L'OAsis

2,50 $

De belles fêtes avec Outremangeurs Anonymes

Hiver 2015/2016

Revue trimestrielle de l'IOAFM Vol 36. N° 4

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, nous parlerons du plan alimentaire, le rétablissement au niveau physique.

OA n'est pas un groupe de régime comme il en existe tant mais l'abstinence à aussi pour but l'atteinte et le maintient d'un poids santé.

Parlez-nous de votre plan alimentaire. Ce qu'il contient et ce qu'il vous procure. Quelqu'un quelque part attend votre message d'espoir qui pourra l'aider.

Ce n'est qu'un des 9 outils de rétablissement mais il a son importance.

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.

Pour la première fois

Il n'y avait aucun doute dans mon esprit que j'avais une histoire à raconter étant donné que ma vie d'aujourd'hui tenait d'un miracle absolu. Ce qui retenait ma plume par contre, était mon doute quant à ma capacité d'écrire une histoire suffisamment bonne, une histoire à laquelle tout un chacun pouvait s'identifier et en retirer quelque chose. Et c'était effectivement l'histoire de ma vie : si je ne pouvais pas très bien faire quelque chose, alors je prenais mes distances et je n'essayais pas du tout. Combien d'expériences de vie ai-je déclinées à cause de mon perfectionnisme!

Cette façon de vivre et de s'impliquer ne fonctionne plus désormais. Alors que j'apprends à déceler, reconnaître, et nourrir mes besoins intérieurs, je ne peux plus me refuser les occasions de prendre des chances dans ma vie. Mais j'ai peur, je vais peut-être faire une erreur, faillir, faire rire de moi, ou me sentir honteuse. Mais aussi je vais pouvoir commencer un nouveau passe-temps, me faire des amis, ou avoir du plaisir.

Avec le temps, les jours de rétablissement s'accumulent et deviennent des années, et je ne peux plus simplement me retirer de la vie pendant que je me prive de toutes ses richesses juste parce que j'ai peur de faire une erreur, avoir l'air folle, ou de dire quelque chose que quelqu'un a des chances de ne pas aimer. Le temps s'écoule et ne revient pas.

L'abstinence m'a donné une clairvoyance telle que je n'avais pas imaginée ou demandée. Je croyais vivre une existence selon les termes de ma Puissance Supérieure mais, avec chaque nouveau jour, je vois davantage combien j'ai vécu ma vie invariablement selon mes propres termes ou à peu près. J'avais confié ma dépendance et mon désordre alimentaire à ma Puissance Supérieure, mais j'avais retenu les rennes quant au contrôle des autres aspects de ma vie.

Au cours des huit derniers mois, j'ai touché le bas-fond à ce niveau également. Et je m'aperçois actuellement qu'il n'existait pas d'autres façons pour mon Dieu d'attirer mon attention.

Les mots que je partage aujourd'hui me sont adressés à moi. Quand je me place ou que

je place mes besoins avant ceux de quiconque, sans me soucier s'ils vont apprécier ou si cela va leur être profitable, j'ai la capacité de partager l'amour sous sa forme la plus pure. L'amour de soi que j'ai aujourd'hui est aussi fragile qu'un gobelet de verre soufflé - il ne peut être rempli que lentement et soigneusement parce tout ce qui se trouve à l'extérieur peut le faire éclater.

Ma vulnérabilité est sensible en écrivant cet article parce que je sais que l'histoire que je soumets sera moins que ce que ma « perfection » daigne partager. Ce n'est peut-être pas ce à quoi tout le monde peut s'identifier ou en tirer bénéfice, et je ne sais pas si mon texte sera retenu pour parution, mais si j'ai fait ceci, c'est pour moi. Ma faim pour l'amour personnel et pour l'acceptation me tenaille aussi fort que la nourriture en avait l'habitude. Me permettre moi-même de participer et de contribuer à la vie, sans égard aux résultats, je suis, pour la toute première fois, vraiment en train de faire la volonté de ma Puissance Supérieure.

J.U., Los Angeles, Californie

Traduit du Lifeline mars 1991

Action de Grâce

Alors que cette journée se termine, je peux être reconnaissante envers le programme des 12 Étapes de OA. C'est l'Action de Grâce et je suis pleine de gratitude.

Quand je me préparais à recevoir ma famille, j'ai fait un plan pour mon repas et pour certaines personnes que je recevais mais il manquait un aliment. Cet aliment je n'en tiens plus depuis des années. J'ai pu demander à une personne d'en apporter avec la mention qu'elle devait repartir avec ce qui restait de l'aliment après le repas. J'ai prié Dieu de me faire partager ce repas avec joie et sans obsession. Et c'est ce qui s'est passé. J'ai respecté mon abstinence.

Avant le mode de vie, j'aurais eu du mal à dire mes besoins; recevoir, pour moi, était un calvaire qui durait plus d'une journée. Maintenant, je peux le faire dans la paix et conserver assez d'énergie pour écrire avant de me coucher heureuse de mon abstinence et de la belle journée partagée avec les gens que j'aime.

Céline

Adieu ma Germaine

Bonjour mes amis(es) O.A. Je voulais juste vous annoncer une grande nouvelle: j'ai décidé ce 5 avril 2015 de mettre à la retraite Germaine qui avait l'habitude de tout gérer et de tout contrôler dans ma vie. Après de nombreuses années dans O.A., j'ai découvert qu'il y avait Quelqu'un de plus compétent pour s'occuper de moi; Quelqu'un qui savait ce qui était bon pour moi. J'ai découvert Quelqu'un qui m'aimait d'un très grand amour et c'est mon Dieu d'amour (ou P.S. pour d'autres).

Alors je décide aujourd'hui de mettre Germaine à la retraite. Je décide donc, à 58 ans, de ne plus me compliquer la vie et de vivre intensément chaque moment comme s'il était le dernier. Je choisis de profiter du temps qu'il me reste à prendre soin de moi. Je sais que mon temps sera bien occupé, je le mérite bien. Il n'est jamais trop tard pour penser à soi.

Un petit mot pour mes ami(e)s O.A. Prenez soin de vous, il n'est jamais trop tard. Je vous aime.

Maïs de Montréal, membre O.A.

P.S.: Pour Germaine qui aimerait revenir de temps à autres pour m'aider, inutile, je n'ai plus besoin de tes services merci.

Je suis un tripeux

Récemment, j`ai entendu l`expression « être un tripeux ». La personne dans son partage signifiait qu`elle était aux prises avec plusieurs dépendances. Tout ce qui pouvait exciter ses émois face à la vie constituait une faiblesse pour elle.

J`ai bien aimé son explication car je m`identifie aussi à cette forme de multi-dépendances. Par contre, même si je fais également parti d`une autre fraternité des 12 Étapes, j`ai réalisé que ma première dépendance est bel et bien la nourriture.

J`ai accepté de remplir un rôle dans les services et j`ai très très hâte de voir arriver la fin de mon terme. Plus jamais je n`accepterai un poste similaire. Je servirai encore et probablement pour toute la période qu`il me reste à vivre dans OA, mais plus jamais dans

une fonction comme celle-ci. J`ai besoin de servir si je veux continuer à être relativement bien dans ma peau, et ce, en plus de travailler mon mode de vie.

