L'OAsis

2,50 $

Ma nouvelle vie avec Outremangeurs Anonymes

Printemps 2017

Revue trimestrielle de l'IOAFM

Vol 38. 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

Vous êtes des centaines à vous procurer votre revue l'OASIS .

Pourquoi?

Dites nous ce qu'elle vous apporte, ce que vous aimez.

Quelle est son importance dans votre vie?

Nous sommes là pour vous.

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.

Ce que O.A. m'a apporté et continue de m'apporter.

Dès le tout début de mon existence, j'étais timide, complexé, j'avais énormément de difficulté à me faire comprendre, et je vivais de la peur de tout et de rien, de vivre et de mourir.

La pilule a été dure à prendre dans ce monde laid, dans cette humanité laide. Ce qui me consolait, c'était la bouffe et la nature.

Ce qui ne devait jamais se réaliser pour moi, arriva. Devant une menace de mort très imminente, j'ai entendu parler des O.A.

Eh! Oui, l'impossible à l'homme que je suis arriva car les menaces de mort ne cessaient de s'aggraver… Tout n'est pas encore réglé, mais il y a encore de l'espoir. J'ai décédé de laisser mourir la mort et enfin de me mettre sérieusement aux étapes.

Je suis un homme nouveau, libre, heureux et surtout vivant!

Oui, O.A. ça marche, Oui, Oui! Oui! Je n'ai plus peur et que la volonté de Dieu se réalise.

Toi qui es nouveau ou nouvelle, embarque dans la bateau O.A., tu feras un très beau voyage! Il y aura des tempêtes, mais si tu ne t'éloignes pas salles de meeting, et si tu fais un peu de service, Dieu deviendra ton meilleur chum, et une nouvelle vie t'attend.

Continue de venir nous voir, tu y as ta place.

Anonyme,

Mieux-Vivre, St-Hubert

Québec

J'y suis arrivée

Cette semaine, j'ai lu le propos d'une femme qui racontait ce qu'elle avait mangé dans sa soirée et qu'elle s'était fait vomir. Je me rappelle ce que j'ai ressenti en lisant son texte, ma maladie active, mes orgies de fin de soirée. Je n'ai pas envie de nommer d'aliments ici, mais juste pour donner une idée, je crois que j'absorbais en une soirée ce qu'un être humain normal mange en une semaine, ensuite je buvais

de grande quantité de liquide pour me faire vomir. J'étais bonne dans ma façon de faire, déterminée, efficace et tout devait sortir. On gagne toujours un peu de poids même si tout sort. Je le sais, je l'ai souvent vérifié. C'était ma vie, ma façon de vivre, la mienne. Ne rien manger ou tout manger. Je crois que maigrir était ma seule récompense, ma plus belle réussite et par le fait même je pouvais alors manger tout ce que je voulais. C'est raide comme but dans la vie, mais ça été longtemps le mien. Je vivais bien avec le mensonge, la honte, la manipulation, l'égoïsme à cette époque mais je ne savais pas que ça se nommait ainsi, je l'ai appris depuis avec vous.

Oui, le message de la jeune fille m'a rappelé tout ça, parce qu'aujourd'hui dans ma vie, ces comportements et cette souffrance sont disparus. Je mange tous les jours, 3 fois, je ne me pose aucune question le matin à savoir si j'ai faim ou non, je déjeune, je ne me pose aucune question sur ce que j'ai envie de manger, je mange la même chose tous les matins, ça manque de créativité je vous l'accorde mais je ne suis pas encore rendue créative dans mon rétablissement.

Ce qui m'a frappé en lisant le propos de cette amie dont c'est que j'étais incapable de lui proposer une solution. J'ai pensé: on s'en sort ma pitoune de la boulimie, je vous jure que je n'ai jamais voulu paraître arrogante!

Je ne sais pas ce que j'ai fait durant toutes ces années de rétablissement. J'ai écouté, ça oui, j'ai lu, ça aussi, j'ai forcé, j'ai mis du temps à demander, pas que j'ai fait tout seul, mais j'y suis allé souvent avec ma seule volonté, la manière la plus difficile, la plus solitaire, la plus triste. Le sourire des gens est beau!

Après quelques mois d'un régime complètement fou où j'ai connu une importante perte de poids, je me suis rendu dans une salle de meeting, J'en étais venue à être incapable de vivre cette folie là toute seule. Être entourée de gens comme moi m'a sauvée, les Étapes, les slogans ça ne me parlait pas fort. J'étais avec des gens. J'écoutais aussi. Par la suite, j'ai découvert que je n'étais pas que ça. Quand j'ai tassé doucement ces comportements, veut veut pas, avec le temps, d'autres les ont remplacés, de plus sains. Ça se fait doucement. Avec le temps et on le réalise, le jour où une femme sur un réseau sociale vous fait part de sa rechute

Mes deux plus grands actes de foi, pour moi, ont été premièrement de ne plus me faire vomir, même après une rechute. J'ai décidé de tout garder, ce n'est pas facile, on se sent mal physiquement, on sait combien on vient de gagner comme poids, on dort mal, le ventre reste longtemps déformer, on sait que ça ne fait pas de sens de tout garder mais ça reste un acte de foi, un désir de se rétablir, un pas vers le rétablissement, on arrête de se taper dessus pour avoir outremangé compulsivement. On se dit qu'arrêter de vomir est un début, même si sur le moment on se sent dans la plus grosse merde du monde, toute seule!

