L'OAsis

2,50 $

Mon Plan avec Outremangeurs Anonymes

Printemps 2016

Revue trimestrielle de l'IOAFM Vol 37. N° 1

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 LA REVUE OASIS.

Une personne quelque part attend ton partage avec espoir.

NE MANQUEZ PAS

Dans le prochain numéro de l'Oasis, à paraître au début de juin, on fête l'été, une saison d'action comme Outremangeurs Anonymes est un mouvement d'action.

Parlez-nous de votre plan d'action, de ce que vous faites et des bienfaits que vous en tirez.

Partagez un peu de votre espoir.

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.

Des raisons à la pelle

Je viens chez OA parce que j'ai faim.

J'ai faim d'être entendue, d'être prise au sérieux. J'ai besoin qu'on me donne du temps et de l'attention. Je veux que le monde me regarde quand je leur parle. Je vois cette même faim chez les autres, celles qui agissent brusquement mais qui pleurent en silence; « Regarde-moi. Remarque-moi ».

Je viens chez OA pour apprendre comment ressentir. Je me suis bloquée par insensibilité, par les compulsions et les rêves éveillés. J'ai un million de larmes non versées. Je veux être capable d'exprimer ma furie. J'ai besoin des soins qui viennent quand je suis seule, sans critique ou réconfort, quand je n'ai besoin que de mon espace. Je suis affamée d'être touchée et je veux être étreinte. Pendant des années, je n'ai laissé personne m'approcher – mes meilleurs amis étaient des personnages de livres. J'ai besoin d'étreintes surtout quand je rage, ce qui est un masque à ma peur. Rien ne me fait davantage fondre qu'une chaude étreinte.

Je veux être comprise, dire aux gens mes manières folles et ne pas voir leurs yeux sortir de leur orbite. Je veux que les autres m'écoutent et me disent « Je comprends parce que je viens de là ». C'est important d'être entourée de personnes qui parlent mon langage, le langage du cœur. J'ai soif d'être acceptée quand je partage mes hontes secrètes. Donnez-moi des auditeurs non moralisateurs qui garderont confidentiels mes propos. Je cherche des gens qui sont patients, qui prennent le temps d'aller au-delà de ma façade occasionnellement froide, et qui ferment les yeux quand je trébuche. J'ai besoin d'être entourée par des personnes qui me rappellent de « viser le progrès, non la perfection, » et qui me disent « n'abandonne pas avant que le miracle ne s'accomplisse. » J'ai besoin de gens qui me disent que je peux me ressaisir.

J'ai besoin de voir et d'entendre parler de rétablissement pour que je conserve une attitude d'espoir. J'ai besoin d'être entourée de gens qui pratiquent les principes dans tous les domaines de leurs vies, des gens

qui ont la foi incrustée en eux, avec la sérénité, la modération et la délicatesse. Cela aide de voir que des membres qui traversent des périodes difficiles en ressortent grandis en maintenant un contact conscient avec leur Puissance Supérieure. Ces exemples vivants restent avec moi même après la réunion, fermement ancrés dans mon cœur.

J'ai faim d'honnêteté, d'entendre les membres être eux-mêmes, de partager leur douleur sans abstraction, pas de platitudes, ni de performances ou de paillettes - juste l'expérience toute simple qui me donne de la force et de l'espoir. J'ai faim de responsabilité, pour que les gens expriment leur confiance en moi. Je suis reconnaissante pour la chance que j'ai de faire du service, de me sentir requise et utile.

Je veux rire, surtout de moi-même. Quand je déclare combien j'ai engouffré de barres de bonbons pendant que je lisais des livres sur la nutrition, j'ai besoin d'entendre la musique des rires.

Je viens chez OA afin d'être entourée de gens qui cherchent le bien au lieu de chercher le mal, des gens qui parlent de gratitude. J'ai besoin d'entendre des personnes qui applaudissent les élans des autres, qu'importe s'ils ont partagé une victoire ou la douleur d'une rechute. Je suis affamée d'apprendre. Mon âme est nourrie quand j'entends parler d'une Puissance Supérieure aimante et de vivre une journée à la fois.

J'ai faim d'amour, de faire partie de quelque chose, de sentir que j'appartiens. Je le sens dans l'énergie, à la fin d'une réunion, ce qui me fait vouloir étirer le temps et étreindre chacun. J'ai besoin d'un endroit sûr où les principes se situent au-dessus des personnalités, où les forts ne dominent pas ceux qui sont gênés. J'aime le processus d'ordre qui me fait savoir à quoi m'attendre. Je veux redonner ce que j'ai reçu, partager ce que j'ai appris avec les autres. Je veux montrer ma croissance en rétablissement et porter le message qui dit que les Douze Étapes fonctionnent en soulignant mes anniversaires d'abstinence. Je veux être présente pour les gens tout comme ils le furent pour moi.

Parfois, tard la nuit, j'ai encore faim. Le vide m'enserre dans des

temps où il n'y a pas de réunions et personne à appeler. Mais je sais comment nourrir cette faim maintenant. Je me prends dans mes bras, j'écris une liste de gratitudes, je me pardonne, je m'accepte, je rie de moi, et j'ai une conversation à cœur ouvert avec ma Puissance Supérieure.

Le jour suivant, j'ai hâte de trouver quelqu'un dont le regard dit « J'ai faim » - peut-être un nouveau qui se cache dans un coin ou une ancienne membre qui revient avec un surplus de 50 livres et dit « J'ai aimé ce que tu as partagé » ou « Quel beau gilet tu portes. Puis-je avoir une étreinte? »

Une membre OA

Traduit du Lifeline, février 1990

Résultats de mes efforts

J'ai enfin atteint une rigoureuse abstinence, grâce à mon plan alimentaire et à ma PS. Je ne déjeunais pas le matin, désormais, je me fais des smoothies. Je planifie mes repas et surtout j'évite d'en sauter et de m'affamer. J'ai constaté que j'ai une grande difficulté à digérer les produits laitiers et le pain. Je n'ai pas éliminé ces aliments, mais j'évite le pain blanc ainsi que le lait et je ne mange du fromage que de façon occasionnelle, au lieu de le faire à tous les jours comme je le faisais avant. J'ai aussi arrêter de fumer la cigarette, de boire des boisson gazeuses diète et je ne mange plus après 21h30. Ce sont là tous des petits miracles pour lesquels je suis très reconnaissant envers le mode de vie. Je prends conscience que je m'alimente et du fait que je mange trop rapidement, j'évite de manger devant la télé et je mets en pratique régulièrement le truc de la fourchette, qui consiste à la déposer entre chaque bouchée et ainsi ralentir le rythme de mes repas . Quand je suis dans la rigoureuse abstinence, je me sens exalté sur un nuage rose et il m'arrive parfois de me laisser berner par mon égo qui est un maître dans la justification de cette petite bouchée compulsive. Avant hier, j'ai céder à la tentation, j'ai mangé des petits biscuits sucrés, puis j'ai mangé trois tranches de pain avant d'aller me coucher. Je me suis senti tout croche le

lendemain, belliqueux et négatif. j'ai eu toute les misères du monde à faire ma méditation et à trouver l'énergie pour assister à ma réunion et aller à la piscine pour nager mon kilomètre. Mais j'ai de la reconnaissance pour l'écart que j'ai commis, loin d'en être fier, j'ai quand même de la gratitude car cet écart me permet de réaliser à quel point mon abstinence m'apporte une paix d'esprit et une sérénité ainsi qu'une facilité qui se traduit par: Agir aisément en confiant ma volonté à ma PS. Merci OA.

GM

Premiers pas

Je suis encore très jeune dans le mouvement OA. J'ai pris ce chemin car aucun autre n'a fonctionné pour moi. Je vois les Étapes comme de précieuses perles de sagesse qui me suivent et évoluent à un rythme lent en moi. Le message prend souvent du temps avant de m'atteindre et souvent j'ai le temps de me détruire une centaine de fois.