Mais cette fonction m`a obligé à affronter une déficience très ancrée en moi. Cette déficience m`est très pénible à affronter. J`ai beau penser que mes déficiences, comme mes peurs sont comme des fantômes, et que si je les affronte, elles disparaîtront, mais celle-ci est coriace.

Je travaille dans le moment à la confier, à l`étudier, à chercher à la comprendre, à essayer de trouver d`où elle me vient, à prier…et pourtant rien n`y fait. Ce que cela provoque en moi par contre est intéressant. De toutes les dépendances dont je suis affligé, la seule qui me revient et qui semblerait pouvoir me soulager actuellement de mon stress et de mon vide intérieur, c`est la bouffe.

Je me suis souvent demandé si j`étais plus dépendant d`une compulsion par rapport à une autre. J`ai ma réponse dans le moment. Ni l`alcool, ni le jeu, ni le pouvoir, ni l`argent, ni le sexe, ni tomber en amour, ni les achats compulsifs…. rien ne me sourit à part la bouffe qui m`attire. Et c`est pour cela que j`écris cet article. Je sais que seul Dieu tel que je Le conçois peut me soulager vraiment et aider mon âme torturée.

Cette expérience me sera très riche en méditation lorsque j`aurai traversé cette période et que la poussière sera retombée. Quand mes émotions seront enfin calmées, je pourrai en tirer des leçons… comme de bien réfléchir avant d`accepter un rôle qui n`est pas fait pour moi… comme savoir que je suis bien dans la bonne fraternité… comme éprouver de la gratitude pour les membres de mon groupe régulier, *Être ou Paraître*, juste à savoir qu`ils existent et m`apprécient.

Oui, l`écriture est un bon outil de soutien pour notre programme et je m`en sers souvent. Si jamais tu es nouveau (nouvelle), et que tu n`as jamais essayé, donne-toi une petite poussée et peut-être que tu verras toi aussi que « Quand on fait des gestes différents, on a des résultats différents ».

Je ne lâche surtout pas, le meilleur est à venir.

Un membre de OA

Les bouchées de soulagement

solution? 4-5-6-7-8-9

« Un besoin maladif, non pas pour la nourriture comme telle, mais pour le soulagement et le plaisir qu'une bouchée ou deux nous ont déjà procurés. » - tiré de la brochure: Avant de prendre la première bouchée compulsive, rappelons-nous...

Ça me parle ce matin.

Je suis au resto un midi et je reçois un texto qui me met à l'envers. L'homme que je fréquente ne veut pas s'engager, mais veut qu'on se voit pour échanger sexuellement. Je ne suis pas équipée émotionnellement pour avoir ce genre de relation.

La seule chose à laquelle je pense c'est de me geler pour ne pas ressentir le rejet que ce texto me procure. Sauf que je suis avec des gens qui connaissent ma compulsion et je ne peux prendre devant eux de ma substance sans avoir les questions qui vont avec. Je prie. J'en parle avec une amie le soir. Je retiens bien ce que je veux de la conversation et je saute aux conclusions que je suis inadéquate de ne pas être capable d'avoir des amants. J'en profite pour me faire un plan de geler ce que je ressens.

Je prie en chemin pour ne pas tomber dans le panneau, mais j'échoue. J'achète au dépanneur ma substance. Arrivé chez mes hôtes le soir, ils sont couchés, je dévalise la dépense de ma substance. Je me réveille le matin avec la substance. Je passe la journée à penser à ça. Et je me couche remplie de ma drogue de choix. Personne n'est au courant.

J'ai pris l'engagement d'animer une réunion, je prie d'entendre ce que j'ai besoin d'entendre. Le partage me fait un bien énorme et me suggère quelque chose de vraiment intéressant. Pourquoi attendre le matin ou le soir pour faire sa 10ième? De mettre en pratique directement les étapes 4 à 9 suivant la situation. J'ai confié au groupe ma situation et j'ai demandé un miracle. Que ces deux derniers jours de compulsion en restent là. Je me suis couchée sans avoir mangé après le meeting. Le lendemain j'ai rempli ceci et je l'ai envoyé à ma marraine. Et je suis abstinente depuis.

Étape 4: Quels traits de caractère ont refait surface?

Étape 5: Avouer à ma Puissance Supérieure, à moi-même et

à un autre être humain la nature exacte de mes torts.

Étape 6: Suis-je entièrement disposée à collaborer avec ma Puissance Supérieure à éliminer mes défauts de caractère? Sinon, expliques-en les raisons.

Étape 7: Puis-je humblement demander à ma PS de m'aider à éliminer mes déficiences? Sinon, qu'est-ce qui m'en empêche?

Étape 8: Dresse une liste des personnes lésées.

Étape 9: Quelles sont les amendes honorables nécessaires et comment je songe à m'en acquitter?

Une journée à la fois,

Une membre OA

Dieu ne nous laisse jamais tomber

Dans nos réunions, on entend souvent dire qu'il faut aller vers des membres qui ont ce qu'on veut. Mais ce que chacun veut peut être différent et encore, cela peut changer avec le temps.

Au début, je voulais être mince et bien dans ma peau. J'ai été attirée par une membre mince et qui me semblait avoir avec les autres une aisance que moi je n'avais pas. Elle est devenue ma marraine pendant environ trois ans. Elle m'a beaucoup aidée. Elle vivait les Étapes. Elle était dans la solution et m'a emenée avec elle. Ce furent des années merveilleuses de croissance personnelle. J'étais abstinente de complusion alimentaire. Durant ces belles années, j'ai aussi fait beaucoup de service auprès de l'Intergroupe. Je remercie ma Puissance Supérieure pour cette tranche de vie qui m'a permis de reprendre espoir et de vivre pleinement ma vie c'est à dire sans trop connaître de peurs. Je suis alors tombée en amour avec Outremangeurs Anonymes, les membres, le mouvement et ses Promesses ne m'ont jamais lâchée tant que je suis restée dans l'action.

Je sais aujourd'hui qu'une relation se construit à deux. Tant que j'ai été dans l'action (les Étapes, les réunions, le service) les Promesses se sont réalisées dans ma vie. Malheureusement, j'ai parfois baissé ma garde et me suis reposée sur mes lauriers pensant que j'étais arrivée et que je pouvais bien me permettre de surfer doucement sur la vague, Bien mauvais planning!

La vie m'a ramassée et je suis restée des années à la surface des choses tant au niveau du mode de vie que de ma propre vie tout en me demandant ce qui n'allait pas. Rien, absolument rien, ne fonctionnait comme je le souhaitais. J'ai bien failli y laisser ma peau.

Mais Dieu ne nous laisse jamais tomber. Dernièrement, de belles personnes qui gravitent autour de moi ont ravivé mon espoir. J'ai commencé l'étude des Étapes dans le Gros Livre des AA. Je me suis engagée auprès d'une marraine. Je l'appelle chaque jour et c'est avec elle et d'autres membres OA que je vois nos Étapes dans ce livre qui est à la base des mouvements anonymes. Croyez le ou non mais dès que j'ai su que j'accomplirais cette démarche, je suis redevenue abstinente.

Ma maladie est grave et je crois que je ne la prenais pas vraiment au sérieux. Je suis une alcoolique de la bouffe et j'ai les mêmes idées et croyances que la personne qui souffre de sa consommation d'alcool. Par exemple, je crois qu'à répéter les mêmes actions, j'obtiendrai des résultats différents. Vous voulez un autre exemple: croire que déménager va améliorer mon sort.

