L'OAsis

2,50 $

Plus jamais seul(e) avec Outremangeurs Anomymes

Automne 2015

Revue trimestrielle de l'IOAFM Vol 36. N° 3

Partager par écrit dans l'Oasis, c'est avancer dans mon rétablissement. C'est transmettre le message OA comme suggéré dans la Douzième Étape.

Prendre le temps, faire un effort en dehors de ma zone de confort c'est aussi rendre à OA ce que OA m'a donné.

Tous les sujets qui respectent les Traditions sont acceptés. Il n'y a pas de mauvais partages s'ils viennent du coeur. Pour avoir plus de détails et d'idées, vous êtes invités à visiter la page de l'Intergroupe OA français de Montréal à l'adresse : outremangeurs.org et à cliquer sur l'onglet SERVICES.

Une personne quelque part attend ton partage avec espoir.

NE MANQUEZ PAS

Dans le prochain numéro de l'Oasis, nous présentons un dossier sur le temps des fêtes.

Cette période de réceptions, visites de la famille, bouffe à volonté et abus de toutes sortes peut devenir difficile voire dangereuse pour plusieurs.

Partager nous vos expériences, d'hier et d'aujourd'hui avec OA. Vos trucs et comment vous vivez cette période aujourd'hui.

Vos quelques lignes aideront certainement.

L'OAsis est la revue officielle de l'Intergroupe OA français de Montréal. Les propos tenus par les membres dans cette revue n'engagent pas les Outremangeurs Anonymes.

Ils ne représentent pas non plus nécessairement l'opinion du comité de l'Oasis. La seule responsabilité du comité de l'Oasis consiste à s'assurer que les textes soumis par les membres soient conformes aux Douze Traditions.

Outremangeurs Anonymes est une association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire. Nous accueillons tous ceux et celles qui veulent arrêter de manger compulsivement. Il n'y a ni droits, ni frais à acquitter. Nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions, sans demander ni accepter de dons de l'extérieur. OA n'est affilié à aucun organisme public ou privé et n'est relié à aucun mouvement politique, à aucune doctrine religieuse ou idéologie. OA n'endosse ou ne conteste aucune cause qui lui soit étrangère. Nos buts primordiaux sont de nous abstenir d'outremanger compulsivement et de transmettre notre message à ceux et celles qui souffrent encore.

Plus jamais seul dans OA

Une unité de trouble de l'alimentation ouvre la porte OA à l'amour inconditionnel.

J'étais au summum de ma maladie. La compulsion alimentaire avait une emprise irrémédiable sur moi. Aucune déchéance publique, aucune prière passionnée, aucune détermination intense, n'avait fait quelque différence que ce soit dans mon obsession. J'étais incapable d'arrêter d'outremanger.

Des amis et moi étions déménagés en Californie dans l'espoir de devenir des stars du rock. Je me suis retrouvé le cœur brisé, deux mois plus tard, car le groupe se séparait. Tellement que, lorsque le groupe a convenu de retourner au Minnesota, j'ai décidé de rester pour prouver que je pouvais réussir tout seul.

Ainsi, c'était un jeune homme en colère qui a pris en emploi comme gérant adjoint dans un restaurant. Au début, j'y étais bien. Mais bientôt, les longues heures et le manque de vie sociale ont commencé à se faire sentir. J'étais souvent déprimé. J'ai décidé de commencer un programme d'exercices pour essayer de perdre du poids. À cette époque, je pesais 250 livres. Six mois plus tard, je fus promu gérant. Je fus également « promu » à une nouvelle catégorie de poids – 320 livres. Et je n'étais plus seulement en colère; maintenant j'étais fou.

Je crois que c'est une annonce à la radio, plus que quoi que ce soit, qui m'a frappé. 'Rappelez-vous, vous n'êtes pas seul!' disait le texte qui a attiré mon attention. Il a rejoué dans ma tête pendant des semaines. Chaque fois que je prenais un énorme repas puis commençait à grignoter 15 minutes plus tard, je me rappelais ce texte. Chaque fois que je me sentais seul et sans espoir, croyant que je serais mieux mort, je me souvenais de cette phrase. Il fallait que j'appelle.

À partir de ce moment, les choses se sont déroulées rapidement. Je me souviens à peine de la dame au téléphone qui me parlait d'un centre qui se spécialisait dans un programme de troubles d'alimentation de 30 jours. J'étais sûr que j'obtenais de l'aide. Rien d'autre ne semblait compter. Étant

quelque peu compulsif, je quittai mon travail et m'enregistrai au centre dès le lendemain.

J'ai laissé aller bien des choses durant ce mois, dont l'une, du poids. J'ai perdu 30 livres en 30 jours. Je me croyais guéri! Mais le séjour à l'hôpital n'avait que planté les graines du rétablissement, graines que je serai tenu de soigner et nourrir au cours des années à venir.

J'ai appris comment planifier mes repas, et comment les exercices et les étirements pouvaient remettre mon corps dans une forme normale. On m'a enseigné comment identifier et exprimer mes sentiments. En fait, ce fut un choc de découvrir que j'en avais autant. Je les cachais et les déguisais depuis tellement d'années.

Au début, je ne comprenais rien, et il était difficile de ne pas être en contrôle. Mais peu à peu, avec l'aide et la compréhension du personnel et de mes camarades outremangeurs compulsifs, j'ai appris à prendre la responsabilité de ma vie. Par la grâce de Dieu, je commençai à mettre sur pied un plan de vie et on m'a donné des outils pour m'aider à accomplir mes objectifs.

Tout aussi important que ces premiers 30 jours de traitement, j'ai découvert Outremangeurs Anonymes – par le biais de voyages en autobus deux fois par semaine – voyages qui nous ont menés vers les endroits les plus étranges que je connaisse. Dans ces réunions, j'ai trouvé la fraternité et l'amour inconditionnel. Étant membre de OA, j'ai aussi trouvé autre chose – une vérité encore plus profonde dans la déclaration : « Rappelez-vous, vous n'êtes pas seul! »

C.B., Marina del Rey, Californie

Traduit du Lifeline, Février 1989

Les traditions en action

Première Tradition

Notre bien être commun devrait venir en premier lieu; le relèvement personnel dépend de l'unité des OA.

Les principes avant les différences d'opinions

Ce matin, j'ai pris mon 12-12 OA pour lire la première Tradition parce que j'avais besoin d'aide dans une situation difficile au travail. Je sais à quel point la première

Tradition est efficace pour maintenir la force et l'unité dans nos réunions et j'avais besoin d'aide pour travailler en équipe avec une collègue.