Heureusement, c'est avec soin que la patience transmise par mon Dieu d'Amour me permet d'avancer en regardant mes pieds faire un pas après l'autre, doucement, et tendrement en retirant mes couches de culpabilité.

À chaque réunion, des membres, à la fin de leur partage, disent souvent la même phrase. Une phrase que j'ai eue de la misère à croire et qui me semble si énorme et inaccessible! Cette phrase qui porte le bonheur et la promesse des membres OA mais qui fait resurgir en moi de la convoitise et de la colère; c'est un miracle, la fameuse grâce qui passe. Et moi? Quand est-ce que je vais l'avoir ?

Mais aujourd'hui cette phrase sonne plus douce à mes oreilles et à mon cœur. J'ai compris que le miracle n'est pas l'absolue guérison de cette maladie mais l'atteinte de la paix intérieure et l'efficacité des outils de la fraternité quotidiennement. Pour cela, il faut s'y abandonner.

Laissez-moi vous racontez mon premier miracle : depuis plusieurs jours je ressentais beaucoup d'angoisse car je revenais de vacances et je retournais travailler dans un département où j'ai été peu formé. Même si on

me dit toujours que je suis responsable, autonome et que je me débrouille toujours bien, j'ai la trouille. Je prends ces compliments évidemment et je crois sincèrement que je les ai mais ça n'empêche pas ma tête de trop réfléchir, d'angoisser et de vivre des moments qui résonnent pour moi comme la fin du monde; le caroussel toujours et toujours. Donc ce matin, je me suis levée deux heures plus tôt que d'habitude. J'avais compulsé la veille, j'avais mal à la tête et j'avais juste envie d'aller me recoucher, mais une force a fait que je me suis levée, j'ai pris un bain avec un thé (d'habitude je prends une douche vite fait), j'ai écrit ma page, j'ai lu ma Voix du rétablissement et je me suis confiée à un proche. Malgré tout cela, je suis allée travailler la tête basse tentant d'envoyer vers ma PS toutes mes pensées négatives et mes peurs. Lorsque tout semblait aller de travers, j'ai réussi à lâcher prise et à m'abandonner finalement à la prière. Je n'ai pas demandé de m'enlever tous mes sentiments, mais juste de m'aider à passer au travers. Je me sentais si seule, si désemparée, si incompétente!

Alors un calme incroyable m'a submergé. J'avais tout fait pour aller mieux et tout ce que j'avais à faire désormais était d'attendre le chemin envoyé par ma PS. J'ai reçu l'appel d'une amie et membre OA par hasard et sa voix m'a fait le plus grand bien. Ensuite, une personne est venue à moi au bureau m'expliquant qu'elle était là pour m'aider. C'était une bénévole pour le travail. Alors je me suis confiée à elle. Tout ce qu'elle m'a dit était de ne pas m'en faire et que je n'étais plus seule maintenant.

Ainsi, lorsque des jours plus difficiles surviennent, les outils m'aident incontestablement. Sans aucun doute, la force de l'abandon et de la prière à ma PS me soulage et m'apaise. Mais de savoir que maintenant je ne suis plus seule dans ma maladie est mon premier miracle. Je suis membre OA parce qu'aucun autre chemin ne m'a redonné ma vie et mon estime.

-Karine-

L'abstinence Recette

Portions : 1 personne unique et complète

Préparation : 1 journée à la fois

Coût : Contribution volontaire pour les réunions et littérature à volonté

Congélation : Lucidité préférable

Accompagner des 12 Promesses

Ingrédients :

- Un plan alimentaire
- Une marraine
- Une réunion par semaine ou plus au goût
- Un téléphone à des membres
- L'écriture
- Les publications OA
- L'anonymat
- Le service
- De l'exercice
- Du repos
- La prière de la Sérénité et les slogans
- La pratique des 12 Étapes
- La pratique des principes des douze Étapes (l'honnêteté, l'espoir, la foi, le courage, l'intégrité, la bonne volonté, l'humilité, la discipline exercée dans l'amour, la persévérance, la conscience spirituelle et le service)
- De la gratitude et un soupçon de compassion pour soi

Préparation :

1. **Se réchauffer en faisant sa première Étape tous les matins.** Demander à Dieu de me donner l'abstinence pour aujourd'hui.
2. **Suivre le cadre alimentaire** que je me suis bâti, adapté à mes besoins et différent d'un membre à l'autre. Le mien est souple, trois repas et deux collations avec des aliments qui ne déclenchent pas ma compulsion (verts) et à l'occasion des aliments que je peux tolérer de façon modérée, comme les craquelins (jaunes). Je reste à l'écart des aliments contenants du chocolat, une grande quantité de sucre raffiné (rouges) et je change mes comportements face à la nourriture.
3. **Entre-temps, faire la dixième Étape** pour m'assurer de voir mon côté ombre et mon côté lumière, pour apprendre à être à l'écoute de ce que je ressens, pour apprendre à ressentir mes émotions et à les exprimer, pour être en contact avec ma Puissance Supérieure. Si je vois et que j'accepte une émotion, elle va passer et je risque moins de la manger.
4. **Une petite dose d'exercice.** Je marche 20 minutes tous les matins en allant travailler. Je prends l'autobus un peu plus loin. Je monte et je descends les escaliers du métro.

5. **Y mélanger la lecture de publications.** Je lis quelques méditations quotidiennes reliées à mes différentes compulsions. Je les reçois par courriel et je les lis sur mon téléphone dans le métro.
6. **Couper la journée avec la 11ème Étape.** J'ai besoin de faire un arrêt en faisant une méditation avant de dîner. «si tu es affamé, enragé, seul, fatigué, prends un RÉPIT ».
7. **Accompagner d'une réunion de groupe et d'un contact avec des membres.** J'ai besoin d'entendre et d'être en lien avec des gens qui vivent les mêmes choses que moi. Les gens normaux ne comprennent pas mes obsessions face à la nourriture. Cela me rappelle aussi d'où je viens et où je peux retourner. Le lien avec ma marraine et ma filleule m'aide aussi à rester abstinente.
8. **Lors des réunions, parsemer d'anonymat et mettre dans un plat de service…** Rien de mieux pour donner un petit goût d'humilité. Je n'en ai pas toujours envie, mais je crois sincèrement que ce que je reçois dans OA, si je ne le transmets pas, je le perds.
9. **Ne pas oublier de vivre le moment présent et d'utiliser la prière de la Sérénité et les slogans au besoin ou de façon préventive.** Cela me rapproche de ma Puissance Supérieure et me rappelle de lâcher prise. Il n'y a pas de place pour deux Puissances en moi, quand j'utilise la mienne, Dieu me laisse la place ! Cela ne me réussit pas toujours. Quand j'essaie de tout contrôler, je compense dans la nourriture.
10. **Ajouter la pratique des douze Étapes.** La période de grâce du début de l'abstinence ne dure pas toujours. En utilisant les outils et en pratiquant les 12 étapes et les 12 traditions pour me libérer du poids de ma culpabilité face à mes comportements antérieurs, je me sens mieux dans ma peau, je me vois et j'ai moins tendance à tomber dans ma compulsion.
11. **Servir avec de la gratitude et un peu de compassion pour soi.** Lors de ma deuxième réunion, j'ai demandé à Dieu de me donner la gratitude. Après six mois, ma vie avait changé. J'avais le même mari, la même fille, la même maison, le même travail, les mêmes amis, mais je les appréciais davantage. Je m'aime plus et je me pardonne lorsque je me trompe, je me donne le droit de ne pas toujours être à la hauteur. «Je suis, cela suffit, j'en ai assez, j'en fais assez.»

