L'OAsis

2,50 $

DANS L'ACTION AVEC OUTREMANGEURS ANONYMES.

Été 2016

Revue trimestrielle de l'IOAFM Vol 37. N° 2

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

En septembre, nous utilisons les outils de rétablissement. Partageons notre expérience et la force que nous donne ces outils.

Des membres attendent de vous lire. Un mot, une phrase peut changer la vie de quelqu'un et de cela je suis responsable...

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.

Gardez courage

Par la grâce de Dieu, aujourd'hui marque 36 ans d'abstinence parfaite et imparfaite, en me servant d'un plan alimentaire et d'un plan d'action. J'avais 47 ans au début. Je ne savais pas que je souffrais d'une maladie, et que ce n'était pas ma faute.

À travailler les merveilleuses Étapes dans Outremangeurs Anonymes, j'ai commencé à me sentir mieux dans ma peau, et je savais que je devais continuer avec les Outils. J'ai appris à faire une seule journée à la fois. Maintenant, dans le programme, signifie pas d'opportunité gaspillée.

J'ai fréquenté les réunions, les membres m'ont accueillie à bras ouverts. Ils m'ont également acceptée comme personne imparfaite, et j'ai commencé à m'accepter aussi comme une personne imparfaite. Les Douze Étapes ne mentionnaient pas que je devais être parfaite, et je n'avais pas à me comparer aux autres. Je savais que j'étais au bon endroit au bon moment.

Les membres OA m'ont aimée quand je n'étais pas capable de m'aimer moi-même. Maintenant je m'aime moi-même avec l'abstinence, un plan alimentaire et un plan d'action. Quand j'ai joint OA, je pesais 313 livres. Je pèse maintenant 138 livres.

Je vie une abstinence sans peur. Le pessimiste maudit l'abstinence, l'optimiste espère qu'il changera, le réaliste ajuste l'abstinence et reste souple. Dans la mesure où je demeure abstinente, je gagne quotidiennement à la loterie spirituelle.

Je suis suffisamment âgée pour me rappeler qu'il fut un temps où nous n'avions pas de draps contours pour les lits. Je suis suffisamment âgée pour me rappeler quand la télévision n'existait pas. Nous n'écoutions que la radio. Maintenant à 83 ans, je suis assez âgée pour savoir que l'abstinence est mon nid de repos. La compulsion alimentaire consiste à faire, faire, faire; l'abstinence, le plan alimentaire et le plan d'action sont faits, faits, faits.

Dans OA, j'ai appris à faire confiance à Dieu et Le laisser me surprendre. Nous pouvons être actif dans notre rétablissement, mais nous devons faire confiance au processus et faire confiance à notre Puissance Supérieure.

Nous pouvons choisir dans la dignité la partie de contrôle à chacun des repas. Cela me fait bien me sentir de mesurer et peser ma nourriture parce qu' assez c'est assez. Quand je mange plus que requis, je sais que je mange de la nourriture qui appartient à quelqu'un d'autre.

Une abstinence continue et un plan alimentaire rigoureux exigent une préparation soignée. C'est pourquoi nous avons le slogan «Un jour à la fois». Je prie que vous soyez encouragés par votre abstinence et votre plan alimentaire.

Mamie K., Monessen, Pennsylvanie, USA

Traduit du Lifeline, juillet 2014

Mon histoire à « MOI »

Il y a environ 10 ans, j'avais trouvé sur un babillard un carton qui disait: «êtes-vous dominé par la nourriture ?». Étant une adepte des régimes, pilules miracle depuis mon plus jeune âge, en compulsive que j'étais, j'ai pris le carton et je l'ai amené chez-moi. Le petit carton a traîné sur mon comptoir très très longtemps et a fini par se retrouver dans des boîtes de paperasse que j'accumulais. Dix ans plus tard… en effectuant un peu de rangement, voilà qu'il me saute aux yeux! Wow! Quel hasard! Je téléphone et on me guide gentiment pour aller sur internet pour voir la liste des réunions. Toujours en bonne compulsive, 2 jours plus tard, un dimanche matin d'avril, je me pointe à un meeting. Moi j'arrive là-bas, tenant entre mes mains un grand cappuccino glacé! La salle est pleine à craquer, je m'assois derrière sans dire un mot à personne, la tête entre les deux jambes, le regard fuyant, j'ai peur qu'on me parle car je suis terriblement gênée.

Ça y est, ça commence, avec la prière de la Sérénité, et des pancartes qui parlent de Dieu! Je me dis: «Oh my god! », c'est quoi ça ? Une secte ? J'ai la pression dans le tapis, mon visage est rouge et là, je veux m'en aller mais je suis bien trop gênée pour me lever et partir alors, je reste. À la pause je voulais m'en aller mais les gens sont si accueillants et plusieurs sont venus me parler et, à ma grande surprise, personne ne m'a mangée! La

pause finit et là, une femme assise devant moi se lève et va en avant. Elle a fait un partage. Je l'écoutais attentivement, ça m'a coupé le souffle, plus elle parlait d'elle, plus je me reconnaissais! Aussitôt après le «main dans la main», je quitte presque en courant me retenant jusque dans ma voiture ou je suis partie à pleurer en sanglots. Cela a duré près d'une heure. J'étais tellement traumatisée de pleurer, MOI qui ne pleure JAMAIS, que j'ai eu peur et je n'y suis jamais retournée. Pendant l'été qui a suivi, en l'espace de 2 mois, ma fille de 15 ans a eu de sérieux troubles d'anorexie, elle a perdu 40 lbs en 2 mois, elle perdait ses magnifiques cheveux, on ne voyait que ses os, elle ne mangeait plus et s'entraînait de façon excessive, elle a été prise en main rapidement par son médecin. J'étais en détresse, obsédée par mon poids depuis toujours. Mon Dieu, dites-moi pas que j'ai transmis ça à ma fille! Aidez-moi quelqu'un… Après quelques recherches sur internet, je me retrouve sur le site des OA. Je me dis alors, je n'ai plus rien à perdre je dois y aller. Je commence au début du mois d'août dans un groupe les soirs de semaine. Après avoir essayé 3 groupes, j'ai trouvé ma place, mon groupe d'appartenance. À chaque semaine j'y allais, je ne parlais à personne mais j'écoutais. Je n'ai pas perdu de poids depuis mon arrivée chez les OA, je n'ai pas trouvé de diète miracle, je n'ai même pas encore de plan alimentaire mais ce que j'ai trouvé vaut mille fois mieux que ça!

- Je suis abstinente de manger la nuit depuis plus de 7 mois (je mangeais environ 3 à 4 fois par nuit et ce depuis plus de 20 ans).
- J'ai trouvé la marraine parfaite pour moi, elle me fait prendre conscience de qui je suis vraiment MOI.
- Je m'implique en faisant du service.
- Je commence à avoir plus d'estime et de confiance en moi (chose que je n'avais pas du tout).
- Je développe de jour en jour mes habiletés sociales et je sors de mon isolement.
- J'apprends tranquillement à lâcher-prise avec ma super Germaine en moi.

