez-vous arrêter pour de bon? P 24-§3

14. Suis-je un gros mangeur/sportif? P 24-§3

Est-ce que ceci vous décrit ou connaissez-vous des gens qui se sont arrêtés pour des raisons comme celles-ci? Expliquez. P 24-§3

Le véritable outremangeur/addict a la nourriture

15. Ai-je commencé comme un mangeur/sportif modéré? P 24-§4-L2

a. Suis-je devenu progressivement un gros mangeur/sportif? P 24-§4-L2

16. A un moment donné de ma compulsion, ai-je perdu le contrôle des quantités que je mangeais ou de l'ampleur de mes excès sportifs une fois que je commençais à manger ou pratiquer du sport? P 24-§4-L3

a. Puis -je arrêter de manger (trop ou trop peu), vomir, me purger ou faire trop de sport par moi-même comme le mangeur/sportif modéré ou le gros mangeur/sportif le peuvent? Suis-je physiquement un véritable outremangeur? P 24-§4

b. Étiez-vous un vrai Dr. Jekyll et M. Hyde? P 24-§5

c. Étiez-vous rarement à moitié rassasié? Ou plein à ras bord? Expliquez.

d. Est-ce que la personne que vous deveniez une fois en train d'outremanger/ de pratiquer du sport à l'excès était très différente de la personne que vous étiez avant ce moment? Si oui comment?

e. Aviez-vous le don de vous empiffrer au pire moment? P 25-§ du haut

f. Allez-vous au lit en pensant à de la nourriture et vous réveillez-vous en cherchant ce que vous pourriez manger immédiatement? P 25-milieu de page

g. Avez-vous caché de la nourriture?

P 25-suite du §

h. Avez-vous mélangé alcool et drogues à la nourriture pour pouvoir fonctionner?

P 25-fin du § du haut

i. Cette description vous ressemble-t-elle à peu près?

P 25 § du bas

17. Pourquoi je ne parviens pas à m'abstenir d'outremanger/faire du sport à l'excès?

P 26-§1-L4

a. Qu'est-il devenu de mon bon sens et de ma volonté dont je fais preuve parfois dans d'autres domaines?

P 26-§1-L5

18. Mon expérience confirme-t-elle abondamment qu'une fois que je commence à manger peu importe la quantité, il se produit un phénomène physique et mental qui me rend virtuellement incapable de m'arrêter jusqu'à ce que j'atteigne cet état (d'apaisement), que ce soit en 3 heures ou en 3 jours?

P 26-§3-L4

La fin de l'allergie physique, le début de l'obsession mentale

IL Y A UNE SOLUTION– Etape 2
L'obsession mentale
P26-§4 - P33

Suis-je mentalement impuissant face à la nourriture
avant de prendre la première bouchée ?

1. Ces observations à propos des allergies physiques sont-elles importantes à savoir mais restent-elles inutiles si je ne prends jamais cette première bouchée, qui déclenche le cycle infernal? (ENVIE ...OBSESSION/ENVIE...OBSESSION) P 26-§4-L1

a. Est-ce que cela m'amène à **croire** que le problème principal est d'ordre psychique plutôt que physique? P 26-§4-L3

b. Pourrais-je toujours trouver une excuse pour manger (trop/trop peu), vomir, me purger, pratiquer du sport à l'excès? P 26-§4-L7

c. Est-ce que cette maladie de l'esprit avait une réelle emprise sur moi et est-ce que j'en étais confus? P 27-§1-L6

2. Ai-je souffert de l'obsession qu'un jour je contrôlerai et apprécierai ma nourriture et pourrai en profiter normalement? P 27-§1-L7

3. Dois-je croire qu'un jour j'aurai la force de volonté de rester à jamais abstinent? P 27-§2-L5

a. Ai-je perdu le contrôle mental de rester à jamais abstinent? P 27-§3-L2

4. Mon plus grand désir de cesser d'outremanger me gardera-t-il abstinent? Qu'ai-je essayé? P27-§3-L4

a. Ai-je perdu la liberté de choix devant la nourriture ou ai-je atteint le point où j'ai choisi de ne pas outremanger?... Ou y avait-il autre chose d'impliqué que le choix? P 27-§4-L3

b. Ma soi-disant volonté est-elle devenue faible et quasi inexistante P 27-§4-L4

c. Parfois, ai-je été incapable de me rappeler avec suffisamment de force, le souvenir des souffrances et humiliations subies un mois ou même une semaine plus tôt? Donnez un exemple. (Me rappeler de la dernière grosse crise, de mon poids le plus élevé/bas, mes pires

agissements liés à mes crises précédentes) P 27-§4-L5

5. Suis-je sans défense devant la prochaine première bouchée ou compulsions? P 27-§4-L7

a. Ai-je déjà choisi de ne pas craquer, mais de prendre la première bouchée quand même? P 27-§4

6. Est-ce que je crois que les conséquences provoquées par la première bouchée pourraient m'empêcher de la prendre? P 27-§5-L1

a. Si j'y réfléchis lorsque ces pensées m'arrivent, sont-elles floues? P 28-§du haut-L1

b. Me suis-je déjà dit de manière nonchalante « *cette fois-ci ça ne me fera pas de mal* »? P 28-§1-L1

c. ...ou parfois je n'y réfléchissais pas du tout? P 28-§1-L3

d. D'après votre propre expérience, y a-t-il une chance pour que « réfléchir aux conséquences avant la première bouchée » fonctionnera un jour dans le futur? P 28

7. Est-ce que je me suis déjà demandé « comment ai-je bien pu recommencer? » P 28-§1-L6

8. Est-ce que je pense qu'un secours humain peut empêcher d'enclencher cette part de moi qui me conduit toujours à la première bouchée? (Comme la menace de perdre mon emploi ou mon mariage) P 28-§2-L2

