L'OAsis

2,50 \$



Revue trimestrielle de l'IOAFM

Vol 37. Nº 4

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

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

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

Une personne quelque part attend ton partage avec espoir.

NE MANQUEZ PAS

La douzième Étape nous suggère d'essayer de transmettre ce message... Ce message de force et d'espoir. La transmission du message de force et d'espoir est partie importante de notre mode de vie et une des promesses de bonheur.

Offrez nous votre partage, votre message, destiné à l'outremengeur qui souffre encore et qu'une seule de vos paroles peut aider au-delà de vos espérances.

Prenez le temps, faites l'effort, vous et nous en serons gagnants.

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.

Abstinence

Je réfléchis sur mes lectures faites dans l'Oasis, été 2016. Je me disais: écris donc un partage pour que cette publication puisse continuer.

Et bien voici:

J'aimerais vous parler de ce que j'ai entendu dans une réunion AA concernant l'abstinence. Selon ce membre l'abstinence doit être une abstinence totale. J'ai donc réfléchi sur le type d'abstinence que je pourrais pratiquer avec la nourriture.

Voici donc ma réflexion:

- 1- Je ne peux pas arrêter de manger complètement car je dois manger pour vivre.
- 2- Je crois maintenant que si je prends la décision de ne pas manger le soir, je dois être abstinente à 100% de cette habitude. Si je prends comme décision de ne pas manger de sucre raffiné, je dois être abstinente à 100% de cette substance. Tout est bien écrit dans le Gros Livre des AA (p. XXIX quatrième édition). Les victimes de cette réaction allergique ne peuvent jamais prendre d'alcool (nourriture) sous quelque forme que ce

soit en toute tranquillité.

En effet, cette habitude de manger le soir ou d'absorber du sucre raffiné sont pour moi des types d'allergies. Je sais bien que seule, je ne peux pas et ne pourrai pas y arriver. Ie dois m'en remettre à une Puissance plus grande que la mienne. Demander à mon DIEU D'AMOUR de m'aider à m'abstenir de ce comportement et de cette substance. Pratiquer les 12 Étapes qui ont été créées pour mon rétablissement. Je dois aussi utiliser les outils de rétablissement. En toute sincérité et honnêteté je demande à DIEU de progresser dans les principes spirituels tel qu'indiqué dans le Gros Livre (p.67).

Je n'ai que de gratitude envers OA. Ce mouvement a sauvé ma vie. Pour me rétablir je dois faire ce que j'ai à faire

Merci de me lire

Marielle



Un coffre à outils bien garni

Je passe un été, en toute sécurité, avec mon coffre à outils bien garni. C'est ce que m'offre le programme OA. J'adore ça! Pour être certaine de n'oublier aucun de mes outils, je me suis donné un moyen mnémotechnique en formant l'acronyme suivant: PPPMRAASE. Parrainagemarainnage, Plan d'action, Plan alimentaire, Publications OA-AA, Réunions, Anonymat, Appels téléphoniques, le Service et l'Écriture, PPPM RAASE dit avec intonnation comme RAASE la compulsion de ta vie! J'apprécie ces 9 moyens que je trouve dynamiques. Je vous invite à porter attention; chacun de ces 9 outils sollicite une action concrète vers la guérison. Ainsi, je passe un été équilibrée et rassurée; je ne suis pas seule! Remplie de gratitude: MERCI OA!



Manger dans la voie rapide

Comme renouveau à trois reprises dans OA et membre de quelques autres fraternités du programme des douze Étapes, je connaissais l'importance de travailler les Étapes. Pour accrocher à OA, il fallait que je réalise que j'allais mourir avec la nourriture. Après avoir beaucoup écrit, j'ai compris que je devais contenir mon habitude de manger dans l'auto si je voulais commencer à obtenir un rétablissement stable.

Outre le fait que j'étais incapable de me rendre au bureau sans avoir un beigne, ou de revenir à la maison sans un grand-format de quelque chose, je mangeais pendant que je conduisais rapidement sur les autoroutes. C'est un miracle que je n'aie pas tué quelqu'un en essayant de tenir en équilibre un plat de crème glacée, une cuillère et le volant (ironiquement, je ne voulais pas prendre trop de calories avec un cornet). Heureusement que je n'avais pas le téléphone dans l'auto.

Pour rendre ce comportement plus dangereux, les aliments

que je choisissais me faisaient somnoler. Après 30 minutes d'un trajet de 45 minutes, je commençais à dodeliner. Je me retrouvais souvent à prendre conscience que je roulais à 65 milles (105 km) à l'heure, à demi-endormi, ou dans la lune. l'allais aux réunions et je partageais ces aveux. D'autres hochaient de la tête et partageaient des expériences similaires à chasser des bleuets sous la pédale de freinage et des friandises qui tombaient entre les sièges et la boîte de vitesses. Je n'étais pas le seul à avoir un comportement à haut-risque en auto.

J'ai finalement compris la progression fatale. Mon premier pas pour atteindre l'abstinence fut de me retenir de manger pendant que je me déplaçais au volant. J'ai eu peur et je fus soulagé. J'ai ressenti l'impuissance dans ma tête et dans mon cœur. J'avais franchi la première Étape OA. Enfin, j'avais la conviction que j'appartenais à OA.

T.D., Los Angeles, Californie, USA

Lifeline, janvier 2000

Avant et après

« Il n'y a absolument rien que je peux faire à propos de cela !» ai-je crié quand mon mari a essayé de me parler au sujet de mon obésité extrême. Je le veux mais je ne le peux tout simplement pas !