Enfin j'avance petits pas par petits pas, un jour à la fois, tout en respectant mes limites.

Merci OA d'être la!

Chantal Outremangeuse
compulsive de St-Hubert

Rechutes planifiées

«Nous planifions nos rechutes». Récemment, j'ai entendu cela à une réunion OA. Cela a percé une de mes illusions bien enracinées. Comme diabétique, j'avais planifié mes rechutes depuis longtemps. Par expérience, je savais comment augmenter un peu ma dose d'insuline, pour que je puisse manger n'importe quoi et garder mon taux de sucre à des niveaux acceptables – un petit jeu bien connu et dangereux que jouent bien des diabétiques. Je me suis même donné «inconsciemment» trop d'insuline et, pour que le taux de sucre dans mon sang ne descende pas trop bas, je devais manger normalement quelque chose de très sucré, ou prendre le risque de m'évanouir ou peut-être pire encore. Il n'y a rien de mieux comme un médicament qui nous oblige à manger!

J'étais tellement ancrée dans la maladie et le déni, que je me suis même convaincue que si mon taux de sucre était normal, alors c'est que mon plan alimentaire était sur la bonne voie, et qu'il s'en suivrait bientôt que je serais à mon poids santé. Mais à la vérité, les deux idées étaient illusoires. Allez donc comprendre cela.

Le jour où j'ai entendu le commentaire sur la rechute, j'ai appris deux leçons inestimables. La première, cette maladie est décevante comme on me l'a dit, et mon esprit murmurera toujours à mon oreille d'en mettre davantage dans ma bouche. La deuxième, depuis ce commentaire, pendant la pause de la réunion, j'ai compris que les réunions ont toujours de la valeur.

Katy B., Medical Lake,
Washington, USA

Traduit du Lifeline, juillet 2014

Une question de jugement

Les sujets impopulaires sont difficiles à aborder. Mais il y a un problème qui affecte directement les Outremangeurs Anonymes et qui doit être soulevé.

On porte souvent des jugements dans OA. Celui qui me dérange le plus est qu'une personne qui n'est pas mince n'est pas en rétablissement et n'est pas réellement abstinente. Ces jugements voulant que quelqu'un qui prend du poids n'est pas abstinent, que quelqu'un qui a toujours du poids à perdre, n'est pas abstinent, sont blessants pour beaucoup d'entre nous dans la Fraternité.

Cela fait plus de 12 ans que je suis dans OA et j'ai actuellement quatre ans d'abstinence. Ma perte de poids totale dépasse les 100 livres, cependant j'ai toujours 200 livres à perdre mais je n'ai rien perdu depuis trois ans. Est-ce à dire que je n'ai pas de rétablissement? Non, je suis en rétablissement, j'ai travaillé. Est-ce à dire que je ne suis pas abstinent? Non, j'ai une abstinence saine et confortable, une abstinence que je définis par ne pas manger entre les repas planifiés. Est-ce à dire que je n'ai rien à partager avec les autres dans la Fraternité? Non, j'ai beaucoup à partager sur mon rétablissement.

Par contre, à l'intérieur d'OA, j'ai été accusé de mentir au sujet de mon abstinence. J'ai surpris des commentaires sur mon poids de la part de membres qui louangeaient mon rétablissement devant moi. La peine que j'ai ressentie par le rejet à l'intérieur de la Fraternité par des commentaires de membres qui ne comprennent pas, m'a porté à me retirer de la Fraternité de plusieurs manières. Je fréquente rarement les réunions, même si je garde contact avec plusieurs individus. Je n'ai pas pris de jeton pour mon 3ème et mon 4ème anniversaire d'abstinence parce que les personnes ne croient pas que je les mérite, et c'était trop douloureux d'aller contre le système en les prenant et en affrontant les critiques.

Ce fut très pénible pour moi et m'a porté à me retirer du seul endroit où je pouvais trouver du rétablissement. Je ne sais pas pourquoi mon rétablissement physique ne correspond pas à mon rétablissement émotionnel et spirituel. Il est clair pour moi que les dommages causés à mon corps avec ma maladie ont de sérieuses répercussions aujourd'hui, mais je ne sais pas pourquoi cela ne se manifeste pas par une perte de poids.

Quand j'ai adhéré au programme, j'ai fondu de 230 livres en un an et j'étais la superstar. Après avoir rechuté et regagné plus de 300 livres en

trois ans, j'ai fait le choix difficile de retourner à OA. J'étais dévasté quand ma perte de poids s'est arrêtée il y a trois ans en dépit de mon abstinence. J'ai vécu l'amertume et le désespoir à cause de mon d'embonpoint persistant. Je me suis enragé contre Dieu, contre mon parrain, contre mes amis, contre moi-même. J'ai continué quand même à travailler honnêtement mon programme. Je suis même allé voir des médecins, des centres commerciaux de régimes lesquels contrôlent la prise de nourriture pour me prouver que je ne mentais pas sur la quantité que je mangeais, des techniciens holistiques, et à peu près tous les aidants auxquels je pouvais penser.

Le fait est que j'ai plus de 4 ans d'abstinence et un niveau de rétablissement que j'ai toujours souhaité concernant la spiritualité et l'émotivité. Oui, je suis en colère de ne pas avoir perdu de poids et que mon rétablissement physique soit arrêté malgré tous mes efforts. Je me sens frustré que mon corps ne reflète pas mon rétablissement émotionnel et spirituel. Je suis surtout blessé par les membres qui jugent et rejettent le rétablissement partagé par quelqu'un qui n'est pas svelte. Je suis triste que la décision la plus saine pour moi fut de me retirer de la Fraternité afin d'éviter le manque d'acceptation et les commentaires pitoyables qui présumaient que j'étais en rechute.

Quand j'ai pris la décision de ne pas prendre mon jeton de 4 ans, parce je ne pouvais affronter la douleur du rejet, un ami cher comptant plusieurs années de rétablissement, a suggéré que quelqu'un parle au podium de ce problème. J'ai acquiescé, mais malheureusement je n'avais pas la force de le faire. Je sais que je ne dois pas être le seul dans cette situation, et peut-être qu'il est temps de commencer d'en parler ouvertement, pour rétablir dans notre Fraternité un oasis sécuritaire non-condamnant pour ceux qui cherchent le rétablissement.

T.O., San Diego, Californie

Traduit du Lifeline, mars 1991

Comment garder ma sérénité?

Je ne dois pas me laisser déséquilibrer par des événements extérieurs en sachant fort bien, que même si je vidais le garde-manger ou le frigidaire, cela me gèlerait mais ne changerait rien à la situation. Maintenant quand un stress se présente, la première idée qui me vient, c'est de ne pas compulser. Je sais que d'attendre, de m'en remettre à mon Dieu d'amour, d'écrire et de méditer

finira par amoindrir la situation. Aujourd'hui j'ai un sentiment de bien-être que je veux garder à n'importe quel prix en y mettant l'effort et la bonne volonté pour appliquer la 11e Étape.