Lorsque survient un conflit ou une différence d'opinions, la première Tradition nous suggère d'écouter respectueusement ce que chacun a à dire. Nous nous exprimons en toute honnêteté sans discréditer ceux qui ne sont pas du même avis que nous (Les douze Étapes et les douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 132) Après discussion, nous venons à bout de nos différentes opinions en pensant d'abord au bien de l'ensemble du groupe. (Le 12-12 OA p. 132).

La première Tradition m'apprend à me concentrer sur les principes et non sur les différences d'opinions. Lorsque je m'adresse à ma Puissance Supérieure, elle me répond que je suis en sécurité même si les choses ne se passent pas comme je le voudrais. Tout comme il existe plusieurs façons de vivre le rétablissement, il existe plus d'une façon de faire les choses au travail. Juste pour aujourd'hui, afin que l'unité règne au travail, je dois éviter de me concentrer sur les éléments qui divisent le groupe.

J'ai appris cette nouvelle façon d'agir en participant aux réunions de conscience de groupe OA.Une fois que j'ai exprimé mon opinion, j'appuie la décision du groupe même si j'ai un point de vue différent. L'unité du groupe en dépend et mon rétablissement dépend de l'unité du groupe.

J'ai envie que l'unité règne au travail, dans mon couple et dans mes relations. La première Tradition me montre le chemin : écouter en restant ouvert de coeur et d'esprit, s'exprimer honnêtement, prendre une décision en fonction du bien-être commun et m'engager à suivre la décision de la conscience du groupe. Cette nouvelle façon d'agir exige beaucoup de lâcher prise pour une personne contrôlante comme moi, mais c'est un bien petit prix à payer pour préserver mon abstinence, ma raison et mon rétablissement.

Traduit du Lifeline
OA. Janvier 2015

OUTREMANGEURS ANONYMES®

Ma prière de la sérénité personnalisée

Depuis plusieurs années déjà, j'utilise un outil fantastique :
MA prière de la Sérénité.

Au début de ma belle expérience avec OA, une membre m'a envoyé une version de cette prière ayant quelques strophes supplémentaires. Elle me convenait vraiment bien. Puis, avec les années, je l'ai adaptée selon mes besoins en y ajoutant des demandes supplémentaires. Et je la récite le matin au réveil et le soir, en faisant ma 10e étape. Je la dis comme suit :

MON DIEU,

Donne-moi la SÉRÉNITÉ d'accepter les choses que je ne peux changer

Le COURAGE de changer les choses que je peux

Et la SAGESSE d'en connaître la différence...

Accorde-moi la PATIENCE pour ce qui prend du temps, selon moi!

La GRATITUDE pour tout ce que je possède

La TOLÉRANCE envers ceux qui me semblent différents

La PERSÉVÉRANCE dans ce que j'entreprends

L'ABSTINENCE pour le prochain 24 heures

Le LÂCHER-PRISE pour mieux jouir du moment présent

Le FAIRE CONFIANCE sans condition...

Et la JOIE, le PLAISIR et le BONHEUR de me lever et d'essayer encore

UN JOUR À LA FOIS.

Mais surtout, elle m'accompagne toute la journée. Et ce qu'il y a de bien avec cette prière, c'est que je n'ai même pas à toute la réciter lorsque je fais face à des situations dérangeantes ou… obsédantes!

Je suis sur le point de lancer mon ordinateur? J'enrage dans la circulation?

Mon Dieu, accorde-moi la PATIENCE...

Certaines décisions de mes enfants, maintenant adultes, me dérangent?

Mon Dieu, donne-moi la SÉRÉNITÉ…

J'ai le moral à terre? Je vois tout en gris? Je fais de l'apitoiement?

Mon Dieu, accorde-moi la GRATITUDE…

Je retourne dans le passé avec des « j'aurais donc dû… » ou dans le futur avec des « quand je serai… mince… riche… », sans profiter du moment présent?

Mon Dieu, accorde-moi le LÂCHER-PRISE…

Je veux contrôler… ou je dis faire confiance, mais à la condition que…

Mon Dieu, accorde-moi le FAIRE CONFIANCE sans condition…

La petite phrase répétée plusieurs fois suffit, car cette prière a un pouvoir : celui de calmer, d'apaiser, de recentrer. Elle remet ce qui m'entoure dans la bonne perspective. Elle m'aide à être meilleure. Je ne saurais plus m'en passer.

Et à ce jour, cet outil merveilleux ne m'a jamais fait défaut!

C. outremangeuse compulsive

Chasse-ÉGO

Mouche-égo : Petite voix intérieure qui utilise sa piqûre pour me faire dévier de mon abstinence. Lorsqu'elle pique, les résultats sont très douloureux. Elle est responsable d'une réaction importante qui peut souvent infecter mon rétablissement et affecter directement mon entourage.

Savais-tu que c'est toi qui me donne du fil à retorde? Souvent, tu me piques et me fait croire que je suis capable de tout et ce malgré les limites de mes capacités. Pourtant ma raison, est au parfum qu'il ne m'est plus nécessaire d'être capable à outrance! Je réalise maintenant que notre beau programme des 12 étapes me mentionne justement le contraire. JE SUIS IMPUISSANTE, JE TE LE CONFIE!

À chaque jour, je comprends davantage que tu ne partiras pas et qu'aucune tapette à mouche ne pourra te détruire. Que veux-tu, nous devrons cohabiter ensemble. Pourquoi est-ce que tu reviens sans cesse dans mes pensées? Les phrases que tu me répètes comme un vieux disque brisé « Ben s'pas grave, juste une

petite lichette de crème molle » « Ah…j'pu capable, j'tanné! » « Bof, j'en vaut pas la peine, je suis en vacances », sont difficiles pour moi à gérer et c'est pour cette raison que j'ai maintenant du CHASSE-ÉGO. Non! Il ne s'achète pas en grande quantité chez Costco, mais il est offert tout à fait gratuitement en abondance dans la boîte à outils OA.

Les outils qui enrayent ta morsure chère mouche-égo, sont les appels téléphoniques et les réunions. Lorsque l'épidémie de mouche-égo arrive…vite vaporiser-la en partageant vos pensées avec un autre membre.

Ce qui est intéressant et un gage de réussite dans le mouvement, d'après moi, c'est que nous ne nous faisons pas « piquer » tous au même moment. Lorsqu'un membre perd la raison, il en trouvera un autre raisonné. Une personne aimante qui nous vaporise de chasse mouche-égo nous aide à nous aimer, à nous respecter et nous donne les ailes pour continuer dans la voix de l'abstience!