Caroline

Vivre mes émotions.

Je crois bien que la vie en général m'amène à vivre toutes sortes d'émotions dans la journée et c'est à moi de composer avec ces émotions avec l'aide de ma Puissance Supérieure, surtout pas en pensant que lorsque c'est réglé, je n'en aurai plus à vivre. Tant que je serai en vie j'aurai toujours des émotions négatives ou positives qui vont se présenter dans ma vie et c'est mon attitude face à ces émotions qui fera toute la différence, soit étouffer ces émotions avec la bouffe ou m'en remettre à mon Dieu d'amour et mon mode de Vie OA.

Premièrement, chaque matin, comme mentionné dans le rétablissement, je demande à Dieu de me guider, mais je sais que ma Puissance Supérieure ne va pas préparer mes repas de la journée à ma place. Je lui demande la force et la sagesse de passer à l'action en faisant des choix judicieux dans mon alimentation. Dieu est mon guide et grâce à lui, j'ai l'espoir d'être libérée chaque jour de l'obsession alimentaire.

MR

Mon impatience face au mouvement OA

Le progrès que j'ai fait c'est vis-à-vis mon impatience à comprendre le mouvement OA, cela n'allait pas assez vite à mon goût. J'ai compris, à travers ma méditation et ma prière matinale, que j'étais graduellement en progression à comprendre le programme et non en perfection. Le but ultime de mon cheminement est que j'aurai toujours à comprendre ma maladie à travers les émotions que j'aurai à vivre à l'avenir. Je partage avec mon Être Suprême dans la gratitude, chaque 24 heures, mon abstinence et beaucoup plus; ma santé, mon bien-être, mes enfants, ma famille et les membres OA.

Je n'essaie plus de contrôler grand-chose, à part moi-même, et de passer à l'action pour ces 24 heures qui débutent, de garder en priorité mes buts de la journée, que ce soit mes prières, mes exercices, mes choix alimentaires, de démontrer une gentillesse envers une personne et la décision que je serai heureuse (dans l'attitude et

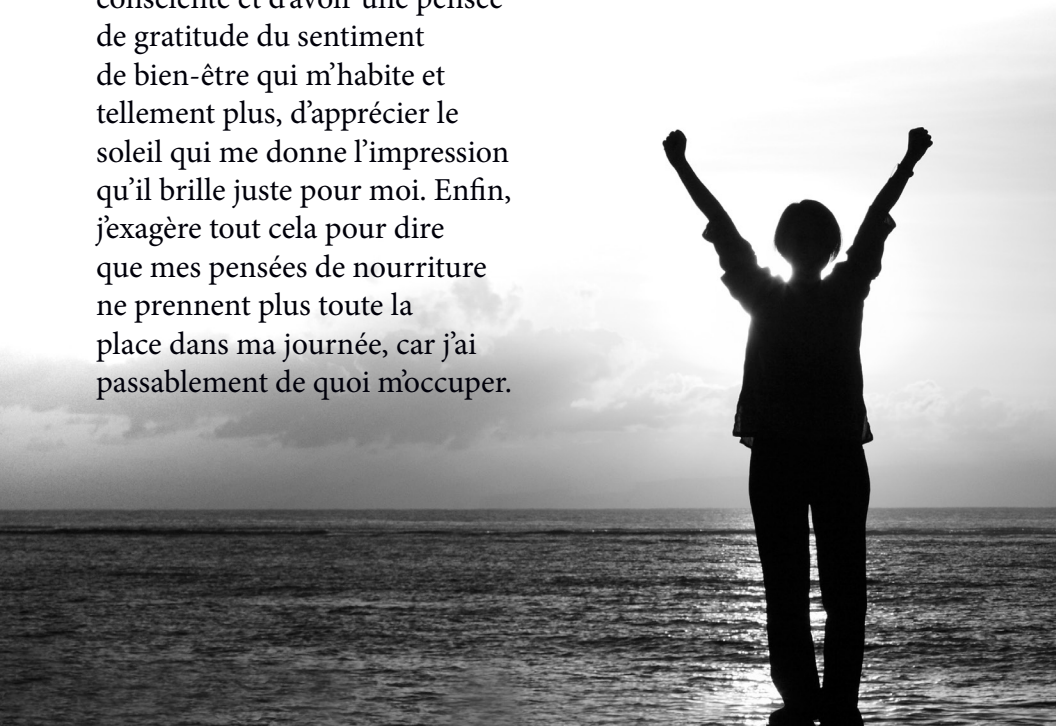
le désir d'être heureuse, autant que dans le désir d'arrêter d'outremanger).

MR

À mon réveil

La première idée qui me vient à l'esprit, c'est la joie de me réveiller le matin et débuter ma journée. C'est comme si je sens l'utilité de ma journée, que ce soit mon bénévolat de la journée (4 ½ heures), de m'occuper de moi en allant faire mon 30 minutes d'exercices, de manger sainement car je sais que j'en vaux la peine, d'être consciente et d'avoir une pensée de gratitude du sentiment de bien-être qui m'habite et tellement plus, d'apprécier le soleil qui me donne l'impression qu'il brille juste pour moi. Enfin, j'exagère tout cela pour dire que mes pensées de nourriture ne prennent plus toute la place dans ma journée, car j'ai passablement de quoi m'occuper. En me sentant libre de compulsion alimentaire, les idées plus claires et n'étant plus obsédée par la nourriture, je suis plus en mesure de voir mes comportements de la journée. Alors en pensant à ma 10e Étape à la fin de la journée, je sens que ma Puissance Supérieure me guide et me dirige face à mes comportements et m'accepte comme je suis, et je corrige le tir s'il y a lieu; pour cela, je lui suis reconnaissante de m'accompagner et de me diriger dans mon cheminement.

MR



Passer à l'action

Passer à l'action, d'y croire ou non cela n'avait pas d'importance. Comme c'est si bien mentionné dans les Voix du rétablissement du 14 octobre : « *La seule mauvaise méditation est celle que l'on ne fait pas.* » Moi, mon besoin, maintenant, est de démarrer ma journée avec les lectures matinales, au moins 10 minutes, en gardant l'esprit ouvert; j'ai de la gratitude tout au courant de la journée et j'ai une pensée toute spéciale pour ma Puissance Supérieure pour toute cette richesse extérieure qui m'entoure. A la fin de la journée, je pense et médite sur le déroulement de la journée et je me demande si j'aurais pu faire les choses autrement. Déjà, en me posant cette question, je sais que je suis en progression.

J'ai à me souvenir que je ne suis plus sur le sentier de la compulsion alimentaire et que je ne dois jamais oublier d'où je viens. Même si j'avais un réconfort instantané (comme toute autre drogue), à la longue cela m'a amenée à une déchéance de mon physique, de mon mental et de mon spirituel. Maintenant ma survie mentale passe par l'abstinence de mes aliments déclencheurs (aliments qui déclenchaient mon obsession, je n'en avais jamais assez), c'est quoi la FIN DE MA FAIM? Aujourd'hui je me sens libre dans mes pensées, c'est tellement plus libérateur de penser à autre chose qu'à la nourriture. **L'abstinence n'a jamais eu si bon goût**. Merci mon Dieu.

MR

Implication dans mon groupe.

Je crois que par mon implication dans mon groupe et à l'Intergroupe, en assistant à d'autres réunions, j'ai à cœur que les groupes restent ouverts et je ne m'essouffle pas à faire les tâches habituelles. Je voudrais que les groupes restent ouverts pour être en mesure de m'accueillir à chaque semaine pour que je puisse avancer dans mon mode de Vie. Je n'ai rien à gagner à ce que mon groupe ferme sinon la perte de moi-même et une certaine déchéance face à mon mode de Vie, car on le dit si bien : « on oublie d'où on vient! »

Je crois bien que mes expériences passées m'ont rendue plus forte aujourd'hui, car je sais en étant adulte ce qui est bon pour moi et ce que je ne veux plus. Je suis dans le **lâcher prise** de mon passé pour mieux me concentrer sur mon **MOMENT PRÉSENT**.