F.B. Montréal

Ma Puissance Supérieure

Le membre OA coordonateur de l'Oasis nous a lancé à nous les Représentants des groupes OA de l'intergroupe francophone de Montréal (IOAFM) le défi de prendre une minute pour regarder la personne dans le miroir et lui demander d'écrire un texte pour l'Oasis. Bien sûr, de par la tâche de RG qui consiste transmettre l'information, à la réunion suivante, j'ai suggéré aux membres de mon groupe d'en faire autant. Ce que j'ai fait, mais en négligeant de le faire moi-même, soit toute la différence entre le dire et le faire. Dans mon cas à force de me le dire, je finis généralement par le faire. Comme on le dit: je comprends vite mais il faut expliquer longtemps. Je me suis senti ridicule devant mon miroir à demander à la personne devant moi d'écrire un texte pour l'Oasis, puis je me suis dit que l'écriture et partager mon rétablissement sont parmi les outils de rétablissement et que le ridicule ne tue pas, bien au contraire. Devant mon miroir, j'ai demandé à ma Puissance Supérieure de me donner l'inspiration d'entreprendre cet exercice et en voici le résultat:

La lumière au bout du tunnel c'est l'abstinence et je n'en suis pas le maitre, le maitre c'est ma PS, celle que je conçois dans sa plus parfaite perfection dont l'amour infini va jusqu'à me laisser totalement libre d'en faire à ma tête.

Combien de fois je me suis retrouver devant mon frigo alors qu'il était inconcevable que j'aille faim, d'en être parfaitement conscient, conscient que je suis impuissant devant la nourriture et que seule ma PS peut m'être secourable. Demander de connaître la volonté de ma PS à mon égard et écouter mon instinct, sans me laisser berner par mon égo démesuré, qui parfois encore, réussi à me convaincre que j'ai bien mérité cette petite bouchée compulsive. Malgré que je sois quelqu'un d'intelligent, lorsque je cède à la compulsion, je réalise tout à fait que je suis impuissant face à la nourriture et qu'elle a le contrôle sur ma vie, et ce, malgré toute l'intelligence et la volonté dont je sais faire preuve dans les autres domaines. Mais grâce à mon programme je progresse et je garde espoir, car en 5 ans de mouvement OA, je n'ai peut être pas perdu toutes les livres que j'aurais voulu, mais j'ai eu plusieurs périodes d'abstinences de longueurs variables qui me font réaliser que je suis beaucoup plus en forme aux trois niveaux: physique, émotionnel et spirituel que je ne l'étais avant de connaitre le programme. La progression plutôt que la perfection. D'outremangeur inconscient à outremangeur conscient d'être outremangeur et sur le chemin de l'outremangeur abstinent. La progression est lente, difficile à accepter pour l'être compulsif que je suis, mais la réalité c'est que le miracle s'accomplit peu à peu, un jour à la fois et quand je regarde le chemin parcouru, c'est encourageant. Mon plus grand succès c'est la persévérance, car malgré toutes les embuches, les rechutes et les écarts qui ont pu m'éloigner de mon programme, j'y suis toujours revenu et ces obstacles m'ont apporté une meilleure connaissance de moi-même et une détermination renouvelée à atteindre mon objectif: l'abstinence, pour aujourd'hui seulement.

Mon expérience du mouvement m'a appris que pour être disposé à écouter et surtout faire la volonté de ma PS, je dois utiliser les différents outils de mon programme et être à l'écoute de mon instinct qui est l'un des canaux par lequel

ma PS communique avec moi. Les outils, comme l'écriture, le moment présent, d'appuyer sur les touches de mon ordinateur, de voir apparaitre les lettres formant ainsi des mots puis des phrases, m'aide à clarifier mes pensées.

Ma PS me parle à travers ce que j'écris et j'ai ainsi une meilleure compréhension de ma situation et des solutions qui s'offrent à moi.

Ma PS me parle aussi par l'entremise de la littérature que ce soit avec mes lectures quotidiennes comme le Aujourd'hui ou les Voix du rétablissement ou mes autres lectures régulières comme le 12-12 ainsi que l'ensemble de la vaste littérature OA, que, soit dit en passant, nous avons le privilège d'avoir en français ici au Québec et que l'IOAFM en soit l'ambassadeur dans toute la francophonie, c'est vraiment remarquable de faire rayonner dans la langue de Molière sur la planète toute entière un si beau et puissant message d'espoir.

Briser l'isolement et enfin comprendre que je ne suis pas seul face à la compulsion alimentaire, qui se manifeste dans mon cas à sa pleine puissance quand je suis parfaitement isolé. Mon parrain avec qui je parle régulièrement est un bon remède contre l'isolement, nos communications téléphoniques sont des havres de réconfort pour nous deux, ensemble contre la maladie. Mais il n'y a rien comme une réunion pour briser l'isolement, un véritable continent d'espoir qui me rappel que je ne suis pas seul à lutter contre cette sournoise compulsion, ma PS me passe ses messages par l'entremise des membres lors des réunions, que avec honnêteté et humilité, je suis totalement libre de considérer... ou non.

Dans ma tête il y a une petite voix omniprésente, pessimiste, archi-critique, belliqueuse et fondamentalement égoïste qui parfois est gonflée à l'extrême par la surconsommation de nourriture, c'est l'emprise de la nourriture sur la conscience de l'âme. Mais quand je médite ou que je prie et que je gravite dans l'abstinence cette voix impulsive s'estompe, se calme, diminue au point ou une paix intérieur m'envahie, ma PS me parle, de nouvelles idées surgissent, je fais le plein d'une puissante

énergie qui me donne l'entrain nécessaire afin de poser les bons gestes, guidé par ma PS, je suis là où je dois être et il m'appartient d'accepter de distinguer mes désirs égoïstes de mes réels besoins et d'agir en conséquence.

Un autre outil important c'est mon implication, d'abord dans mon groupe puis pour l'intergroupe et c'est une autre excellente manière de briser l'isolement, me mettre au service des autres me permet de favoriser la diffusion du message, me sortir de moi même et de m'ouvrir sur l'extérieur. Quand je m'implique, je ne pense pas à compulser.

Mon programme c'est aussi suivre mon plan alimentaire en confiant ma volonté défaillante à ma PS et en lui demandant son aide afin que je m'alimente sainement et que je choisisse adéquatement ce qui entre dans ma bouche. L'activité physique occupe aussi une place importante dans mon programme et j'éprouve beaucoup de gratitude quand je parts motivé, le coeur léger soit pour aller nager, marcher sur le Mont Royal ou aller à ma réunion en vélo.

À toi qui est dans le miroir, tu vois comme tu es chanceux et privilégié de connaître un si beau programme qui est si simple à mettre en oeuvre e t d'une facilité déconcertante quand tu lâche prise et que tu t'en remets à ta PS. Surtout ne lâche pas et continue d'être persévérant, l'abstinence et le contact conscient avec ta PS sont à ta portée.

