L'OAsis

2,50 $

Mon coffre à outils avec Outremangeurs Anonymes

Automne 2016

Revue trimestrielle de l'IOAFM Vol 37. N° 3

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

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

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

Une personne quelque part attend ton partage avec espoir.

NE MANQUEZ PAS

Avec le temps des fêtes, avec les froids de l'hiver, plusieurs membres ne peuvent assister à autant de réunions OA que souhaité.

L'Oasis demeure toujours un endroit privilégié pour partager notre expérience, notre force et notre espoir, en tout temps mais particulièrement durant cette période de l'année.

Parlez nous de votre mode de vie en 12 Étapes, de votre expérience, de ce que vous y puisez.

Votre partage rejoindra et aidera certainement l'outremangeur qui souffre encore ou qui veut simplement avancer sur la voie du rétablissement.

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.

OUTREMANGEURS ANONYMES®

INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

CONGRÈS 2016

17 ET 18 SEPTEMBRE

CENTRE ST-PIERRE, 1212, RUE PANET

MONTRÉAL

MÉTRO BEAUDRY OU STATIONNEMENT PAYANT

PARTAGES

ATELIERS

RENCONTRES

DISCUSSIONS

PRIX SUGGÉRÉ 25$

ET SI...CE CONGRÈS CHANGEAIT MA VIE

Écouter avec son cœur face à l'anonymat

Écouter, c'est accueillir l'autre membre avec respect sans porter de jugement. Pour écouter et être en mode écoute, je dois au départ me taire et faire taire mon désir d'intervenir à tout moment. Je dois être réceptive. Écouter, c'est aussi s'abstenir de répondre ou de s'emparer de ce que dit l'autre membre pour émettre sa propre opinion, c'est également cesser de penser à ce qu'on va dire ou faire pour impressionner son interlocuteur. Je fais de la place à l'autre pour qu'il élabore ou termine son sujet avant de lui dévoiler le mien. Lorsque je réplique, je m'attends à ce qu'on m'écoute et me porte attention. Je ne dois jamais penser que l'autre devine mes pensées. On ne peut faire deux choses à la fois, penser, lire, écouter, être en accord ou pas, argumenter et interpréter. L'écoute en soi peut être une grande bénédiction. Bien écouter est une qualité rare, c'est un art et c'est une leçon de vie que j'aurais aimé apprendre à l'école. Pour écouter vraiment, je dois donner et porter toute mon attention à l'autre membre et ne pas dévoiler ses secrets au premier venu. L'anonymat est toujours de mise. L'écoute est un beau cadeau à donner, à demander et à recevoir. Bonne et grande écoute!

Sue, région de Montréal

Le Mode de vie en 12 Étapes

Grâce aux Étapes, je réapprends à vivre et elles me guident pour faire un grand ménage intérieur sur moi-même. Pour moi, les Étapes sont la base de mon Mode de vie et très importantes pour mon rétablissement.

Je les applique presque toutes à chaque jour, pour chaque situation qui se présente et devant laquelle je suis impuissante.

Lorsque je me sens impuissante devant une situation difficile je récite les 1ère, 2e, 3e et 11e Étapes.

La 1ère Étape me permet de développer mon honnêteté, l'acceptation et aussi de me rappeler que je suis une outremangeuse compulsive et que je le serai toujours. Je

suis consciente que je suis impuissante devant la maladie de la compulsion alimentaire et qu'elle a de grandes répercussions dans tous les domaines de ma vie ainsi qu'au niveau de ma santé spirituelle, mentale et physique.

Avec la 2e Étape, je développe ma foi et l'espoir en une puissance plus grande que moi-même. Je l'utilise à chaque jour pour renforcer et solidifier ma belle relation avec ma Puissance Supérieure qui est la seule à pouvoir me rendre la raison lorsque je suis dans l'ivresse mentale, dans l'obsession de la nourriture ou dans les peurs.

La 3e Étape renforce ma confiance et le désir de confier ma volonté et ma vie aux soins de ma Puissance Supérieure.

La 4e Étape, je la continue en faisant ma 10e Étape à chaque soir avant de me coucher.

La 5e Étape, je l'utilise pour me confier avec courage en toute franchise à ma marraine avec qui je m'engage, chaque matins, à garder mon abstinence.

La 6e Étape me demande d'avoir une bonne volonté et d'accepter de lâcher prise devant mes défauts de caractère. Je suis rendue à travailler sur cette Étape avec l'aide de ma Puissance Supérieure. Avec ma 10e Étape, je prends de plus en plus conscience de mes défauts en répondant à la question «Quels défauts ont primé aujourd'hui? »

La 7e Étape me fait prendre conscience de l'importance d'accepter de me libérer de mes défauts . Elle exige beaucoup d'humilité et d'acceptation. Je sais que seule ma Puissance Supérieure. peut diminuer leur intensité pour les transformer en leurs qualités respectives.

La 8e Étape me demande du courage, de la franchise et de passer par-dessus mon orgueil en reconnaissant mes torts.

La 9e Étape me démontre et m'apprend la générosité et le pardon, à ne plus hésiter et à ne pas attendre pour m'excuser si j'ai blessé ou fait du tort (faire amende honorable) à une personne.

La 10e Étape me permet de faire un inventaire quotidien de mes pensées, mes paroles, mes comportements ainsi que de mes forces et mes faiblesses. Elle me fait voir que je suis un être humain imparfait comme tous les autres qui m'entourent.

La 11e Étape me permet d'entrer en contact direct avec ma Puissance Supérieure par la prière et la méditation pour que je puisse connaître sa volonté et me donner la force de l'exécuter.

Avec la12e Étape, je travaille pour mon «boss» J-C en transmettant le message d'amour, d'espoir et de persévérance qu'Il veut que je donne à mes sœurs et frères OA.

Voilà comment je fonctionne avec les Étapes au quotidien.

Claudette G - Groupe Mieux-Vivre, St-Hubert

Mes outils de rétablissement

Depuis mon arrivée chez OA en septembre 2014, je me suis appropriée graduellement, à ma façon, les différents outils de rétablissement.

Plan alimentaire
J'ai décidé d'adapter le 3-0-1 en 3-2-1 en me permettant, si besoin, un fruit en matinée et en après-midi comme collation. Je n'ai pas rayé définitivement d'aliments de mon plan alimentaire, tant que les portions de mes repas sont raisonnables. Mon abstinence, depuis octobre 2014, consiste plutôt à ne rien manger en soirée une fois mon dernier repas terminé.

Les réunions
J'assiste à une réunion OA toutes les semaines, ce que mon horaire familial actuel me permet. C'est important pour moi d'être très assidue afin de maintenir mon engagement dans le Mode de vie. Dès mes premières réunions, j'ai ressenti un immense sentiment d'appartenance. Enfin, je n'étais plus seule avec ma compulsion alimentaire.