MR

Étouffer mes émotions.

Pour étouffer des émotions, la compulsion alimentaire faisait le travail, je dirais même que je ne ressentais rien du tout. Comme mentionné dans le Aujourd'hui du 22 octobre : « *Désormais je n'ai plus besoin de me couper de quoi que ce soit. Mes émotions et mes sentiments ne sont que ce qu'ils sont, et leur seul pouvoir est celui que je leur accorde. Je peux me les laisser vivre, en parler, les mettre sur papier – et les regarder disparaître. Je n'ai pas besoin de la fausse sécurité de la compulsion alimentaire.* »

Je n'ai absolument pas à savoir ce que les autres ont à faire, mais plutôt à me concentrer sur ce que je peux faire pour moi-même; c'est déjà un travail intense et ce, à chaque jour. Si je veux vraiment appliquer le Vivre et Laisser vivre, je dois en premier lieu vivre mon 24 heures le plus sereinement possible, et demander à ma Puissance Supérieure d'y voir. La confiance que j'ai face à un problème est que mon Dieu d'amour me donnera la réponse (Penser Méditer) pour y arriver.

Mes moments de discorde peuvent venir de la peur de ne pas y arriver, la non confiance que je peux y arriver. Ces moments d'hésitation, grâce à Dieu aujourd'hui, je peux les accepter. Je suis un être humain et une outremangeuse compulsive qui se rétablit un jour à la fois.

MR

Pas un programme de régime

À mes premières 13 années sur 16 comme membre, je me suis servi de OA comme uniquement comme une autre forme de « régime » pour perdre 100 livres (46 kg), une fois de plus, pour devenir l'homme que j'ai toujours voulu être.

J'ai assisté régulièrement à des réunions depuis 1996, mais jusqu'à 2009, je ne me suis pas servi de OA comme programme de rétablissement basé sur les principes des Étapes OA, des Traditions et des Outils. J'ai suivi un régime de ma composition : « Le programme OA de vie par Jeff ».

En utilisant ma « diète » OA, tout comme j'avais utilisé les autres diètes, j'ai profité de plusieurs brèves pertes de poids, des pertes qui éventuellement furent suivies par des rechutes et des reprises de poids égales ou supérieures au poids que j'avais abandonné. Non seulement ne suis-je jamais devenu l'homme que je voulais être, mais j'ai développé de l'asthme sévère, deux types de diabète, de l'apnée du sommeil et un blocage de mon artère coronaire droite à 90%. J'étais tellement dans un mauvais état que j'ai eu deux accidents majeurs nécessitant une hospitalisation prolongée, des caillots sanguins et huit mois de réhabilitation. J'assistais effectivement aux réunions de façon régulière, mais j'insistais pour faire le programme à ma manière; je ne suivais ni ne profitais réellement des bénéfices du programme.

En 2009, je me suis tanné d'être malade et fatigué; battu, dégoûté et plein de haine envers moi-même, j'ai capitulé. J'ai commencé à assister aux réunions de type HOW (comment?) que j'avais évitées auparavant. Je me suis trouvé un parrain et j'ai adopté un régime de 4 repas quotidiens, incluant la pesée et la mesure de mes aliments, en éliminant le blé, le sucre et la farine. Je décidais de mon alimentation à chaque matin, je lisais et j'écrivais relativement à la littérature du programme; j'ai travaillé les Étapes et utilisé les Outils à chaque jour. Le plus important de tout, j'ai abandonné ma volonté personnelle et j'ai confié ma vie à une Puissance Supérieure.

Après trois mois d'abstinence, j'ai commencé à parrainer et j'ai

accepté une fonction de service dans au moins trois groupes auxquels je participais à toutes les semaines.

Afin de soutenir davantage mon abstinence, j'ai également participé régulièrement à des ateliers et à des conférences OA, et j'ai animé des réunions. Afin de contribuer à mon rétablissement physique, j'ai aussi fait de l'exercice 6 jours par semaine et j'ai établi comme priorité de prendre soin de moi au lieu de prendre soin des autres dans ma vie.

En m'investissant dans OA comme programme de rétablissement au lieu d'en faire un régime, j'ai pu cette fois-ci maintenir une perte de poids importante pendant trois années. Mon asthme et mon apnée du sommeil se sont amélioré suffisamment pour que je n'aie plus besoin d'un inhalateur auquel j'étais relié depuis 25 ans ou d'un appareil respiratoire. Ma pression sanguine est normale, et mon niveau combiné de cholestérol est de 140. Merci à ma Puissance Supérieure, à OA, et à ma disposition à prendre soin de moi; j'ai l'air et je me sens mieux à l'âge de 68 ans qu'à tout autre moment dans ma vie.

Que Ta volonté s'accomplisse, non pas la mienne.

Jeff A., Millburn, New Jersey, USA.

Traduit du Lifeline, novembre 2013

Je choisis l'abstinence

Rien de mieux que de me lever le matin en ayant été abstinente le jour d'avant. Je me sens bien dans ma tête, je rends grâce à ma PS pour le jour qui commence et Le remercie pour le dernier 24 heures.

Toute une différence avec un jour passé à outremanger: quand je me réveille la tête encore embrouillée, l'estomac tout crispé, le moral en baisse et surtout la peur qui m'envahit parce que je manque de confiance en moi pour ce qui va m'arriver durant ce nouveau jour. Je choisis donc l'abstinence parce que c'est la priorité de ma vie. En étant abstinente, je peux bénéficier d'un contact conscient avec ma PS, je peux délibérément me fier à son

soutien à tous les niveaux. Je Le laisse agir à ma place et tout est plus facile pour moi. Je vois ma vie avec les couleurs de ma PS et non avec mes yeux d'outremangeuse compulsive.

C'est une maladie qui ne se guérit pas mais qui peut être contrôlée si je m'investis pleinement dans le programme des 12 Étapes. L'utilisation des outils de rétablissement me sert grandement de renfort en cas de faiblesse. Je n'apprécie pas être une outremangeuse compulsive mais j'apprécie vraiment le programme OA. Cela me permet de me voir telle que je suis, d'améliorer mon caractère, mon comportement et mes pensées. Je garde donc une attitude positive face à ma vie, remerciant tous les membres OA et ma PS, de m'aider à continuer sur le chemin du rétablissement, aux trois niveaux. Quand j'ai des journées sans obsession, je rends grâce pour cela et pour les journées qui sont plus difficiles avec des obsessions, alors j'abandonne et je répète les trois premières étapes. Si je suis sincère, j'ai des résultats presque immédiats. Merci à tous de faire partie des OA.

Florence P.

Un plan alimentaire sur mesure

Lorsque je suis arrivée à OA, j'ai rapidement compris que j'aurais à mettre de côté ma conception du contrôle de mon poids. Comme plusieurs, j'avais essayé par le passé de nombreux programmes alimentaires et appris à calculer, à mesurer et à analyser tout ce que j'ingérais ou n'ingérais pas.

Chez OA, j'ai d'abord entendu des membres parler d'aliments rouges et de leur choix de s'abstenir complètement d'en manger. Je me sentais déboussolée car pour ma part, mes compulsions alimentaires ne se limitaient pas à certains aliments spécifiques. Mes crises de boulimie survenaient toujours en soirée et je mangeais absolument tout ce qui pouvait me tomber sous la main. Oui, j'avais des aliments plus déclencheurs que d'autres, mais j'alternais entre le salé et le sucré jusqu'à ce que j'aille me coucher, avec le poids de toute la culpabilité du monde sur les épaules.