MR

Vivre mon Moment Présent

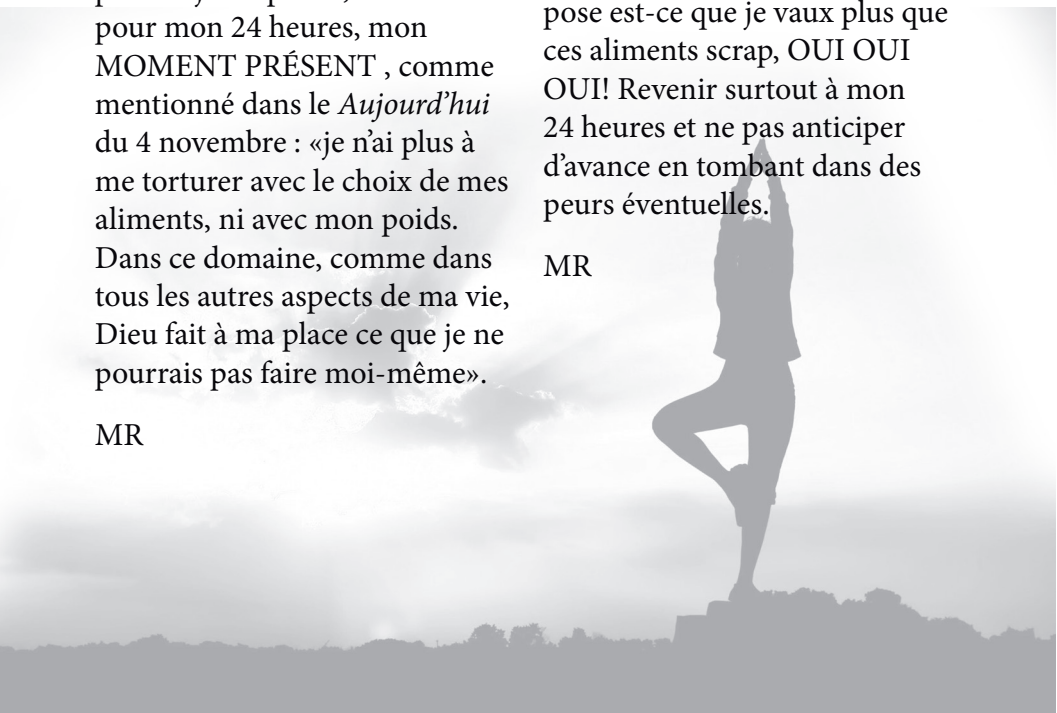
C'est sûr qu'avant OA, j'avais des objectifs assez précis de perte de poids mais ce n'était jamais assez vite à mon goût. Maintenant avec le programme OA et le mode de Vie je n'ai pas d'objectif précis, seulement pour mon 24 heures, mon MOMENT PRÉSENT , comme mentionné dans le *Aujourd'hui* du 4 novembre : «je n'ai plus à me torturer avec le choix de mes aliments, ni avec mon poids. Dans ce domaine, comme dans tous les autres aspects de ma vie, Dieu fait à ma place ce que je ne pourrais pas faire moi-même».

MR

Mes motifs de prière

Aujourd'hui mon premier motif de prière, c'est de demander à Dieu de m'accompagner dans ce 24 heures qui débute. Surtout ne pas demander à Dieu de faire fondre ma graisse en me laissant manger tout ce que je veux, surtout pas mes aliments déclencheurs car alors je suis toujours dans l'obsession alimentaire. Maintenant je passe à L'ACTION, en demandant à Dieu de me délivrer de cette foutue obsession alimentaire, de choisir des aliments sains qui vont nourrir mon corps et non mon mental (par des aliments scrap). La question que je me pose est-ce que je vaux plus que ces aliments scrap, OUI OUI OUI! Revenir surtout à mon 24 heures et ne pas anticiper d'avance en tombant dans des peurs éventuelles.

MR



Lâcher prise face à mon perfectionnisme

Je me sens correcte car j'accepte que je n'ai pas toutes les réponses de l'univers; en lâchant le perfectionnisme, j'accepte que je peux faire des erreurs, que je suis humaine et que Dieu M'AIME QUAND MÊME, de cela j'en suis convaincue.

C'est sûr que le principe de la perfection, je l'appliquais aussi aux autres. En lâchant ce principe, en acceptant que tout ne soit pas parfait et surtout en gardant ça simple, j'arrive à accepter mes erreurs et j'accepte le fait de ne pas être parfaite. Comme mentionné dans Les Voix du Rétablissement du 14 novembre: « les Étapes nous apprennent différents principes comme l'honnêteté, l'espoir, la foi, le courage, l'intégrité, la bonne volonté, l'humilité, la discipline personnelle, l'amour, la persévérance, la conscience spirituelle et le service ». Appliquer un seul de ces principes et j'atteins une humilité qui me rend ¨disposée à apprendre.

MR

Vers le rétablissement lentement mais sûrement

En travaillant chaque jour les 12 Étapes, j'ai appliqué le «faire comme si» au début et gardé espoir que mon tour viendra d'être délivrée de la compulsion alimentaire. J'ai continué à assister aux réunions et m'impliquer pour arriver finalement à penser à autre chose que la nourriture pour passer mon 24 heures. Pour retenir ces précieux cadeaux: garder en priorité ma bonne volonté, ma discipline personnelle (que ce soit mon journal quotidien, les réunions, l'implication, l'activité physique); en quelque sorte, passer à l'ACTION.

Admettre mon impuissance face à la nourriture et accepter de résoudre ce problème. Comme mentionné dans le *Aujourd'hui* du 16 novembre: «nous savons également que chaque jour nous offre l'occasion d'un nouveau départ. Nous n'avons aucune garantie d'être libérés de notre maladie dans six mois, ni même dans un an. Car tout comme pour l'abstinence, c'est un jour à la fois qu'on se rétablit».

M'accepter tel quel avec OA

L'humilité pour moi c'est de m'accepter comme je suis, avec mes défauts et mes qualités car mes défauts me prouvent que je suis humaine. Tout comme dans *Les Voix du Rétablissement* du 17 novembre : « lorsque mon estime de moi baisse, que je me sens déprimée ou inférieure, je me coupe de ma Puissance Supérieure. De même lorsque mon image de moi devient vaniteuse ou supérieure, je m'éloigne de Dieu ». Avec l'humilité véritable et la présence de Dieu je me contente d'ÊTRE et non de paraître.

Je sais maintenant que je diffère d'un mangeur normal, je ne connais pas la FIN DE MA FAIM, que je reste dans l'obsession alimentaire toute la journée, que je ne me sens jamais rassasiée, incapable d'en laisser dans mon assiette. Je sais maintenant que je ne serai jamais dans la catégorie des mangeurs normaux, c'est de me leurrer de penser cela. En acceptant cette maladie je suis plus en mesure de m'aider dans le mode de vie OA et surtout de finir par penser à autre chose qu'à la nourriture durant la journée. MERCI MON DIEU.