G.M. Montréal

Un procédé d'apprentissage

À mes débuts dans OA, le seul moment où je ne mangeais pas, c' était quand je ne pouvais absolument pas – comme quand j'étais sur la chaîne de production au travail. Pendant les trois premiers mois où j`ai assisté à des réunions, j'ai entendu avec une terreur intérieure que des gens parlaient à propos de trois repas par jour, et que même quelques-uns mentionnaient qu'ils pesaient et mesuraient leur nourriture.

À peu près à mes trois mois, je me suis trouvée une marraine et, d'une certaine manière, j'ai réussi à me mettre dans l'état d'esprit pour essayer de ne manger que trois repas par jour, entrecoupés de quelques

collations. À ma grande surprise, cela a fonctionné. Mes repas étaient énormes et s'éternisaient, mais pour la première fois j'avais un peu de structure.

Pendant les quelques semaines suivantes, la quantité aussi bien que la qualité se modifièrent. J'ai appris davantage sur mon corps et sur les problèmes médicaux dont j'étais affectée, qui exigeaient que j'évite certains aliments. Le fait que je puisse éviter ces aliments la plupart du temps était miraculeux pour moi. Étant donné que le temps passé aux réunions OA couvrait du temps pendant lequel j'aurais mangé, ma vie a également changé. Et le programme en lui-même a eu un impact sur moi au fur et à mesure que je m'identifiais avec les autres, que je devenais plus réfléchie sur la façon dont je vivais, et que je faisais des tentatives réussies pour changer.

Après environ deux ans et demi, je mangeais sainement, dans de justes proportions, la plupart du temps. J'ai remarqué par contre, que j'attendais le repas du souper avec la passion d'une toxicomane. Même si ma nourriture était bonne, mon attitude était tout aussi compulsive qu'avant.

Ce n'est qu'au cours des derniers 12 mois, après 6 années dans le programme, que j'ai été capable de m'approcher de la table du repas et de dire à Dieu « Si tu veux que je change quoi que ce soit de ce que je vais manger, je suis disposée à faire ce que Tu veux. » Je me bats encore à chaque jour avec la compulsion alimentaire, mais je suis heureuse que souvent cette lutte ne dure pas et n'exige que peu d'efforts.

Avec les années, la définition de l'abstinence à laquelle je reviens était « liberée de la compulsion alimentaire. » L'abstinence est davantage un procédé pour moi qu'une façon de manger clairement définie. J'ai appris que j`avais l'habitude de considérer la nourriture comme un poison, au même titre que l'alcool ou les drogues. J'en viens à l'apprécier, tout comme j'en viens à m'apprécier.

Je définis mes rechutes en gros comme étant des écarts hors des limites de ce qui est de manger normalement pour moi. Je reviens sur la bonne voie quand j'assiste à plus de réunions et que je reporte mon attention sur le programme.

K.F., Aurora, Colorado.

Traduit du Lifeline, Mars 1991

OA ma liberté

Seule, isolée, je mangeais.
Faux sourire, faux semblants, en cachette je me gelais.

Entre thérapies et orthorexie, je cherchais.
Vague à l'âme quotidien, ma volonté était déchainée.
Si si, je voulais m'en sortir, juste un petit carré.
Et je rechutais.

Un meeting, un partage, je me suis retrouvée.
Plus jamais seule, j'ai persévéré.
Et puis je l'ai trouvé.
Mon Dieu d'Amour, je peux enfin prier.
Si si, je t'ai parfois mis de côté.
Et je rechutais.

9 outils de rétablissement pour ne pas sombrer.
Un jour à la fois je les ai utilisés.
Et j'ai prié, prié, priééééé!
Grâce au programme des 12 Étapes pratiqué,
Je n'ai pas rechuté!

Merci à tous les amis de la fraternité.
Sans vous je n'y serais pas arrivée.
Ma Puissance Supérieure à mes côtés,
Je me sens guidée.
Un jour à la fois, je progresse sans que ce soit parfait!

Anonyme, septembre 2015

Une table vide

Mon premier Noël dans OA est survenu moins d'un mois après mon arrivée. J'avais fait à ce moment-là une dizaine de réunions. Je me suis présentée à un souper de famille, le premier d'une longue série.

La nourriture était abondante, et appétissante. Nous avons joyeusement outremangé tous ensemble. En moins de deux heures, j'ai enfourné (aujourd'hui ça me ferait 3 repas!) une copieuse portion de nourriture et j'en ai repris une petite part plus tard ainsi qu'un riche dessert.

Je suis partie quand ils ont sorti les chips et les grignotines; » 2 heures top chrono s'étaient écoulées! C'est avec un foie engorgé et reconnaissant que je suis rentrée chez-moi.

J'ai fait une prise de conscience incroyable! Toute cette nourriture, cet alcool....n'était-ce pas un peu exagéré ?

Le lendemain, je me suis présentée au 312 Beaubien pour le meeting du midi; le meeting de Noël. Une belle grande table nous attendait, joliment décorée et merveilleusement vide de nourriture. C'était la première fois que je voyais une table de Noël sur laquelle il n'y avait rien à manger.

Une idée m'est alors apparue... autant la table de la veille était abondante de bouffe, autant je sentais le vide : vide de relations et de conversations, vide émotif. J'étais beaucoup plus en relation avec mon assiette qu'avec n'importe quel humain autour de cet table.

Le contraire était aussi vrai. Autant cette table était vide, autant je la sentais remplie. Sauf que ce qui était important n'était pas sur la table mais autour de celle-ci. La nourriture et l'alcool brillaient par leur absence et laissaient par la même occasion toute la place aux relations, à l'écoute, à l'empathie.

Toute ma vie jusqu'à ce Noël d'il y a deux ans, j'ai tenté de nourrir mon corps et mon coeur de la même façon, c'est-à-dire en le remplissant de nourriture. J'ai découvert autour de cette table vide, une autre façon de le faire. Je remplis mon âme de contacts chaleureux, d'affection et d'amour de soi et des autres. Je sais maintenant que ce qui est important, ce n'est pas ce qu'il y a sur la table mais bien les gens

qui sont autour de cette table.

Merci mon Dieu pour cette fraternité si chaleureuse et accueillante où je peux me déposer dans le temps des fêtes et partager avec mes frères et soeurs OA , ma nouvelle famille.

Sonia

Préparations Estivales

Je ne prends pas de vacances

Chaque jour est un jour de spiritualité dans OA, et il n'y a pas de jour de vacances. Chaque jour, je dois maintenir une « forme spirituelle » et « améliorer mon contact conscient avec Dieu ». Je ne peux en aucun temps prendre des vacances de l'abstinence ou des Étapes. L'alimentation spéciale n'a pas sa place dans mon programme, tout comme l'alcool n'a pas sa place dans la sobriété.

Le temps des Fêtes et les vacances sont des moments où je dois être diligent avec l'abstinence que j'ai conservée depuis 18 ans et manger tout comme je le ferais en d'autres temps. Je ne fais ni jeûne ni festin pendant les célébrations. Je maintiens mon abstinence et merci mon Dieu pour ma nouvelle vie de « convenance saine et heureuse ».