J'ai ensuite appris ce qu'était le 3-0-1 (3 repas par jour, 0 collation, 1 jour à la fois). Là encore, j'étais incertaine que ce soit le bon plan pour moi car lorsque je ne mange pas de collation entre mes repas, je peux avoir mal à la tête, des nausées et je risque de vouloir manger de plus grosses portions aux repas suivants.

Un soir de meeting, un membre est venu partager et nous a parlé de son plan alimentaire. Il expliquait qu'il n'avait pas identifié d'aliment rouge. Il mange de tout, à la condition que ça fasse partie de son repas d'aliments équilibrés et en portions raisonnables.

Ce fut mon déclic. J'avais trouvé MON plan alimentaire parfait pour MOI.

J'ai décidé de faire 3-2-1 (3 repas par jour, 2 collations, 1 jour à la fois). Je me permets un fruit à mes pauses du matin et de l'après-midi. Aliment aucunement déclencheur dans mon cas et ça me permet de contrôler ma faim jusqu'au prochain repas.

Avec le temps, j'ai également décidé d'écrire par courriel à mon parrain à tous les soirs ce que j'ai mangé durant ma journée. Ça m'aide à garder le focus sur mon plan du 3-2-1 si j'ai le goût de me permettre une autre collation qu'un fruit. Bien sûr, cela nécessite une rigoureuse honnêteté d'écrire mes écarts s'il y en a eus.

Mon abstinence, depuis octobre 2014, se vit donc en soirée. Je ne mange aucun aliment, quel qu'il soit, après mon souper.

Je vais toujours me rappeler de mes premières soirées d'abstinence. J'étais en sevrage mentalement et physiquement. J'étais incapable de penser à autre chose que le contenu de mon frigo et de mon garde-manger. J'en tremblais. Mais un jour à la fois, grâce à mon nouveau mode de vie, mon obsession s'est d'abord calmée, ensuite effacée et j'ai trouvé la sérénité en soirée. Je peux désormais me coucher en paix et remplie de gratitude.

Mélanie M.C.

Calendrier d'abstinence, à suiv

Visiter un groupe OA que l'on n'a pas l'habitude de fréquenter	Appeler ou écrire à un membre qui ne peut se déplacer à un meeting	Prendre rendez-vous avec mon parrain ou ma marraine	Me fair (Ex: lectu bain cha chanter à essayer qu de nou
Prendre le temps de faire et réviser mon plan d'action	Me choisir, faire de mon rétablissement l'important d'abord. (Ex : apporter mon repas à un party, dire non, m'accorder du repos…)	Participer à l'information publique en laissant au moins un dépliant, une carte d'affaire quelque part	Prendre u spécial av Volonta prendre p conscienc
M'impliquer dans une réunion, dans mon groupe, et/ ou l'intergroupe	Partager, m'ouvrir aux autres que ce soit en mini-partages ou en tant que conférencier	Écrire 3 gratitudes et les partager avec au moins un autre membre	Prendre d'adresser un nouve nou
Prendre rendez-vous avec un autre membre pour bouger	Accompagner un membre en rechute à un meeting	Être. Se donner le droit de sentir nos émotions, de vivre notre vie en étant qui nous sommes.	Faire la li gratitu l'année

Renée, Saint-Hubert

re dans l'ordre ou le désordre…

re plaisir ure, sport, aud, film, à tue-tête, elque chose veau…)	Goûter un nouvel aliment en sachant qu'il ne sera pas nocif pour moi	Partager mes réflexions sur ma lecture du jour avec un autre membre	Me regarder dans le miroir et m'accepter tel que Dieu m'a créé et me regarder avec l'amour qu'il me porte
un moment vec ma PS. airement pleinement ce avec Elle	Prendre le temps de faire un coucou à un « ancien » membre qui ne vient plus	Prendre le temps d'écrire à Dieu Comment est-ce que je Le conçois? Qu'est-ce que j'attends de Lui? Suis-je prêt à me confier à Lui?	Lire quelque chose de nouveau dans la littérature OA
le temps la parole à eau ou une velle	Faire un examen rigoureusement honnête de moi-même, avec amour… (et non dans le jugement)	Prier et méditer pour mes frères et sœurs OA	Vivre et laisser vivre. Je ne peux changer les autres. Ils continueront de vivre à leur gré
ste de nos des pour en cours	Rire	Être attentif aux signes, à la présence de ma Puissance Supérieure	Me pardonner. Peu importe ce qui s'est passé, j'ai fait de mon mieux. Confier le reste à Dieu…

Révélation – Plan alimentaire

Ma mère est décédée en mai 2003. Elle était une mangeuse compulsive, et je ne voulais pas suivre les mêmes traces qu'elle, me retrouver à 70 ans aux prises avec le même désordre alimentaire, en autant que je sois capable de vivre aussi longtemps. À 48 ans, je fus submergée par un désir d'arrêter le cycle de diète/gavage associé à la compulsion alimentaire qui me consumait depuis le début de ma trentaine.

J'avais fait un va-et-vient dans les réunions OA pendant 15 ans. Cette fois-ci, c'était différent. En novembre 2003, j'étais suffisamment désespérée pour qu'on puisse m'enseigner, et depuis, je suis devenue une membre stable dans OA. Je me suis tout de suite trouvé une marraine et j'ai adhéré au slogan « Reviens, ça marche ». Ma marraine m'a suggéré d'assister à trois réunions par semaine. Surprise! Cette nouvelle habitude m'a placée sur le chemin du rétablissement. Elle m'a encouragée à travailler les Étapes. J'ai acheté le livre « Douze et Douze » de OA et le cahier d'exercices et j'ai commencé sérieusement à me rétablir. J'ai continué à me servir des Étapes, des Traditions, des Concepts et des Outils quotidiennement pour développer et maintenir une relation avec ma Puissance Supérieure. Ma marraine a également recommandé que je fasse du service au niveau du groupe. J'ai accepté le poste de trésorier de groupe qui demandait d'assister à chaque réunion du jeudi, cela a profité au groupe et à mon rétablissement.

Au cours d'une réunion sur les Étapes, en juillet 2010, j'ai lu, à la page 26 du livre « Douze et Douze », « *Petit à petit, nous comprenons comment nous devrions manger et nous en venons à nous tourner vers Dieu pour obtenir la volonté et la capacité de suivre Ses directives en ce domaine, jour après jour. Cela nous est donné, assurément.* » (Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes). Même si j'avais déjà lu cette page à plusieurs reprises au cours des années, j'aurais pu jurer que ce passage n'y était pas auparavant. La 3ème Étape exige clairement une pratique plus approfondie.

J'ai photocopié l`Étape en entier pour mon journal intime. À chaque jour, pendant les 3 ou 4 mois suivants, j'ai lu ce passage, en tout ou en partie, me concentrant sur la page 26. J'ai réalisé que j'avais besoin d'une ligne de conduite relativement à mon alimentation si je voulais pouvoir la vivre.

Comme ancienne adepte de régimes, je m'étais dit que le plan alimentaire sonnait trop comme une diète. Cela ne m'était pas venu à l'esprit que les rechutes, les écarts et les perpétuels recommencements que j'avais vécus étaient le résultat de ne pas avoir et de ne pas suivre un plan alimentaire. Finalement, j'ai eu la grâce d'abandonner le sucre. Je suis diabétique de type #1, alors le plan de trois repas par jour, sans collation, fonctionne bien pour moi, tout en mangeant des portions modérées de nourriture non-raffinée, me concentrant sur les légumes, les fruits, les protéines maigres, les gras sains et les grains entiers sans gluten, tout cela fonctionne pour moi. (Je fus diagnostiquée comme étant atteinte de la maladie cœliaque en 2003.) À chaque jour, j'informe ma marraine de ce que j'ai mangé. Étant responsable, cela me rend plus consciente de l'équilibre dans mes choix.