Je vous apprécie tous, merci de me vaporiser d'anti- mouche-égo!

Lynne Renée

Lettre à mes frères et sœurs OA

Quand je suis arrivé à OA il y 5 ans, je me sentais comme un tas de merde , je paniquais devant les femmes, je me sentais toujours coupable, je n'avais aucune confiance en moi, je me punissais régulièrement et je n'avais aucune estime de moi. Je n'étais pas capable de m'aimer moi-même.

Vous m'avez dit: « laisse-toi aimer et un jour tu arriveras à t'aimer toi-même ».

Lentement, réunion après réunion, en m'impliquant régulièrement, les fleurs ont commencé à jaillir…

Je me suis découvert des merveilles à l'intérieur de moi: don de la parole, sensibilité extraordinaire, intelligence au-dessus de la moyenne, intuition profonde; en résumé, beaucoup de potentiel. Il ne me reste plus qu'à le développer pour le mettre au service de ceux et celles qui souffrent.

Un rescapé, un homme parmi une mer de femmes.

Devant le miroir

Je m'exécute selon la suggestion du coordonnateur qui nous demande par les RGs de nous regarder dans le miroir et ensuite d'écrire dans l'OASIS…

J'ai aimé cette idée donc je m'engage à la réaliser spontanément.

Je m'installe devant le miroir, je prends le temps d'observer ce que je vois.

Je souris, mon regard est doux, aimant, accueillant, non fuyant. J'ai du plaisir à me regarder.

J'avais fait cet exercice il y a plusieurs années; je voyais la peur, l'insécurité, la souffrance, un regard fuyant, la tristesse.

Que s'est-il passé avec cette personne ?

Elle a brisé la solitude il y a neuf ans en entrant dans une salle OA, elle s'est laissée accueillir, elle y est restée… a fait du service, est accompagnée d'une marraine, se sert des outils, des slogans, des Étapes et des Traditions, un jour à la fois.

La confiance, la foi, la paix et la joie de vivre se sont installées doucement en elle, en moi, par ce merveilleux mode de vie accompagné d'une Puissance Supérieure.

Francine, membre OA

Je veux me rétablir

Je veux devenir authentique, honnête et vraie, mais j'en suis incapable. Malgré toute ma bonne volonté, je dois reconnaître et admettre n'avoir aucun pouvoir sur la « bouffe ».

Si je cherche un peu plus loin, je m'aperçois que je n'ai pas non plus de contrôle sur le reste des événements qui composent ma vie.

Quand je fais cette prise de conscience, il est de mon devoir de passer à l'acte, maintenant. Le programme des Outremangeurs Anonymes en est un d'action. « Aide-toi et le ciel t'aidera ».

Je ne suis pas seule, ma Puissance Supérieure est toujours prête à intervenir, mais je ne l'écoute pas. Jour après jour, minute après minute, mon Dieu me guide et me donne le courage de faire le premier geste, le premier pas vers la liberté promise par l'abstinence.

Je dois penser au moment présent, demander à Dieu de me guider et de faire les bons choix pour moi. Il n'agit pas à ma place, il fera pour moi ce que je ne peux faire seule.

Je dois me laisser envahir par la volonté de Dieu à mon égard, me laisser envahir par l'éveil spirituel et persévérer dans la pratique du programme des 12 Étapes des Outremangeurs Anonymes; c'est en faisant cela que je vais me rétablir.

Christiane
Rive Nord

Les amendes honorables

Je ne pensais pas, à mes débuts, que faire des amandes honorables pouvait m'aider dans mon abstinence. J'ai découvert que c'est une des Étapes les plus importantes et que de ne pas la faire pouvait être un obstacle à mon abstinence car la peur qui se cachait derrière la colère et le ressentiment pouvaient être une des raisons qui me poussaient à outremanger.

Il m'a fallu beaucoup de temps pour y arriver. J'ai découvert qu'il est préférable parfois de ne pas tout dire car cela peut nuire à quelqu'un. Dans ces cas là, je décide simplement de changer mes comportements, de ne plus recommencer.

Grâce à cette découverte, il m'est plus facile de faire ma dixième Étape.

Un membre OA

MAIN DANS LA MAIN...

...Faisons ensemble ce que nous n'avons jamais pu réussir tout seul.

Plus jamais nous ne perdrons espoir, car nous ne comptons plus sur notre volonté défaillante.

A partir de maintenant, nous travaillons ensemble, main dans la main, nous formons une chaîne qui trouve sa force dans une puissance plus grande que la nôtre.

Et dans cette chaîne, nous attendent une compassion et un amour plus doux que tout ce que nous avions pu imaginer.

Rosanne S.
Fondatrice des
Outremangeurs Anonymes

Outremangeurs Anonymes
Congrès 2015

26 et 27 septembre - Centre St-Pierre
1212, rue Panet, Montréal

Et si… ce congrès changeait à tout jamais ma vie dans OA!

C'est toujours gagnant d'être actif dans son mode de vie et ce, à tous les niveaux…

Viens, tu pourrais être surpris !

Avec le mode de vie, Je rétablis ma vie!

Plus jamais seul(e)

Apprendre à s'aimer un jour à la fois.

Suite à un premier exercice, lors de la première soirée d'intensif. On a pratiqué le brise-glace (speed dating de 10 minutes). S'installer devant un nouveau qu'on ne connaît pas et le laisser parler de sa maladie et d'en apprendre davantage sur lui.

Grâce à ce brise-glace j'ai pu être à l'écoute et être écouté aussi par la suite concernant ma maladie de la compulsion alimentaire. Malgré que je traverse une belle période d'abstinence, j'ai pu constater toute la douleur que l'on ressent face à cette compulsion chez d'autres membres et que je me suis tellement reconnu dans cette souffrance. Etre en mesure aussi d'expliquer aujourd'hui comment j'y arrive un jour à la fois. La question qu'on peut se poser face à cette problématique vient-elle d'un abandon? D'un manque d'amour? D'un rejet? Ou de trop demander face à la recherche de cette perfection de soi-même? Quel combat.

Accepter d'être humain avec mes défauts et qualités c'est accepter de vivre et laisser vivre, arriver à agir aisément et de confier mon 24 heures à mon Dieu d'amour. Malgré la souffrance qui entoure certains membres. Moi présentement je suis dans la gratitude de vivre cette maladie une journée à la fois. Est-ce que je serai toujours dans cette gratitude? Je n'en ai aucune idée mais, pour aujourd'hui seulement, j'apprécie énormément mon 24 heures.