Le parrainage / écriture
Jusqu'à maintenant, j'ai travaillé, consécutivement, avec deux marraines et un parrain. Je les avais choisis car ils étaient un attrait pour moi. Je les considère comme des guides pour mon apprentissage du Mode de vie OA. J'ai rapidement pris l'habitude d'écrire ma 10e Étape à tous les soirs et de la transmettre par courriel à mon parrain ou à ma marraine.
De savoir que je serai lue me motive à être rigoureusement honnête dans mon bilan. S'il y a des éléments qui les font se

questionner ou réagir, nous en parlons par la suite. Ça m'aide énormément à progresser dans mon cheminement. Depuis peu, je suis moi-même marraine et j'apprécie grandement cette chance de pouvoir partager mon rétablissement. Main dans la main !

Les appels téléphoniques
Personnellement, j'utilise davantage les textos pour communiquer avec mes amis OA. Tous les matins, ma marraine et moi échangeons un texto pour nous souhaiter un bon 24 heures et pour nous partager nos demandes à notre Dieu d'amour. Toutefois, il m'arrive d'appeler ma marraine ou d'autres membres pour partager une difficulté particulière, ce qui me procure à chaque fois un grand soulagement.

La documentation
Je fais quelques lectures de façon quotidienne comme mon Aujourd'hui et Les Voix du Rétablissement. Je possède également Les Douze Étapes et les Douze Traditions en cd et en volume. J'écris dans le cahier des Douze Étapes des OA. J'aime également lire la revue Oasis pour m'inspirer de différents partages de membres d'ici et d'ailleurs. Je suis consciente que je pourrais exploiter davantage la documentation OA qui est d'une grande richesse.

Plan d'action
J'ai composé mon plan d'action sous les conseils de ma première marraine et lorsque je lui ai fait lire, nous l'avons signé ensemble pour solidifier mon engagement à le respecter. Je m'y tiens depuis, même lorsque j'ai changé pour un parrain et ensuite, une nouvelle marraine. J'y ai inscrit mon plan alimentaire, la fréquence de mes pesées, ma volonté de ne plus me faire vomir, mon engagement à écrire et à partager mon bilan quotidien, à faire mes lectures quotidiennes, à parler à mon Dieu d'amour à tous les jours, mon engagement à contacter ma marraine ou mon parrain si besoin. Ce plan d'action m'aide grandement à maintenir mon abstinence et à me rétablir quotidiennement.

Service
Je me suis rapidement impliquée dans mon groupe d'appartenance. D'abord en ouvrant régulièrement la salle et en m'occupant du café et

ensuite, en occupant le rôle de RG. Mes responsabilités familiales ne me permettent pas de partager aussi souvent que je le voudrais dans plusieurs groupes, mais lorsque je le fais, ça me fait toujours un bien immense de partager mon expérience aux autres. J'ai rapidement réalisé que plus je m'implique et plus c'est facile d'être dans mon Mode de vie.

L'anonymat
Au départ, je n'étais pas du tout à l'aise de révéler à mon entourage mon appartenance au Mouvement OA. J'appréciais donc grandement le principe de l'anonymat qui me protégeait à ce niveau. Peu à peu, j'ai pris confiance en moi et j'ai commencé à en parler à mes proches et à mes collègues de travail. Lorsque j'ai reçu mon jeton de 12 mois d'abstinence de compulsion alimentaire, j'ai décidé de me faire le cadeau de mon premier tatouage. « Plus jamais seule » sur mon avant-bras, mots qui, à mes yeux, représentent le plus ce que je ressens lorsque je pense à OA. Bien sûr, mon tatouage suscite souvent un questionnement de la part de personnes qui ne me connaissent pas. Je réponds maintenant humblement sur mon appartenance au Mouvement et à quel point celui-ci a changé ma vie. Ça me permet de faire ma 12e Étape tout en douceur. Tant mieux si je peux aider certaines personnes.

Mélanie, outremangeuse compulsive

Mon retour à OA

Cette semaine je célébrais mon retour à OA. il y a 17 ans, après une rechute de 10 ans qui m'avait placé dans un état de faillite à presque tous les niveaux. Hier, je célébrais 17 ans de 24h d'abstinence. Un vrai miracle et au-delà de l'abstinence alimentaire il y a une capacité à être heureux et à m'aimer. Les plus beaux cadeaux que la vie puisse m'avoir faits.

Je me sens tellement privilégié d'avoir connu l'incapacité, la souffrance et l'impuissance à arrêter de manger alors que mon corps était sur le point d'exploser, mon désir de ne pas manger était à son plus haut et pourtant je mangeais quand même et de façon consciente,

dans le découragement, les pleurs et l'impuissance totale.

Je crois avoir connu la grâce de perdre l'idée que si j'étais mince ma vie serait mieux et que tout irait bien. Depuis les 17 dernières années, j'ai appris à regarder honnêtement mes comportements alimentaires, mais surtout ma façon d'être avec moi-même et avec les autres. Mon rapport à la vie et aux autres est tellement dysfonctionnel que c'est pour cette raison que j'ai besoin d'un Mode de vie.

L'échec n'était pas d'être gros, mais plutôt de ne pas être capable de demander de l'aide, de ne pas être capable d'être honnête, de ne pas être capable d'accepter simplement que je pouvais me tromper, faire des erreurs, les reconnaître et les corriger tout simplement. L'échec aussi était de croire que tout devait être noir ou blanc, qu'il n'y avait qu'une seule bonne façon de faire et que cette façon je devais la trouver ou pire encore croire que c'était la mienne. L'échec était de croire que je savais mieux que les autres ce qu'ils devaient faire, dire ou penser. Parfois, sans m'en rendre compte et souvent en m'en rendant compte, j'ai bousculé les gens autour de moi en les jugeant, les méprisant en médisant méchamment à leur sujet. Le Mode de vie m'a appris que ces comportements n'étaient que le reflet de la piètre estime et image que j'avais de moi. Si j'avais bu, joué ou travaillé au lieu de manger, je n'aurais peut-être jamais été gros, mais tout aussi malheureux et dysfonctionnel, car le désordre n'est pas dans mes bourrelets, mais dans ma personnalité. Que je sois maigre ou gros, cela ne change rien.

Je me suis couché abstinent hier soir après une belle journée où j'ai senti et vu toutes les améliorations que ce Mode de vie a produit dans ma vie, tant aux niveaux mental, physique que spirituel.

Je suis toujours un outremangeur compulsif, ma façon de composer avec la vie et les autres est encore parfois dysfonctionnelle mais plus au point de devoir reprendre 70 lbs en étant incapable de composer avec la situation.

Aujourd'hui, j'ai un programme, j'ai une fraternité, un parrain et du soutien de mon entourage OA, une conception d'une Puissance Supérieure qui a le pouvoir de me rendre raisonnable un jour à la fois.

Je peux dire que OA m'a permis de renaître à ma vie. Merci d'en faire partie.

Stéphane P. Montréal Qc.

Rechute VS Perfectionnisme

Si proche de mon jeton de 6 mois, j'ai rechuté après 5 mois et demi d'abstinence. Quelle honte! Le découragement était tellement fort que j'ai rechuté pendant 3 jours consécutifs. Cette première petite permission de goûter à ce chocolat, très plaisant sur ma langue pour quelques secondes, a réveillé un état diabolique dans ma tête, je ne pouvais plus m'arrêter. La joie et la peine, l'excitation et le découragement… quel cercle vicieux.