Aujourd'hui je suis heureuse, joyeuse et libre parce que je continue de revenir.

Nancy K., Santa Cruz, Californie, USA

Traduit du Lifeline, novembre 2013

Mon cadre alimentaire

Mon prénom est Sophie et je suis une outremangeuse complusive,

J'aimerais bien vous dire que je suis mon cadre alimentaire à la perfection mais c'est faux! Que c'est difficile de confier mon repas quand je suis entourée! J'ai grandi dans un milieu ou l'alcoolisme ainsi que la compulsion alimentaire étaient présents. À la limite avoir un surplus de poids était valorisé et signe de santé! Je me souviens que même petite je me gavais à certaines occasions. Ma « carrière » a vraiment débuté à l'âge de neuf ans suite à une agression sexuelle, par un beau-

frère, qui après toutes ses années nie toujours ses actes. Vous devinez aussi que le déni est un élément essentiel de ma famille.

J'ai outremangé pendant environ 25 ans avant de découvrir les OA. J'étais abstinente d'alcool depuis quelques années. Deux amies ont parti un groupe OA et je me suis jointe à elles. J'étais rendue au point de penser au suicide, ce n'était plus la quantité de nourriture que je mettais dans ma bouche mais le fait de poser le geste qui me dérangeait. Pendant une année et demie j'ai vécu des périodes d'abstinence et de rechutes. J'allais aux réunions, je faisais des appels, je lisais la documentation, je servais, cependant il me manquait l'essentiel du programme : parler de moi, de mes émotions, de mes obsessions. Une fois cela compris j'ai vécu une perte de poids que je maintiens depuis juillet 2004.

Pour moi le cadre alimentaire est un choix, un mode de vie en lui-même, une décision que je renouvelle à chaque jour et je suis parfaitement imparfaite. Il y a des aliments que j'ai décidé de ne plus manger et je renouvelle cette décision tous les jours. D'autres qui sont sans danger quand je vais bien seulement, car finalement toute nourriture est bonne pour me gaver quand je vis trop d'émotions heureuses. Quand je suis perturbée j'écris ce que je vais manger durant ma journée et je m'engage avec une amie à manger trois repas par jour car quand je vis trop d'émotions tristes j'arrête de me nourrir. Je vis des épisodes d'anorexie à mes heures d'où l'importance de partager ce que je vis et qui je suis.

Je me dois d'être bien dans mon cadre alimentaire et il se doit d'être souple aussi car être rigide est facile pour moi. Je dois m'abandonner à ma Puissance Supérieure. Elle sait ce qu'il y a de meilleur pour moi et quand j'écoute mon intuition je ne me trompe jamais.

Pour moi, un cadre alimentaire est plus que ce que je mets dans mon assiette, c'est faire du meeting, servir, lire, parler, écrire, avoir de la gratitude, bouger pour le plaisir seulement, prier, être en contact avec mes émotions et patienter. Quand je vis une obsession que je l'accueille, que j'en parle elle finit toujours par passer et plus elles passent moins elles reviennent.

Je vous dis Merci de revenir semaine après semaine, car seule je n'y arriverais pas et je n'aurais pas la qualité de vie que j'ai aujourd'hui car je peux affirmer que je suis :« heureuse, joyeuse et libre ».

Sophie

Mon plan alimentaire

Ça c'est mon plan, faites-vous en un. Oh que je n'avais pas aimé entendre cela quand je suis arrivée à OA lors d'un des premiers partages! Pas de diète. Pourtant maintenant, pour moi, c'est la base de mon plan alimentaire. Cela demande une connaissance de soi et de la compulsion alimentaire et même si deux personnes peuvent avoir en apparence le même plan, la mise en pratique peut être très différente.

Pour moi, le plan alimentaire englobe beaucoup de choses: une liste d'aliments triés en trois catégories, rouge, jaune et vert, avec des quantités mesurées pour les aliments jaunes. Mais aussi un cadre alimentaire qui traite des situations et émotions qui me font obséder ou compulser et pour lesquelles je dois poser des actions avant de manger comme appeler, prier et mettre les 12 Étapes en pratique.

Je dois répondre aussi pour moi-même à des questions telles que les endroits où je mange, consulter mon plan d'action pour des situations où je n'ai pas le contrôle comme: comment faire une assiette dans un buffet, comment refuser un aliment offert sans blesser la personne qui l'offre, comment demander qu'on réponde à un besoin alimentaire spécifique sans avoir honte, comment faire l'épicerie. Tout cela, je l'ai partagé avec des membres, ce qui m'a permis de mieux comprendre et de passer à l'action.

Le plan alimentaire, comme tout plan, sert à construire. Il me sert à construire mon abstinence pour aujourd'hui seulement avec l'aide de Dieu et de mes amis OA. Mon plan change et je sais qu'il va changer car je change.

Alors ça c'est mon plan. À vous de faire le vôtre aujourd'hui.

Céline, outremangeuse compulsive

Je n'en veux pas…de Plan Alimentaire

Je n'en veux pas, de plan alimentaire! C'est ce que j'ai répondu a ma nouvelle marraine, quand elle ma demandé délicatement si je voulais écrire ma bouffe et lui envoyer.

Non, Je ne suis pas intéressée a faire ça. Je l'ai fait pendant des années avec « Mince a vie » et avant ça avec « Nutrisysteme », regarde ce que ça a donné!

Pour moi, écrire un plan alimentaire égalerait à suivre un régime, et Dieu sait que les régimes ne fonctionnent pas pour moi.

C'est la peur de lui envoyé les détails de ma nourriture qui ma fait réfléchir. Mais ma Puissance Supérieure ma répondu, peu de temps après. Si j'ai peur, je dois affronter cette peur irréaliste. Je savais déjà que je mangeais bien, que j'étais honnête, mais cette foutu peur?

D'où me viens cette peur? J'ai réalisé, que tant qu'on ne partage pas notre plan alimentaire avec une autre personne, c'est comme si personne ne le sait, personne ne va te voir prendre une autre bouchée, licher l'Assiette, mettre ton doigt dans le pot de beurre de peanuts, Tout ça, il faut l'écrire…..ah, la peur!

Alors, je lui ai réécrit, oui, je vais t'envoyer ma nourriture, et je serai honnête avant tout et ce que j'ai remarqué c'est que mes portions ont commencé à diminuer!

Elle n'a jamais rien dit sur ma bouffe, jamais dit, bien mange ceci ou mange cela. Je pense que c'est pour ça que ça va bien, c'est moi qui sait ce que je dois manger, et je l'assume.

Mon plan alimentaire n'est pas parfait, mais je décide au début de la journée ce que je vais manger, quand j'ai des sorties prévues, je m'adapte et je l'écris dès mon retour.

Je sais maintenait que mon plan alimentaire est essentiel pour mon programme de rétablissement et grâce a ma marraine et ma Puissance Supérieure je l'écris a tous les jours, même en vacances!

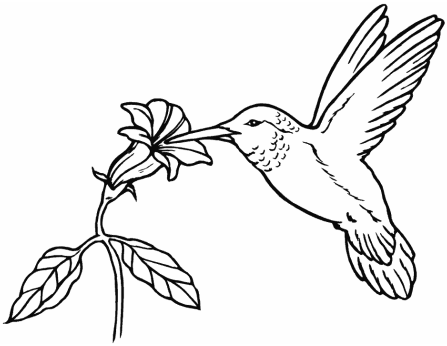
Merci OA!