Le deuxième acte de foi, je l'ai fait lorsque je me suis décidée à manger trois fois par jours. À mes débuts, je mangeais dans ma journée ce que vous mangez au petit déjeuner, Je trichais aller vous me dire. J'avais peur moi. J'y suis allé comme je pouvais, même si ma santé devait en être affectée, je devais commencer quelque part, ce n'était pas sain, mais c'est un pas vers le rétablissement, un acte de foi!

Ma tête me dira souvent encore que j'ai trop mangé aujourd'hui, je n'ai pas bien fait, ça reste je crois, ça m'arrive aussi de vraiment trop mangé, je ne prends jamais de jetons, je ne peux vous dire avec précision j'ai combien d'années de sobriété.

Je réalise aujourd'hui, que même avec mes peurs, mes faux pas, mes doutes, mes erreurs, mes mauvais choix, par la grâce et l'aide de ma Puissance Supérieure, j'y suis arrivée!

Pascale, outremangeuse compulsive

Question du cahier Aujourd'hui du 24 novembre

DE QUELLE MANIÈRE MA FAÇON DE PENSER A-T-ELLE ÉVOLUÉ AVEC MON RÉTABLISSEMENT DANS OUTREMANGEURS ANONYMES?

Réponse d'un membre ayant maintenant un gros 15 mois derrière la cravate et bientôt 40 livres d'éliminées:

Mon Dieu! De tant et tant de manières qu'il me serait vraiment difficile de toutes les nommer ici en à peine quelques lignes.

Je peux tenter de garder ça SIMPLE. Ma façon de penser a évolué en ce sens que je pense à la fois plus et moins.

Je trouve que je pense plus aux autres en me questionnant sur leurs réactions, leur sensibilité et leurs défis bien personnels afin d'amener plus d'amour, de compréhension, de douceur et d'accueil dans ma façon d'être auprès d'eux.

Mais je pense également MOINS aux autres en ce sens que j'arrive de plus en plus souvent, un tout petit pas de souris à la fois, à être moi, à être vraie, à oser refléter la lumière que je suis en de plus en plus de circonstances.

J'adore découvrir cette moi magique et lumineuse qui se terre à l'intérieur de l'autre depuis si longtemps. J'adore me sentir me délester d'un poids trop grand pour moi, oui, je viens d'écrire cela sans aucune panique ni anxiété, me voir, me sentir, m'entendre devenir de plus en plus légère à de plus en plus de niveaux. En fait, légère et lourde à la fois à vrai dire. Désormais, je m'assume et ne me culpabilise pas pour autant.

Légère dans mes mots, dans mes jugements envers moi-même et les autres, légère dans mes gestes, mon corps, mes vêtements, mes choix de plus en plus sains et sereins. Lourde aussi. Lourde de plus de sens, de plus de joie, de présence, d'affirmation SOLIDE, de courage, main dans la main, ressenti face à l'idée de devenir la vraie moi et de changer les choses qu'il m'est possible de changer… TOUJOURS DANS LA TOTALE, INCONTOURNABLE ET NON NÉGOCIABLE DOUCEUR! Cette douceur qui apaise mes peurs, calme mon côté farouche et timide, me permet de me poser avec amour et sérénité, un geste à la fois, au sein de mon propre univers de rétablissement progressif et d'intense gratitude.

Pourrait-il m'être possible de conclure autrement que par Merci? Absolument pas! Merci OA, merci marraine-fée, merci amour si tendre qui partage l'art de mon quotidien, merci amis précieux que je découvre peu à peu avec émerveillement et émotion et… Merci, merci, MERCI mon Dieu. Pour TOUT. Tout simplement!

Émilie

Être ou paraitre

St-Hubert

Lettre à une ancienne amie…

Tu m'as suivie au cours de toutes ces années, à me réconforter, à écouter mes peines, mes joies, ma colère, mais, notre relation est devenue toxique. À force de trop vouloir m'aider, tu m'as rendue incapable de fonctionner par moi-même. Tu étais toujours au-devant de moi, quand une épreuve survenait ou un exploit. Tu étais toujours là à vouloir tout partager. Je n'ai jamais eu la sensation que je pouvais réussir toute seule.

Tu étais comme les parents qui ne veulent pas rendre autonomes leurs enfants de peur qu'ils ne prennent trop leur liberté, qu'ils volent par leurs propres ailes et qu'ils disent qu'ils réussissent par eux-mêmes.

Nous avons mis fin à notre relation pour pouvoir grandir chacune de notre côté, me rendre autonome dans mes réussites comme dans les mauvais moments où je devrai faire ma vie seule, sans avoir toujours quelqu'un à mes côtés pour me faire sentir que je ne peux réussir par moi- même.