La belle sensation d'être sobre le soir et surtout le matin, mon contact avec mon Dieu d'amour n'étaient plus présents durant ces 3 jours de montagnes russes. Cependant, les mensonges étaient omniprésents. Je me suis retrouvée de nouveau à mentir à mes amis et à ma famille: je serais très occupée et pas trop disponible, au lieu tout simplement de leur dire: j'aurais besoin de temps afin de me reposer mentalement et physiquement. J'ai opté pour l'isolement afin de pouvoir bouffer comme je voulais et je me suis fais croire que cette fête d'un buffet à volonté serait mon dernier et qu'après je serais abstinente pour de bon. Quelle maladie!

Pendant le mois suivant, il n'y avait jamais une semaine sans que je puisse m'abstenir de faire quelques écarts ou de manger un peu trop, selon moi! Trois jours d'abstinence et up voilà un écart, un plus gros écart et me voilà de nouveau en rechute.

Un matin, je me suis mise à genou, avec une humilité sincère, j'ai demandé à ma PS de s'occuper de moi, de mes pensées, de mes actions et surtout de mes choix. C'est alors que j'ai contacté quelques membres OA et que je suis allée au meeting. Quel amour j'ai reçu. Peu importe notre façon de rechuter, me faire dire par un membre que ce que j'avais fait depuis les 5 derniers mois et demi n'était pas perdu mais juste une continuité car nos erreurs font partie de nos expériences.

En effet, avec du recul, j'ai pu analyser que je voulais être parfaite dans tout; dans mon plan alimentaire tellement sévère qu'il est devenu une diète, selon moi, dans ma liste exhaustive d'aliments à ne plus toucher, devenue une liste d'aliments à ne pas toucher pour aujourd'hui seulement. Si je m'abandonne avec honnêteté à ma PS, je vais pouvoir commencer à accepter et même à choisir certains engagements sociaux et familiaux sans m'isoler par crainte de ne pas pouvoir résister à la tentation.

Comme dans le aujourd'hui: «la sobriété alimentaire n'est pas un régime, mais un état d'esprit». Que Dieu m'en fasse cadeau aujourd'hui et, si nécessaire, qu'il me donne le désir sincère de tout faire pour y arriver.

Elisabeth, Laval

Apprendre à respirer au lieu d'outremanger

On m'a appris que je n'étais pas obligée à céder à mes obsessions de nourriture, que je pouvais vivre sans prendre la première bouchée compulsive. Auparavant, j'avais appris que lorsqu'une émotion montait en moi, je pouvais l'étouffer, la refouler avec de la nourriture. J'évitais ainsi de vivre mes émotions.

Même si une émotion peut être difficile à vivre, ce n'est rien comparé à la souffrance de la compulsion alimentaire. Compulser, c'est masquer la vérité à propos de moi. Pour vivre une émotion, il faut la ressentir au moment où elle passe. C'est aussi de la confier à ma Puissance Supérieure afin de déterminer quelle action doit suivre.

J'ai aussi appris à être à l'écoute de ma petite voix qui me rassure dans mes choix. Si cela ne va pas, je respire profondément. Il n'y a rien de mieux pour me ramener dans le moment présent et il est rare que tout aille mal dans cette seconde.

Céline, membre OA

Avec OA, j'apprends à m'aimer.

De retour à OA après une longue absence, je suis abstinente depuis un mois. Mon retour a été difficile. J'avais déjà connu la grâce de l'abstinence et je me débattais pour la retrouver. Je suis repartie, puis revenue, encore plus abattue, plus honteuse et plus malheureuse. Et vous m'avez accueillie et aimée.

Des gens m'ont accueillie à bras ouverts et avec le sourire. J'ai eu l'impression de rentrer à la maison, entourée d'amour et de douceur. Vos paroles et vos partages ont mis un baume sur mes blessures. Vous m'avez redonné l'espoir. L'espoir de vivre heureuse, joyeuse et libre.

Ce qui a changé depuis mon retour, je ne m'isole plus et je m'abandonne à Dieu.

Pour briser mon isolement, je me suis donné le défi de demander un numéro de téléphone à au moins une personne aux prochaines réunions. Ensuite, j'ai cherché une marraine. Les deux premières personnes à qui j'ai demandé ont refusé. C'est correct. Elles m'ont appris l'importance de se respecter. Moi qui me targuais de toujours donner sans compter, j'ai vu qu'il était possible de m'écouter et de faire passer mon bien-être en premier. Je donne avec beaucoup plus d'amour après. J'ai alors demander à Dieu de me guider. Je me suis dis que si je pouvais choisir ma Puissance Supérieure, je pouvais certainement choisir ma marraine. J'avais besoin de douceur et d'amour. J'ai donc contacté celle qui est maintenant ma marraine. Elle est ma grande soeur spirituelle et je peux tout lui confier. Pour une solitaire comme moi, c'est tout un changement.

J'ai réalisé qu'en m'acceptant et en m'accueillant telle que je suis, je peux aimer d'un amour beaucoup plus grand, d'un amour plus vrai, plus authentique. Et plus je m'ouvre aux autres, plus je suis en mesure de m'aimer.

Ce cheminement a pris un peu plus d'un an. Il y a un mois, je me sentais un peu perdue, plus fragile. J'avais arrêté de manger compulsivement. C'était déjà un petit miracle mais je sentais que je n'étais pas vraiment abstinente.

Au retour d'une réunion où nous avions assisté à une remise de jeton de cinq ans, j'ai pris mon cahier d'écriture et j'ai écrit: « Mon Dieu, qu'est-ce que tu

attends de moi? » J'ai attendu la réponse: «Sois toi-même. Aime-toi. Je t'aime tellement! » J'ai ensuite demandé à Dieu ce qu'il attendait de moi pour mon plan alimentaire, ma fréquentation des réunions, mon plan d'action, ma relation avec mon conjoint, mes enfants, mes petits-enfants. Et wow! Il me répond à chaque fois. Il est plus doux et plus simple dans ses solutions que ce que moi j'aurais fait. Et j'ai choisi de m'abandonner complètement. Depuis, je vis libérée des sentiments négatifs qui m'ont longtemps accompagnée. Je découvre mes qualités, ma capacité de m'aimer et d'aimer les gens. Je découvre la beauté de chaque jour quand je l'accueille tel qu'il se présente.

Je suis tellement reconnaissante envers OA, son Mode de vie et envers vous, ses membres qui m'avez aimée quand je n'étais pas capable de le faire moi-même.

Avec OA, j'apprends à m'aimer et je découvre une belle personne, Moi!

France

Respecter mon plan alimentaire au resto

La onzième Promesse nous dit: *Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui auparavant nous déroutaient.*

Dernièrement, j'ai eu un souper d'équipe au resto. Dans ces moments où se mêlent nourriture, discussions, rires, échanges, bruits, j'ai souvent manqué de vigilance. Le matin, je suis allé sur le site du resto afin de choisir le menu que je mangerais le soir. Quand je suis arrivé au restaurant, j'étais calme parce que je savais déjà ce que j'allais choisir. J'ai pu ainsi faire autre chose que de me préoccuper de ma bouffe.