Louise T. Laval

Le plan alimentaire

C'est le sujet qui suscite le plus de questions auprès des nouveaux! Il ne faut pas être naïf, lorsque que suis arrivée à OA, comme bien d'autres, c'est la perte de poids qui me motivait. J'y ai découvert un tout autre mode vie beaucoup plus grand et plus riche qu'une simple diète. Encore aujourd'hui des nouveaux s'attendent à recevoir les conseils spécialisés en nutrition. C'est le sujet le plus personnel qui soit tout comme la spiritualité. Pour ma part après avoir essayé toutes les diètes et régimes de tous acabits j'étais devenue allergique à tout programme alimentaire. Donc le trois repas, zéro collation, un jour à la fois est devenue ma planche de salut! Si simple, efficace et tellement facile d'application. La privation et la sensation de faim étaient auparavant un déclencheur. Au contraire après quelques mois de ce plan j'ai récupéré mon signal de satiété. Aujourd'hui, je laisse de la bouffe dans mon assiette et respecte ce signal. J'ai fait plusieurs essais et erreurs dans la découverte des aliments déclencheurs. Aujourd'hui j'ai une perte de 55 livres mais une tonne de moins sur les épaules. J'ai la liberté de choisir ce qui est bon pour moi. Mon plan alimentaire n'est pas statique, il est vivant et évolue avec moi. Je me rapproche de plus en plus d'une alimentation hypotoxique ayant des douleurs chroniques, effets secondaires de mes années d'orgies alimentaires. Je maintiens mon poids qui n'est toujours pas santé, mais cela ne m'obsède plus. Je fais de mon mieux et je laisse ma Puissance Supérieure s'occuper de ce détail. Mon expérience m'a convaincue qu'il faut se donner un plan alimentaire que l'on peut respecter. Tout autre plan restrictif me conduira inévitablement devant un nouvel échec. Merci OA!

Denyse V.



Sur le chemin du retour

Nous avons clos la réunion de la façon habituelle, avec une prière et le « Reviens – ça marche ». Mais, ce jour-là, les mots sonnaient vides dans mon cœur.

Je suis en rétablissement depuis 5 ans et abstinente depuis les trois dernières années. Je commençais à sentir le programme vieillot. Où en était l'effervescence? Qu'était-il arrivé des éveils spirituels fréquents alors que je commençais dans OA ? Quelque chose d'habituel n'y était plus.

J'ai cru que le service pourrait raviver mon engouement pour le programme. Alors j'ai fait comme m'ont suggéré les anciens membres ; je me suis impliquée dans une forme de service au niveau du groupe. Je suis devenu représentante de Lifeline, j'ai pris la charge de l'organisation du tirage à notre congrès, j'ai écrit des articles pour le bulletin de nouvelles de l'Intergroupe, et ainsi de suite. Mais je ne me sentais toujours pas sur le bon chemin. Peut-être est-ce que OA n'était plus où j'appartenais.

J'ai récemment adhéré à une autre fraternité des Douze Étapes pour un autre problème et cela m'a réellement aidé. Je me sentais à l'aise dans les réunions. Avec mon zèle habituel pour entreprendre, je me suis lancée à travailler les Étapes et me suis impliquée dans le service. Je fus choisie déléguée pour participer à la Convention internationale qui se tenait au Canada. J'étais toute excitée alors que je me préparais pour le voyage qui représentait les premières vacances importantes de ma vie. Que cela se fasse en dehors du pays rehaussait mon excitation. J'ai planifié ce que je devais mettre dans ma valise, entre autres les numéros de téléphone de membres de la maison, juste en cas de besoin. Je me préparais à récolter les perles de sagesse qui étaient pour tomber des lèvres des conférenciers jusqu'à mes oreilles, et me délivrer du marécage où j'étais embourbée.

Une chose que je n'avais pas planifiée par contre, me demander ce que je ferais si jamais j'avais des problèmes avec la nourriture. Après tout, j'étais en rémission de mon problème de nourriture et ce n'était pas une grosse affaire. Ainsi, en étant un peu (ou

très) prétentieuse, je n'ai pas contacté le Bureau des Services Mondiaux pour obtenir une liste de réunions pour Montréal. Il ne m'est jamais venu à l'esprit qu'avec toute mon expérience et mon rétablissement avec OA j'aurais besoin du programme de façon aussi désespérée. La partie ironique est que j'avais déjà aidé mon Intergroupe à organiser un marathon intitulé « Remettre de la vie dans votre programme ». En fait, cela se déroulait le même samedi où je devais être en vacances. Il est amusant de voir combien je finissais par avoir besoin d'y être, alors que j'étais si loin.

Je suis bien arrivée à Montréal, mais j'étais solitaire vu que je voyageais seule. J'ai immédiatement pris contact avec les autres membres de mon groupe et les ai rejoints à bord de leur tour de ville. Étant habituée avec OA, je fus surprise de les voir s'arrêter à plusieurs endroits pour manger entre les repas. Dieu que cela excitait mon obsession à vouloir manger tout ce que je voyais. J'ai rapidement appris qu'après 3 ans, 2000 ans ou une journée, je ne suis toujours qu'à une bouchée compulsive de la rechute. J'ai paniqué. En retournant à l'hôtel, j'ai fait un appel interurbain à ma marraine, qui n'était pas à la maison. J'étais dans un tel état d'anxiété que j'ai dit à sa fille que j'étais prête à m'empiffrer la tête. Cela n'importait pas si elle n'était pas membre OA – j'avais terriblement besoin d'aide. Ensuite, j'ai cherché dans le bottin téléphonique pour trouver le numéro local d'aide et j'ai composé, presqu'en pleurs. Le téléphone a fait un drôle de bruit et un enregistrement a annoncé que le numéro avait été changé. Ensuite, Ô, horreur, le numéro fut donné en français, ce que je ne pouvais pas déchiffrer. J'ai commencé à pleurer à ce moment-là. Heureusement que l'annonce a continué et m'a donné le numéro en anglais. J'ai eu ma connexion de vie. J'ai appelé, j'ai déversé mon trop plein au répondeur et demandé pour un retour d'appel.

Plusieurs choses se sont produites, mais je n'ai pas eu de retour d'appel du service OA canadien. Je n'avais pas d'autres ressources à appeler, et j'avais besoin d'assister à une réunion. La littérature ne m'aidait pas. Je ne pouvais même pas me concentrer sur la convention

parce que j'étais obsédée par la nourriture. Les autres adeptes des Douze Étapes ont bien essayé de comprendre mais ce n'était pas la même chose. Le samedi, j'ai rappelé le numéro OA et j'ai parlé à la membre à qui j'avais laissé un message sur le répondeur. Elle était fantastique. J'ai commencé à pleurer parce que j'avais finalement eu un contact OA. Elle avait aussi tenté de me rejoindre de son côté, mais le commis de l'hôtel lui avait dit que je n'étais pas enregistrée.

J'ai quitté la convention pour assister à une réunion où la dame m'avait suggéré de la rencontrer. Quand je suis arrivée, je me suis précipitée dans ses bras, en pleurant car j'étais finalement à la maison. J'appartiens à OA. Ma famille OA m'attendait même si je m'étais éloignée d'elle.

J'ai beaucoup appris au cours de cette fin de semaine. Premièrement, j'ai découvert que mon obsession alimentaire m'avait été enlevée, mais pas ma maladie. Deuxièmement, j'ai besoin de deux programmes de rétablissement pour garder l'équilibre dans ma vie. Et, troisièmement, je n'avais pas à tout quitter pour découvrir que j'appartiens vraiment à OA. J'ai eu besoin d'à peine un jour au loin de mon réseau de soutien habituel pour découvrir que je suis, et que je serai toujours, une outremangeuse compulsive.