Depuis quelques jours, je me sens seule, j'étais habituée à ta présence quotidienne. C'était trop. Tu embarquais trop dans ma bulle, m'empêchant de fonctionner par moi-même. Tu étais possessive et égoïste, tu ne pensais qu'à la manière de me garder. Tu m'empêchais d'avoir des amies, tu voulais me garder à toi toute seule, je devais partager avec toi beaucoup trop de moments et d'activités.

J'espère que tu as compris la leçon et que lorsque tu trouveras à nouveau une amie, tu ne fonctionneras pas de la même façon, car ton soutien à l'extrême et la façon que tu avais de me protéger de tout, m'ont causée beaucoup de dommages et de soucis.

J'ai même dû voir des gens pour m'aider à vivre une vie plus équilibrée et m'aider à agir par moi-même.

Adieu la compulsion alimentaire.

Ginette G. Janvier 2017

Retrouver ma vraie nature

Toute ma vie, je l'ai passée caché.

Caché derrière mes peurs, mes fausses croyances, mon faux sourire pour faire semblant que tout va bien alors que je portais une souffrance à l'intérieur de moi, et surtout caché derrière ma compulsion où je me suis construit un mur.

Ce mur qui m'empêchait de me voir tel que je suis, avec le potentiel que je porte, et qui empêchait aussi les autres de me voir tel que je suis.

En adoptant une démarche selon les principes de OA, j'apparais au monde et à moi-même dans ma vraie nature. Je retrouve la joie de vivre que j'avais mise de côté.

Je sais maintenant qu'à chaque fois que je me suis gelé avec la nourriture, je gelais ce qu'il y a de plus beau et de meilleur en moi.

En restant dans le mode de vie OA, je me permets à nouveau d'offrir ce que j'ai de meilleur à la vie.

Guy B.

Groupe de Lachute

Une seconde chance

Pendant plusieurs années j`ai cru que si j`étais mince, jolie, que j`avais le bon emploi, une auto, et un copain je serais heureuse. Alors j`ai essayé chaque régime que j`ai pu connaître, j`ai abusé et purgé mes émotions, et j`ai fait de l`exercice jusqu`à l`épuisement.

Mon comportement m`a conduite à un isolement sévère, personne ne veut être proche de quelqu`un qui semble parfait. Je ne voulais pas approcher les gens de peur qu`ils ne découvrent ce que je considérais être mon secret dégoûtant. Pour envenimer les choses, je ne pouvais fonctionner au travail à cause de ma préoccupation pour mes rituels de compulsion alimentaire et du comment me purger que ce soit par vomissements, laxatifs, ou exercices à outrance.

J`ai touché le fond du baril quand j`ai finalement réalisé à quel point j`étais seule, quand je continuais de voler de la nourriture dans les magasins d`alimentation même si j`avais de l`argent pour payer, et quand je me mentais constamment à moi-même et aux autres. Ensuite, le jour est venu où j`ai su que je n`étais pas seule.

Une femme, dans OA, a partagé sa boulimie et son rétablissement, alors j`ai compris que j`étais enfin arrivée à bon port.

Je me suis jointe à OA et immédiatement je me suis trouvée une marraine. Nous avons parlé de diverses sortes d`abstinence et de plans alimentaires. Pour moi, diète a toujours été synonyme d`échec. Ma marraine m`a suggéré de garder mon abstinence simple et de commencer à la considérer comme ne pas me gaver ou me purger, un jour à la fois. J`ai lu la littérature OA et écrit à propos de chaque Étape et comment cela s`appliquait à ma maladie. J`ai commencé à apprendre à laisser aller mes rituels d`auto-destruction alimentaire et de permettre à une Puissance Supérieure de m`accorder la santé mentale.

Je sais que je suis en rétablissement et abstinente si je laisse Dieu dans ma vie, en travaillant les étapes, et en étant honnête avec moi-même et avec les autres. Certains jours sont plus difficiles, mais en autant que je fournisse un effort, je sais que j`obtiens une seconde chance de vivre.

Traduit du Lifeline, janvier 1991

J.P., Austin, Texas

Tout un outil de rétablissement

LE SERVICE M'A REDONNÉ LA VIE

De l'être solitaire, isolé et renfermé que j'étais, je me suis ouvert aux autres avec les outremangeurs anonymes. Pour moi l'implication dans le service, tant dans les groupes qu'à l'intergroupe, a été, dès mes premières années dans OA, mon moyen privilégié pour entrer en relation. Cet outil de rétablissement m'a été très utile pour contourner mon manque de facilité et de naturel à entrer en relation. En me donnant une tâche à faire ou un texte à lire, moi qui n'avait pas la parole facile, j'ai pu entrer en relation avec les autres membres. J'étais même reconnu, dans mon milieu de travail, comme «un homme de peu de mots». Dieu merci, grâce à OA et à ma PS, je peux dire que j'ai pu développer plus

d'aisance et de maturité dans mes relations. D'ailleurs, il m'arrive fréquemment, maintenant, de ressentir de la joie et même un grand bonheur, pendant et suite à mes échanges avec des membres OA, que je qualifierais de communion d'âme à âme. Quelle différence avec l'André, que j'étais à mon arrivée dans OA.