MR

Les bienfaits de l'abstinence

Premièrement ne plus être obsédée par la nourriture, quelle DÉLIVRANCE! Finir par penser à autre chose qu'à la nourriture dans une journée quel MIRACLE! Ne plus être dans la brume, avoir l'esprit clair et arriver à faire de belles journées très productives; merci mon Dieu.

Aujourd'hui je sais que les excès n'amènent que du désespoir, de la dépréciation, une baisse d'estime, l'envie de me taper sur la tête parce que je ne vaux pas grand-chose. Je réalise aujourd'hui que je retrouve plus de bonheur dans l'abstinence, la sobriété, le fait de mieux me nourrir et que le seul bonheur vrai et durable, c'est d'être bien dans ma peau.

MR

Ce qui a changé avec OA

Aujourd'hui, je chemine lucidement et sereinement dans l'aventure de la vie.

L'infini me guide et me protège dans chaque chose que je dis et que je fais.

J'irradie la confiance.

En toute situation, je suis sûre de moi.

Avec l'aide de Dieu, je suis pleine de force et d'énergie pour être ce que je suis et faire ce qu'Il désire.

Je choisis de retrouver mon esprit d'enfant,

de mettre du plaisir et de la joie dans ma vie,

de savourer le moment présent et de faire confiance à l'avenir,

d'avoir du coeur au ventre et la paix dans l'âme.

Une membre OA

Le marrainage

N'étant pas de confession catholique, je ne connaissais pas bien le rôle d'une marraine dans la vie. Quand j'ai fais baptiser mes enfants, j'ai compris que celle-ci s'engage à soutenir son filleul, à l'aider à grandir dans la foi. Aujourd'hui, on lui demande simplement de veiller sur l'enfant en lui manifestant sa présence de manière personnelle, hors du cadre que fournit la pratique de la foi. J'ai compris que ma marraine, ce n'est pas une amie mais bien un support, quelqu'un qui veille sur moi et me transmet son expérience.

Ce ne fut pas facile pour moi de trouver une marraine. J'étais réticente à m'ouvrir à une autre personne. J'avais peur du jugement, qu'elle ne m'aime plus, qu'elle me trouve dégoûtante, égoïste, égocentriste et j'en passe. En faisant les Étapes avec elle, au fil du temps, j'ai découvert en elle une personne ouverte, sans jugement, qui me comprend et m'aime inconditionnellement. Elle me conseille mais sans insister, en fait, elle me fait des suggestions, sans insister. Elle m'apporte un point de vue non rattaché à notre passé ni à son

amitié avec moi. Elle représente un pôle de sécurité et de confiance.

Je sais que je lui apporte aussi quelque chose. Elle qui a progressé sur le chemin du rétablissement me partage son expérience d'une manière continue et individuelle. Elle est dans le mode de vie depuis plus longtemps que moi, abstinente et inspirante. Même si on se parle au téléphone, je peux la texter à tout moment et je sais qu'elle est disponible pour moi . Depuis que nous travaillons ensemble, je me sens plus impliquée dans mon programme et dans le mouvement en général.

Je veux guérir, aller mieux, être fière de moi et qu'elle aussi soit fière de moi.

Yaël

Une lueur d'espoir

Je ne suis dans le mouvement que depuis quelques mois.
En assistant aux réunions, j'ai constaté que je n'étais pas la seule aux prises avec un problème de nourriture. Je me levais deux ou trois fois par nuits et j'outremangeais. J'étais affamée. Je me réfugiais dans la bouffe. J'avais pourtant pris un bon souper ainsi qu'une collation en soirée. C'était évidemment une fausse faim. C'était devenu infernal et je ne voyais pas la nuit où je m'en sortirais. J'étais désespérée.

J'étais convaincue, que par ma volonté, je pouvais régler moi-même ce problème. J'ai alors mis un cadenas sur le réfrigérateur. Ça n'a pas fonctionné. J'ai aussi placé des chaises et des cordes pour bloquer l'accès au frigo. J'ai tassé les chaises et passé sous les cordes. Rien n'a fonctionné, j'outremangeais toujours la nuit. Je n'avais rien compris.J'ai assisté assidûment aux réunions, j'ai lâché prise et surtout, j'ai demandé à ma Puissance Supérieure de me guider dans mon désir sincère de ne plus outremanger. J'ai persévéré, intensifié mes prières et je me suis abandonnée complètement à ma Puissance Supérieure. J'ai été exaucée. Ça a fonctionné. Le miracle s'est produit et, merci OA, je n'outremange plus la nuit. Je suis remplie de gratitude envers les membres et ma marraine, envers les 12 Étapes et les outils de rétablissement sans oublier l'écriture.

J'aime, le matin, me réveiller abstinente, heureuse et reconnaissante envers la vie. Il ne faut jamais désespérer. Avec de la patience et de la persévérance, on arrive à tout. L'action et le courage sont des mots magiques. Maintenant, je me nourris autant intérieurement qu'extérieurement.

Sue, région de Montréal.

La fatigue

La fatigue est selon moi l'ennemi numéro 2 des outremangeurs anonymes après la maladie de la compulsion alimentaire.

La fatigue peut m'amener vers l'obsession de la nourriture d'une façon très sournoise car lorsque je suis fatiguée, je suis beaucoup plus à risque de succomber aux avances alléchantes de ma maladie et de son ami l'égo.

La fatigue agit en moi de la même façon que lorsque j'outre-mangeais avant d'arriver à OA. Je me sens gelée, amorphe, dans ma bulle, vidée, très nerveuse, anxieuse, impatiente, agressive, déprimée et très au ralenti à tous les niveaux. Je baisse automatiquement la garde face à ma maladie, je suis beaucoup plus vulnérable par rapport à ce que je vis et ressens et tout est amplifié. Ainsi, je perds le contrôle de mes pensées, mes paroles et mes comportements qui deviennent totalement irréfléchis. Je deviens alors l'esclave de ma maladie et de mon égo. C'est alors que je deviens une proie très facile et je risque de succomber aux approches que prend ma maladie pour me séduire et me faire miroiter le goût des aliments (déclencheurs) qui sont toxiques pour moi et qui me tuent à petit feu.

Si je ne prends pas le temps de me reposer et que je laisse la fatigue s'emparer de moi, je ne contrôle plus rien car c'est elle qui prend le contrôle et m'amène sournoisement vers la nourriture en me déconnectant d'avec ma P.S. et en abaissant toutes les barrières mises en place par ma P.S. pour me protéger. Sans le mode de vie OA, ma P.S. d'Amour, la prière, ma marraine, mes filleules, les réunions, les lectures, les outils et vous chers membres OA, je deviens un pantin devant ma maladie.

Il n'est pas question que je retombe dans la maladie en me laissant mourir à petit feu ni que je revienne à l'état de survie comme je l'étais avant d'arriver à OA. Je veux continuer de vivre et de me sentir entièrement dans ma tête et dans mon corps et être bien avec moi-même.