J'ai passé une soirée très agréable, dans l'abstinence de compulsion alimentaire. J'étais content de moi.

Gaston, outremangeur compulsif

L'abstinence mène à la guérison de l'âme

J'avais arrêté de boire depuis environ 18 ans quand je suis arrivée chez les outremangeurs anonymes. Je mangeais plus, j'avais simplement changé de substance. Parfois la nuit, j'étais obsédée à vouloir dormir et je prenais une tylénol.

Je connais OA depuis environ huit ans mais je ne faisais pas beaucoup de réunions car il n'y en avait pas dans ma région, quelle belle excuse. J'assiste à plusieurs meetings AA mais je me rends compte que j'aurais besoin de plus de meetings OA. J'ai arrêté de manger plusieurs aliments déclencheurs mais il m'en restait toujours un, le soir. Quand je ne dormais pas, je me levais et m'en gavais, suivi de ma Tylenol car les deux allaient de paire. J'ai cessé de les consommer pendant environ 6 mois tout en refusant de considérer cet aliment comme déclencheur, même après une rechute, je disais qu'il était jaune dans mon plan alimentaire. J'en mangeais avec du pain et après à pleines cuillères. Je pensais que cela m'aidait à dormir et que j'en avais donc besoin. Depuis des années j'étais obsédée à vouloir dormir

Le matin, je marchais en plus de nager plusieurs longueurs de piscine en voulant perdre les calories de la veille. Je ne marchais plus dans la sérénité.

En juillet, je pars pour un court voyage de deux jours et j'arrête à la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré. Là, je parle avec un prêtre et lui explique ce que je vis. Il me répond que je n'avais en fait que changé de substance en remplaçant l'alcool par cet aliment et les Tylénols. Il me demande aussi si je m'étais abandonnée complètement à Dieu. Non, pas complètement. Il me suggère de demander à Sainte Anne la grâce de l'abandon. J'avais la larme à l'oeil.

Je me suis abandonnée avec foi. Suite à cela, le mot poison m'est venu à l'esprit en pensant à cet aliment et au Tylénol. Merci mon Dieu.

Ce matin, je me suis levée. En marchant, j'ai ressenti un sentiment de solitude, de peine, de tristesse et d'insécurité affective comme durant les nuits où je ne dormais pas. J'ai

partagé ces sentiments avec mon mari et j'ai pleuré. Je lui ai ensuite demandé de me prendre dans ses bras pour toutes les fois où j'étais seule, les nuits où je ne dormais pas et que je prenais toutes ces drogues pour apaiser ma souffrance, ça faisait trop mal. J'ai pleuré. Plus il me serrais, plus je pleurais. J'étais assise sur lui et je continuais à pleurer, depuis la petite fille jusqu'à aujourd'hui. Quel apaisement dans mon âme. Il a fallu que j'arrête de consommer cette substance pour me libérer de cette souffrance.

Merci à ma Puissance Supérieure de m'avoir offert la grâce de l'abandon, d'accepter ma souffrance, de me détendre et en guérir.

Je reviens aux meetings, ça marche. Je suis impliquée à chaque semaine. Nous avons maintenant un groupe dans notre région.

OA ça marche et notre Puissance Supérieure est toujours là.

Je vous souhaite, comme moi, la guérison de vos blessures.

Bon 24 heures.

Comme un roc

Le service, qui est une forme d'entraide, est comme un roc sur lequel le programme OA est érigé. Non seulement suis-je incapable de surmonter seul ma compulsion, mais dès que je commence à me rétablir avec l'aide de Dieu, il est nécessaire pour moi de chercher à aider les autres en leur transmettant mes expériences.

Comme bien d'autres outremangeurs compulsifs, une de mes pires déficiences consiste à passer mon temps à m'apitoyer sur mon sort. La réalité, c'est qu'il y a des milliers de personnes qui souffrent et qui sont désespérées à cause de leur dépendance à la nourriture. Le service m'aide à me sortir de moi-même et à tourner mon attention vers les autres.

Je sais par expérience que lorsque je suis en compagnie d'autres outremangeurs compulsifs en rétablissement, lorsque j'écoute leur histoires, lorsque je parle avec eux, et que je ressens leur amour et leur empathie, je me sens appuyé dans ma quête. Après une réunion ou une conversation avec un membre, je suis

ragaillardi, mes batteries sont rechargées, et je sens que j'ai la force de continuer à cheminer. Sortir de mon égoïsme et parler de mon expérience avec d'autres outremangeurs compulsifs m'aide à me rétablir.

Cependant, je sens parfois que je n'ai rien à offrir. Je me débats quotidiennement pour demeurer calme et serein, avec peu de succès. Je suis obsédé par la nourriture et je ne semble pas me rétablir aussi vite que les autres. Mais, lorsque je m'arrête pour penser à celui que j'étais il y a plusieurs mois et que regarde celui que je suis devenu, je vois qu'il y a du progrès, lentement, mais sûrement. Je dois cela à Dieu et aux membres OA dont les histoires m'ont permis de comprendre la véritable nature de ma maladie.

Voilà ce qu'est le service: donner de nous-mêmes et chercher à transmettre le message à ceux qui souffrent comme nous. C'est ainsi que nous devenons plus forts et que nous progressons sur la route du rétablissement.

Un membre OA,
Downey, Californie

Lifeline, février 1991

Présentation de deux traditions par une membre OA

9ième Tradition: *OA comme tel ne devrait jamais être organisé: Cependant, nous pouvons constituer des conseils de service ou des comités directement responsables envers ceux qu'ils servent.*

En lisant cette Tradition, la première chose qui m'est venue à l'esprit,

OA ne devrait jamais être organisé? Nous qui sommes dans l'ère de l'efficacité et du rendement, n'est-ce pas un peu se mettre dans le pétrin et dans le désordre?

Non! c'est de servir simplement. C'est d'être simplement dans un esprit de service.

C'est faire en sorte de s'appuyer sur des structures simples de service, sans organisation afin d'éviter de nous écarter de notre objectif premier, la transmission de notre message d'espoir a ceux qui souffrent encore, de mettre notre expérience à leur disposition.

Pour bien transmettre notre message, on a besoin de se garder dans l'unité, dans l'humilité. On ne veut pas créer de situations qui les briseront parce qu'on a besoin d'elles pour continuer dans le service. D'où l'importance de nous appuyer sur des principes spirituels, ceux que nous retrouvons à travers nos Traditions. Nous ne sommes pas au-dessus de tout problème. Nous ne pouvons exiger l'obéissance et nous sommes impuissants. Seule notre Puissance Supérieure a la contrôle.

Aucune structure n'est à l'abri du désordre, c'est peut-être insécurisant. mais malgré cela, Il n'y a pas de chefs, pas de règlement, pas de sanction chez les OA. Les Traditions, ne sont que des suggestions, de sages conseils inspirés d'expériences. Ce sont nos principes spirituels, à nous. Notre survie, comme individus et comme groupe dépend bien plus du fait d'observer ces principes spirituels, de les mettre en valeur que de n'importe quelles autorités constituées. Parce qu'elles font partie de notre Mode de vie. Parce qu'on aime ce qu'elles nous procurent. Parce qu'on les aime. Parce que pour rester dans un esprit de service, pour garder OA en vie, il faut les vivre.