9. Est-ce que je crois que ce processus en 12 étapes est nécessaire pour que je puisse changer? Et que c'est ma seule solution? Expliquez pourquoi? P 28-§3-L5

a. Est-ce que j'ai vu que cela a vraiment fonctionné pour les autres? Pour qui? P 28-§3-L5

10. En étais-je venu à croire au désespoir et à la futilité de ma vie telle que je la vivais? P 28-§3-L7

a. Ai-je été abordé par d'autres pour qui le problème a été résolu? Par qui? P 28-§3-L8

b. Me reste-t-il autre chose à faire que de saisir le simple coffre à outils spirituels (les 12 étapes) posé à mes pieds? P 29-§du haut-L2

11. Est-ce que je crois toujours qu'autre chose qu'une expérience spirituelle profonde et efficace pourrais transformer complètement mon attitude envers la vie, envers mes semblables et envers Dieu et son univers? Expliquez. P 29-§1-L2

12. Est-ce que je crois qu'une solution à demi-mesure peut marcher pour moi ? Pourquoi ? (Une solution à demi-mesure est quelque chose qui ne m'aide pas à avoir une profonde expérience spirituelle) P 29-§2-L1

a. En étais-je arrivé au point où la vie devenait impossible à vivre? Étais-je au stade où plus aucune aide humaine n'aurait pu me sauver? Qu'est ce qu'une personne aurait pu encore me dire ou faire pour me faire arrêter d'outremanger ou vomir ou me purger ou pratiquer un sport à l'excès, une bonne fois pour toutes? P 29-§2-L4

b. Me reste-t-il des solutions : continuer jusqu'au bout en faisant taire, du mieux que je peux, la conscience que j'ai de mon intolérable situation (ayant un comportement négligeable dans d'autres domaines de ma vie), ou accepter une aide spirituelle? Expliquez. P 29-§2-L6

13. Est-ce que je désire sincèrement me rétablir? Suis-je prêt à fournir les efforts nécessaires pour accepter une aide spirituelle? A quoi cela ressemblera-t-il? P 29-§2-L10

14. Est-ce que je crois qu'avec une connaissance approfondie des mécanismes de mon esprit, la rechute est impensable? P 30-§du haut-L4

a. Est-ce que je pense que je peux arrêter pour de bon sans aide spirituelle? Pourquoi ou pourquoi pas? P 30-§4-L1

15. Est-ce que je pense que j'ai l'esprit d'un outremangeur chronique (persistant et récurrent)? Accro à la nourriture/au sucre/au sport/au vomissement/aux purges? P 30-§5-L1

16. Suis-je un outremangeur (accro à la nourriture/sucre/purges/vomissement/sport) et est ce que je veux vraiment de ce programme? Qu'est ce qui fait de moi un vrai outremangeur/ accro à la nourriture/sucre/purges/vomissement/sport?

17. Si je suis un outremangeur, impuissant face à la nourriture et qui ne pourra jamais regagner le contrôle, ai-je le choix ? Expliquez.

18. Comment puis-je admettre l'impuissance face à la nourriture, ensuite dire que j'ai le choix aujourd'hui, ou que je ne l'ai jamais eu?

CONSIDÉRATION

Comment puis-je connaître l'abstinence alors que je suis impuissant une fois que je prends la première bouchée qui produit quelque chose dans mon corps et dans mon esprit qui rend l'arrêt virtuellement impossible?

Autres données sur la compulsions alimentaire

Etape 1 – L'obsession mentale

P 34 – P 41- §2

Ai-je refusé d'admettre que je suis un vrai outremangeur ou accro à la nourriture/sucre/ purges/vomissements/sport excessif ?

1. Suis-je physiquement et mentalement différents des autres dans la manière dont je mange/fais du sport? P 34-§1-L3

a. Est-ce que ma vie d'outremangeur a été marqué par d'innombrables et inutiles tentatives pour contrôler ma façon de manger, contrôler mon poids, pratiquer le sport? Donnez quelques exemples. P 34-§1-L5

b. L'idée qu'un jour je contrôlerai mon poids et ma façon de manger a-t-elle été une obsession pour moi? P 34-§1-L8

c. La persistance de cette illusion était-elle étonnante (que je pouvais contrôler mon poids et ma nourriture) M'y suis-je accroché jusqu'aux portes de la folie ou de la mort? P 34-§1-L10

2. Ai-je appris que je dois admettre au plus profond de moi-même que je suis outremangeur? Accro à la nourriture/au sucre? P 34-§2-L1

a. Suis-je convaincu que l'illusion d'être comme les autres, même si je suis abstinent aujourd'hui, reste une illusion? Comment suis-je différent? P 34-§2-L3

3. Ai-je perdu la faculté de maîtriser ma façon de manger, la quantité que je consomme, ou de rester abstinent ? P 34-§3-L1

a. Est-ce que je crois qu'il y a une chance de retrouver le contrôle? P 34-§3-L3

b. Ai-je senti parfois que je reprends le contrôle? Comment? P 34-§3-L4

c. Mais ces intervalles, généralement brèves, n'étaient-elles pas suivies d'une perte de contrôle encore plus grande qui m'a conduit à faire des choses (incompréhensibles et pitoyables) que j'avais promis de ne (plus) jamais faire? Donnez quelques exemples. P 34-§3-L6

d. Suis-je convaincu que je suis en proie à une maladie progressive et qu'après une période considérable mon état va sans cesse en s'aggravant, et ne s'améliorera jamais? P 35-§du haut-L2

4. Semble-t-il y avoir n'importe quelle sorte de traitement qui me rendra comme les autres? P 35-§1-L2

5. Dans certains cas, y a-t-il eu un bref moment de répit? Quand? P 35-§1-L5

6. N'était-t-il pas toujours suivi d'une rechute encore plus grave? Donnez un exemple. P 35-§1-L7

a. Est-ce que je crois qu'il n'y a rien de tel pour un outremangeur que de redevenir un mangeur normal? P 35-§1-L9