Anonyme, Plumtree, Zimbabwe

Récolte généreuse

Parce que la période des Fêtes représente un défi multiple pour moi avec la nourriture, j`ai décidé de me concentrer sur quelque chose d`autre à la place. À chaque jour de ce mois, je vais écrire et me concentrer sur une chose dont je peux être reconnaissant; ensuite, je la partagerai à voix haute avec une autre personne et en remercierai Dieu. J`essaie de me rappeler souvent de la gratitude tout au long de la journée, surtout quand je suis entouré de nourriture ou en train d`en préparer. Cela m`aide à me concentrer sur ce que j`ai au lieu de ce que je ne peux pas avoir. À la fin du mois, j`aurai 30 raisons pour être reconnaissant! Quelle récolte généreuse!

J`anticipe une période des Fêtes heureuse, saine et abstinente, et je souhaite la même chose à tous mes amis OA.

J.H. édité et réimprimé du courrier *Utah Soaring*, Intergroupe de Utah Nord, Novembre 1998.

12 Recettes pour vous assurer

Note: Le texte qui suit est une adaptation d'un classique AA publié annuellement dans le Box 459.

1. **Projetez plus d'activités OA pendant la période des fêtes. Amenez un nouveau ou une nouvelle aux réunions.**
   Transmettez le message. Rédigez un partage pour l'Oasis.
2. **Recevez ou rencontrez des ami(e)s OA.**
   Principalement des nouveaux pour prendre un café et parager.
3. **Gardez à portée de main votre liste téléphonique de membres OA.**
   Si l'angoisse ou l'obsession d'outremanger vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.
4. **Renseignez-vous sur les réunions et autres rassemblements prévus pour le termps des fêtes.**
   Votre groupe ne tient peut-être pas de réunions durant cette période ou vous êtes en visite à l'extérieur. Vous pouvez quand même trouver sur internet.
5. **N'assistez à aucune réception des fêtes qui vous perturbe.**
   Vous souvenez-vous de votre habilité à trouver des excuses quand vous étiez dans la compulsion. Servez-vous en.
6. **Si vous devez aller à une réception où il y a abondance de nourriture**
   Si vous ne pouvez être accompagné d'un membre, ayez de la littérature et votre liste de numéros de téléphones à portée de main.

des fêtes abstinentes et joyeuses

7. **Vous n'êtes pas obligé de rester toute la soirée.**
   Préparez à l'avance ' un engagement important' que vous devez respecter.
8. **Allez à l'église**
   N'importe laquelle.
9. **Ne restez pas inactif à broyer du noir**
   Rattrapez le temps perdu : lisez, visitez des musées, marchez, écrivez…
10. **Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des fêtes.**
    Noubliez pas: Un jour à la fois.
11. **Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie.**
    Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour.
12. **Après avoir connu…**
    Inutile de vous rappeler la Douzième Étape, vous la connaissez déjà.

Joyeux Noël. Bonne et heureuse année 2016

Le temps des fêtes

Pour moi, les fêtes d'avant étaient synonymes de grosse bouffe, de veiller tard, de prendre de l'alcool, de festoyer. Par contre, comme outremangeuse qui lâchait les brakes, cela voulait également dire; impatience car on soupe tard, brûlements d'estomac et barre au foie parce qu'on mange trop gras et trop riche. C'étaient aussi la culpabilité et les fausses résolutions du nouvel an incluant toujours la même, perdre du poids sans vraiment y croire.

Avec le temps et l'abstinence, les fêtes ont bien changé. C'est moins exalté mais plus agréable. J'essaie d'aimer et faire plaisir autrement que par la bouffe. C'est maintenant du temps de qualité en famille, à jouer dehors ensemble, à jouer à des jeux de société. La bouffe demeure toujours présente mais on essaie de ne plus en faire le principal centre d'attraction.

Plutôt que d'utiliser le classique calendrier de l'avent en chocolat, on l'a remplacé par des cartons sur lesquels il y a plein de plaisirs humains; écouter des films de noël ensemble, magasiner ou emballer nos dadeaux, boire une bonne tisane près du feu etc. En plus, on s'amuse à nommer nos gratitudes. Dans notre bas de noël, on se fait une promesse à soi-même que l'on retrouve au fond du bas l'année suivante.

Le mode de vie change vraiment la vie pour le mieux.

Nathalie

Le temps des retrouvailles

Avant OA, le temps des fêtes représentait pour moi enfin une occasion de pouvoir manger sans me faire juger. Je pensais à la nourriture et rien qu'à ça. Bien sûr, quelques semaines avant, j'étais dans l'obsession des régimes et de l'apparence physique. J'avais peur de ce que mes cousins et cousines, tantes et oncles penseraient de moi, de ma prise ou perte de poids, ne les voyant que peu souvent.

Une fois rendue à la fête, je ne pensais qu'à la nourriture et je me comparais tout le temps avec tout le monde. J'avais

l'impression de ne pas être à ma place. Je trouvais mes cousines toutes plus belles que moi et je me dévalorisais beaucoup. Bref, je me sentais seule au milieu de tout ce monde.

OA a changé ma vie et, entre autre, mon temps des fêtes. Je n'ai plus hâte aux fêtes pour la nourriture, mais pour retrouver ma famille et les gens que j'aime. J'ai appris à OA que j'avais ma place au sein du groupe et que j'ai aussi ma place au sein de ma famille. Je ne suis plus seule au milieu d'eux, car je me suis ouverte et intéressée à eux. Avant, j'étais tellement centrée sur les apparences et la nourriture, que je n'étais pas à l'écoute des autres. Je m'y suis sentie bien et aimée.

Parfois, un certain aliment me donne la nostalgie des fêtes passées, mais cette bouchée peut me replonger dans l'isolement et la solitude, au lieu de voir tout l'amour autour de moi. Merci OA de m'avoir permis de me sentir aimée et à ma place dans ma famille.

Je vous souhaite de Joyeuses Fêtes et surtout de Joyeuses Retrouvailles.

Geneviève

Voici le temps des Fêtes

Alors que s'installe le temps des Fêtes, j'aimerais partager quelques suggestions à propos de la cuisine des Fêtes. Je les ai reçues il y a plusieurs années, quand je suis arrivé dans OA. Je ne crois pas que je devrais me limiter dans mes préparations alimentaires juste parce que plusieurs repas que je vais préparer ne font pas partie de mon plan alimentaire.

Ces conseils me furent importants quand je suis arrivé. Je suis propriétaire d'un commerce de décoration de gâteaux et j'ai besoin de ces revenus pour nourrir ma famille. Aujourd'hui, je suis actif dans plusieurs organisations qui incluent des rencontres alimentaires, principalement au cours de la période des Fêtes. Aussi, les réunions de famille se concrétisent par des visites à nos résidences familiales, et chaque famille prépare une partie des victuailles.

Pour commencer, je dois être bien reposé et dans un bon état spirituel quand je fais de la cuisine; je demande à mon Dieu de me donner la force de

rester abstinent pendant que je cuisine, je dois aussi faire ma part et ne pas m'éparpiller. Je dois aussi essayer de faire la cuisine après le repas, afin de ne pas avoir faim.

Deuxièmement, je dois avoir un plan. J'essaie de commencer ma cuisine tôt avant les Fêtes et de faire des items que je peux cuire et congeler pour des jours ou des semaines d'avance et les ressortir au besoin.

J'essaie de mélanger les recettes traditionnelles avec des ingrédients à faible teneur en calories, gras et sucre qui peuvent mieux s'intégrer avec mon plan alimentaire. Ceci est spécialement utile si je fais quelque chose à emporter dans une autre maison. Si c'est moi qui l'ai préparé, je sais qu'il y a au moins un repas qui respecte mon plan alimentaire.