C'est quoi la formule magique pour arriver à ça? J'ai besoin de me reposer afin de pouvoir redevenir vigilante face à la maladie. Comment? En appliquant le mode de vie, en demandant l'aide de mon ti-pit d'amour J-C, en faisant mon rituel quotidien avec la prière, la méditation, mon engagement avec ma marraine, avec mes filleules, les lectures OA, les réunions, les outils ainsi que les échanges avec vous chers membres OA. Je continue à m'impliquer dans le service afin remettre aux autres membres ce que je reçois pour garder mon abstinence et ma paix d'esprit. Ainsi, je peux continuer de progresser et avec OA, j'apprends à vivre avec moi et les autres pour arriver à devenir ma meilleure amie tout en prenant soin de moi en douceur et avec amour.

Voilà le souhait que je fais pour vous chers membres OA.

Clo-Clo, Groupe Mieux-Vivre

St-Hubert

Cette folie invisible

Très jeune, j'étais angoissée par la peur, 24 heures sur 24. Par contre, je retrouvais le bonheur lorsque je mangeais. Je ressentais la joie de vivre avec toutes ces bonnes saveurs des cochonneries comme avec mes repas favoris de malbouffe.

Ma mère préparait des recettes santé qui me blasaient souvent mais que je devais manger pour ma santé et cela sans rien laisser dans mon assiette car jeter du bon manger c'était du gaspillage. Mon dessert était la récompense pour avoir fini mon assiette.

J'étais plus grosse que les autres enfants de la famille et j'en était très complexée. Je me croyais très anormale encore une fois dans cette famille pourtant dysfonctionnelle. J'étais une enfant sensible et je pleurais dès qu'on levait la voix ou qu'on

était un peu sec avec moi. J'étais généralement une petite fille très joyeuse et de bonne humeur mais j'achetais déjà beaucoup l'amour des autres en étant soumise et charmante. Par contre, je devenais hystérique lorsque je n'en pouvais plus de retenir mes émotions non acceptées de mes proches. J'étais extrémiste, c'était tout ou rien. De plus en plus souffrante.

À l'adolescence, pour plaire aux garçons, je mangeais des salades, le midi à l'école, sans toutefois cesser mes cochonneries afin de compenser mes lacunes affectives, mentales et spirituelles dont je n'étais pas consciente. Comme mon poids et ma taille ne changeaient pas, j'ai commencé à fumer à jeun pour couper ma faim tellement je me rejetais et souffrais tout à en ignorant la cause. Je me donnais aussi de l'énergie en buvant quinze cafés par jour. J'étais rendue un vrai paquet de nerfs.

Même en portant un 28 de pantalon, je me voyais encore grosse. J'étais serrée dans mes jeans comme dans un corset à en avoir de la difficulté à respirer.

Il y a trois ans, j'ai connu les Outremangeurs Anonymes, j'y suis allée à fond.

Aujourd'hui, je suis en paix avec moi-même avec l'aide du programme OA. Avec le mode de vie qui me donne la sobriété tout en me permettant de vivre mes émotions avec compréhension et respect de moi. Je perds du poids automatiquement juste à me rappeler le mode de vie, en lisant ma littérature, en appliquant les slogans et en appelant régulièrement des membres ou ma marraine.

Essayez le, vous serez surpris des résultats.

L.P. membre OA

Le plan d'action, un pas dans la bonne direction…

Il est indéniable que le mode de vie en 12 Étapes est un mode de vie d'action. Le plan d'action a été ajouté, il y a quelques années dans la liste des outils de rétablissement. J'ai

souvent entendu dire dans le mouvement: « Pas d'action, pas de résultat ou Fais ce que tu as à faire et ta Puissance Supérieure s'occupe du reste ». Dans le fond, le plan d'action m'amène à me poser la question suivante : qu'est-ce que je peux faire pour aider ma Puissance Supérieure à m'aider? Le plan d'action m'aide à structurer l'utilisation des outils de rétablissement. Comme le plan alimentaire, il est personnel à chacun. Pour ma part, je l'appelle mon plan d'amour. Il n'est pas établi avec ma volonté déchaînée, ni dans la rigidité mais dans la rigoureuse honnêteté et l'humilité. Comme le slogan: Garde ça simple, il est simple. Je m'assure d'utiliser au minimum, deux outils de rétablissement par jour. Dans les situations où je me sens fragile, j'augmente le nombre. Dans les cas d'urgence, obsession alimentaire ou difficulté à gérer mes émotions, mon plan d'action m'indique d'utiliser ma trousse de secours: penser méditer penser, contacter ma marraine ou un autre membre pour me dévoiler et prendre un engagement et aussi, faire immédiatement une dixième Étape. Voilà, ce n'est pas compliqué. Établir son plan d'action, un pas dans la bonne direction...de son rétablissement!

Membre OA qui est en gratitude pour tous les bienfaits du plan d'action et du mode de vie.

Cette force , cette Puissance supérieure…

Cette force, cette Puissance Supérieure c'est elle qui aujourd'hui me guidera, me prendra par la main pour faire « la différence » entre moi qui est seul et nous qui formons un duo Incroyable.

C'est tout le contraire si je n'utilise pas cette force. Je perd la maîtrise de ma vie et je m'isole laissant le hamster tourner dans sa cage. C'est aussi « la chose » qui me rend équilibré et sur laquelle je peux compter n' importe où, n'importe quand et surtout dans tous les domaines de ma vie. C'est cette force, cette puissance Supérieure qui m'apporte la sérénité assurée et fait de moi un miracle.

Cette « méga » force est la « chose » que je dois consulter, collaborer , pour trouver le courage d'exécuté les choses aisément, dans la simplicité afin que se réalise toutes les promesses…

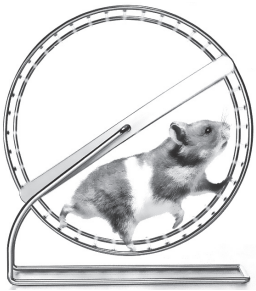
Jamais cette force, cette Puissance Supérieure ne me laissera tomber si je lui confie entièrement ma vie. Elle m'accepte comme je suis et m'aide à m'accepter exactement comme je suis.

Cette force, cette Puissance Supérieure répond a mes besoins, a mes questions si j'ai le cœur ouvert et non la tête.

Cette force, cette Puissance Supérieure dans le silence m'apporte un état de grâce incroyable!

Merci chère force, chère Puissance Supérieure de faire de moi ce que je ne suis pas capale de faire seul. C'est vraiment un petit miracle.

Je t'aime!



J'aime OA!

J'aime l'idée que le relèvement personnel de tous nos maux vient de l'énergie réunie des membres et de leur Puissance Supérieure.

Dans ma maladie, je me concentre sur mon petit moi, chaque geste est calculé pour mon petit bénéfice. J'évite les interactions avec les autres êtres humains car j'ai peur qu'ils me blessent ou me rejettent. Les relations avec les autres sont source de souffrance et d'ivresse mentale. Je me bâti des scénarios où j'interagis mentalement avec les autres et je ne fais rien concrètement. Les situations simples de conflit s'enveniment et pourrissent. Je deviens une victime d'un monde cruel et j'ai faim, j'ai une faim qu'aucun aliment ne peut satisfaire.