Merci mon Dieu de vos bontés et guidez moi selon votre volonté et non la mienne.

Qu'est-ce que l'amour représente pour toi?

- J'ai cherché à comprendre l'amour, j'ai été aimé par mes parents, mais je me questionne face au rejet que j'ai subi à l'école. L'amour c'est devenu souffrant le fait d'être rejeté par les autres. Je me suis refermé à l'amour véritable et je me suis aussi rejeté. Je me suis donné une attitude de rébellion contre moi. Dans mes relations affectives, il fallait que ce soit souffrant, il faut qu'on pleure en masse et que cela devienne dramatique.
- Arriver à me remettre en contact avec le moment présent. Dès l'âge de 8 ans, il n'y avait plus de place pour que mes parents prennent soin de moi, alors je me suis tourné vers la nourriture. J'ai essayé de retrouver l'amour que j'ai connu avant mes 8 ans. J'ai plutôt rencontré l'amour à 14 ans et je suis encore avec cette personne après plusieurs années. Aujourd'hui retrouver l'amour, surtout avec moi-même j'y travaille encore et je demande de l'aide à mon Dieu d'amour pour continuer ma route.
- Toute ma vie la bouffe a été mon amour. L'amour d'un être m'amène à être abstinent, mais la perte de ma mère m'a amené à la compulsion, il faut que j'arrive à déprogrammer l'idée que la bouffe ce n'est pas de l'amour.
- Une partie de ma vie, j'ai cru que l'amour c'était ma mère. L'amour pour moi aujourd'hui c'est différent, toucher à mes souffrances découvrir qui je suis? Aujourd'hui la bonté, l'amour le partage cela me permet de m'étudier encore et découvrir à m'aimer. Etre qui je suis et quelle émotion monte, aujourd'hui je sens l'amour à l'intérieur de moi surtout de m'accepter tel que je suis.
- L'amour pour moi c'est de la chicane, crier après moi, taper c'est ça l'amour.
  Avec le mouvement j'apprends à m'aimer et surtout la peur de ne pas être aimé. Comment je fais pour savoir si j'aime aujourd'hui exemple mon fils? Je cherche encore la question c'est quoi l'amour? Je cherche encore l'amour à me regarder dans le miroir et à me dénigrer. Je cherche encore.
- L'amour inculqué jeune par l'éducation : s'oublier pour les autres, pas pour soi car c'est égoïste, s'oublier

complètement pour ne penser qu'aux autres. Je me suis usée à penser aux autres. Au mouvement j'arrive dans un autre monde c'est de l'ouvrage 24 heures sur 24. Répondre à mes besoins de base, manger, dormir et m'amuser. Prendre du temps quel est mon besoin? Et d'y répondre.

Pour moi c'est une façon de m'aimer. L'amour pour moi-même, aimer aujourd'hui de la bonne façon, respecter mes limites, me respecter là-dedans aussi dans les réunions, respecter aussi le peine des autres être là pour écouter.

Quels moyens prends-tu pour t'aimer davantage?

- Ne jamais désespérer, avoir toujours la foi, toujours l'espoir de m'en sortir malgré ma souffrance j'ai réussi à vivre une vie agréable. Je vais chercher des réponses à mes questions en cheminant, car au travers la souffrance il y a de la lumière au bout. Je laisse sortir ma vulnérabilité, d'être vrai et m'accepter faible et vulnérable, maintenant je vais chercher du monde pour prendre soin de moi.
- Pour m'aimer davantage je délaisse mon frigidaire pour être ici avec vous en cette fin de semaine.
- Aujourd'hui prendre en charge ma mère m'amène dans l'obsession alimentaire, alors j'ai été cherché de l'aide pour l'héberger et avoir un répit. Maintenant je suis ici et je m'arrête pour moi, ne penser qu'à moi, apprendre à mieux m'aimer davantage et d'affirmer mon besoin.
- Je subis présentement de l'abus mental, je dois sortir de la maison pour arriver à vivre et laisser vivre. Alors je prends des « breaks » à l'extérieur de la maison pour être capable de prendre soin de moi. J'ai fermé la porte à une famille toxique. J'ai beaucoup de difficulté avec les personnes négatives car je suis souffrante. Malgré tout j'ai une force intérieure qui m'habite. Aujourd'hui je prends des décisions, sauf dans l'action j'ai la trouille, de foncer et m'affirmer. Toujours me rappeler comment je me sens? Tout le temps que je donnais aux autres, maintenant je le prends pour moi. Je lâche prise, j'abandonne, d'affirmer mes besoins et déléguer aussi.
- Communication, dire mes besoins, m'affirmer plus.

- M'aimer davantage je ne sais pas, je cherche encore. Je ne lâche pas malgré tout le mouvement, car je veux apprendre à m'aimer pas capable de lâcher prise. Il faut que je prenne soin de moi. J'ai des phases à me dire j'ai le droit, mettre mes limites, savoir dire NON. Trouver les bons mots, la façon de le dire, en faisant du mouvement. J'améliore ma façon de dire mes besoins.
- L'important aussi : demander quand on a des besoins.

Chaque journée d'abstinence est une amende honorable à mon corps.

Miracles du mode de vie

S'il y a un moment où on peut voir les miracles du mode de vie, c'est bien lors d'un congrès. J'en ai vu plusieurs. Certains, les plus faciles à voir, viennent des membres, ceux qui font des partages sur leur expérience et qui me donnent un petit truc de plus. Ceux qui animent des ateliers qui m'ont amenée à faire un pas de plus dans mon cheminement.

Il y a ceux qui, avec humilité, préparent le congrès plusieurs mois à l'avance. Ils m'ont appris à mettre en pratique les traditions.

Pendant le congrès, il y a ces membres que je vois rarement à cause de la distance qui nous sépare, et dont la présence me réconforte car nous sommes une grande famille. Il y a ces nouveaux qui sont prêts à tout et qui me rappellent d'où je viens.

Il y a ces rencontres quand j'ai fait du service lors de congrès qui ont changé ma vie. Je me rappellerai toujours d'un congrès ou j'ai fait du service avec une membre qui avait plus de 20 ans d'abstinence et une perte de poids de plus de 100 livres. Elle avait fait plus de 500 kilomètres pour nous voir. J'ai eu la chance de l'entendre partager ce jour-là mais c'est son action dans le service qui m'en a appris le plus sur la sérénité du mode de vie.