Il est aussi important pour moi d'ajouter que c'est beaucoup grâce à l'aide de mes frères et sœurs OA, si j'en suis arrivé, aujourd'hui, à accumuler plus de 7 ans d'abstinence de compulsion alimentaire, après 30 ans parsemés de périodes plus ou moins longues de rechute et d'abstinence, plus ou moins longues. Quel beau service, vous m'avez rendu par votre implication, vos partages, votre écoute, vos écrits et le parrainage. Pour moi OA, est et reste avant tout un programme d'entraide, qui ne peut se vivre et porter fruit que dans le service donné et reçu. Merci à vous tous, membres OA, pour votre généreuse implication, merci aussi à tous ces membres qui ont pris le temps de concevoir et d'écrire tous nos beaux et indispensables livres, brochures OA sans oublier l'Oasis. Quel grand service, ils ont ainsi rendu, à la fraternité toute entière. Un immense merci à notre «Dieu d'Amour» qui ne cesse de nous aider et de nous inspirer les bons mots et la bonne ouverture de cœur, les uns envers les autres.

Un autre cadeau que le service m'a donné, c'est une confiance accrue en moi, en vous, en la vie et en Dieu. Moi qui, il y a encore, pas si longtemps, me reconnaissais comme un être facilement méfiant et angoissé. Oui ce changement dans ma vie s'est opéré, suite à mon implication à l'Intergroupe, où j'ai ressenti le besoin de revenir, sérieusement, à la base de notre mouvement (Étapes, Traditions, Concepts, littérature OA et parrainage). Le grand bénéfice de ce retour aux sources de notre mode de vie est mon nouveau niveau de confiance. Avec la confiance vient la sérénité, maintenant, ce n'est plus moi qui tente désespérément de mener ma vie, je laisse ma Puissance Supérieure mener la barque. Ces énormes changements dans ma vie, me donnent la nette impression, que c'est vraiment suite à mon implication dans le «SERVICE», devenu pour moi, «tout un outil de rétablissement» qui n'a pas fini de me surprendre et de me réjouir par les cadeaux et les bienfaits, qu'il me réserve.

Merci à Dieu et à OA de nous offrir par le service, un si bel outil de rétablissement.

André,

Laval

L'importance des intensifs dans mon rétablissement

J'ai récemment eu le privilège d'assister à ma première fin de semaine intensive régionale pour gay et lesbiennes, et j'ai été surpris par la puissance et la profondeur des Étapes.

Dans le programme depuis plus de 10 ans et travaillant régulièrement les Étapes, je sens parfois qu'il me reste peu de choses à apprendre. Dans le cadre d'un intensif ou d'un marathon, Dieu me rappelle le manque de profondeur de mon expérience et de ma connaissance et me ramène dans les Étapes avec une grande intensité. Les retraites m'ont prouvé être le meilleur bassin pour de telles révélations.

Cette fin de semaine,qui met l'accent sur les trois premières Étapes, ne fut pas une exception. J'ai participé à de nombreuses rencontres sous le thème des Étapes, mais jamais couvrant une fin de semaine complète et ne traitant que des Étapes une, deux, et trois. Je ne voulais vraiment pas gaspiller la fin de semaine. C'était tôt en décembre, et j'avais beaucoup de choses à faire. Je venais de commencer une nouvelle relation et je voulais passer du temps avec mon partenaire, c'était juste le « mauvais moment dans l'année ». Mais je m'y suis rendu car ce programme m'a montré que tout ce que j''avais à faire était « Déplacer mon corps et le mouvement va faire les trois quarts. » Aussitôt entré, j'ai vu quelques-uns de mes amis. J'étais content de m'y être rendu. Je ne croyais pas que je pourrais apprendre grand-chose, mais je faisais partie du comité et je m'étais engagé. J'étais présent pour soutenir cette activité.

Chaque atelier était dirigé par un participant différent et ces nouveaux animateurs avaient pleine liberté pour créer un atelier de la façon dont ils le désiraient. J'étais étonné par la continuité et la consistance de ces ateliers. C'était également intéressant et merveilleux que tous les animateurs eurent

décidé d'utiliser le nouveau livre OA, Les Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, au lieu du 12 X 12 des A.A. Chaque atelier fut une belle expérience pour moi.

Aujourd'hui, je comprends que tous les problèmes de ma vie sont le résultat de mauvais choix et de comportements inappropriés. Que je ne peux pas prendre soin de moi sans consulter ma Puissance Supérieure. Même la plus légère difficulté est hors de portée sans les suggestions divines. Je n'y arrive tout simplement pas tout seul. Quel soulagement! Tout ce dont j'ai besoin sont les Étapes et la bonne volonté de faire la volonté de Dieu.

Traduit du Lifeline Mars 1991

S.B.; Brooklyn, New York

Panne d'auto

Si j'avais encore besoin de preuve que mon Dieu d'amour veille sur moi, en voici une, et l'enchainement des événements a été d'une fluidité incroyable et surtout d'une vitesse hallucinante!