Dans le remède, je me dévoile, je prends le risque de me montrer dans toute ma vulnérabilité. L'authenticité m'ouvre des portes qui autrefois m'étaient fermées. Je me connecte vraiment avec les autres êtres humains et nous nous reconnaissons mutuellement. Je découvre que

je ne suis plus seul. J'ose discuter et échanger et j'ai confiance que c'est la seule option. Les situations simples de conflit se règlent rapidement. Ma maison intérieure devient de plus en plus propre et j'ai envie qu'elle le demeure. Je deviens confiant que d'échanger honnêtement sur ce que je vis avec les autres vaut mieux que de geler les inconforts du quotidien.

Ensemble, travaillons le programme des 12 Étapes.

Jean

Groupe Abstinence

Ma naissance

Ce soir, je suis né. Je me voyais depuis toujours cherchant désespérément du secours. Grâce aux Outremangeurs Anonymes, ce soir, une étoile est née. Sortant de l'obscurité qu'était pour moi la compulsion alimentaire qui me maintenait dans l'isolement. Oui, j'ai pris conscience que je suis aimé, que je suis un enfant de Dieu.

Même si j'ai un problème de santé mentale, notre méthode m'a ouvert les bras du groupe quand elle dit que même ceux qui souffrent de graves problèmes en santé mentale ou émotionnelle peuvent se rétablir de la compulsion alimentaire s'ils y mettent de l'honnêteté. J'y ai cru. Je me sens maintenant chez moi dans OA.

Ça m'a pris du temps cependant à m'identifier. Il m'a fallu atteindre un très gros bas fond. Ma santé commençait sérieusement à décliner et ma vie à être menacée à brève échéance.

Grâce à plusieurs merveilleux membres, j'ai décidé de mettre sérieusement en pratique les 12 Étapes, les 12 Traditions, les outils de rétablissement ainsi que les slogans.Tous les soirs, je fais ma dixième Étape avant de me coucher.

Aujourd'hui, je suis vivant comme jamais.J'ai une nouvelle copine dans ma vie. Oui, en décidant de confier ma volonté et ma vie et en croyant que Dieu peut m'aider dans mes difficultés pour retrouver la raison, j'ai retrouvé la joie de vivre.

Je dois être franc et avouer que c'est grâce à votre amour tenace et persévérant que

je me sens aujourd'hui une personne comme une autre. J'ai décidé de vaincre mes peurs et maintenant, j'aime la vie.

André A. Montérégie

Le sudoku

Le sudoku est un jeu de concentration qui demande de placer chaque chiffre à sa place à l'intérieur d'une grille. Dans un carré, il ne peut y avoir deux fois le même chiffre ni sur une même ligne. Il n'y a donc qu'une seule place possible pour chaque chiffre. Quelquefois j'ai l'impression que le chiffre ne peut se placer nulle part car je ne vois pas où il va.

Je sais qu'il y a une solution alors au lieu de m'acharner je change de chiffre pour, plus tard, revenir sur le problème. Le temps arrange bien les choses et je finis par trouver la solution finale et terminer la grille avec succès. Parfois rapidement, parfois lentement.

C'est le fait de me dire que la solution existe même si je ne la vois pas sur le moment qui me donne l'espoir et me permet de vivre avec des problèmes non résolus pour aujourd'hui seulement et un jour à la fois. Demain, je pourrai mieux voir les solutions qui s'offrent à moi. Je fais confiance à celui qui connaît la solution, c'est Dieu. En attendant, je place les chiffres que je peux.

Mirca

Persévérante

Je suis une personne persévérante et j'ai le désir sincère de ne plus outremanger et de m'abstenir de manger mes aliments déclencheurs.

Après deux ans d'abstinence, j'ai rechuté. J'ai réussi à faire un an puis j'ai de nouveaurechuté. Depuis, j'ai pris un jeton de 60 jours et j'ai rechuté, un 30 jours, rechute.

Je me suis alors demandé ce qui avait fonctionné pour moi et que j'ai laissé de côté. C'était d'écrire tout ce que je mangeais. Depuis le 27 octobre 2015, je ne passe pas une journée sans écrire et j'ai remarqué que mon principal problème est la quantité de pains et substituts

pris dans la semaine, largement supérieure à la norme suggérée par la nutritionniste.

Depuis la semaine du 21 février dernier, je suis abstinente. Je m'encourage en collant chaque jour réussi une étoile sur mon calendrier et un collant trophé pour la semaine. J'ai pris mon jeton de 30 jours et suis en bonne voie pour prendre celui de 60 jours.

J'ai presque toujours une fonction à mon groupe d'appartenance. J'ai une marraine que j'appelle régulièrement et, tous les matins, j'appelle aussi une membre et nous lisons ensemble le *Aujourd'hui*, *Les Voix du Rétablissement* et *Aujourd'hui seulement*.

Alors, fêtes, vacances, surplus de travail, la maladie de la compulsion alimentaire sera toujours là. Je ne dois pas lâcher en aucune journée ni circonstance.

Écrire tout ce que je mange est super important pour moi et grâce à Dieu, je ne dois plus mettre de côté cet outil essentiel à mon bien être.

Je suis une outremangeuse compulsive, contente d'être membre des Outremangeurs Anonymes.

Marie-Paule, Laval

Tout un programme d'action!

Quand je pense à l'action dans notre programme de rétablissement, je pense aux 4e et 5e Étapes et aussi au courage de changer les choses que je peux. Pour aller plus loin dans la réflexion, j'ai été fouiller un peu plus dans la littérature pour voir ce que l'on en disait et j'y ai découvert que les Étapes sont à la base même du changement de toute une existence. N'est-ce pas pour cela que nous sommes arrivés aux portes des OA, pour changer?

Le terme apparaît une première fois dans le chapitre « *Notre Méthode* » du gros livre des AA et à quelques reprises dans le chapitre « *À l'œuvre* ».

Dans le chapitre *Notre Méthode*, voici un extrait parlant d'action: « Nous nous sommes lancés dans un vigoureux programme d'action dont la première phase consistait en un sérieux ménage intérieur, chose que nombre d'entre nous n'avions jamais tenté de faire.» (p.72, 4e édition, Les AA). Ensuite, il s'agit d'admettre la nature exacte de nos torts à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain (5e étape). Après, il nous est suggéré de ne pas en rester à la 5e étape mais de passer sans attendre aux 6e et 7e Étapes. Un sérieux ménage, n'est-ce pas?

Par la suite, le gros livre des AA nous parle de « *demeurer dans l'action, sans quoi nous découvririons que la foi sans les œuvres est une foi morte* » (p.86, 4e édition, Les AA). Il s'agit des 8e et 9e Étapes: « *Jetons un coup d'œil à la huitième et à la neuvième Étape. Nous avons la liste de toutes les personnes que nous avons lésées et envers qui nous sommes prêts à réparer nos torts. Nous avons dressé cette liste au moment de notre inventaire et à cette occasion, nous nous étions soumis à un examen sévère. Maintenant nous allons vers nos semblables dans le but de réparer le dommage fait dans le passé* » (p.86, 4e édition, Les AA).