Je me sers beaucoup de préparations mélangées à l'avance. Quelqu'un a déjà goûté et testé ces items, ainsi je n'ai pas à goûter les aliments qui ne font pas partie de mon plan alimentaire du jour.

J'ai les ingrédients disponibles à portée de main; de la place pour travailler; un espace ouvert à l`évier pour rincer mes ustensiles et un linge propre et humide. Je vide mes bols et rince mes ustensiles après les avoir utilisés; cela m'empêche de grignoter des restants.

Le linge humide est mon compagnon indispensable. On dirait que je ne peux pas faire de préparation culinaire sans en échapper sur moi. Ma réaction était de lécher les gouttes, les coulisses, les cuillères, les bols et tout ce que je pouvais trouver. Ce fut assez difficile de m'habituer à utiliser le linge humide au lieu de lécher. Aujourd'hui il m'est ardu de ne pas travailler sans linge. C'est la pratique patiente et persistante qui forge une habitude.

J'ai appris que si je voulais devenir abstinent, je devais me rappeler que mon abstinence était en sursis quotidien conditionnel au maintien de ma condition spirituelle.

Pour citer le « Gros Livre », « Assurons-nous toutefois d'être spirituellement solides car Si nous sommes spirituellement en forme, nous pouvons accomplir toutes sortes de choses qui, normalement, sont contre-indiquées pour les alcooliques (les outremangeurs). Tous les

jours nous nous trouvons dans l'une ou l'autre de ces situations. L`alcoolique (l`outremangeur) qui ne peut y faire face pense encore comme un alcoolique (un outremangeur); quelque chose ne va pas dans son état spirituel ». p. 114-115, 4ème Ed. 2003.

Qu'en est-il si je ne suis pas en bon état spirituel si je dois préparer des aliments qui ne sont pas dans mon plan alimentaire pour les apporter à un évènement ou les avoir à ma table? Merci mon Dieu pour les dépanneurs, ouverts 24 heures par jour, où je peux acheter à peu près de n'importe quoi, que je ne veux pas préparer.

Édité et réimprimé du courrier Calling, Intergroupe Centre Sud, Pennsylvanie. Décembre 1999

Traduit du Lifeline décembre 2000

Mes fêtes maintenant

Les fêtes, que de tourments avant OA car elles tournaient pour moi autour de la nourriture. C'étaient des moments où je me donnais la permission d'outre manger et c'était si facile. Plus facile que de faire face à la solitude et au mal de vivre intérieur. En plus, il y avait l'espérance cachée que la nourriture comblerait tous mes besoins.

Avec OA, j'ai appris à attendre autre chose des moments de fête. À vouloir faire des choix en fonction de ma Puissance Supérieure. Cela a fait que maintenant je ne vois plus les spéciaux des fêtes dans les épiceries car c'est ma Puissance Supérieure qui me guide dans mes choix alimentaires.

Pendant les fêtes je mets l'accent sur les gens et le plaisir d'être ensemble et comme je suis plus orientée vers les gens, j'apprécie beaucoup plus les moments où je suis seule à préparer mes projets qui n'ont rien d'alimentaire.

Céline, une membre reconnaissante

Partage pour le temps des fêtes.

Bonjour mon nom est Stéphane et je suis un outremangeur compulsif.

Le temps des fêtes a toujours été pour moi une occasion de compulser en raison de la grande quantité de nourriture disponible ou de rechuter dans la compulsion lorsque j'étais au régime.

Je suis arrivé à OA en juin 1999 après une longue rechute de 10 ans et j'avais cumulé quelques mois d'abstinence lorsque je suis arrivé à ce Noël 99. Je tenais coûte que coûte à conserver mon abstinence qui me semblait si fragile. J'étais dans un groupe où le thème était : « l'abstinence, la priorité de ma vie ». J'ai demandé de l'aide auprès des membres présents ainsi qu'à mon parrain.

J'avais déjà commencé le travail de nettoyage dans ma vie familiale et dans mes relations à travers les Étapes qui vont de la 4e à la 9e Étape. Je crois que, sans ce travail, les fêtes m'auraient été impossibles à passer en raison du fait qu'elles réunissent trop d'éléments qui déstabilisent l'outremangeur que je suis : fatigue, émotions reliées à un passé familial et dysfonctionnel, nombreux ressentiments, nourriture abondante, alcool, etc.

Dans un premier temps, tant et aussi longtemps que je n'ai pas fait le ménage dans mes rapports aux autres et en particulier avec l'histoire vécue dans ma famille, les fêtes ont été un temps difficile à passer.

Une liste de personnes avec qui j'avais pris l'engagement de téléphoner avant le repas pour dévoiler mon état d'esprit et mon désir de respecter mon plan alimentaire, pendant le repas si je pensais sortir de ce plan et après le repas pour partager ma joie de ne pas avoir outremanger et réaffirmer mon désir de rester sobre. Depuis les 17 derniers Noëls, c'est de cette façon que je passe à travers les fêtes.

Je demande quotidiennement à ma PS de m'inspirer. Certaines années et pour des raisons de tout genre j'ai, malgré la déception de mon amoureuse et de ma famille, écouté la petite voix qui me dictait de me respecter et de ne pas aller à la rencontre familiale ou j'étais

invité.

Il y a aussi eu des années ou je me sentais pousser à m'impliquer dans l'ouverture d'un groupe le soir de Noël et du Jour de l'an.

Étais-je prêt à tout pour ne pas outremanger compulsivement ? Oui.

Bonnes Fêtes dans la sobriété à tous.

Bonnes idées pour les cadeaux des Fêtes

Nous en venons au dernier mois de l`année et à la dernière de nos Douze Étapes. La 12ème Étape concerne la fraternité, l`égalité et le service dans notre programme. Je trouve la fraternité avec les autres outremangeurs compulsifs vitale pour mon rétablissement. Parler quotidiennement avec ma marraine et d`autres membres, dans l`abstinence, me rappelle les terribles conséquences de cette maladie et l`espoir du rétablissement. Je n`ai plus à être seule avec ma maladie désormais.

Durant cette période des Fêtes, nous avons besoin d`être vigilants et de surveiller les signes avant-coureurs de notre maladie. Les Fêtes peuvent représenter un défi pour notre abstinence, mais nous pouvons devenir et demeurer abstinents sous n`importe quelle condition, qu`importe le temps de l`année ou ce qui se passe autour de nous. Comme le dit la 12ème Étape, « Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, » nous pouvons affronter la vie sans notre drogue préférée. Nous pouvons y parvenir car nous sommes dans une bonne condition spirituelle. Nous avons admis que nous avions besoin d`aide; ensuite nous demandons pour l`obtenir auprès de nos compagnons OA et de notre Puissance Supérieure.

Nous sommes tous égaux dans cette Fraternité car nous partageons une maladie commune. Alors que nous commençons à vivre l`abstinence et recouvrons la santé, OA nous demande de transmettre le message de rétablissement à d`autres

outremangeurs qui souffrent encore. La meilleure forme de service aux autres et à nous-mêmes, c`est notre abstinence. Alors nous pouvons servir de diverses façons, comme de placer les chaises, tenir un rôle dans le groupe ou à d`autres niveaux, marrainer, et distribuer la littérature OA.