Il m'est arrivé une aventure vraiment, mais vraiment rocambolesque ! Je mets sur pieds une petite entreprise, et me rendais à une rencontre avec ma toute première cliente, lorsque 15 minutes avant notre rendez-vous, la transmission de ma voiture a rendu l'âme, à 50 mètres de la sortie d'autoroute que je venais d'emprunter. Loin de chez moi, dans un tournant dangereux!

Une voiture taxi me suivait et le chauffeur en est sorti pour s'assurer que j'étais correcte et vérifier si j'avais besoin d'aide. Après l'avoir remercié j'ai immédiatement prévenu ma cliente, qui était encore sur la route, et j'ai accepté sa proposition de venir me chercher. J'ai ensuite contacté les secours.

Pendant que j'étais mise en attente au téléphone avec eux, une voiture de patrouille, tous gyrophares allumés, s'est placée derrière moi. Un policier en est sorti, s'est informé de ce qui se passait, puis pour ma sécurité a installé des fusées éclairantes derrière ma voiture, avant de repartir, pendant que je terminais mon appel.

Au même moment, ma cliente est venue se garer devant moi, et avant que j'aie le temps d'aller la rejoindre dans sa voiture, la dépanneuse est arrivée. J'ai remis ma clef au conducteur, pour qu'il remorque sans moi mon auto chez mon concessionnaire, où de toute façon je devais me rendre …le lendemain matin !

Ma cliente nous a ensuite conduites au petit café où nous avions rendez-vous, tout s'est bien déroulé, elle a accepté toutes mes conditions, le contrat est signé et dès la semaine prochaine nous commençons à travailler ensemble !

Elle a ensuite gentiment offert de me raccompagner chez moi.

Le service de réparation du concessionnaire m'a téléphonéen fin d'après-midi pour me faire part de l'estimé. Il s'agit d'une réparation majeure qui va me coûter une fortune, mon bas de laine y passe presque entièrement, mais ma voiture a très peu de kilométrage, j'ai donc fait effectuer le travail.

Dans toute cette aventure, si je n'avais pas été abstinente, j'aurais pu maudire le ciel, tempêter et pleurer, m'inquiéter de la panne, rater mon rendez-vous, déplorer mon manque de chance et ces dépenses imprévues , bref, m'apitoyer sur mon sort!

Mais je suis restée d'un calme olympien, en m'occupant uniquement de ce qui dépendait de moi. Au cinéma, une séquence comme celle-là se répète pendant des heures, et nécessite plusieurs prises avant de tourner la bonne. Dans ma vie, mon Dieu d'amour a été un formidable réalisateur qui m'a rappelé qu'Il veille vraiment sur moi, même si je ne comprends pas toujours où il veut en venir avec Ses plans à mon endroit.

J'ai immédiatement rendu grâces pour la belle synchronicité des événements, enchainés sans heurts, de façon exceptionnelle… Je mesens encore remplie d'une immense gratitude.

Mireille

PROBLÈMES D'ANONYMAT

Trop d'anonymat ?

Quand je suis entrée dans les Outremangeurs Anonymes, tout ce que je savais sur le mot «anonymat» était que je ne pouvais pas le prononcer. Maintenant, 13 ans plus tard et plus légère de 100 livres, je suis reconnaissante envers mes marraines qui m'ont encouragée à apprendre ce qu'est l'anonymat des Traditions OA, surtout en ce qui concerne la transmission du message OA.

Selon la 11ème Tradition, nous devons toujours garder «l'anonymat personnel au niveau de la presse, la radio, les films, la télévision et les autres médias publics de communication.» Mais qu'en est-il des autres niveaux? Le Gros Livre des Alcooliques Anonymes demande que je devienne le meilleur outil possible pour Dieu et pour mes compagnons. Si je veux porter le message de OA et pratiquer ces principes dans tous les domaines de ma vie, alors, à tous les autres niveaux, je dois laisser savoir aux gens que je suis un membre des Outremangeurs Anonymes.

Le Douze Étapes & Douze Traditions de AA mentionne, «Quand l'opportunité d'être utile se présente, j'ai découvert que je pouvais parler aisément au sujet de AA [OA] à presque n'importe qui. Ces légères divulgations ont aidé à perdre la peur du stigmate de l'alcoolisme [Compulsion alimentaire] et a répandu les nouvelles de AA [OA] dans la communauté. Beaucoup de nouveaux sont arrivés dans AA [OA] suite à de telles conversations». Le mot qui je retiens le plus dans la citation précédente est celui de stigmate. Le dictionnaire le définit comme «une marque ou un signe de honte ou de disgrâce.» J'ai observé la honte et la disgrâce associées à la compulsion alimentaire, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de nos salles de réunion. Plus je cache mon appartenance à OA, plus le stigmate grossit et se répand. La littérature AA continue sur le sujet et mentionne que «il n'y a pas de raison d'éviter de parler dans les bons endroits, au sujet de l'adhésion à AA [OA]. Cela porte d'autres personnes à joindre nos rangs. Le bouche à oreilles est notre meilleur

moyen de communiquer» (Réflexions de Bill)

En route pour la conférence mondiale des services à Albuquerque, quelqu'un me demande dans l'avion, pourquoi je m'en vais au Nouveau Mexique. Je réponds que je vais participer à une réunion d'affaires des Outremangeurs Anonymes. Quand j'ai besoin de m'absenter du travail afin d'assister à une activité OA et que quelqu'un me demande où je vais, je lui dis que je vais à une convention des Outremangeurs Anonymes. Quand on me demande comment j'ai perdu tout mon poids, je réponds que je suis membre des Outremangeurs Anonymes. La littérature AA le résume: «Notre alcoolisme [compulsion alimentaire] est une maladie, nous n'avons plus peur d'en discuter devant quiconque». (Réflexions de Bill).