Alors vous hésitez à venir à un congrès ?

Je vous souhaite de venir et d'y rencontrer votre miracle.

Céline

Mon appartenance à OA

Je viens partager avec vous l'importance que revêt pour moi mon appartenance à OA depuis plus de 25 ans. La pratique du mode de vie me permet de maintenir une perte de poids mais surtout d'être mieux outillée pour faire face de façon plus lucide à la vie. C'est cela le miracle OA au quotidien.

Je nourris mon appartenance à OA de différentes façons. Naturellement, la participation aux réunions est un outil privilégié car il me permet d'être en contact avec d'autres personnes qui cheminent vers le rétablissement. La participation aux évènements spéciaux comme le congrès solidifie aussi mon appartenance. J'ai besoin de me sentir reliè aux outremangeurs compulsifs qui fréquentent d'autres groupes que le mien.

Quelle joie que de pouvoir échanger avec les membres lors des anniversaires de groupe! Dernièrement, j'ai assisté à un anniversaire de groupe et il y règnait une ambiance tellement positive. C'est important de pouvoir célébrer la continuité dans OA, d'honorer la persévérance que demande la pratique du mode de vie.

Fréquenter les évènements spéciaux me permet, à chaque fois, de raviver la flamme de mon adhésion à OA en me sentant un maillon important dans ce grand mouvement de rétablissement. C'est cette flamme qui me donne le goût d'être présente pour celui ou celle qui souffre encore.

Bonne fin de 24 heures

J.M. outremangeuse compulsive.

Un congrès OA

C'est quelque chose de magique, peu importe le nombre de membres. C'est l'occasion de voir des membres venus de partout au Québec, de la grande région de Montréal comme d'ailleurs. C'est une grande fête du rétablissement. C'est l'occasion d'entendre des membres partager leur expérience, leur force et leur espoir, des membres que l'on ne voit pas toutes les semaines à notre groupe d'appartenance.

Un congrès OA aussi c'est l'occasion de faire du service, pour tendre la main à celui qui souffre encore. Parce que OA, c'est une grande famille, une grande fraternité. Et

la 5e Tradition nous dit que « Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'outremangeur qui souffre encore. »

Un congrès OA c'est l'occasion de voir que la maladie prend beaucoup de visages.

De plus, c'est l'occasion d'entendre parler des Étapes avec une nouvelle oreille et de voir le miracle du rétablissement dans la vie de ceux qui les mettent en pratique.

Aussi, le congrès permet de partager comment les outils aident d'autres membres OA à se rétablir de la maladie de la compulsion alimentaire, maladie qui nous relie ensemble, main dans la main.

Un congrès, c'est tout cela et encore plus. C'est là pour montrer à la face du monde ce qu'est la maladie de la compulsion alimentaire sous toutes ses autres facettes et la solution que nous avons trouvés à la suite de notre fondatrice Rozanne S.

Nous aurons la chance d'avoir un beau congrès OA cette année encore : puissions-nous le faire nôtre, y participer, y tendre la main pour aider celui qui souffre encore et pour nous y ressourcer, par Sa grâce.

Merci de poursuivre la route ensemble.

Marie-Andrée, outremangeuse

Mon premier congrès

Cela fait longtemps que je me dis que je devrais écrire un article pour notre revue à nous, les membres OA francophones. Comme la procrastination est l'un de mes principaux défauts, je ne l'avais jamais fait jusqu'à ce jour. Et pourtant, toutes les fois où je me suis engagée dans OA, j'en ai tiré d'immenses bénéfices.

Dès mes débuts, dans les années 90, des membres enthousiastes m'ont amenée à prendre du service au congrès qui devait avoir lieu quelques semaines plus tard. Mon premier congrès OA et voilà que j'aidais la personne responsable de l'accueil!

Quelle joie de participer à ce que tout marche rondement! Des gens qui me connaissaient à peine m'ont fait pleinement confiance alors même que ne ne me croyais pas bonne à grand-chose.

Pour moi qui avais si peur des autres, être à l'accueil fut une révélation. Solliciter des membres a aussi relevé du défi pour moi. Ce fut réellement une expérience grandiose et j'y ai beaucoup gagné en estime de moi. J'y ai aussi rencontré des membres en rétablissement ce qui m'a procuré une bonne dose d'espérance et j'en ai fait le plein pour l'année. D'ailleurs, dans les congrès, nous sortons un peu de notre routine OA habituelle pour rencontrer des membres venus d'autres villes ou régions du Québec.

Il y a des partages et des ateliers animés par des membres qui veulent partager leur espoir et leur savoir. Tout cela nous amène du sang neuf et nous fait le plus grand bien.

Cette année encore, je serai là. Vous, y serez-vous?

F.B. Montréal

La Réunion – le besoin d'un désir sincère

Après avoir lu de la littérature AA sur le « désir d'être sobre », j'ai réfléchi sur mon désir d'être abstinente. Pendant longtemps dans OA, je n'ai eu aucun désir d'abstinence, encore moins d'un éveil spirituel. Ce que je voulais était de perdre du poids, et de me sentir mieux physiquement et émotionnellement.

Ma première prise de conscience du désir d'être abstinente vint en Décembre, au cours d'une de mes premières années dans le programme. Je me souviens d'avoir entendu des membres partager leurs espoirs et inquiétudes à demeurer abstinents pendant la période des Fêtes à venir. Cela m'a frappé de façon bizarre. Je ne pouvais pas m'imager vouloir rester abstinente pendant les Fêtes. Je comprenais « il serait bon de » et « je devrais » être abstinente et même « je dois être » abstinente, mais je ne pouvais définitivement pas « vouloir être » abstinente. Cela demanda du temps, du rétablissement et d'être exposée aux douze Étapes de façon répétée.

Lorsque je suis arrivée à OA, je pensais que c'étaient les conditions pénibles qui m'avaient conduite à la compulsion alimentaire. Les conditions majeures dans le temps étaient une extrême solitude et les regrets; je n'étais pas aimée, et je n'avais personne de spécial à aimer.

Par la grâce de ma Puissance Supérieure, j'ai rencontré l'homme qui est l'amour de ma vie. Personne n'est, ni n'a jamais été plus chère à mes yeux, que cette personne. Certainement aucune personne ne m'a jamais aimée aussi doucement, tout à fait de la façon dont j'avais toujours rêvé de l'être. Cependant, la dure et affreuse réalité fut que lorsque j'étais en délire alimentaire, je ne voulais alors rien savoir de ce tendre amour. Je le voulais loin de ma vue. C'est là l'affreux pouvoir de cette maladie.