C`est habituellement la saison pour penser aux autres et leur offrir des cadeaux. La 12ème Étape est une bonne façon d`y remédier. Vous vous rappelez combien vous vous sentiez bien quand vous avez découvert OA et que vous avez commencé à vous libérer des liens de notre maladie? Offrir l`opportunité de l`abstinence et du rétablissement à une personne qui souffre peut être un des plus beaux cadeaux que nous pouvons donner. Le fait de demander à notre Puissance Supérieure comment nous pouvons le faire, c`est du service.

Mon vœu pour vous tous est une saison abstinente remplie de paix et de joie. Merci de m`avoir aidée à faire l`expérience de ce cadeau pour beaucoup de 24 heures.

- Édité et réimprimé pour le courrier Le Butterflyer, Intergroupe de Chicago Western. Décembre 1999.

- Traduit du Lifeline, décembre 2000

Dans nos cœurs

Le sujet des plans alimentaires a été soulevé plus d'une fois dans les réunions auxquelles j'ai assisté récemment, et je suis reconnaissant que OA ne fournisse pas de plans alimentaires, ni n'endosse aucun plan en particulier.

Je n'ai rien contre le fait que les membres se servent de plans alimentaires, naturellement, mais cela m'attriste quand j'entends dire que le rétablissement se définit comme « se conformer à un plan alimentaire ». Si les nouveaux ont l'impression que le rétablissement équivaut à suivre un plan alimentaire particulier ou le maintien de l'abstinence physique, ils peuvent penser que nous ne sommes qu'un fac-similé de club de diète commerciale. Notre fraternité dans son ensemble est affectée

quand les nouveaux qui cherchent le rétablissement sont dirigés dans la mauvaise direction. Les membres de plus longue expérience ont également besoin de se rappeler que le rétablissement implique un changement dans les attitudes, les comportements, et le style de vie. Ces changements surviennent comme résultat du programme de rétablissement bien travaillé, les douze Étapes.

Notre maladie a trois volets, et si nous mettons une trop grande emphase sur l'aspect physique, et pas assez sur les niveaux émotifs et spirituels, il y aura toujours un chaînon manquant. Je suis rempli de gratitude de pouvoir me relever de la maladie de la compulsion alimentaire depuis trois ans maintenant; pour aujourd'hui, j'ai choisi de m'abstenir de consommer certains aliments, mais cela ne signifie pas que si j'en avais mangé, je ne serais plus dans le rétablissement.

Le plus grand cadeau que j'ai reçu de ce programme ne fut pas ma perte de poids, laquelle fut appréciable, mais bien les changements émotifs et spirituels. Comme résultat du travail de ce programme, je suis plus disposé et plus capable de gérer mes sentiments. J'ai également établi une relation avec une Puissance Supérieure que j'appelle affectueusement Dieu.

Je crois que les plans alimentaires sont des outils comme le téléphone, et qu'un plan alimentaire efficace peut aider à modifier des comportements alimentaires souvent bizarres qui affectent ceux qui souffrent de notre maladie. Si le but devient de suivre un plan alimentaire au lieu de suivre les Étapes, et de se fier à l'abstinence de certains aliments au lieu de se fier à une Puissance plus grande que la nôtre, alors la joie du rétablissement restera insaisissable !

Le rétablissement n'est pas dans nos assiettes mais dans les Étapes et dans nos cœurs.

E.L., Hazleton, Pennsylvanie

Traduit du Lifeline, Janvier 1991

Un programme convivial

Après avoir pataugé autour d'OA pendant plus de 10 ans, j'ai finalement déniché une façon de suivre le programme qui fonctionne pour moi.

Cela commence par la première Étape, admettre l'impuissance face à la nourriture. Pas difficile, étant donné que j'étais gros, me goinfrant, dégoûté de moi-même, et toutes ces choses qui pour commencer m'avaient amené à OA.

Étant un ex-prêtre catholique « en rétablissement », la seconde et la troisième Étapes furent un peu plus difficiles. J'en suis venu finalement à définir la spiritualité comme étant la qualité de ma relation avec qui ou quoique ce soit qui est important dans ma vie. Me voir comme faisant partie du courant continu de la création. Voir Dieu ou une Puissance Supérieure comme étant parmi nous, ou dit autrement, si vous voulez connaitre ma relation avec Dieu, demandez-moi quelles sont mes relations avec les gens qui m'entourent.

À date c'était bien, je sentais beaucoup de sérénité mais j'abusais toujours de la nourriture et/ou je changeais de dépendance comme le sexe, le tabac, l'alcool, les autres gens, travailler, ou lire. Quand je réussissais à perdre du poids, c'était au prix de grands efforts – ou simplement dit, un autre régime appelé autrement. Qu'importe ce que je faisais, cela ressemblait à une vieille recette de régime sévère. Ensuite, j'ai entendu une membre de notre groupe mentionner qu'elle réduisait la sorte et la quantité de nourriture, un pas à la fois. Cela me parut raisonnable et réalisable. J'ai commencé en limitant mes repas à quatre par jour, trois aux heures régulières et un avant le coucher. Manger tout et de tout ce que je voulais, mais seulement à ces moments-là.

J'ai ensuite éliminé les substances qui me déclenchent, une à la fois. Un long parcours, avec un étrange sentiment d'être en chute libre, auquel je devais faire confiance. J'ignorais jusqu'où cela me mènerait, mais je n'étais pas perdu. Mes idées de l'aventure, de la tolérance, du courage, de la patience, et de la compassion étaient en train de changer.

Par la suite, ce fut un pas de géant : éliminer le quatrième repas. Difficile, mais pas autant que je m'y attendais parce que mes éléments déclencheurs étaient déjà éliminés, et que j'appréciais les aliments nutritifs que je consommais. Le meilleur était que je perdais un peu de poids sans être obsédé à me peser. La perte de poids n'était qu'une partie du but à atteindre, c'est-à-dire développer un style de vie plus sain et plus honnête.

Présentement, je me concentre sur la quantité dans mes trois repas et à développer des petits trucs comme me brosser les dents tout de suite après chaque repas, qu'importe où je me trouve, ce qui me donne un signe que c'est la fin du repas. Quand je rechute, ce n'est qu'une coche ou deux à reculons, et non pas le vieux plongeon dans le désespoir et l'orgie alimentaire.

Je savais que si je cessais de manger entre les repas, j'aurais à faire un inventaire de 4ème Étape et le partager avec quelqu'un en 5ème Étape. Les Étapes de six à neuf, qui ont trait aux défauts de caractère et suggèrent de faire des amendes honorables, s'avérèrent très utiles. Je commençais à réaliser que pour surmonter chaque entorse alimentaire, il devait y avoir l'acceptation d'une part de réalité pénible, tel que mon échec comme prêtre ou/et comme parent, ou peut-être un appel téléphonique pour m'excuser d'avoir été brusque.

L'inventaire quotidien de la 10ème Étape me garde conscient des problèmes tapis derrière mes mini-rechutes. La méditation de la 11ème Étape ne consiste pas à chercher à être « présent » mais à se concentrer sur le *comment* je peux être en meilleure relation avec ma réalité quotidienne. La prière ne consiste pas à demander l'intercession mais à rechercher la compréhension. L'Église en vient à signifier *tout groupe qui fait le travail de l'amour*, et cela rend mon groupe du mercredi après-midi si important.