Oui on est libre. Et avec cette liberté, s'accompagne la responsabilité d'assumer les conséquences de nos choix. Et à force d'essais et d'erreurs, on en vient à les aimer, nos Traditions. À les adopter.

C'est à nous tous, membre OA que revient la responsabilité d'attirer l'attention sur les bris de Tradition, directement et délicatement, avec amour, de rappeler au besoin, leur importance pour nous guider dans notre rétablissement.

Dans mon travail aussi, je suis appelée à vivre la 9ième Tradition. Il y a beaucoup de gros changements de structures qui m'affectent. Cela ne fonctionne pas toujours comme j'aimerais. Cela vient jouer dans mes vulnérabilités, dans mes peurs. Je trouve quelques fois qu'il y a un manque d'organisation, ça m'énerve, me déstabilise. Il y a des journées ou je ficherais tout cela là. J'aimerais que ce soit mieux organisé.

Vivre la 9ième Tradition dans ce contexte, m'aide à grandir.

J'apprends à être plus à l'aise dans des situations qui ont un minimum d'encadrement et de structure et sur lesquelles je n'ai aucun contrôle. J'apprends à être dans l'abandon tout en étant consciente de la part de responsabilité qui me revient. J'apprends à accepter les contrariétés. J'améliore ma relation avec ma PS. Ce qui me permet d'avoir plus confiance en mon intuition. J'apprends à prioriser l'unité et le service.

Pour m'aider à vivre cette situation, Je m'appuie sur mes valeurs personnelles, celles qui m'ont été inculquées au cours de ma vie: l'intégrité, le respect, l'empathie. Ces valeurs sont un peu, dans ma vie personnelle ce que les Traditions sont dans ma vie OA. Elles ne me sont pas imposées mais je choisi de les adopter, du mieux que je peux. Parce que je crois en elles.

Vivre la 9ième Tradition, c'est comprendre que rien n'est plus efficace que la liberté, c'est compter d'avantage sur notre Puissance Supérieure, et par le fait même, c'est de devenir de plus en plus aptes à nous occuper de nous-même, des autres et du mouvement qui nous rassemble sur le chemin du rétablissement.

Vivre la 9ième Tradition, c'est servir, servir avec de la bonne volonté, avec des principes spirituels, avec notre cœur, c'est servir avec amour.

10ième Tradition: *OA n'exprime jamais d'opinion sur des sujets étrangers; le nom des OA ne doit jamais être mêlé à des controverses publiques.*

Chez OA, nous sommes des membres issus de tous les milieux, de tous les horizons. Nous vivons la compulsion alimentaire tous différemment. Nous avons tous une histoire, un parcours propre à nous. Nous avons tous nos propres opinions, quelques soient les sujets.

Nous sommes ensemble et différents. Mais surtout, nous avons tous besoin de notre Mode de vie. S'il fallait que tous et chacun prennent position sur un sujet quelconque, il est évident que quelqu'un serait froissé ou irrité. Ce pourrait être quelqu'un qui souffre encore.

Chez OA, notre programme nous offre une solution constituée de 36 principes (Douze Étapes, Douze Traditions et Douze Concepts). Ils répondent à nos besoins de rétablissement.

Il n'y a ni plan alimentaire commun, thérapeutique ou endoctrinement religieux.

Nous ne cautionnons aucunes causes de la même façon que nous ne nous opposons à aucunes causes. L'on choisit, en toute liberté de laisser nos activités externes et nos opinions étrangères à l'extérieur de nos salles de réunion. Aussi nobles soient-elles. Et ce même si elles traitent de d'autres fraternités. L'on choisit de se tenir hors de la controverse. Pour ne pas diluer notre message d'espoir. Pour ne pas porter atteinte à notre mouvement. Pour ne pas aller à l'encontre de notre but premier: transmettre notre message d'espoir a ceux qui souffrent encore.

Dans nos partages, nous sommes libres de parler de nos propres expériences, même si elles sont étrangères à OA. tant que l'ensemble du partage soit un message d'espoir OA. À titre individuel, nous sommes libres de travailler à la promotion de toutes les causes qui nous intéressent. Mais pas dans nos salles de réunion.

On ne parle pas ou ne vend pas de publications autre que celles approuvés par OA.et AA même si elles sont aidantes. Pas de plans alimentaires détaillés, pas de petite prière, pas de documentation provenant d'autres organismes. Il peut y avoir des conséquences, la survie de quelqu'un qui souffre encore peut en dépendre.

Par exemple: Une membre OA peut aussi être membre d'un autre groupe de régime. Elle peut en parler à l'extérieur des salles de réunions. Elle peut aussi apporter de l'information OA à son club de régime, elle peut même s'y impliquer. Elle ne peut cependant pas apporter de documents de son groupe de régime aux réunions car seules les publications approuvées OA et AA peuvent être offertes aux membres. Elle a quand même apporté de la littérature de son club de régime et en a parlé durant la réunion. Sous l'effet de la controverse, elle a été blessée. Elle a choisi de ne pas revenir à OA indépendamment des appels qu'elle a reçu des membres de son groupe.

Diane

Vide spirituel, solution spirituelle

Je n'ai jamais sous-estimé la puissance de notre maladie ni la profondeur du désespoir dans lequel nous amène le simple fait de se resservir de ceci ou de prendre une bouchée de plus de cela. Je n'ai jamais été préoccupée par le nombre de calories que j'ingérais. Par contre, j'étais terrassée par la douleur de la perte de contrôle et du manque de confiance en moi, en la vie et en ma Puissance Supérieure que crée la compulsion alimentaire.

Depuis quelques temps, mon combat est de nature spirituelle. J'ai la sensation de vivre dans un désert spirituel où je passe mon temps à me demander si je finirai par obtenir l'amour et la sécurité financière dont j'ai tant besoin. Je me demande si ma Puissance Supérieure est véritablement de mon côté ou non, même si je sais que je ne devrais pas en douter. Il y a quelques semaines, j'ai été impliquée dans un accident qui normalement aurait dû s'avérer fatal pour moi. Au lieu de cela, j'en suis sortie avec à peine quelques égratignures et j'ai reçu, pour une somme modique, une voiture pour remplacer celle qui a été démolie. Récemment, j'ai aussi eu une augmentation de salaire. Cependant, parce que je n'ai pas exactement tout ce que je veux, je m'apitoie sur mon sort et je proteste: « Ce n'est pas assez. »

Je me sens vide à l'intérieur, et je sais très bien qu'aucune quantité ou sorte de nourriture ni aucun régime strict ne peut remplir ce vide. Seules les Étapes le peuvent.

Une partie de cette sensation de vide provient de la prise de conscience du fait que peu importe le nombre de personnes qui m'entourent, je suis seule. Je ressens aussi une profonde tristesse à la pensée que la vie est si brève et que sa fin est inéluctable.

Chaque jour, par contre, j'ai le choix. Je peux vivre soit dans la crainte et la nourriture soit dans la foi et l'espoir. Je connais les résultats lorsque je choisis la nourriture: mon corps se met à gonfler, les pensées négatives m'envahissent, je mens et je triche. Bref, je me sabote de toutes les façons possibles.