J`ai également besoin d'être prudent de ne pas être trop anonyme à l'intérieur des salles OA pour que les gens ne puissent pas me rejoindre. En 1959, (un an avant la naissance de OA) Bill W. a écrit: «Dans certains groupements des A.A., l'anonymat est poussé à l'absurde. La communication entre les membres est tellement faible qu'ils ne savent même pas le nom de famille de chacun d'eux ni leur adresse. On dirait une cellule d'un mouvement clandestin.» (Réflexions de Bill p. 241)

Aujourd'hui, je mentionne mon nom de famille aux membres OA et le bottin téléphonique note mon numéro. Je ne peux pas être tellement utile à Dieu et mes compagnons si je deviens anonyme au point que vous ne pouvez pas me retracer.

Il existe des aspects de l'anonymat dont nous ne parlons pas tellement dans nos salles de réunions. J'espère que nous pourrons en parler davantage. Peut-être qu'alors nous pourrons désormais effacer le stigmate d'être un outremangeur compulsif.

En passant, j'ai éventuellement appris à prononcer le mot «anonymat». Je pense à quelqu'un dont le nom de famille Onymat et dont le prénom serait Anne. Elle se présente comme une membre, «Bonsoir, mon nom est Anne Onymat, et je suis une outremangeuse compulsive.» Penser à cela me fait sourire. Cela me rappelle également que je dois respecter l'anonymat au niveau de la presse, de la radio,

des films, de la télévision, et des autres médias publics de communication – mais de ne jamais laisser la Tradition de l'anonymat m'empêcher de porter le message à un autre membre OA, ou plus important encore, à un outremangeur compulsif qui souffre encore.

M.L., Los Angeles, Californie, USA

L'anonymat n'est pas la clandestinité

Un membre OA a écrit la lettre suivante à un autre membre. Ils se sont rencontrés alors que tous deux étaient loin de leur domicile.

Cher ami: je suis reconnaissant d'avoir eu le courage de mentionner OA alors que nous parlions dans le Midwest. Parce j'ai tendance à la honte et que je suis perfectionniste, le courage ne me vient pas facilement. Parce que je me suis engagé à faire de la 12ème Étape, je sais que je dois en parler. En même temps, j'hésite de parler de OA à quelqu'un qui semble être enveloppé. Je crains d'offenser ou de blesser, au lieu d'aider.

Je me suis senti récompensé pour mon courage quand j'ai découvert que tu étais également un membre OA. C'était exactement ce dont j'avais besoin alors que j'étais loin de la maison dans une situation nouvelle et stressante. Le meilleur a été de savoir que tu avais besoin de moi, autant que moi j'avais besoin de toi.

Merci mon Dieu, nous comprenons tous deux le vrai sens de l'anonymat. Nous ne confondons pas l'anonymat avec la clandestinité. Quelle tragédie cela aurait été si nous n'avions pas partagé notre affiliation avec ce merveilleux programme de rétablissement. Nous avons pu nous soutenir mutuellement tout au long de cette semaine loin de nos domiciles. Ce fut une véritable bénédiction pour nous deux. Nous avons tous deux trouvé un nouvel ami, et j'ai confiance que nous serons des amis à distance pour très longtemps.

T. réédité et réimprimé du courrier Calling, Intergroupe du Centre Sud de la Pennsylvanie, Mars 1999

Sacré, non pas secret

Je suis dans OA et abstinente depuis 3 ans et demi. Je maintiens une perte de poids de 100 livres. Chaque matin, je m'éveille reconnaissante (et surprise) que j'aie eu une autre journée d'abstinence. C'est un miracle que je sois capable de rester assise en paix avec moi-même et de réaliser que je ne vis plus de ressentiments et de douleurs qui furent les forces directrices qui décidaient de ma vie. Dieu me les a retirés.

OA et le rétablissement m'emballent. Ma vie est si dramatiquement différente de ce qu'elle était avant OA, je veux en parler à tout le monde qui voudra entendre que je suis une membre de OA et pourquoi; j'ai déjà senti que mon anonymat était mien, à maintenir ou à briser comme je l'entends.

J'ai découvert que lorsque je suis ouverte, que je verbalise et parle publiquement de mon appartenance à OA, je me crée un problème. Je commence à me prendre pour madame OA. Cela me devient plus difficile alors d'être honnête envers les autres et envers moi-même. Je veux que personne, à l'intérieur ou à l'extérieur de OA, ne sache que je me bats. Cela devient la «personnalité avant les principes». S'ils me voient me battre, ils vont penser que cela ne fonctionne pas et je ne peux pas les laisser penser cela.