Ensuite, voici ce que nous suggère la 10e Étape: «*Avant de nous mettre au lit le soir, nous passons notre journée en revue de façon constructive. Avons-nous été égoïstes ou malhonnêtes ? Avons-nous éprouvé du ressentiment, de la peur ? Devons-nous des excuses à quelqu'un ? Avons-nous gardé pour nous-mêmes quelque chose dont nous aurions dû discuter tout de suite avec une autre personne ? Avons-nous été bons et bienveillants avec chacun ? Y a-t-il quelque chose que nous aurions pu mieux faire? Avons-nous pensé à nous-mêmes la plupart du temps ? Avons-nous cherché à être utiles aux autres, à apporter quelque chose dans la vie ?*» (p.97, 4e édition, Les AA).

Agir, c'est choisir un autre chemin pour vivre le plein rétablissement. « *Toutefois nous devons prendre garde de ne pas tomber dans l'inquiétude, le remords ou la réflexion morbide, car cela nuirait à notre action auprès des autres. Une fois notre examen de conscience terminé, nous demandons à Dieu de nous pardonner nos erreurs et de nous indiquer quelles mesures correctives nous devons prendre* ».

(p.97, 4e édition, Les AA). Un ménage intérieur qui conduit à la 12e Étape, soit l'action auprès des autres.

Enfin, le programme nous invite à la prière et à la méditation: *« Au cours de la journée, nous faisons une pause lorsque l'agitation et le doute s'emparent de nous pour demander d'avoir la bonne pensée ou la bonne action. Sans cesse nous nous rappelons que ce n'est plus nous qui dirigeons le spectacle et plusieurs fois par jour, nous répétons humblement : « Que Votre volonté soit faite. »* (p.99, 4e édition, Les AA).

Pour terminer sur le sujet, le plan d'action est un des 9 outils de rétablissement qui nous est suggéré dans la littérature:

Le programme nous invite donc à agir, sinon la maladie va nous rattraper et pour nous, outremangeurs, cela signifie retourner dans l'isolement et la compulsion alimentaire. Les 12 Étapes et les outils : tout un programme d'action qui nous est proposé et qui en vaut la peine!

Une membre OA

Les traditions

Le 16 avril dernier, 6 membres OA nous ont partagé leur perception des Traditions. Nous vous présenterons dans les prochaines numéros leurs textes. Aujourd'hui, nous vous présentons les 4,5,11 et 12ièmes Traditions

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.

Le groupe est le coeur des outremangeurs anonymes. Ces deux Traditions sont essentielles a l'unité et a la survie de notre mouvement.

Mais qu'est-ce qu'un groupe? Un groupe est composé de membres OA seulement. Un groupe ne peut donc pas être ouvert. Il se réunit normalement une fois par mois dans ce que

nous appelons souvent une réunion d'affaires ou un business meeting. Le groupe organise une ou plusieurs activités dont la principale est une réunion hebdomadaire qui souvent peut accueillir des membres et des visiteurs. Il planifie la réunion. Il en fixe le lieu, le jour l'heure, le format et rédige des règlements internes que l'on retrouve dans l'éthique de groupe.

Pour bien remplir son rôle, le groupe doit jouir d'autonomie sans subir de pressions de l'extérieur. Cela ne veut pas dire de ne pas tenir compte des règlements municipaux ou ceux imposés par le locateur ou des lois. C'est une des raisons pour laquelle nous n'acceptons pas de dons de l'extérieur. Il est aussi a remarquer que le groupe ne doit pas subir de pression de l'interne ou de l'intergroupe.

L'autonomie du groupe devrait cependant s'exercer en ayant a l'esprit l'importance de l'unité de notre mouvement dans son message comme dans ses Traditions.

La raison même de l'existence du groupe est de transmettre le message OA dans le but d'aider l'outremangeur qui souffre encore. C'est le but primordial, essentiel, vital. Ce n'est surtout pas un carcan puisque le groupe est autonome et jouit de toute la liberté dans le respect de la quatrième Tradition.

Il n'y pas de normes concernant la transmission du message. Il n'y a pas de guide pour le conférencier.

L'important, c'est le message de force et d'espoir, le mode de vie en 12 Étapes et l'utilisation des outils de rétablissement.

Peu importe si nous sommes à Montréal, Paris ou ailleurs dans le monde, nous pouvons assister à une réunion OA et de nous retrouver chez nous, dans l'unité de notre mouvement dans la mesure ou les Traditions 4 et 5 sont bien comprises et respectées.

Marc outremangeur compulsif.

11- La politique de nos relations publiques est fondée sur l'attrait plutôt que sur la réclame; nous devons toujours garder l'anonymat dans nos rapports avec la presse, la radio, la télévision, le cinéma et les autres médias de communication.

12-L'anonymat est la base spirituelle de nos Traditions et nous rappelle toujours de placer les principes au-dessus des personnalités.

Le point commun entre ces deux Traditions est l'anonymat. Deux Traditions lui sont directement consacrées.

Les membres sont anonymes, pas le mouvement des outremangeurs anonymes. Comme les nouveaux et nouvelles sont essentiels pour la survie de OA et pour notre propre rétablissement. Il est bon que l'on parle de nous.

Nous cherchons a faire connaître notre mouvement et son action en donnant des informations factuelles comme donner le lieu ou l'heure d'une réunion ou d'une activité comme notre congrès ou encore parler de la maladie et du rétablissement.

Le but est d'inviter l'outremangeur ou celui ou celle qui pense avoir un problème avec la nourriture et cherche de l'aide. Nous ne devons pas forcer les gens mais les inviter.

Il est important d'utiliser quand c'est possible le matériel préparé et fourni par la comité d'information publique.

Si nous pouvons transmettre le message OA en parlant de notre expérience personnelle, nous devons nous rappeler l'importance de l'anonymat. Ne pas signer de notre nom complet les textes ou articles ni permettre de diffuser notre photo ou d'être filmé de manière a être reconnu(e).

Le respect de l'anonymat montre l'importance de ces Traditions et cela est rassurant pour le nouveau ou la nouvelle..

Respecter l'anonymat à l'intérieur comme à l'extérieur de mouvement fait passer le bien être commun avant nos intérêts personnels, est signe d'humilité et permet d'accueillir sans juger et sans préjuger. Nous sommes tous égaux face a la maladie. Nous nous fondons dans le groupe sans juger si une personne est trop grosse, trop mince ou trop ou pas assez malade pour devenir membre des OA.

L'anonymat est une garantie pour le nouveau ou la nouvelle que ses renseignements personnels ne seront pas dévoilés.

Il est important de faire passer les principes avant les personnalités cela évite de faire des personnalités OA en nous concentrant sur le message. Si nous pouvons au besoin inviter des spécialistes en nutrition, il ne faut pas confondre leur théorie avec notre message.