7. Par toutes formes de déni et d'expérimentation ai-je essayé de me prouver que j'étais une exception à la règle et que je n'étais pas un outremangeur/accro à la nourriture/au sucre? P 35-§2-L3

a. Ai-je essayé assez et suffisamment longtemps de manger comme les autres? P 35-§2-L9

Lesquelles de ces méthodes avez-vous essayées pour tenter de manger comme d'autres personnes ? Ne manger que ce qu'il y a dans mon assiette, limiter les sortes de nourriture, ne jamais manger seul, ne jamais sauter un repas, manger uniquement à la maison, ne jamais avoir d'aliments « rouges » à la maison, jamais manger pendant les heures de bureau, pâtisseries seulement aux fêtes, troquer sucre pour édulcorants, manger seulement du naturel, accepter de démissionner si jamais j'outremange au travail, voyager, ne pas voyager, jurer « plus jamais » avec ou sans serment solennel, faire plus d'exercice, lire des livres qui m'inspirent, aller en centre de réhabilitation et au spa, accepter volontairement un traitement...

Nous pourrions augmenter la liste à l'infini (partagez votre liste avec votre marraine/parrain ou votre guide des étapes. Écrivez les vôtres).

8. Connaître une longue période d'abstinence, serait-ce suffisant pour que je puisse choisir de manger « normalement » à nouveau? P 37-§du haut-L6

9. Est-ce que je crois que pour être abstinent, il ne doit y avoir de réserve d'aucune sorte, ni aucune idée cachée qu'un jour, d'une manière ou d'une autre, je pourrai manger normalement? P 37-§1-L10

10. Est-ce que j'ai l'impression que j'ai continué à manger (trop/trop peu) / vomir/ purger/ pratiquer du sport à l'excès pendant des années au-delà du stade où je pouvais cesser avec seulement ma volonté?

P 38-§2-L1

a. Pourrais-je être abstinent grâce à ma volonté pendant une année sans programme? P38-§2-L4

b. Est-ce que j'ai le désir d'arrêter complètement?

P 39-§1-L3

c. Puis-je m'en sortir sans une aide spirituelle, par choix?

P 39-§1-L4

d. Manger (trop/trop peu), vomir, me purger, pratiquer du sport à l'excès ou non, est-ce toujours un choix ?

P 39-§1-L

e. Étais-je confus quant à mon incapacité totale de ne plus outremanger quelle que soit la nécessité ou le désir d'y parvenir?

P 39-§1-L12

11. Est-ce que je crois que l'état d'esprit qui précède une rechute est le cœur de mon problème?

P 39-§2-L7

12. Est-ce que je crois que si j'échoue à enrichir ma vie spirituelle je mangerai encore trop ou trop peu? Ou que je vivrai comme si je voulais manger plus ou moins que ce dont mon corps a réellement besoin?

P 40-§2-L6

13. Y avait-t-il des fois où toutes les bonnes raisons de ne pas manger ont été facilement écartées au profit de l'idée insensée que je pouvais manger sans danger? Exemple?

P 41-§2-L6

Listez les 10 choses les plus insensées (folles) que vous avez fait quand vous mangiez compulsivement (trop, trop peu, vomissement, purges, sport à l'excès) ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

AUTRES DONNÉES SUR LA COMPULSION ALIMENTAIRE

Étape 1 – L'obsession mentale

P41 §3 - P49

LA DEUXIÈME PARTIE DE « AUTRES DONNÉES SUR LA COMPULSION ALIMENTAIRE »

1. Ai-je souffert d'un tel manque de mesure, d'une telle incapacité de penser correctement au sujet de ma façon de manger, qu'il m'était impossible de voir la vérité? P 42-§du hau-L2

2. Est-ce que mon bon sens a été incapable de m'empêcher d'outremanger? Mon idée folle a-t-elle gagné de façon à me mettre à outremanger, vomir, purger, pratiquer du sport à l'excès une fois de plus? Exemple. P 42-§1-L8

Retournez en arrière et visualisez la liste des 10 choses les plus insensées que vous avez faites quand vous mangiez compulsivement. La chose la plus insensée que vous ayez faite ne se trouve probablement pas dans cette liste car vous l'avez faite en étant abstinent. Selon toute vraisemblance, la chose la plus insensée que vous ayez faite est celle-ci : avec les choses sur cette liste qui se sont produites lorsque vous avez décidé de manger (trop/trop peu), de vomir, de purger, de pratiquer du sport à l'excès à nouveau, vous l'avez décidé lorsque vous étiez aussi abstinent que vous l'êtes maintenant

3. Est-ce que je crois que je peux cesser d'outremanger (trop/trop peu), vomir, purger, pratiquer du sport à l'excès simplement parce que j'ai une connaissance de moi-même? P 44-§1-L8

4. Est-ce que je crois que l'expérience humiliante, jointe à la connaissance de moi que j'ai acquise (toutes ces choses acquises sur moi et ma maladie jusqu'à présent) m'empêcherait d'outremanger pour le reste de ma vie? La connaissance de soi peut-elle me guérir? P 45-§du haut-L14

5. Est-ce que je crois qu'en ayant un cerveau d'outremangeur, le jour viendra où je recommencerai à manger (trop/trop peu), vomir, purger, pratiquer du sport à l'excès? P 47-§1-L9

6. Avec ma volonté, même si je suis sur la défensive, vais-je un jour céder sous un prétexte banal et recommencer à manger trop, trop peu, vomir, purger, pratiquer du sport à l'excès? P 47-§1-L12

a. Est-ce que je crois que ce problème m'a désespérément vaincu? P 47-§1-L20

b. Cette démonstration a-t-elle achevé d'éteindre la faible lueur d'espoir que j'avais de m'en sortir tout seul? P 47-§2

7. Est-ce que je crois que je devrai jeter par-dessus bord plusieurs de mes croyances de toujours pour avancer dans ce programme d'action? Donnez un exemple? Puis-je faire le travail tout seul?