Je suis entièrement dévouée à OA, mais je me demande parfois pourquoi je me donne la peine d'assister aux réunions. Après tout, j'ai participé à nombre d'entre elles et je glisse et trébuche encore. Mais on me dit que je ne devrais pas douter du travail que je fais, quel qu'il soit. «Qui sait, souligne un ami OA, si nous n'avions pas répondu aux appels, assisté aux réunions et mis le programme en pratique du mieux possible, peut-être que notre façon de nous alimenter aurait été pire.»

Je sais que je dois prendre contact avec Dieu, peu importe la manière de le faire. Je commence parfois par murmurer, de façon ingrate: «Aide-moi, mon Dieu, si tu existes vraiment». C'est alors qu'une idée germe à mon esprit: faire comme si.

C'est correct de se sentir vide spirituellement. Cela va passer. Pour aujourd'hui, tout ce que j'ai à faire, c'est de faire comme si ma PS m'aimait, de m'aimer moi-même et d'essayer d'être honnête, aimable et abstinente, au meilleur de mes capacités.

A.M., Wheaton, Maryland

Lifeline, mai 1988

Un miracle du rétablissement

Assister aux réunions des OA est ce qui compte le plus dans le service. Il y a quatre ans, alors que j'étais exaspérée par ma façon de manger, par mon corps et par moi-même, j'ai décidé d'assister à une réunion OA. J'ai composé le numéro de téléphone de l'intergroupe de ma région et quelqu'un m'a fait parvenir l'horaire des réunions. J'ai ramassé le peu de courage qui me restait et je me suis rendue à une réunion qui se tenait dans une église. Sur place, je n'ai trouvé qu'un stationnement désert et des portes closes. Quand j'ai finalement pu parler à quelqu'un de l'église, on m'a avisée que la réunion n'existait plus depuis longtemps. Je suis retournée à la maison et j'ai cherché d'autres moyens de venir à bout de ma compulsion alimentaire. Aucune autre façon n'a fonctionné. Une fois de plus, j'ai pris tout mon courage et je me suis rendue à une autre réunion OA, pour découvrir que le groupe n'existait plus non plus. Alors, j'ai tenté ma chance avec une autre réunion et je n'y ai trouvé qu'une seule personne.

Celle-ci était tellement découragée de débarrer les portes d'une salle qui restait vide semaine après semaine qu'elle voulait me transférer la responsabilité du groupe.

Le 5 octobre 1994, je suis allée avec mon époux à une réunion AA pour célébrer ses six années de sobriété. Le parrain de mon mari n'arrêtait pas de dire qu'il était un véritable miracle du programme AA. Je désirais tellement être moi aussi un miracle de rétablissement que, armée du peu de courage qui me restait, je suis retournée à la réunion OA le matin suivant. Heureusement, cette fois, les portes étaient ouvertes.

Aujourd'hui, quand il m'arrive de penser que je préférerais ne pas assister à une réunion, je me rappelle mes expériences de portes closes et de stationnements déserts, et je me rends à la réunion. Parfois, je suis la seule personne présente, mais si un nouveau venu, cherchant une solution à la compulsion alimentaire, devait arriver, je suis ici pour lui.

Le plus grand service que je peux rendre à OA est de me présenter aux réunions. N'eût été les membres qui ont assisté à cette rencontre ce samedi matin du 6 octobre 1994, je n'aurais pas pu réaliser mon rêve, celui de devenir un miracle du rétablissement.

R.C., Golden, Colorado, É.-U.

Lifeline, janvier 2000

Commérages

La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame. Nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans nos rapports avec la presse, la radio, le cinéma, la télévision et tous les autres médias. L'anonymat nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

J'ai rencontré mon mari dans OA. Avant de le connaître, j'avais parlé, lors d'un partage, d'une expérience très intime. Un jour, lors d'une réunion, un membre s'est assis à ma table. C'était un ami de mon époux.

C'est alors que les autres membres assis à notre table ont commencé à parler de ce que j'avais partagé antérieurement.

J'étais très inconfortable : si j'avais su qu'il y aurait des membres masculins à notre table, je n'aurais pas mentionné cette expérience. Chacun brisait mon anonymat, sans s'en rendre compte. Aujourd'hui, je leur demanderais d'arrêter, mais à l'époque je ne l'ai pas fait.

Il est important de se rappeler que dans OA, nous demandons de ne pas répliquer et de ne pas donner de conseils. L'anonymat nous garantit la liberté de nous exprimer sans nous sentir jugés et sans craindre que les autres répètent nos propos. Dans plusieurs groupes, on considère que de rapporter ce qui a été mentionné par un conférencier est une forme de commérage. Dans mon cas, ce fut également un bris d'anonymat.

Briser l'anonymat peut empêcher quelqu'un de se sentir à l'aise de s'exprimer librement.

Cet incident s'est produit il y a 26 ans, et je suis reconnaissante d'avoir malgré tout continué à venir aux réunions. Cela a fait de moi une vive défenderesse de l'anonymat.

Carol P., Allen Park, Michigan, É.-U

Lifeline, novembre 2013

Nous sommes ici pour vous

Un accueil inconditionnel

Il y a un an et demi, je suis entrée dans une salle de réunion OA et je me suis retrouvée parmi huit femmes blanches de plus de 45 ans, d'origine américaine, qui semblaient être des femmes à la maison ou des ménagères. Et bien ! J'ai 31 ans, je suis féministe, je porte des tresses et je suis afro-américaine. Je me suis alors dit: « Qu'est-ce que je fais ici, et qu'ai-je en commun avec elles .» Mais ces femmes m'ont accueillie et ont ainsi fait taire les doutes que j'avais sur la légitimité de ma présence dans cette salle. C'est moi qu'elles ont vue, non pas la couleur de ma peau ou la façon dont j'étais coiffée. Ce fut pour moi un accueil rempli de positivisme et d'espoir.

Sentir que j'étais la bienvenue et que j'étais à ma place a été une véritable première pour moi. Le résultat, c'est que je suis en vie. J'avais complètement perdu espoir. Juste avant d'aller à cette première réunion, je m'étais dit: «Si cela ne fonctionne pas, je me suicide

dès que je rentre à la maison.» Je ne pourrai jamais exprimer tout l'amour et la gratitude que je ressens envers ma Puissance Supérieure, mes sœurs et mes frères OA et le programme lui-même. Aujourd'hui, je suis vivante, en santé, heureuse et pleine d'espoir en la vie.

À la suite de mon adhésion à OA, j'ai fait des choses que jamais je n'aurais cru possibles: j'ai porté un maillot de bain cet été à la piscine, j'ai fait du vélo et je me suis mise au jogging. Si je suis vivante aujourd'hui, c'est parce que cela n'a pas d'importance que je sois noire, brune, violette ou bleue. Il importe peu que je sois différente. Après tant d'années d'épreuves, j'ai enfin trouvé un chez-moi. Lorsque je pense à ce retour à la maison, je suis remplie de gratitude pour la troisième Tradition, et je prie afin de me rappeler de toujours faire en sorte que les nouveaux se sentent les bienvenus quand ils franchissent la porte d'une salle de réunion des Outremangeurs Anonymes.