L'anonymat est certainement l'une de nos valeurs les plus précieuses. Plus nous avançcons sur le plan spirituel, moins le prestige ne nous intéresse. Si nous avons réussi c'est grâce à notre Puisance Supérieure et l'aide des autres membres.

France B. membre OA

Outremangeurs Anonymes
Congrès 2016

17 et 18 septembre - Centre St-Pierre
1212, rue Panet, Montréal

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

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

Viens, tu pourrais être surpris !

Poser les gestes encore

Les premières choses que je suggère à ma filleule c'est d'assister à plus de réunions, de maintenir son abstinence et de passer le plus de temps possible à lire notre littérature OA.

Ce matin j'ai recherché des numéros périmés de mes anciens Lifeline. Je n'en ai pas jeté un seul en 14 ans que je suis dans OA, préférant les prêter ou les donner. En les feuilletant, j'ai sorti le numéro paru en Septembre 1981, et j'ai commencé à lire les lettres de « Partage-le ».

Et voilà, une lettre que j'avais écrite il y a plus de huit ans me saute aux yeux. Je parle de préparer le souper pour ma famille, et je dis comment je n'ai pas eu à participer au dessert servi. Ce fut une réussite; un véritable éloge pour le programme OA.

Je repensais aux 14 dernières années. Je n'ai pas toujours été abstinente. J'ai vécu exclusivement dans ma maladie au cours de quelques-unes de ces années, me retirant même complètement de OA pendant presque deux ans. Au cours de cette période, j'avais décidé que je m'étais trompée – OA n'était pas vraiment la réponse à ma compulsion. Mais j'étais misérable et je me détestais. Je mangeais compulsivement, je travaillais compulsivement, j'étudiais compulsivement.

D'une certaine façon, ma Puissance Supérieure m'a quand même rejointe. J'étais si profondément dans ma maladie, tellement en colère et défaite, que je n'avais nulle part ailleurs où me tourner. Cette petite voix profondément enfouie dans mon esprit m'a rappelé que le programme OA, toujours bien vivant et vital, existait pour moi.

Cela fait plus de 5 mois que je suis de retour et abstinente dans OA. Je suppose que ma filleule m'a demandée parce que je possède quelque chose qu'elle désire – une relation efficace avec une Puissance Supérieure.

Aujourd'hui je me suis confiée moi-même, ainsi que ma marraine, aux soins de ma PS. Nous allons travailler ensemble à ce programme qui est une bouée de sauvetage.

J.M., Dandridge, Tennessee

Traduit du Lifeline, février 1990

Cher vieux moi

«Cher vieux moi, je t'aime. Je n'aime pas tout ce que tu as fait, mais j'aime ce que tu essaies de devenir et ce que tu es en ce jour» (*Lifeline Sampler*, p.61).

Je t'ai observé. Je t'ai vu souffrir et tu n'as pas besoin de t'inquiéter parce que je t'aime toujours. Ne crains pas les émotions. Elles ne sont que des orages passagers; tu ne feras que te mouiller un peu.

Je suis ici pour te dire que tu es digne de donner de l'amour et d'être aimé. Que certaines personnes t'aient déjà trahi n'est pas un jugement de valeur envers toi. Ta Lumière est ce qui te définit, et ton plus grand « Toi » ne te jugera pas.

Mange et savoure la nourriture, mais utilise-la pour la joie, pas pour les regrets. La nourriture n'est pas ton vrai problème comme tu le pensais. C'est ta dépendance au désespoir et à l'isolation qui te blesse. Ne crains pas de devenir la personne que tu veux devenir, et ne crains pas ce que cette personne pourrait être.

Sois simplement honnête et respectueux envers toi-même et tes souffrances cesseront.

Avec amour
ton Toi futur
P.S.: Tu as bien fait!

Darren, Californie, USA

Traduit du Lifeline, juillet 2014

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

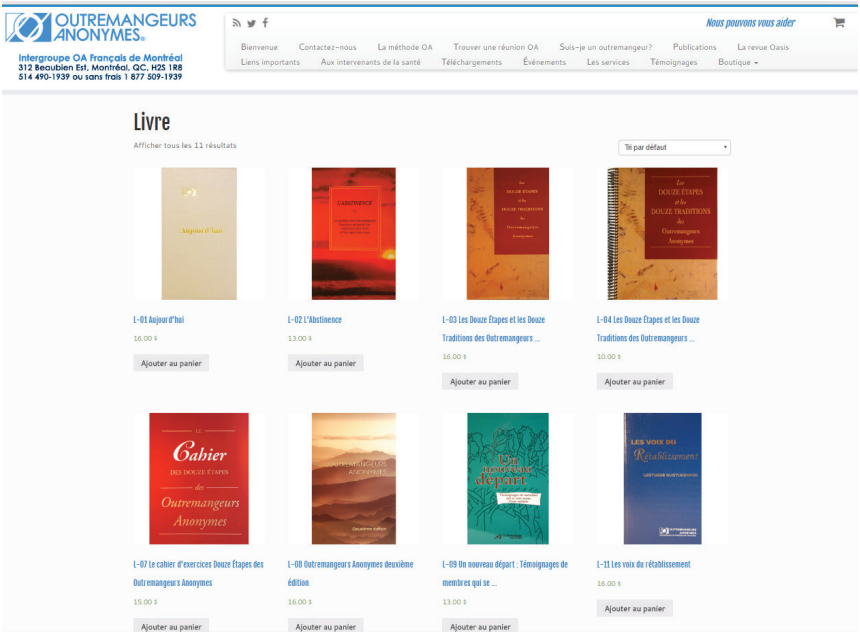
LES PUBLICATIONS FRANÇAISES

Le Service de Publication Française de l'Intergroupe OA Français de Montréal vous remercie de la précieuse contribution que vous faite en vous procurant les publications OA.

Rappelez-vous que chaque fois que vous faites un achat de publications françaises vous contribuez à l'autonomie financière de vos Comités dans leurs efforts pour rejoindre les outremangeurs compulsifs qui souffrent encore.

La documentation est désormais disponible en ligne à :

outremangeurs.org/boutique



SOMMAIRE
des partages

Gardez courage 3
Mon histoire à « MOI » 5
Rechutes planifiées 6
Une question de jugement 7
Comment garder ma sérénité? 8
Vivre mon Moment Présent 9
Mes motifs de prière 9
Lâcher prise face à mon perfectionnisme 10
Vers le rétablissement lentement mais sûrement 10
M'accepter tel quel avec OA 11
Les bienfaits de l'abstinence 11
Ce qui a changé avec OA 12
Le marrainage 12
Une lueur d'espoir 13
La fatigue 14
Cette folie invisible 15
Le plan d'action, un pas dans la bonne direction… 16
Cette force , cette Puissance supérieure… 17
J'aime OA 18
Ma naissance 19
Le sudoku 20
Persévérante 20
Tout un programme d'action! 21
Les traditions 23
Poser les gestes encore 27
Cher vieux moi 28