P 48-§du haut-L6

8. Est-ce que je crois que c'est important de découvrir comment les principes spirituels vont résoudre tous mes problèmes, et pas seulement au niveau de ma compulsion alimentaire?

P 48-§1-L1

a. Y a-t-il un doute dans mon esprit que je peux m'en sortir sans l'aide divine, ou y a-t-il une autre solution pour moi? Laquelle?

P 48-§3-L71

b. Est-ce que je crois qu'à certains moments je suis mentalement démuni devant la première bouchée? Est-ce que je sais quand c'est?

P 49-§1-L1

c. Est-ce que je crois qu'aucun humain ne peut me procurer une telle défense?

P 49-§1-L4

d. Ma défense doit-elle provenir d'une puissance supérieure autre qu'humaine?

P 49-§1-L4

e. Alors comment puis-je dépendre du groupe comme Puissance Supérieure?

P 49-§1

CONSIDÉRATION

Si je reste abstinent pendant 10 jours ou plus et que je n'ai pas de défense mentale efficace contre la première bouchée, comment se fait-il que je continue à rester abstinent, quoi que je pense ?

LA FIN DE L'OBSESSION MENTALE, LE DÉBUT DE L'« INGÉRABILITE ».

NOUS LES AGNOSTIQUES
Étape 1 - Ingérabilité - Pages 50, 51, 52 - §du haut & 59 §1
...QUE NOTRE EXISTENCE EST DEVENUE INGÉRABLE

Perte de contrôle, compulsion alimentaire non traitée, maladie spirituelle. Cette condition existe avant et après la première bouchée, abstinent ou non.

1. Dans les chapitres précédents, ai-je eu des notions sur la compulsion alimentaire? Quelle est la chose principale que je dois avoir pour être un vrai outremangeur/accro à la nourriture? P 50-§1-L1

2. La distinction entre un outremangeur et un mangeur normal est-elle claire? Quelles sont les principales différences? P 50-§1-L2

3. Quand je désirais sincèrement arrêter d'outremanger, ai-je trouvé que je ne pouvais pas arrêter complètement? P 50-§1-L4

4. Lorsque je mangeais compulsivement, avais-je le contrôle sur la quantité que je prenais après la première bouchée? Drogue? P 50-§1-L6

5. Suis-je un outremangeur ? Un accro à la nourriture, aux vomissements, aux purges, au sport à l'excès ? Ou tout cela? P 50-§1-L7

6. Face à ces problèmes, est ce que je crois que je souffre d'une maladie que seule une expérience spirituelle peut vaincre ou ai-je d'autres options? Listez-les. P 50-§1-L8

7. Suis-je un outremangeur/accro à la nourriture, au vomissement, aux purges, au sport à l'excès du type irrécupérable, celui qui veut arrêter mais ne peut pas? P 50-§2-L4

8. Est-ce que j'ai accepté le fait qu'il fallait donner un fondement spirituel à ma vie? P 50-§3-L6

9. Dans mon cas, est ce qu'un simple code moral ou une meilleure philosophie de vie suffisaient à surmonter ma compulsion à la nourriture, ou s'ils l'étaient, me serais-je rétabli depuis longtemps? P 51-§1-L1

10. Est-ce que je crois que connaître la manière de penser et de vivre décrite dans ce livre me sauvera ou ai-je besoin d'accéder à la Puissance Supérieure par ce processus pour dépasser la compulsion

alimentaire?

P 51-§1-L2

11. Ai-je découvert que de tels principes et philosophies ne m'ont pas sauvé peu importe ce que j'ai essayé? Qu'est-ce que j'ai essayé?

P 51-§1-L4

a. Souhaiter penser et agir parfaitement suffirait-il pour s'en tirer?

P 51-§1-L6

b. Ai-je souhaité avoir un système de croyance qui me reconforte?

P 51-§1-L7

c. Ai-je voulu ces choses de toutes mes forces pour constater que la force nécessaire n'y était pas?

P 51-§1-L8

12. Est-ce que mes possibilités humaines (travail, études, tout ce que j'ai à offrir...) dirigées par ma volonté (mon esprit) n'ont pas été suffisantes pour créer la vie que je voulais? Ai je échoué lamentablement?

P 51-§1-L9

13. Est-ce que mon manque de force est le véritable problème? (Dilemme)

P 51-§2-L1

14. Devrais-je trouver une Puissance par laquelle je peux vivre?

P 51-§2-L2

a. Est-ce évident Pourquoi?

P 51-§2-L4

b. Où et comment vais-je trouver cette Puissance?

P 51-§2-L4

La 3e partie de la Première étape traite de l'ingérabilité de l'esprit. Pourquoi finissons-nous toujours par prendre la première bouchée ou nous faire vomir, ou nous purger, ou pratiquer du sport à l'excès, quelles qu'en soient les conséquences ? Sans quelque chose pour remplacer la nourriture dans nos vies, nous sommes condamnés. La plupart d'entre nous pensaient que si seulement nous restions abstinents, la vie serait magnifique, mais plus tard nous avons découvert que ce n'était pas le cas. L'abstinence uniquement, sans travailler les étapes peut sembler bonne pendant un certain temps, mais c'est un peu comme faire pipi dans votre pantalon par une journée vraiment froide. Il fait bon et chaud pendant un moment mais quand le vent froid souffle ce n'est évidemment pas une solution à long terme. Nous devenons tellement *impatiens, irrités et mécontents* qu'après un certain temps, nous ne pouvons pas imaginer comment outremanger ou se défoncer au sport pourrait aggraver la vie, alors nous le faisons. Nous devons trouver un moyen de ressentir du soutien et du réconfort sans outremanger ou vomir ou pratiquer du sport à l'excès. Cette ingérabilité spirituelle est ce dont traitent les autres 11 étapes. *Lorsque la maladie spirituelle est surmontée, nous nous redressons mentalement et physiquement (P72).* Cette partie de la

première étape, l'ingérabilité, n'a rien à voir avec Dieu, mais il s'agit juste de nous essayant de notre propre chef de contrôler nos vies, abstinents ou non.