J.T., Wauwatosa, Wisconsin

Traduit du Lifeline, décembre 1990

Je vaux la peine

Au cours de mes premiers huit mois dans le programme, je ne pouvais pas trouver le moyen d'être abstinente. J'ai essayé de souhaiter et d'espérer pour l'abstinence. J'ai essayé de penser abstinence. J'ai essayé de prier pour l'abstinence. Rien ne marchait parce que je ne voulais pas réellement être abstinente. Je voulais perdre du poids et manger tout ce que je voulais, quand je le voulais.

Tôt dans mon programme, quelqu'un m'a dit que je n'avais qu'à abandonner deux choses pour devenir abstinente : ma volonté personnelle et ma substance. Yeach! Pourquoi ne pas simplement me couper un bras ou abandonner mon premier né? Que vais-je devenir si je ne peux pas manger de la malbouffe? Comment vais-je vivre? Que vais-je manger? Quand la douleur de cette maladie devint suffisamment grande, j'étais au moins disposée à écouter ceux qui étaient passés avant moi – des gens qui suivaient un plan alimentaire, qui perdaient du poids et n'étaient plus contrôlés par des pensées de nourriture.

Ces personnes avaient ce que je voulais, mais je n'avais aucune idée de comment obtenir ce qu'ils avaient. J'ai commencé à poser des questions et à écouter leurs expériences, leur force et leur espoir.

Ils m'ont dit de « déposer la fourchette, de travailler les Douze Étapes, de trouver ma Puissance Supérieure et de prier comme si j'y croyais ». Vivre les Douze Étapes, respirer les Douze Étapes et travailler les Douze Étapes.

Personne ne m'a dit que je devais le faire à la perfection. Personne ne m'a dit que cela serait facile. Personne ne m'a dit que je devais perdre tout mon poids en six semaines. Personne ne m'a dit que je devais me chicaner si jamais je rechutais. Ils m'ont dit de me trouver une marraine, d'assister à des réunions et de trouver un plan alimentaire qui fonctionne pour moi. Souvent ils ont dit, « avec l'aide de Dieu, tu es capable ». J'ai appris à surmonter mes peurs, à essayer de nouvelles choses (comme suivre un plan alimentaire au lieu d'un régime); d'appeler quelqu'un au lieu de grignoter de la malbouffe; de tenir un journal, et d'aller

prendre une marche au lieu de manger. J'ai trouvé une Puissance Supérieure en qui je pouvais avoir confiance. Quand je suis remplie de ressentiment et de peur, j'ai appris à parler à un autre être humain au sujet de mes problèmes et de ne pas me tourner vers la nourriture.

Dieu fait pour moi ce que je n'aurais jamais pu faire seule; rester en dehors des excès alimentaires une journée à la fois. Est-ce que j'y réussis parfaitement? Non, mais je persiste. Est-ce toujours facile? Non, mais j'ai trouvé une nouvelle façon de vivre où la nourriture n'est pas la solution à tous mes problèmes. Est-ce que parfois je boude et je souhaiterais pouvoir manger comme les gens normaux? Oui, je suis humaine. Est-ce que je souhaite toujours pouvoir manger tout ce que je veux, quand je veux? Cela m'arrive dans les très mauvais jours de ma maladie. Mais ces journées sont rares, et j'ai Dieu, les douze Étapes, ma marraine et les amis OA sont de mon côté.

Je ne suis plus seule désormais, et je peux faire cela une journée à la fois, une seconde à la fois. Tout ce que j'ai à faire est d'abandonner ma volonté personnelle et ma substance. Zut!

Mais cela en vaut la peine!

Denise H., Ottumwa, Iowa, USA

Traduit du Lifeline, ,mars 2009

A savoir quand c'est trop?

Pour répondre à cette question, j'évalue que c'est **assez** (en disant non) face à une 2e assiette de nourriture, ou bien de dessert, car dire oui devenait **trop** dans mon cas. Je sais que je n'ai plus besoin de me gaver pour remplir un vide intérieur. Par contre, je remarque que j'ai encore à travailler d'autres aspects de ma vie, que ce soit assez vis-à-vis mon travail, le bénévolat, ma famille, mes achats (en me disant que c'est **assez ça veut dire non**, car j'ai l'impression que **parfois c'est trop**); j'ai encore à me questionner là-dessus. Comme quoi maintenant j'en suis consciente et je suis encore en progression. Ah, que la perfection n'est pas de ce monde! Et c'est correct.

Même si parfois le désir ou des pensées de certains aliments me traversent l'esprit, je sais que je suis capable d'attendre et de demander à ma Puissance Supérieure de m'enlever cette obsession qui s'installe. Maintenant je sais qu'attendre et ne plus y répondre à l'instant même cela finit par s'estomper et l'expérience me prouve que l'obsession se dissipe et j'en oublie ma fringale. Surtout en étant consciente d'avoir bien mangé dans ma journée, alors je sais que cela est une fausse faim, (surtout des aliments scrap). Bizarrement aujourd'hui, la réflexion que je me fais quand une situation me dérange : si je mangeais le frigo au complet plus le garde-manger, cela ne changerait rien à la situation, sinon à mon tour de taille. Alors je n'ai rien à y gagner sinon l'estime de moi-même.

MR

Changer ma façon de manger, d'agir et de penser.

Oui, comme mentionné dans les Voix du rétablissement du 24 octobre : « *J'allais devoir changer ma façon de manger, d'agir et de penser.* » En premier lieu, il me faudrait d'abord changer intérieurement à la suite de quoi l'extérieur pourrait se transformer. Et les directives me sont venues des 12 Étapes (le spirituel). Le programme m'a permis de comprendre que je pouvais me libérer de ma compulsion alimentaire **si je décidais de changer**.

Mon impuissance allait au-delà de la compulsion alimentaire, mon impuissance vis-à-vis le comportement de mes proches, de ma famille, de mon travail et dans combien d'autres domaines. Je reviens à mon impuissance première soit la compulsion alimentaire et je laisse aux autres se débrouiller avec leurs problèmes.

MR

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 afin de décider ce que je vais manger ou ne pas manger, à planifier 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 confier 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 bénéfice 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 confiance, 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 financer 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

Une nouvelle façon d'utiliser ton outil favori qu'est le Aujourd'hui!

Réponds aux questions quotidiennes inspirées du texte du jour publié dans le Aujourd'hui, le questionnement provoque une réflexion sur un aspect de la mise en œuvre du merveilleux programme des OA. Le cahier d'exercices comporte 2 questions par page et dispose d'un espace pour écrire une réponse. Couverture souple, format 8.5X11, 200 pages

Il sera possible de vous le procurer par l'entremise de notre boutique en ligne http://outremangeurs.org/boutique/ ou au 312 Beaubien Est

Vous pouvez venir acheter la littérature au local de l'Intergroupe :
le premier lundi de chaque mois entre 17 h 30 et 19 h 00
ou
vous pouvez venir acheter la littérature au local de l'Intergroupe : de 10 h 30 à 11 h 45 le : 2e ou 4e mercredi juste avant la réunion du Groupe OA du midi le mercredi.

SOMMAIRE
des partages

Des raisons à la pelle 3
Résultats de mes efforts..... 5
Premiers pas 6
L'abstinence Recette 8
Vivre mes émotions 10
Mon impuissance face au mouvement OA 10
À mon réveil 11
Passer à l'action..... 12
Implication dans mon groupe 12
Étouffer mes émotions 13
Pas un programme de régime 14
Je choisis l'abstinence..... 15
Un plan alimentaire sur mesur..... 16
Calendrier d'abstinence 18
Révélation- Plan alimentaire..... 20
Mon cadre alimentaire 21
Mon Plan alimentaire 23
Je n'en veux pas de plan alimentaire 24
Le Plan alimentaire..... 25
Sur le chemin du retour 26
À toi..... 28
Je vaux la peine 29
À savoir quand c'est trop 31
Changer ma façon de manger..... 32