J'ai également appris un grand principe. L'anonymat me rappelle que le point le plus important n'est pas moi et mon rétablissement, mais que j'ai trouvé une Puissance Supérieure qui peut résoudre mes problèmes, pas seulement mon problème face aux aliments, mais tous mes problèmes.

L'humilité et l'anonymat vont de pair. Quand je considère mon rétablissement comme étant quelque chose que je réalise, je chante mes propres louanges. Quand je peux voir humblement que «par moi-même, je ne suis rien», je suis disponible pour accepter les suggestions de Dieu sur le comment et quand partager mon appartenance à OA et mon rétablissement. Le message que je transmets est, «Voyez ce que Dieu a fait pour moi.» Mon rétablissement est sacré, mais il n'est pas un secret. Quand je joue trop avec les choses sacrées et quand je

joue trop souvent avec elles dans des lieux inappropriés, elles perdent de leur pureté.

Maintenir l'anonymat, le mien et celui des autres, renforce l'unité que je ressens dans le programme. C'est en partie, la colle qui nous lie tous ensemble. Parce que je pratique l'outil qu'est l'anonymat, je peux vous regarder dans les yeux, vous faire un câlin, sans craindre et en sachant que nous marchons vraiment main dans la main et côte à côte.

- V.W., Wasilla, Alaska, USA

L'anonymat suit l'humilité

L'anonymat est un sujet important et le mot a plusieurs significations. Pour moi, l'anonymat est une extension de l'humilité, me rappelant que j'ai la même valeur que tout le monde dans la salle – ni meilleure, ni pire.

À mes débuts dans le programme, il y a 25 ou 30 ans, les réunions avec conférencier étaient populaires. Si tu étais énergique et que tu avais un peu d''abstinence, parfois aussi peu que deux mois, tu pouvais être invité à te joindre au cercle des conférenciers.

Ceux qui faisaient partie du cercle pensaient qu'ils «possédaient» le programme et ne pouvaient pas se tromper. Les autres phrases qui circulaient à l'époque étaient vivre sur un nuage rose (penser que vous étiez bénis ou que vous possédiez une dispense spéciale) et «La montée et la chute de la superstar OA» Mon nuage rose s'illuminait jusqu'à la rechute.

J'ai connu plusieurs années de rechute avant de retourner à OA. J'ai lutté avec le programme jusqu'à ce que je comprenne finalement l'humilité. Jusqu'à ce que j'accepte mon humanité ordinaire et laisse Dieu être Dieu, jusqu'à ce que je puisse quitter mon nuage rose et marcher avec mes compagnons sur terre. Une fois que j'ai trouvé l'humilité, l'anonymat a suivi. Ma sérénité et l'abstinence devinrent plus constants et plus fermes dans ma vie.

- Anonyme, Sharpsburg, Géorgie, USA

Fier d'être un OA

La 11ème et la 12ème Traditions sont vitales pour le succès de nos réunions. L'anonymat du groupe est vital. Quand nous parlons aux réunions, nous devons être assurés que personne ne répétera nos paroles. Nous ne devons pas identifier les membres OA dans le public ni divulguer leur adhésion à notre mouvement.

Ma propre identification au mouvement est une autre paire de manches. Je ne m'identifierais pas à la radio, ou à la télé, ou à tout autre forme de média comme membre OA carje ne voudrais pas qu'un autre membre m'identifie. Par contre, je me sens les épaules allégées d'un poids certain quand je m'identifie auprès d'amis en avouant avoir confiance dans OA. Être honnête et ouvert est un merveilleux sentiment.

Je ne peux pas avoir honte de participer à un programme qui rétablit l'existence de tant de gens en les dirigeant vers une vie meilleure et plus utile.

Peut-être d'une façon plus modeste, puis-je aider à répandre les bonnes nouvelles au sujet de Outremangeurs Anonymes.

Traduit du Lifeline, janvier 2000

R.P., Wisconsin, USA

Mon groupe d'appartenance

«En aidant les autres à réussir, on assure notre propre succès» William A. Feather.

C'est ce que j'ai appris chez OA et que je mets en pratique toutes les semaines avec mon groupe d'appartenance.

Nos études des Étapes et des Traditions ainsi que les partages des membres du groupe, sont pour moi une fondation sur laquelle repose mon rétablissement et le rétablissement de ceux qui se déplacent semaine après semaine, beau temps, mauvais temps.

Cette appartenance au groupe et le mode de vie me nourrissent et portent des fruits et c'est cette appartenance qui fait que je retourne au groupe et que m'investit dans OA.

Un membre reconnaissant.

Mes outils

Pour moi, me passer des outils proposés par le programme OA. C'est courir à ma perte et recommencer à outremanger compulsivement. Aussitôt que je néglige un outil, que ce soit faire moins de meetings, passer une journée sans lire et écrire ou oublier que ma Puissance Supérieure est là pour m'aider, je commence à fléchir doucement et à penser à la nourriture. L'envie de vouloir manger un petit quelque chose qui m'aiderait à passer par-dessus des émotions ou des situations qui me déstabilisent revient vite.