15. Est-ce que j'ai la volonté de changer mon point de vue concernant mes problèmes humains avec le même empressement que j'ai eu à changer mon point de vue concernant l'obsession mentale et l'allergie physique? Peut-être que le problème se situe à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur? P 59-§1-L1

a. Avez-vous des difficultés dans vos relations personnelles? Avec qui? (Famille, fraternité, relations intimes, amis, travail) P 59-§1-L4

b. Puis-je contrôler ma nature émotionnelle? (Pas mes émotions, mais comment j'éprouve le monde à l'intérieur)? P 59-§1-L5

c. Suis-je en proie à la tristesse morbide et à la dépression? Quand? P 59-§1-L6

d. Puis-je créer une vie suffisamment intéressante pour rester heureux et abstinent? P 59-§1-L7

e. Est-ce que j'ai le sentiment d'être inutile? De quelle manière, au travail, à la maison? P 59-§1-L8

f. Suis-je envahi par la peur? De quoi avez-vous peur? P 59-§1-L9

g. Suis-je malheureux? De quelles manières? P 59-§1-L9

h. Est-ce que je crois que je suis incapable d'apporter mon aide aux autres? P 59-§1-L10

i. Est-ce qu'une solution à long terme à ces problèmes de manque de puissance, est importante pour moi? P 59 §1-L11

CONSIDERATION

Si je reste abstinent pendant 10 jours ou plus et que je n'ai pas la force de vivre sur une base spirituelle, comment puis-je rester abstinent, malgré mon esprit ingérable?

NOUS, LES AGNOSTIQUES

ÉTAPE 2 – PARTIE 1

P50 - P58

Athéiste: nie l'existence de Dieu.

Agnostique : Personne qui n'a pas confiance ou qui ignore s'il existe un Dieu qui fonctionnera dans sa vie.

1. Suis-je un athéiste ou un agnostique? P 50-§2-L2

a. Quand les autres mentionnent Dieu, rouvrent -t-ils un sujet que je pensais avoir soigneusement évité ou que j'ignorais complètement? P 5 -§3-L12

2. Ai-je sincèrement des doutes et des préjugés? Listez-les. P 51-§4-L2

a. Ai-je été antireligieux? P 51-§4-L3

b. Est-ce le mot « Dieu » évoque en moi l'image de Celui qu'on m'a imposé pendant mon enfance comme un être impressionnant? P 52-§du haut-L1

c. Ai-je rejeté cette conception particulière de Dieu? P 52-§du haut-L4

3. Avec ce rejet, ai-je abandonné complètement l'idée de Dieu? P 52-§du haut-L6

4. Est-ce que je n'aime pas l'idée de croire et de dépendre d'une Puissance supérieur à moi même, qui serait pour moi un signe de faiblesse et même de lâcheté? P 52-§du haut-L7

a. Suis-je capable de mettre de côté les préjugés et exprimer la volonté de croire en une Puissance plus grande que moi? P 52-§1-L3

5. Ai-je découvert qu'il n'était pas nécessaire de prendre la conception de Dieu de quelqu'un d'autre? P 52-§2-L1

a. Est-ce que je crois que ma conception personnelle de Dieu, même inexacte, est suffisante pour me permettre d'établir un contact avec Dieu, à condition que j'accepte de suivre le reste des étapes? P 52-§2-L3

6. Ai-je ma propre conception de Dieu?

P 53-§1-L1

a. Est-ce que je crois que cette attitude me suffit pour commencer à grandir spirituellement et à établir ma première relation consciente avec Dieu?

P 53-§1-L7

CONSIDÉRATION DE LA 2E ÉTAPE

**Est-ce que je crois ou veux croire en l'existence d'une Puissance supérieure à moi-même?
(...qui peut m'amener au-delà d'où je suis?)**

P 53-§2-L2

7. Est-ce que je crois que sur cette pierre angulaire bien simple « la volonté de croire », il est possible d'ériger une structure spirituelle merveilleusement solide?

P 53-§2-L7

8. Est-ce que je pense que je ne pourrais pas appliquer des principes spirituels sans accepter bien des choses sur la foi qui semblaient difficiles à croire?

P 54-§1-L2

a. Est-ce que je crois qu'il y a un processus qui peut m'amener d'une simple volonté vers la foi?

P 54-§1

9. Est-ce que je me suis trouvé handicapé par de l'obstination, de la sensibilité et des préjugés aveugles?

P 54-§2-L3

a. Face à la destruction par la nourriture (étape 1), me suis-je ouvert aux choses spirituelles, tout comme j'ai essayé de le faire sur d'autres sujets?

P 54-§2-L9

b. Dans ce sens, la compulsion alimentaire était-t-elle d'une grande persuasion?

P 54-§2-L12

c. M'a-t-elle finalement forcé à devenir raisonnable?

P 54-§2-L13

10. Dans le passé ai-je préféré de croire que l'intelligence humaine était plus forte que tout? N'était-ce pas prétentieux de ma part?

P 56-§1-L4

11. N'ai-je jamais regardé honnêtement l'aspect spirituel de la vie?

P 56-§3-L6

12. Est-ce que je crois que je dois développer une foi en une Puissance supérieur à moi même?

P 57-§1-L3

a. Peut-être que j'y ai cru, mais ai-je déjà eu accès à cette Puissance?

P 57-§1-L4

b. Est-ce que je crois que dans mon cas, cette Puissance peut accomplir le miracle, l'humainement impossible?

P 57-§1-L5

13. . Est-ce que je pense que je ne dois pas seulement croire en une Puissance supérieure à moi-même mais aussi avoir adopté une certaine attitude (que nous verrons à la P 62-§5) envers cette Puissance et accepter de se prêter à certaines choses simples (le reste des étapes)?