Il y a deux leçons pour moi à retenir de cette expérience. La première est que ni l'amour ni aucune autre condition de vie (autre que le rétablissement spirituel) ne me sauvera. Deuxièmement, cela expose un des symptômes les plus dangereux de la compulsion alimentaire; la maladie m'a trompée et fait croire que je ne voulais pas être mieux, que le rétablissement n'était pas important.

Quand je suis sous l'emprise de la compulsion alimentaire, une voix à l'intérieur me rappelle toutes les conséquences affreuses que je devrai affronter si je cède. Une autre voix, la voix de la maladie dit, « Cela n'a pas d'importance. Rien ne compte sauf manger cette nourriture. »

Souvent quand je ressentais la compulsion de manger, je savais que je serais probablement aidée si je recherchais quelqu'un dans le programme. Je ne voulais pas aller chercher de l'aide; je ne voulais pas être arrêtée. Mon désir d'être bien était pratiquement inexistant dans ces moments-là.

À la lumière de cela, ma seule défense est de faire ce que je peux pour renforcer mon désir d'abstinence quand je ne suis pas sous le joug de la compulsion. La lecture quotidienne et le contact avec d'autres mangeurs compulsifs aident, mais pour moi l'outil le plus puissant à cet effet, c'est une réunion OA.

Je ne suis pas certaine pourquoi c'est ainsi, mais les réunions me rappellent la profondeur de mon désir intense d'être bien. Peut-être est-ce que de voir et d'entendre d'autres outremangeurs compulsifs me procure une plus forte dose de la médecine dont j'ai besoin, par rapport à ce que la lecture ou que le contact un-à-un peut m'apporter. Ou peut-être que d'assister à une réunion exige un geste délibéré de ma part.

Assister aux réunions, surtout des réunions supplémentaires quand je suis en position précaire, est une façon pour moi de travailler les Étapes un, deux, trois, six, sept, dix, onze et douze – toutes à la fois. En faisant acte de présence à une réunion, j'admets que je suis impuissante et je crois qu'une Puissance plus grande que la mienne peut m'aider; je place ma maladie et mon rétablissement entre les mains de cette puissance; je démontre que je veux devenir entièrement prête à ce que mes défauts me soient enlevés et je demande de l'aide. En partageant, à la réunion, j'admets où j'ai tort, je fais un effort pour avoir une meilleure compréhension de la volonté de ma Puissance Supérieure et je porte le message par la divulgation de ma lutte et de mes espoirs pour le rétablissement grâce aux étapes.

Quand j'y pense de cette façon, je devine que ce n'est pas surprenant pourquoi les meetings sont bons pour moi. Les douze Étapes sont la clé de mon rétablissement. Tout ce qui m'aide à travailler huit d'entre elles à la fois se doit sûrement d'être une bonne médecine!

P.D. Pittsburgh, Pennsylvania

Traduit du Lifeline, mai 1988

Nous ne serons plus jamais seuls…

Lors de mon arrivée à OA, les réunions ont été l'outil que j'ai eu le plus de facilité à mettre en pratique. Que ce soit lors des réunions régulières, lors des congrès ou journées spéciales, et même lors des intensifs, je retrouvais des gens qui m'aimaient sans que je n'aie rien à faire, qui me prenaient telle que j'étais. J'avais besoin de sentir cet amour sans condition, moi qui avait passé ma vie à me moduler selon les attentes et les désirs des autres. J'y ai trouvé des personnes qui partageaient le même problème que moi, ça m'a permis de ne plus me sentir comme une extra-terrestre ou seule au monde.

J'aime beaucoup cet outil, encore aujourd'hui, même si je le pratique moins intensivement qu'à mes débuts. J'aime particulièrement les congrès. C'est ce que j'appelle un « bain OA » puisque ce sont deux jours complets de partages et d'ateliers. C'est également l'opportunité de rencontrer des membres que j'apprécie mais que je ne vois pas souvent puisque nous ne fréquentons pas les mêmes

groupes. C'est aussi l'occasion de rencontrer des membres de l'extérieur, d'entendre le message de façon différente qu'à l'habitude, de partager. Durant ces événements, je ressens toute la force de la Fraternité. Même si la maladie peut faire des ravages, même si elle veut tellement nous faire croire que c'est notre seule amie, quand, à la fin d'un partage, nous sommes près, et même plus de 100 personnes en cercle à réciter le « Main dans la main », il est impossible de nier que nous ne serons plus jamais seuls…

C.D. Montréal

Les réunions, qu'ossa donne?

Je suis dans OA depuis 2 ans. J'ai connu l'abstinence, une perte de poids et… une rechute. Paraît que ça arrive aux meilleurs d'entre nous… Surtout quand on se fait des accroires… Moi, je me suis convaincue, que ce n'était pas si grave si je manquais mes réunions. Je n'avais pas compris ce que donne d'aller aux meetings…

D'abord, les réunions, ça permet de briser l'isolement. En connaissez-vous bien des endroits, vous, qui vous permettent de vous sentir à votre place? Où vous êtes acceptés tels que vous êtes? Où on vous accueille chaque fois, personnellement, avec un sourire?

Ensuite, ça permet d'être soi-même. Ah! On peut mentir, faire semblant, il y a de fortes chances que des membres s'en rendent compte, parce qu'ils ont vécu la même chose que nous. Parce qu'ils connaissent la souffrance qui vient avec la compulsion alimentaire (au grand dam de notre égo, qui aimerait bien, pour mieux s'apitoyer sur lui-même, être le seul à vivre tant de douleur!). Aussi bien en profiter pour parler de ce qui va ou pas…

C'est vrai que la partie faite de bla-bla, où on répète tout le temps la même chose, peut sembler plate. Des fois, j'aurais envie d'arriver en retard, juste à temps pour la partie intéressante, mais j'en suis incapable… Ça tombe bien, parce que ce n'est pas du bla-bla justement! Ce sont nos Étapes qu'on nous rappelle, notre méthode et les outils à notre disposition pour cheminer vers notre rétablissement! Pour ma part, même après deux ans, je

n'arrive pas à nommer les Étapes par cœur. À chaque fois, il y a quelque chose de différent qui retient l'attention de mon esprit vagabond. Il vous semble que ça boite votre affaire? Peut-être qu'il serait temps que vous vous attardiez sur une Étape en particulier? ou que vous utilisiez un nouvel outil? Si vous écoutez attentivement, votre PS va vous chuchoter à l'oreille ce qu'il vous faut…

Les réunions, ça permet aussi de bénéficier de l'expérience de chacun. Les partages, dans mon cas, m'ont permis d'éviter un piège ou deux (bien plus en fait!), m'ont aidé à peaufiner ma conception de Puissance Supérieure et m'ont donné l'espoir nécessaire pour continuer. Le plus beau là-dedans, c'est qu'on garde juste ce qui nous convient. Les partages sont des buffets de perles de sagesse, à consommer sans culpabilité.