M. édité et réimprimé du courrier Monarch Mensuel, groupe Three Rivers, février l998.

Pour le nouveau

- Si vous avez des craintes, sachez que vous n'êtes pas seuls ; nous sommes passés par là.
- Si vous ne pouvez vous arrêter de manger un aliment en particulier, sachez que vous n'êtes pas seuls ; nous sommes passés par là.
- Si vous mangez parce que vous êtes en colère, que vous vous sentez seul, fatigué ou pour toute autre raison qu'une faim physique, sachez que vous n'êtes pas seuls ; nous sommes passés par là.
- Si vous avez honte de votre corps, de votre poids ou de votre forme, sachez que vous n'êtes pas seuls ; nous sommes passés par là.
- Si vous avez essayé les diètes et repris ensuite tout le poids perdu, et même plus, sachez que vous n'êtes pas seuls ; nous sommes passés par là.
- Si vous avez essayé de contrôler votre poids avec des laxatifs ou en vomissant, sachez que vous n'êtes pas seuls ; nous sommes passés par là.
- Si vous avez essayé de contrôler votre poids avec de l'exercice à outrance, sachez

que vous n'êtes pas seuls ; nous sommes passés par là.
- Si vous pensez ne pas être à la hauteur, sachez que vous n'êtes pas seuls ; nous sommes passés par là.
- Si vous croyez être la seule personne à avoir utilisé la nourriture comme vous l'avez fait, sachez que vous n'êtes pas seuls ; nous sommes passés par là.
- Si vous pensez que la vie pourrait être parfaite si seulement vous aviez un autre corps, sachez que vous n'êtes pas seuls ; nous sommes passés par là.

Et nous sommes maintenant ici pour vous.

W.M., New Westminster, Colombie-Britannique, Canada

Cinq manières simples d'accueillir le nouveau

Que vous soyez un membre de longue date ou un tout nouveau membre OA, vous avez de l'expérience, de la force et de l'espoir à offrir aux nouveaux.

Voici quelques moyens faciles d'accueillir les nouveaux et de les mettre à l'aise :

Demandez-leur leur numéro de téléphone, et appelez-les au cours de la semaine, juste pour leur dire bonjour.

Lorsque vous partagez, pensez aux nouveaux qui sont dans la salle. Parlez des bases du programme, de ce que vous étiez avant de connaître OA, ce qui vous est arrivé, ce que vous êtes maintenant et de mettre notre programme en pratique au quotidien. C'est ce que les nouveaux veulent surtout entendre. Gardez les choses simples pour qu'ils puissent comprendre facilement et en apprendre davantage sur le programme OA.

Parlez de vos luttes et de vos victoires. Pour les nouveaux, il est bon de savoir que le programme OA fonctionne, mais il est également utile de voir que tout le monde a des journées difficiles.

Portez-vous volontaire pour accueillir les nouveaux, et aller à leur rencontre. Le service, c'est bon pour eux, mais c'est aussi bon pour vous.

Ça aide de se rappeler comment on se sentait quand on était nouveau. Faites les choses que vous avez appréciées des autres et celles que vous auriez souhaité qu'ils aient faites: des accolades, un brin de conversation, un sourire, un encouragement. Un petit service peut faire beaucoup de chemin. Ce qui est ci-haut mentionné ne requiert pas beaucoup de temps et les dividendes sont incomparables.

N.W., Fairfax, Virginie, É.-U.

Lifeline, janvier 2000

olombie-Britannique, Canada

Parano en voie de rétablissement…

C'est incroyable à quel point je peux être procrastinatrice! Vous devriez me voir aller, vous le croiriez à peine, à moins que vous n'ayez la même tendance de votre côté! Là, vous vous reconnaîtriez!

Lors d'une réunion d'affaires, dans mon groupe d'appartenance, j'ai fièrement accepté la tâche d'écrire un article pour l'Oasis. Après deux mois, je n'ai toujours rien écrit d'autre que les quelques lignes ci-haut. Pas tellement drôle de repousser, repousser et repousser encore les tâches jusqu'à ce que je sois acculée au pied du mur jusqu'à ce que je daigne enfin leur accorder l'énergie que je m'étais promis de leur accorder, il y a longtemps, très longtemps, trop longtemps.

Avec OA, j'apprends à m'accepter comme je suis, ici et maintenant, parfaitement imparfaite, avec mon surplus de poids et mes tendances à la procrastination. Ce qui me rassure, c'est de savoir que vous en faites tout autant pour moi. Voilà d'ailleurs pourquoi je vous parle de cette tendance lourde chez moi, sinon, la honte m'en aurait empêchée, ce n'est pas plus compliqué que ça.

Toujours est-il qu'il n'y a pas une seule journée où je n'ai pas pensé à écrire mon article depuis la réunion. L' auto torture est bien plus efficace quand la tâche se remet d'elle-même au menu du jour suivant sans jamais s'accomplir dans la réalité. De cette manière, je me maintiens dans un état de culpabilité qui me fournit toujours une excuse de choix pour manger. Mais cela, c'était avant. C'est

la beauté de la chose puisque maintenant, je comprends mieux plusieurs concepts des Étapes, du Mode de vie, des Traditions, de la méthode et surtout de la force du groupe, du service et du marrainage. Quelle avancée. Je ne peux ressentir que de la gratitude envers tous ces cadeaux merveilleux que ma Puissance Supérieure et les membres accueillants de mon groupe ne cessent de m'offrir si généreusement.

Suis-je procrastinatrice au point de même en arriver à repousser le sujet de l'article que je me suis promis d'écrire? Il y a déjà une page complète que je tourne autour du pot!

Sans même le réaliser, je nous ai amenés après une longue introduction à mon sujet: la paranoïa! C'est que… (je sais, j'ai tendance à utiliser les points de suspension et d'exclamation à outrance, mais c'est une autre de mes compulsions et je l'assume!) C'est que… donc, j'ai toujours su que j'avais des «tendances paranoïdes», c'était évident et j'en riais bien avec mes amis ou ma famille, mais honnêtement, je pensais que je ne faisais que blaguer et grossir un trait de caractère un peu charmant qui m'amenait (oui, je fais le choix de parler à l'imparfait pour faire comme si c'était déjà en voie de ne plus être présent dans ma vie) à penser pour les autres, leur prêter des pensées négatives à mon sujet, à les imaginer me jugeant et me rabaissant dans le but de toujours parvenir à faire mieux, m'améliorer, devenir plus parfaite et plus conforme à ce que je pensais que les autres attendaient de ma part. Que de bonnes intentions, donc, derrière cette tendance à penser que tout le monde pense que je n'ai que des défauts. Oui, uniquement les bonnes intentions de me diriger un pas à la fois, plus en profondeur dans ma cellule d'isolement, de rigidité, de regards qui espionnent pour savoir si l'autre pense vraiment ce que je pense qu'il pense, de doute, d'ivresse mentale et finalement, de vrai maudite, claire et nette paranoïa.