P 57-§2-L5

a. Est-ce que je crois que je dois remplir certaines exigences de bon cœur (le 12 étapes) pour connaître un changement révolutionnaire dans ma façon de vivre et de penser?

P 57-§2-L11

14. Suis-je confus et déconcerté par la futilité apparente de mon existence?

P 57-§2-L13

a. En mettant de côté la question de la nourriture, est ce que je crois que le manque de Puissance était la raison sous-jacente pour laquelle la vie était si difficile?

P 57-§2-L16

b. Lorsque des centaines de gens croient en Dieu et affirment que la conscience de la présence de Dieu est aujourd'hui ce qu'il y a de plus important dans leur vie, est ce que cela me donne une puissante motivation de croire aussi?

P 57-§2-L19

NOUS LES AGNOSTIQUES

Étape 2 - Partie 2

P57 §2 - P64

15. Dans le royaume de l'esprit, est ce que mon mental était entravé par des superstitions, des traditions et toutes sortes d'idées arrêtées avec lesquelles j'ai grandi? P 58-§du haut-L9

16. Quand je vois les autres résoudre leurs problèmes, en s'abandonnant tout simplement à Dieu, dois-je arrêter de douter de la puissance de Dieu? Nommez les personnes que vous avez vues. P 59-§2-L1

17. Dans le passé, suis-je demeuré convaincu que l'autosuffisance réglerait mes problèmes? P 59-§3-L4

L'Endiablement (bedevilment). Considère chacune des questions suivantes de deux manières.

1. 1. Premièrement, pour chacune de ces questions demande-toi « Quelles sont mes perspectives pour le futur dans ce domaine de ma vie si Dieu N'EST RIEN, et qu'Il N'EXISTE PAS, si tout ce que j'ai est ce que j'ai eu dans le passé? ».
2. Ensuite, retournez lire ces questions et demandez-vous « Quelles sont mes perspectives pour le futur dans ce domaine de ma vie si Dieu est TOUT, et qu'Il EXISTE ».

- a. Avez-vous des soucis avec vos relations personnelles?

Si Dieu n'est rien:

Si Dieu est tout:

- b. Pouvez-vous contrôler votre nature émotionnelle?

Si Dieu n'est rien:

Si Dieu est tout:

- c. Êtes-vous en proie à la tristesse morbide et la dépression?

Si Dieu n'est rien:

Si Dieu est tout:

- d. Pouvez-vous créer une vie satisfaisante?

Si Dieu n'est rien:

Si Dieu est tout:

e. Avez-vous un sentiment d'inutilité?

Si Dieu n'est rien:

Si Dieu est tout:

f. Êtes-vous habités par la peur?

Si Dieu n'est rien:

Si Dieu est tout:

g. Êtes-vous malheureux?

Si Dieu n'est rien:

Si Dieu est tout:

h. Est-ce que vous semblez être incapable d'être d'une vraie aide pour les autres?

Si Dieu n'est rien:

Si Dieu est tout :

18. Croyez-vous que ces problèmes soient à l'INTÉRIEUR plutôt qu'à l'EXTÉRIEUR de vous même? P 59-§1

19. Arrivé à ce point suis-je carrément confronté à la question de la foi? P 60-§3-L1

20. Ai-je foi dans mon propre raisonnement? P 61-§du haut-L3

a. N'avais-je pas eu confiance dans ma faculté de penser? P 61-§du haut-L4

b. Ai-je aveuglement cru au Dieu de la raison? (Adorer mon esprit) P 61-§du haut-L6

c. Ai-je découvert que la foi a toujours été impliquée? P 61-§du haut-L7

21. Ai-je adoré (donnez des exemples): P 61-§1-L1

- a. Les personnes? _____
 b. Les objets? _____
 c. L'argent? _____
 d. Moi-même ? _____

e. Ai-je admiré un coucher du soleil, la mer ou une fleur? P 61-§1-L6

f. Ai-je aimé quelque chose ou quelqu'un? P 61-§1-L7

g. Quel rapport ces sentiments, ces amours, ces vénérationes avaient-ils avec la raison pure? P 61-§1-L8

h. Sous une forme ou une autre, ai-je vécu par la foi presque uniquement? P 61-§1-L15

22. Est-ce que je crois que je me suis leurré, car au plus profond de chaque être humain, homme, femme ou enfant, repose l'idée fondamental de Dieu? P 62-§3-L1

a. Est-ce que cette idée a été masquée par les mauvaises choses qui se sont passées? Par l'ego? Par l'adoration d'autres choses? P 62-§3-L3

23. Ai-je finalement découvert que la foi en Dieu, peu importe ce dieu, faisait partie de ma nature, comme les sentiments que j'éprouve pour un ami? P 62-§4-L1

a. Est-ce que je crois que je trouverai cette Grande Réalité tout au fond de moi? P 62-§4-L6

24. Est-ce que les témoignages de ces personnes « dans les réunions » aident à me débarrasser des préjugés ?... Me permettent-ils de penser honnêtement ? ...m'encouragent-ils à chercher vaillamment en moi? P 63-§du haut-L2

a. Est-ce que je crois que la conscience de ma foi viendra certainement? P 63-§du haut-L5

25. Qui suis-je pour affirmer que Dieu n'existe pas, dans un monde qui démontre qu'il y en a un ?

P 63-§4-L1

26. Est-ce que maintenant je crois ou ai-je envie de croire en une Puissance plus grande que moi-même?

27. Est-ce que je crois que lorsque je m'approche de Lui, Il se révèle à moi?

P 64-§4-L1

NOTRE MÉTHODE
ÉTAPE 3 – PARTIE 1
P65 - 71 §2

1. Ai-je rarement vu faillir à la tâche celui qui s'est engagé à fond dans la même voie que nous?

P 65-§1-L1

2. Est-ce que je crois que ceux qui ne se rétablissent pas sont des gens qui ne peuvent pas ou ne veulent pas se soumettre complètement à ce simple programme?