Cela devient évident que la 12ème Étape contient trois parties qui s'entrecroisent. Je dois travailler toutes les Étapes si je veux parvenir au réveil spirituel – vivre une vie pleine et joyeuse – et pour perpétuer cette expérience, je dois la transmettre et la pratiquer dans tous les domaines de ma vie.

Cela ne fonctionne pas parfaitement, et ne fonctionnera jamais parfaitement, mais c'est où j'en suis aujourd'hui et les choses sont meilleures. Je me sers de plusieurs outils dont les réunions hebdomadaires, les enregistrements, et la littérature. Je n'appelle pas mon parrain à tous les jours, mon excuse actuelle en est que je suis le seul membre masculin de mon groupe. Un de ces jours cela deviendra évident que si je veux en venir à cesser de chercher pour cette portion supplémentaire de nourriture, je devrai commencer à faire des appels téléphoniques.

Je ne m'inquiète pas pour les définitions de l'abstinence. Cela me rappelle les anciens jours d'inquiétude entre les péchés véniels et les péchés mortels, mais je sais clairement quand je suis en dedans ou en dehors du programme. Cela concerne davantage mon honnêteté émotionnelle que mon poids.

Si je continue à pratiquer le programme à petites bouchées, il devient plus convivial pour moi.

J.B., Sao Paulo, Brésil

Traduit du Lifeline, mars 1991

L'outremangeur mince à sa place dans OA

À mon arrivé dans O.A., il y a un peu plus de 35 ans, j'étais déjà mince. Je n'ai pas adhérer à O.A. pour perdre du poids, comme c'est souvent le cas pour plusieurs. J'avais déjà fait en parti ma première Étape, étant bien conscient que je n'avais pas toute ma raison par rapport à la nourriture et j'étais impuissant à me contrôler face au sucre. D'ailleurs, dès ma petite enfance, je ne pouvais m'empêcher de manger des quantités énormes d'aliments concentrés en sucre ou encore toutes formes de sucre à l'état pur. J'étais déjà acro, fou et obsédé par cette substance, ma substance de choix, mon dieu en quelque sorte. C'était vraiment mon unique relation aimante dans ma vie, étant alors en grand manque d'affection, étant timide, solitaire et difficile d'approche.

Abstinent par la grâce de Dieu, depuis un peu plus de 6 ans et demi, de ma substance de choix, je peux témoigner en toute franchise que le nouveau qui arrive dans le

mouvement mince et qui se reconnais comme outremangeur compulsif est à sa place dans cette belle fraternité, où l'amour est roi. Notre maladie n'a pas les mêmes conséquences pour tous. Est-ce un problème de métabolisme chez moi, comme chez d'autre O.A., qui fait que le sucre ingéré à outrance ne se transforme pas en réserve de gras? C'est fort possible. Peu importe, je suis un outremangeur compulsif qui a son siège réservé dans O.A. Pourquoi un outremangeur mince se priverait-il de se rétablir, un jour à la fois, grâce aux merveilleuses 12 étapes et l'aide indispensable et aimante de sa P.S. et des autres membres O.A.?

André L. Laval

Le mode de vie OA

De quoi s'agit-il au juste? C'est fort simple pour moi maintenant parce que j'ai finalement compris et accepté que je suis atteinte d'une maladie incurable et que les traitements contre cette maladie se font, entre autre, par l'entremise des neufs outils de rétablissement et la pratique quotidienne de ceux-ci.

Si je désire me rétablir de la compulsion alimentaire, je dois mettre en pratique la méthode suggérée, utiliser ,entre autre, les outils de rétablissement que je retrouve maintenant dans mon coffre. À tous les jours, je dois passer à l'action en posant des gestes qui vont dans le sens de mon rétablissement.

Que ce soit par l'écriture, la communication avec d'autres membres, les réunions ou la lecture de publications OA, je dois agir car ces outils sont le cadre du programme en 12 Étapes, la structure dont nous avons besoin pour nous aider à bien vivre avec notre maladie.

Il n'y a plus de journée qui passe sans que je prenne le temps de m'arrêter pour vérifier si mes pensées et mes agissements vont dans le sens de mon abstinence et de mon rétablissement. Ce temps d'arrêt est indispensable parce que si je ne priorise pas mon abstinence, je ternis non seulement ma propre vie mais celle de toutes les personnes témoins autour de moi. Si je ne choisis pas de pratiquer le

mode de vie OA en totalité, je ne rétablis pas ma vie. Je fais le contraire, je stagne et je continue de ‘’nourrir” ma maladie.

Lorsque j’ai mis les pieds dans une salle de réunion pour la première fois, sans le savoir, j’ai entrepris un nouveau chemin. Après 28 ans de route sur des chemins qui m’ont littéralement conduite aux enfers, J’ai bifurqué, cette journée-là sur le nouveau chemin qui s’offrait à moi. Et oui, je me suis aventurée sur un chemin qui promet la possibilité de vivre un rétablissement sain et durable. Ce fut aussi simple que ça.

Depuis mon arrivée dans le mouvement et la mise en pratique du mode de vie, mon aventure se poursuit et j’apprivoise jour après jour les paysges variés que la vie présente à ma porte. C’est un chemin unique et différent qui demande de l’adaptation et des ajustements en cours de route mais la compensation est sans mesure. Absolument rien n’est aussi bon qu’une bouchée d’amour de soi sur le chemin du rétablissement.

Vous qui me lisez et n’y croyez pas aujourd’hui, faites « comme si » parce que vous méritez de vous donner la chance de découvrir comme moi qu’il y a une autre vie qui vous attend. Une vie merveilleuse car ce n’est plus vous ou votre maladie qui agissez en toute puissance. Il y a un nouveau réalisateur qui se charge de prendre les rennes de votre vie. Cette Puissance Supérieure existe, Celle qui est plus grande que nous tous. Elle est tellement contente de pouvoir vous mettre en scène. Vous n’avez qu’à vous laisser guider en fouillant quotidiennement dans votre coffre à outils pour mieux servir et vous vous verrez sur la plateau d’un des plus beaux films que vous ayez jamais vu. Vous saisirez le vrai sens de votre vie. Bonne route!

MJL membre OA

Êtes-vous un outremangeur compulsif? 15 questions

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

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

LES DOUZE ÉTAPES

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

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

LES DOUZE TRADITIONS

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

SOMMAIRE
des partages

Pour la première fois 3
Action de Grâce 4
Adieu ma Germaine 5
Je suis un tripeux 5
Les bouchées de soulagement 7
Dieu ne nous laisse jamais tomber 8
Ma Puissance Supérieure 9
Un procédé d'apprentissage 12
OA ma liberté 14
Une table vide 15
Préparations Estivales 16
Récolte généreuse 16
Les 12 recettes pour des fêtes abstinentes et joyeuses .. 18
Le temps des fêtes 20
Le temps des retrouvailles 20
Voici le temps des fêtes 21
Mes fêtes maintenant 23
Partage pour le temps des fêtes 24
Bonnes idées pour les cadeaux des fêtes 25
Dans nos coeurs 26
Un programme convivial 27
L'outremangeur mince a sa place 30
Le mode de vie OA 31