Enfin, les réunions, ça permet de s'occuper de notre rétablissement, avant que la maladie ne s'occupe de nous… Au plaisir de vous voir dans un meeting!

Renée, du groupe
Être ou Paraître

Neuvième promesse du bonheur

Désormais nous envisagerons la vie d'une façon différente.

Laisser tomber mes croyances

Je réalise aujourd'hui que je suis plus heureuse que jamais car j'apprends à m'aimer. Je me permets de grandir et de cheminer avec OA. Je me suis tellement tapée sur la tête pour tout et pour rien. Je me suis mentie si longtemps. Maintenant, je suis ma meilleure amie.

Dès que j'ai assisté à ma première réunion des

Outremangeurs anonymes, j'ai eu l'impression de rentrer à la maison, Je me reconnaissais dans ces personnes qui se disaient outremangeuses… J'ai ressenti un amour inconditionnel, sans jugement. De plus, j'ai appris que j'étais atteinte d'une maladie. Quel soulagement! Enfin une réponse à tous ces comportements compulsifs. Longtemps j'ai essayé de croire que je savais, longtemps j'ai essayé de croire que j'avais raison… J'ai eu de ces croyances qui m'ont gardée confortable dans ma compulsion pendant des années. Jusqu'à tout récemment je n'avais aucune idée que j'avais perdu la raison. C'est pour cela que j'arrivais à croire n'importe quoi ou n'importe qui.

Je n'aimais pas la routine. Aujourd'hui, la routine m'apporte équilibre et paix. Mes lectures OA du matin, l'écriture dans mon journal qui est la ligne directe entre ma Puissance Supérieure et moi. Entreprendre la journée en m'accordant un moment juste pour moi. Au début, j'avais le sentiment d'être très égoïste en me donnant tout ce temps. Je ne l'avais jamais fait avant. J'ai vite compris que ce que je me donnais, c'était de l'amour. Je ne suis pas égoïste, j'apprends à m'aimer. J'apprends à être fine avec moi.

Je voulais être parfaite. Maintenant, je fais de mon mieux. La culpabilité est disparue. Parfois, je dois me pincer pour arriver à y croire. Quand on dit : reviens ça marche...C'est vrai, ça marche!!! C'est difficile de toujours expliquer pourquoi, mais est-ce vraiment important? Ce qui compte ce sont les résultats et la transformation qui s'en suit.

Sans m'en rendre compte, je voulais tout contrôler. J'ai découvert cela en m'abandonnant complètement au mode de vie OA. Je fais simplement ce que j'ai à faire et cela fonctionne. J'avais horreur de me faire dire quoi faire, en fait, c'est ce que je croyais. J'apprends à faire confiance, j'apprends aussi à accepter ce qui se présente à moi comme des opportunités de grandir de m'épanouir. Par le lâcher prise, je reprends confiance en la vie, en mes capacités. Je suis plus positive et épanouie.

J'ai souvent cherché des coupables. Je me mentais à moi-même, je n'arrivais pas à voir la vérité en face. Je crois au fond

que je ne voulais pas la voir de peur de ce que j'allais découvrir. J'avais une si faible estime de moi que je ne pouvais voir plus loin que le bout de mon nez. C'est très facile de mettre nos oeillères de voir juste ce qu'on a le goût de voir. Maintenant, je vois la vie autrement. Elle n'est ni plus belle, ni plus laide, elle est vraie. Je découvre qui je suis vraiment avec mes forces et mes faiblesses. J'avance et je progresse dans mon rétablissement en suivant les douze Étapes et les douze Traditions.

Plus je suis dans le mode de vie, plus je me sers de mes outils et plus j'ai l'impression de faire mes premiers pas dans la vie. Le brouillard se dissipe et je découvre des facettes de moi que je ne connaissais pas. Je ne pouvais pas demeurer seule à la maison sans laisser jouer la télévision ou la radio. J'avais peur de me retrouver seule avec moi-même. Maintenant, j'apprivoise le silence. Il ne me fait plus peur comme avant. Je découvre tranquillement, pas à pas, 24 heures à la fois, qui je suis et ça ne me fait plus peur.

J'ai l'impression de réaliser un casse-tête. Auparavant, les quelques morceaux étaient noirs ou blancs, sans grande distinction. Maintenant, il y a un nombre incalculable de pièces de diverses couleurs. Chaque fois que je peux joindre une pièce à une autre, je vois se dessiner une nouvelle vie devant moi. Une vie remplie, accompagnée de ma Puissance Supérieure, d'ami(e)s OA, à suivre un mode de vie qui apporte le bonheur, la paix et la sérénité. Lorsqu'on est en paix avec soi-même, il est beaucoup plus facile d'accueillir l'autre.

Je dois être assez lucide et honnête pour accepter de laisser tomber toutes mes défenses (croyances, peurs…) que j'ai installées tout au long de ma vie pour me protéger et rebâtir quelque chose de solide dont je ne pouvais imaginer la grandeur et la force, J'ai décidé de mettre toutes mes croyances de côté car je sais maintenant que je suis une personne courageuse. Quoiqu'il arrive, je ferai face car je ne suis plus seule. J'en suis infiniment reconnaissante.

Aujourd'hui, pour 24 heures, je sais…

Je suis une outremangeuse compulsive.