P 65-§1-L3

a. Ai-je vu de la page 26 à 49 que par ma manière d'être, il m'est impossible d'être honnête envers moi-même quand il s'agit de nourriture?

3. Avez-vous décidé que vous voulez ce que nous avons et que vous voulez tout faire pour l'obtenir?

P 65-§2-L3

a. Suis-je prêt à prendre certaines mesures?

P 65-§2-L5

4. Suis-je convaincu de ces trois choses importantes?

P 67-§3-L3

a. Que je suis un outremangeur compulsif et incapable de prendre ma vie en main (abstinent ou non)? (Étape 1)

b. Que probablement qu'aucune puissance humaine ne peut me délivrer de ma compulsion alimentaire?

c. Que Dieu peut le faire et le fera si nous Le recherchons? (Étape 2)

d. Suis-je convaincu de ces trois choses importantes?

5. Suis-je convaincu que ma vie dirigée par ma propre volonté peut difficilement être un succès?

P 68-§2

a. À quoi ressemble une vie réussie pour moi?

b. Le fait de gérer ma vie par ma propre volonté, ne résulte-t-il pas presque invariablement en conflit avec quelque chose ou quelqu'un, même si mes intentions sont bonnes?

P 68-§2

c. Suis-je comme un acteur qui veut diriger tout le spectacle? P 68-§2-L7

6. Quand la vie est injuste envers moi, est-ce que je décide de me forcer davantage? P 68-§3-L3

a. Tout en reconnaissant ma part de responsabilité, ne suis-je pas convaincu que les autres ont encore plus de torts? P 69-§du haut-L2

7. Est-ce que je recherche ma propre satisfaction, même lorsque j'essaye d'être bon avec les autres? P 69-§du haut-L6/7

a. Ne suis-je pas victime de l'illusion que l'on peut forcer bonheur et satisfaction de ce monde à la seule condition de savoir s'y prendre? P 69-§du haut-L7

b. Même dans mes meilleurs moments, n'ai-je pas créé plus de confusion que d'harmonie? P 69-§du haut-L13

8. Suis-je égocentrique? (Penser à soi trop souvent) P 69-§1-L2

a. Es ce que je crois qu'être égoïste et égocentrique sont la source de mes problèmes? P 69-§2-L1

9. Suis-je animé par une centaine de sortes de peurs, d'illusions, d'égoïsme et d'apitoiement sur mon sort? P 69-§2-L2

10. Ai-je découvert que dans le passé, j'ai pris une décision égoïste qui m'a exposé à être blessé plus tard? P 70-§du haut-L1(Cela est prouvé dans l'étape 4).

11. Est-ce que je crois que je suis le principal artisan de mes malheurs? Qu'ils viennent de moi? P 70-§1-L1

a. Suis-je un exemple parfait de la volonté personnelle déchaînée, même si la plupart du temps je ne le pense pas? P 70-§1-L3

12. Est-ce que je crois qu'avant toute chose, je dois être débarrassé de mon égoïsme sinon il me tuera? P 70-§1-L5

a. Est-ce que je crois qu'avec l'aide de Dieu c'est possible? P 70-§1-L7

b. Est-ce que je crois que seule Son aide pourra me libérer totalement de mon égo? P 70-§1-L8

13. Est-ce qu'il me faut l'aide de Dieu? P 70-§1-L8

14. Dois-je décider de cesser de jouer à Dieu? P 70-§2-L2

15. Cela fonctionne-t-il de jouer à Dieu? P 70-§2-L2

Le livre nous donne 3 aspects d'une relation avec Dieu à considérer

16. **DIRECTEUR/ACTEUR:** *Un directeur dirige le spectacle ; un acteur écoute la mise en scène.*

Ai-je échoué à diriger ma vie par mes propres moyens?

Suis-je prêt à prendre la décision que par la suite Dieu dirigera ma vie?

17. **PRINCIPAL/AGENT:** *Un agent représente qui le principal (ou l'employeur) voudrait qu'il soit.*

N'ai-je pas réussi à être la personne que je voudrais être? Et ai-je échoué à obliger les autres à devenir ce que je voulais qu'ils soient?

Suis-je prêt à prendre la décision que je représenterai dorénavant ce que Dieu voudrait que je sois?

18. **PÈRE/ENFANT:** *Un enfant a confiance que son père peut fournir ce qu'il est incapable de faire par lui-même.*

De mon propre chef, ai-je échoué de fournir ce dont j'ai besoin pour aller bien?

Suis-je prêt à prendre la décision que je serai désormais convaincu que Dieu fournira ce dont j'ai besoin?

19. Est-ce que je crois que ces idées sont bonnes et que ce concept va être la clé de voûte de l'arche nouvelle et triomphante qui s'ouvrira sur notre liberté ? P 70-§2

CONSIDÉRATION

L'étape 2 a parlé de ma conception, mes vieilles idées de Dieu. La 3e étape est ma décision d'évoluer vers un nouveau concept, une nouvelle idée d'une manière de vivre guidé par Dieu.

Troisième étape considération

Ce qui suit est un passage repris dans le Big Book et formulé à la première personne. Lis-le chaque jour pendant une semaine à quelqu'un de différent et considère si:

A. Cela s'applique à toi.

B. Tu es prêt à arrêter de vivre de cette façon.

C. Tu es prêt à accepter de vivre selon les conditions de Dieu.

Dès lors convaincu, je suis arrivé à la troisième étape, celle de la décision de confier ma volonté et ma vie aux soins de Dieu tel que je le conçois. Qu'entendons-nous par là et que faut-il faire?

