



**Le principe 1er** c'est d'apprendre à se reconnaître responsable de sa vie et de ses actes SANS les JUGER, c'est découvrir et apprendre à respecter nos possibilités dans l'instant, **c'est se réapproprier sa vie.**

## LES ETAPES DE PROGRES

1. J'admets que je suis impuissant devant la nourriture.
2. Je reconnais avoir perdu, temporairement, la maîtrise de ma vie face à la nourriture.
3. Je suis seul responsable de mon état, je le reconnais, je l'admets et je l'accepte.
4. Je reconnais être seul responsable de ma vie et de mes actions, sans reporter la faute sur une entité extérieure.
5. Je m'avoue la nature exacte de mes torts et accepte mes défauts.
6. Je procède sans jugement à un inventaire physique et moral de moi-même.
7. J'accepte d'accueillir ma souffrance et renonce à mon isolement.
8. J'ai dressé une liste de toutes les souffrances que je m'inflige, j'admets mes torts et je consens à les réparer envers moi-même.
9. Je m'autorise l'auto-valorisation à chaque occasion, car c'est une méthode de progression bénéfique pour moi.
10. Je sais que, quelle que soit la durée de l'épreuve, j'ai la capacité de trouver une solution.
11. J'ai décidé de retrouver la volonté et la paix dans ma vie.
12. Ayant accompli la reconnaissance des "Étapes de progrès", je partage mon expérience et transmet ce message à d'autres mangeurs compulsifs.
13. Je mets en pratique ces principes de vie, dans mon quotidien.