Je n'ai pas la moindre idée si qui que ce soit suit ce que je suis en train d'écrire (encore un relent de paranoïa): Je ne suis pas claire, limpide, précise, ils ne comprendront rien, me jugeront comme une fille pas capable de synthétiser ses idées. Ça va loin mon affaire mais honnêtement, je fais le choix posé et éclairé,

mais excessivement difficile quand même, de m'en balancer.

Eh! bien parce qu'avec OA, cette fois, je commence enfin à apprendre que la personne la plus importante au monde c'est MOI. Et, par conséquent, c'est avec cette importante personne que je passerai assurément le reste de ma vie. Ainsi, si je ne prends pas soin de cette personne, que je ne la dorlote pas un peu, que je ne l'accueille pas comme elle est en ce moment et ne lui donne pas les soins qu'elle mérite, je ne suis tout simplement pas cohérente avec mon nouveau Mode de vie. En effet, celui-ci m'invite à me comporter envers moi-même comme ma Puissance Supérieure, ma marraine fée et mon groupe merveilleux le font avec moi: non jugement, accueil, ouverture, douceur ou fermeté, honnêteté et Amour inconditionnel.

Oui, enfin, je commence à comprendre que chaque fois que je me choisis moi-même, chaque fois que je me gâte avec tendresse, chaque fois que je bouge avec plaisir, que je fais des activités qui me nourrissent, eh bien, chaque fois, je deviens plus autonome, plus fière de moi, plus légère, plus lucide, plus importante à mes yeux donc, plus méritante de la sérénité et de l'abstinence que je mets peu à peu au cœur de ma vie, un pas à la fois. Devenant, par conséquent, de moins en moins dépendante de ce que les autres peuvent penser de moi, de mon attitude, de mon apparence, de mes choix, de mes visions et de mes rêves. donc de moins en moins parano, de plus en plus focus, centrée et allumée, avec gratitude et reconnaissance pour la grâce qui, un jour à la fois m'est accordée depuis maintenant de belles journées.

Ma nouvelle lucidité me permet désormais de conscientiser certains des schémas, certaines des ornières dans lesquelles j'ai eu longtemps tendance à me garder moi-même prisonnière. C'est également cette nouvelle lucidité qui m'a amenée à réaliser, tout en douceur, parce que ce ne fut pas nécessairement une découverte facile et rigolote à faire cette semaine, que j'ai longtemps été réellement parano dans ma vie et surtout que je m'aime maintenant suffisamment pour me donner la permission de faire le choix de mettre ce schéma de côté. Finies, les pensées à la place des autres! Finies, les tentatives

de leur donner ce que je pense qu'ils attendent de moi! Fini, le rejet de moi-même. Je mérite l'amour et la douceur que je m'offre désormais et que je reçois avec gratitude de la part de ceux qui me guident! Merci OA!

Émilie C, Être ou Paraître,
St-Hubert, Montérégie

Le service

Le service est l'un des outils de rétablissement essentiel à l'essor du mouvement, à cet égard on mentionne dans la brochure : Si Dieu parlait aux OA : «Vous avez été choisis parce que vous avez un cœur compréhensif, puisque votre grande expérience d'outremangeur compulsif vous a rendus – ou devrait vous rendre – humblement vigilants face aux cris de détresse provenant des cœurs solitaires des outremangeurs de partout.» J'ai de la gratitude pour le mouvement, car ce n'est pas le fruit du hasard si je suis membre OA. J'ai le privilège de pouvoir servir tout en me rétablissant et en progressant sur le chemin de la spiritualité. Lorsque je rends service, je n'outremange pas et je ne suis pas exclusivement tourné vers moi-même. Être membre OA ce n'est pas seulement un privilège, c'est aussi un devoir et une grande responsabilité qui appartient à tous les membres. Le service nous permet d'être une preuve vivante des profondes valeurs mises de l'avant par le programme et ainsi transmettre le message à ceux qui ne connaissent pas encore OA, qui souffrent quotidiennement de divers troubles alimentaires et qui cherchent désespérément ce que nous avons eu la bénédiction de trouver chez OA.

Guy

MAIN DANS LA MAIN...

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

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

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

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

Rosanne S.
Fondatrice des Outremangeurs Anonymes

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.

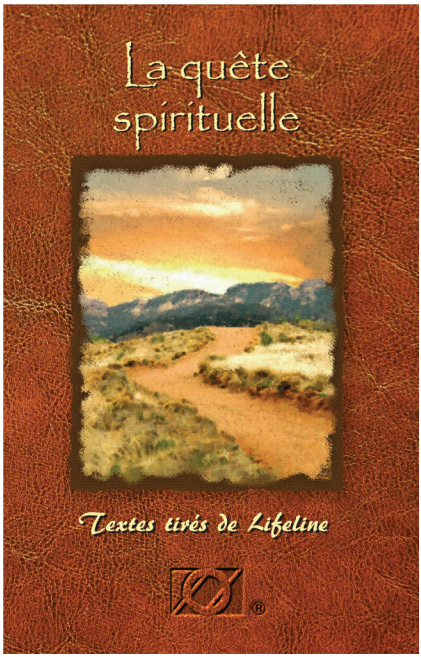
LES DOUZE TRADITIONS

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

NOUVELLE PUBLICATION OA FRANCOPHONE

DISPONIBLE DÈS SEPTEMBRE 2016

Plus de 70 récits de découverte spirituelle compilés de la revue Lifeline. Explorer des sujets tel que: la recherche d'une Puissance Supérieure, les expériences spirituelles avant et pendant la mise en oeuvre du programme, les outils pour une croissance spirituelle ainsi que la perspective des agnostiques et athés. (Couverture souple; 144 pages)



Seulement 10 $

Mon développement spirituel a commencé quand j'ai déposé ma fourchette.

Une des journées les plus tristes de ma vie a été celle où j'ai réalisé qu'après avoir atteint le poids désiré, rien n'avait changé, à l'exception de mon poids.

Ma vie a changé quand j'ai lu la suggestion de se mettre à genoux pour demander à Dieu d'avoir la bonne volonté et le désir sincère d'être abstinent pour seulement une journée.

Prendre ma vie en main signifie la laisser entre celles de Dieu

Je n'avais jamais imaginé à quel point le concept de spiritualité était relié à mon rétablissement physique.

Comment puis-je donc, moi, un athée confirmé, travailler ce programme?

SOMMAIRE des partages

Écouter avec son cœur face à l'anonymat 4

Le Mode de vie en 12 Étapes 4

Mes outils de rétablissement 6

Mon retour à OA 8

Rechute VS Perfectionnisme 10

Apprendre à respirer au lieu d'outremanger 11

Avec OA, j'apprends à m'aimer 12

Respecter mon plan alimentaire au resto 13

L'abstinence mène à la guérison de l'âme 14

Comme un roc 15

Présentation de deux traditions par une membre OA 16

Vide spirituel, solution spirituelle 20

Un miracle du rétablissement 21

Commérages 22

Nous sommes ici pour vous 23

Pour le nouveau 24

Cinq manières simples d'accueillir le nouveau 25

Parano en voie de rétablissement… 26

Le service 29