Au fil des années, j'ai compris que mes trois premières Étapes sont là pour me rappeler combien je suis fragile et combien j'ai besoin de ma Puissance Supérieure pour arriver à conserver mon abstinence. Je réalise que le contact avec les autres membres est primordial pour moi car je trouve en eux la compréhension, le soutien et l'aide dont j'ai tellement besoin. Ensemble, on est capable d'arriver à faire des 24 heures abstinents. La paix d'esprit que j'ai acquise avec l'abstinence n'a pas de prix. Pour moi, il n'y a rien qui goûte meilleur que l'abstinence.

Les premiers jours ont été les pires à passer mais combien je me sens mieux au fur et à mesure que j'accumule des jours sans outremanger.

Merci à ma Puissance Supérieure pour ces précieux moments de sérénité et merci à tous les membres OA.

Florence P.

Ma joie de vivre avec les 12 Promesses

Les douze Promesses se réalisent dans ma vie grâce à ma sérénité, à l'amitié des autres membres et à mon abstinence. J'ai fait comme si, même si je croyais avoir la foi. Dieu est devenu mon grand chum, mon meilleur ami.

C'est en lui confiant ma sixième et ma septième Étapes qu'il m'a libéré de mes prisons que sont la compulsion alimentaire, l'orgueil, la colère, la procrastination, le ressentiment, l'apitoiement, la médisance, la calomnie et tous les autres comportements toxiques.

À force d'aller aux réunions, ces Promesses se sont réalisées vraiment lentement à cause de graves troubles émotifs et mentaux. Je suis devenu abstinent un pas à la fois, une minute à la fois, un jour à la fois, en faisant une prière après l'autre.

Je vis maintenant une belle vie simple et épanouie.

Merci à toi, ma Puissance Supérieure car j'étais mort et maintenant je suis vivant.

Un membre OA

L'amour me poursuit

C'est curieux, il y a des moments dans ma vie où je me sens envahi par une présence d'amour qui me creuse de l'intérieur. Cette manifestation intérieure, cet être aimant, est perçu par ma conscience après certains événements ou rencontres dans ma vie de tous les jours.

À chaque fois que je rencontre une personne aimante, il se produit quelque chose à l'intérieur de moi même si je ne le réalise pas sur le moment. J'ai peur parce que je réalise qu'il y a vraiment quelqu'un que je ne connais pas qui me suit incessamment pas à pas et qui me guide.

Cette prise de conscience me trouble parce que je ne sais pas encore ce que me veut cet esprit d'amour et, le sachant tellement aimant et puissant, j'hésite à m'abandonner complètement.

Robert

Je reviens

Je suis totalement et complètement impuissant devant la nourriture. J'ai participé aux Outremangeurs Anonymes de 2001 à 2006. Durant cette période, j'étais beaucoup moins compulsif par rapport à la nourriture.

Ces 10 dernières années, j'ai tenté de régler mon problème de compulsion alimentaire en demandant beaucoup d'aide à des professionnels très compétents dans leurs domaines respectifs: médecins, psychologues, psychiatres, nutritionnistes et pharmaciens. Je n'ai pas réussi malgré toute

leur aide et leur bonne volonté.

J'ai décidé ce matin de revenir à OA puisque je sais que ça marche. Je l'ai vécu pendant cinq ans, de 2001 à 2006.

Merci aux membres du groupe du dimanche à Beloeil pour votre accueil. Ce fut une très bonne première rencontre. J'ai eu droit à un partage très intéressant. Je suis de retour et je sais que je vais me rétablir. J'y crois.

Éric

Ce que O.A. m'apporte

Dès le début de mon existence, j'étais timide, complexé, j'avais énormément de difficulté à me faire comprendre, et je vivais de la peur de tout et de rien, de vivre et de mourir.

La pilule a été dure à prendre dans ce monde laid, dans cette humanité laide. La bouffe et la nature me consolaient.

Ce qui ne devait jamais se réaliser est arrivé pour moi. Devant une menace de mort très imminente, j'ai entendu parler des O.A.

Eh! Oui, l'impossible à l'homme que je suis arriva car les menaces de mort ne cessaient de s'aggraver. Tout n'est pas encore réglé, mais il y a de l'espoir. J'ai décidé de laisser mourir la mort et enfin de me mettre sérieusement aux Étapes.

Je suis un homme nouveau, libre, heureux et surtout vivant!

Oui, O.A. ça marche, Oui, Oui! Oui! Je n'ai plus peur. Que la volonté de Dieu se réalise.

Toi qui es nouveau ou nouvelle, embarque dans la bateau O.A., tu feras un très beau voyage! Il y aura des tempêtes, mais si tu ne t'éloignes pas des salles de meeting et si tu fais un peu de service, Dieu deviendra ton meilleur ami, et une nouvelle vie t'attend.

Continue de venir nous voir, tu as ta place.

Un membre OA

Mieux-Vivre, St-Hubert

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

Pub des Publications vient ici

SOMMAIRE
des partages

Titre 1