La première condition est d'avoir la conviction qu'une vie menée selon ma volonté personnelle peut difficilement être réussie. En agissant ainsi, j'entre presque toujours en conflit avec quelque chose ou quelqu'un, même si mes intentions sont bonnes. J'essaie de vivre en ne comptant que sur moi-même. Je me comporte comme un acteur qui veut diriger le spectacle ; j'essaie sans cesse de régler à ma façon l'éclairage, la chorégraphie, le décor et de diriger les autres acteurs. Si seulement tout restait tel que je l'ai voulu, si seulement les autres faisaient ce que je souhaite, le spectacle serait un succès. Tout le monde, y compris moi-même, serait content. La vie serait magnifique. Dans mes efforts pour tout mettre en place, je peux parfois me montrer très vertueux. D'une part, je peux être bon, attentionné, patient, généreux, même humble et plein d'abnégation. D'autre part, je peux être mesquin, égoïste, infatué et malhonnête. Comme la plupart des êtres humains, il est probable que j'ai divers traits de caractère.

Que se passe-t-il habituellement? Le spectacle ne se déroule pas très bien. Je commence à croire que la vie est injuste envers moi. Je décide de me forcer davantage. La fois suivante, je deviens plus exigeant ou plus bienveillant, selon le cas. Mais la pièce ne me satisfait toujours pas. Tout en reconnaissant ma part de responsabilité, je suis convaincu que les autres ont encore plus de torts. Je me fâche, m'indigne et m'apitoie sur mon sort. Quel est mon problème fondamental? Est-ce que je ne recherche pas ma propre satisfaction, même lorsque j'essaie d'être bon avec les autres? Ne suis-je pas victime de l'illusion que je peux tirer bonheur et satisfaction de ce monde à la seule condition de savoir m'y prendre? N'est-il pas évident pour le reste des acteurs que c'est à cela que je travaille? Mon attitude n'entraîne-t-elle pas les autres à se venger en retirant du spectacle tout ce qu'ils peuvent? Même dans mes meilleurs moments, ne crée-je pas plus de confusion que d'harmonie?

Ce metteur en scène, moi donc, ne pense qu'à moi ou, pour employer un terme à la mode, je suis un égoïste. Je suis comme l'homme d'affaires à la retraite qui se prélasserait sous le soleil de la Floride en se plaignant de l'état pitoyable de la nation, comme le pasteur du culte qui soupirerait sur les péchés du XXe siècle, comme l'homme politique et le réformateur, convaincus que la terre serait un paradis si seulement le reste du monde était meilleur ; comme le pilleur de coffres-forts qui trouverait que la société est injuste envers lui ; enfin, comme l'outremangeur qui a tout perdu et qui est enfermé. Quelles que soient mes protestations, ne suis-je pas, pour la plupart, tourné sur moi-même, sur mes ressentiments ou mon apitoiement?

Égoïsme et égocentrisme, c'est là, je crois, la source de mes problèmes. Animé par une centaine de sortes de peurs, déçu de moi-même, ne recherchant que mes intérêts et m'apitoyant sur mon sort, je marche sur les pieds de mes semblables et ils réagissent. Ils me blessent parfois, 62 apparemment sans avoir été provoqués, mais invariablement, je découvre que dans le passé, j'ai pris une décision égoïste qui m'a exposé à être blessé plus tard.

Je suis donc le principal artisan de mes malheurs. Ils viennent de moi, et l'outremangeur (moi en l'occurrence) fournit l'exemple parfait de la volonté personnelle déchaînée, même si, la plupart du temps, je ne m'en rends pas compte. Avant toute chose, moi, l'outremangeur compulsif, dois me corriger de mon égoïsme, sinon il me tuera ! Et avec Dieu c'est possible. Il

semble souvent que seule Son aide puisse me libérer totalement de moi-même. Comme d'autres, je me nourris de toutes les convictions morales et philosophiques imaginables, et j'aurais bien aimé pouvoir vivre selon mes principes, mais j'en ai été incapable. Je n'ai pas non plus réussi à réduire de beaucoup mon égocentrisme par mon seul désir ou en comptant sur ma propre force. Il me fallait l'aide de Dieu.

Voilà le pourquoi et le comment de notre méthode. D'abord, j'ai dû cesser de jouer à Dieu car cela ne donnait rien. J'ai ensuite décidé que dorénavant, Dieu serait le metteur en scène de la pièce qu'est ma vie. Il est le Directeur et je suis son agent. Il est le Père et je suis son enfant. Ce concept, simple comme la plupart des bonnes idées, fut la clé de voûte de l'arche nouvelle et triomphante qui s'ouvrait sur ma liberté.

Après avoir adopté cette solution en toute sincérité, toutes sortes de choses remarquables se sont produites. J'ai un nouvel Employeur. Étant tout-puissant, Il pourvoyait à mes besoins à condition que je reste près de Lui et que j'effectue bien Son travail. Bien établi dans ma nouvelle attitude, j'ai cessé progressivement de m'intéresser à mon moi, à mes petits projets et desseins personnels. De plus en plus je cherchais à apporter ma contribution à la vie. Au fur et à mesure que je sentais en moi une force nouvelle, que la paix s'installait dans mon esprit, que la réussite de ma vie devenait chose possible, à mesure que je devenais conscient de Sa présence, j'ai commencé à perdre ma peur d'aujourd'hui, de demain et de l'avenir. Je naissais à nouveau.

J'en étais alors à la troisième étape. J'ai adressé à mon Créateur tel que je le conçois, la prière suivante : « 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 ! » J'ai mûrement réfléchi avant de franchir cette étape car je voulais être bien prêt ; je voulais être sûr qu'enfin, je pouvais m'abandonner à Lui complètement.

J'ai grandement souhaité faire cette étape spirituelle en compagnie d'une personne compréhensive, comme ma femme, un ami intime ou mon guide spirituel. Toutefois, mieux vaut la solitude pour rencontrer Dieu que la présence de quelqu'un qui pourrait ne pas comprendre. Bien sûr, les mots utilisés dans cette circonstance importaient peu, mais l'idée devait être bien exprimée et cela sans réserve. Ce n'était qu'un début ; si cet abandon était fait honnêtement et humblement, l'effet, souvent très grand, se faisait immédiatement.