Êtes-vous un outremangeur compulsif? 15 questions

1. Est-ce que je mange quand je n'ai pas faim ou ne mange pas quand mon corps a besoin d'être nourri?
2. Est-ce que je vis des fringales sans raison apparente, pouvant aller parfois à manger jusqu'à ce que je sois rempli ou que je ressente un malaise?
3. Est-ce que j'éprouve des sentiments de culpabilité, de honte ou de gêne au sujet de mon poids ou de ma façon de m'alimenter?
4. Est-ce que je mange raisonnablement devant les autres, pour ensuite rattraper le temps perdu quand je suis seul(e)?
5. Est-ce que mon alimentation nuit à ma santé ou à ma façon de vivre ma vie?
6. Quand mes émotions sont intenses — qu'elles soient agréables ou désagréables — est-ce que je me tourne vers la nourriture?
7. Est-ce que mes comportements alimentaires me rendent malheureux ou affectent d'autres personnes?
8. Ai-je utilisé des laxatifs, diurétiques, pilules amaigrissantes, injections ou encore me suis-je fait vomir, fait des exercices à excès ou bien encore ai-je eu recours à des interventions médicales (y compris la chirurgie) pour essayer de contrôler mon poids?
9. Est-ce que je jeûne ou restreins sévèrement ma consommation alimentaire pour contrôler mon poids?
10. Est-ce que je rêve que ma vie serait meilleure si j'avais une taille ou un poids différent?
11. Ai-je constamment besoin de mâcher ou d'avoir quelque chose dans ma bouche : nourriture, gomme, menthes, bonbons ou boisson?
12. Ai-je déjà mangé des aliments qui étaient brûlés, congelés ou avariés; à partir des contenants ou emballages à l'épicerie; ou puisés dans la poubelle?
13. Y a-t-il certains aliments que je ne peux arrêter de manger après en avoir pris une première bouchée?
14. Ai-je perdu du poids avec une diète ou lors d'une « période de contrôle » et que cette perte de poids a été suivie par des orgies alimentaires et / ou par une prise de poids?
15. Est-ce que je pense trop souvent à la nourriture, à négocier avec moi-même a n de décider ce que je vais manger ou ne pas manger, à plani er ma prochaine diète, mon prochain programme d'entraînement ou à compter mes calories?

Si vous avez répondu oui à trois ou plus de ces questions, il est probable que vous ayez un problème de compulsion face à la nourriture ou que vous soyez en bonne voie d'en avoir un. Nous avons découvert que la façon de résoudre ce problème de compulsion est de pratiquer les Douze Étapes du programme de rétablissement des Outremangeurs Anonymes.

LES DOUZE ÉTAPES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de con er notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous Le concevions Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

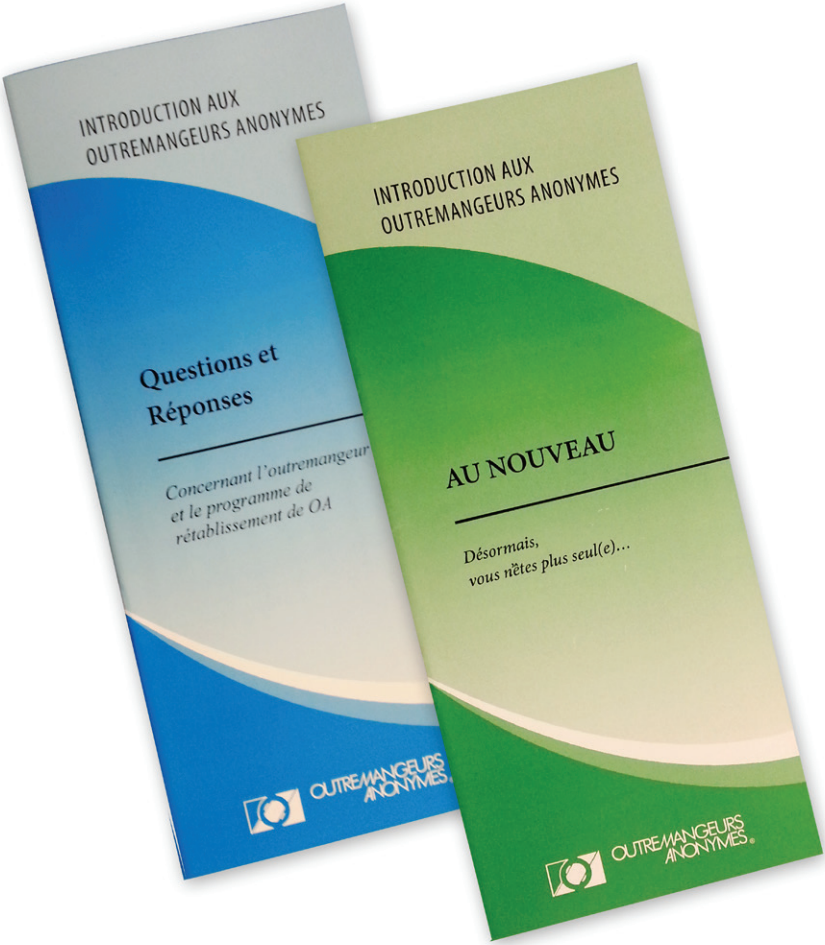
Les Douze Étapes des Alcooliques Anonymes sont utilisées et adaptées avec la permission de AA World Services.

LES DOUZE TRADITIONS

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des OA.
2. Pour le béné ce de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de con ance, ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition pour être membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf pour des questions concernant d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.
5. Chaque groupe n'a qu'un but primordial : transmettre son message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore.
6. Un groupe OA ne doit jamais endosser ou nancer un organisme apparenté ou étranger ni lui prêter le nom de OA, de peur que des soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.
7. Tous les groupes OA doivent subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
8. Outremangeurs Anonymes devrait toujours demeurer un mouvement non professionnel, mais nos centres de services peuvent engager des travailleurs spécialisés.
9. Comme mouvement, Outremangeurs Anonymes ne devrait jamais avoir de structure formelle, mais il peut constituer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. Le mouvement des Outremangeurs Anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers; le nom des OA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. Notre politique de relations publiques est fondée sur l'attrait plutôt que sur la réclame. Nous devons toujours garder l'anonymat dans les journaux, à la radio, à la télévision, de même qu'au cinéma et dans les autres médias.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos Traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au- dessus des personnalités

Nouveau design

Contenu amélioré



Deux brochures destinées particulièrement aux nouveaux, mais qui peuvent faire le plus grand bien aux plus anciens!

N'hésitez pas à nous contacter:
publications@outremangeurs.org

SOMMAIRE des partages

Plus jamais seul dans OA 3

Les traditions en action 4

Ma prière de la sérénité personnalisée 6

Chasse-ÉGO 7

Lettre à mes frères et sœurs OA 8

Devant le miroir 9

Je veux me rétablir 9

Les amendes honorables 10

Plus jamais seul(e)

Apprendre à s'aimer un jour à la fois. 12

Miracles du mode de vie 15

Mon appartenannce à OA 16

Un congrès OA 16

Mon premier congrès 17

La Réunion – le besoin d'un désir sincère 18

Nous ne serons plus jamais seuls… 20

Les réunions, qu'ossa donne? 21

Laisser tomber mes croyances 22