C'était vrai. Après des années de régimes, engraisser, régimes, engraisser, régimes, engraisser encore, j'étais à ma taille la plus large, et je ne pouvais pas garder une diète même pour une seule journée. J'avais atteint le basfond. Ma santé était défaillante, mes pieds me causaient d'importants problèmes, par contre c'était comme si je ne m'en souciais pas suffisamment.

Un jour, une des membres de ma classe du dimanche resta à la fin pour me partager quelque chose. Elle hésitait mais était quand même déterminée. Elle me montra son album-photo d'avant et après, me parla de OA, et m'a invitée à assister à une réunion avec elle pour le dimanche suivant. J'acceptai d'y aller, mais rendu au mercredi, je m'étais convaincue que cela ne fonctionnerait pas pour moi; rien n'avait fonctionné, alors pourquoi me préoccuper?

Par la suite, le jeudi, Ann Landers (éditorialiste américaine réputée dans la seconde moitié du 20ème siècle) écrivit un article sur OA et les groupes d'entraide, et j'ai pensé, «Dieu me fait signe d'aller à OA. Ceci n'est pas une coïncidence!»

Alors j'y suis allée. Je n'ai pas compris grand-chose de ce qui s'y est déroulé, et je pensais que toutes ces accolades étaient puériles, mais ils m'indiquèrent d'assister à au moins 6 réunions avant de me faire une idée, et c'est ce que j'ai fait.

Je souffrais. J'avais fait ma première Étape longtemps avant d'avoir assisté à une réunion OA. C'était facile d'admettre être impuissante face à la nourriture et que j'avais besoin d'aide. Plus j'écoutais, plus je lisais, plus je pensais: «Ça c'est moi! Ils parlent de moi!» J'ai pleuré beaucoup, j'ai partagé un peu, et je souffrais. En faisant la quatrième Étape, j'ai souffert encore plus et je suis devenue très en colère. Mais j'ai continué à écrire.

Par la suite, ils me dirent de «continuer de revenir» et de «faire comme si» je croyais que le programme pouvait aider, c'est exactement ce que j'ai fait en dépit de mon scepticisme.

J'étais intéressée, même excitée par moments. J'ai partagé des bouts de mon inventaire avec deux amies intimes ; et j'ai pleuré alors que j'ai ressenti les douleurs profondes et l'ancienne colère qui refaisaient surface.

Ie me suis mise ensuite à la cinquième Étape et je me suis attaquée tout de suite aux deux suivantes. Ce n'était pas aussi épeurant que je l'avais craint! Pendant les 5 mois que j'ai fait tout cela, mon alimentation a empiré plus que jamais. Une fois que les vieilles blessures furent nettoyées, je me suis sentie prête à faire quelque chose avec le problème alimentaire. Je ne suis pas devenue abstinente subitement. J'ai gardé un journal quotidien de ce que je mangeais, vérifiant chaque aliment s'il était un bon ou un mauvais choix. J'ai tenté de m'améliorer juste un peu à chaque semaine. J'ai toujours été une perfectionniste, une personne du tout-ou-rien, et j'abandonnais quand je ne pouvais pas être parfaite. Maintenant, je me permets d'essayer un juste milieu, et cela fait du bien.

Quand je voulais manger un aliment douteux ou à un moment douteux, j'ai commencé à me demander: « Ai-je réellement faim? », « Ai-je soif au lieu de faim? », «Est-ce seulement une habitude?», «Suis-je fatiguée et est-ce que je cherche simplement un petit remontant? » «Est-ce une faim émotive? » «Si c'est le cas, est-ce que cette nourriture va satisfaire cette faim ou l'amplifier? » Mes choix continuent de s'améliorer, et je commence à perdre du poids, lentement mais sûrement. Je me suis même pardonnée quand j'ai rechuté et j'ai continué sans me condamner.

J'accepte le fait que je n'aurai jamais un programme parfait, ni que je ne réussirai les Étapes parfaitement, ni que j'aurai une abstinence parfaite. Mais je doute que quiconque y parvienne. Je perds lentement du poids. Je suis heureuse. Je confie mes demains à Dieu et je ne fais que le meilleur dont je suis capable aujourd'hui. Je me sens bien par rapport à mon programme, ma vie, et moi-même.

À mes débuts, les membres m'ont promis, «Juste à faire les Étapes; tu n'as pas besoin de comprendre ni de croire. Cela fonctionne.» Apparemment, c'est vrai.

P.E., Tyler, Texas

Lifeline, janvier 1991

La peur conquise

Mon intergroupe nous a offert de postuler si nous le désirions. J'avais de la difficulté à le faire parce que je craignais qu'on ne contredise mes conceptions. Si je proclame être abstinent depuis deux ans et demi, d'autres me jugeront-ils, s'ils considèrent que je mange quelque chose qui semble inapproprié pour eux? Si je mentionne avoir perdu 50 livres (23 kg), d'autres membres jugeront-ils que j'« aurais dû »avoir perdu plus de poids en trois ans? Dans l'ensemble, je gère ces préoccupations, et maintenant je me « qualifie ».

Mon nom est Chris, et je suis un outremangeur compulsif. Je suis dans OA depuis plus de trois ans, avec deux ans et demi d'abstinence et une perte de 50 lbs (23 kg).

Mon partage aujourd'hui ne concerne pas mes insécurités ou la peur d'être jugé, mais plutôt à quel point cette « qualification » est inadéquate pour décrire mon rétablissement. Je travaille avec deux personnes, un nouveau qui trouve difficile de venir aux réunions et une personne qui venait régulièrement il y a un an mais n'a plus assisté depuis environ huit mois. Travailler

avec eux me rappelle tout le chemin que j'ai parcouru dans mon rétablissement. Je ne me reconnais pas toujours en eux, mais ces nouveaux qui peinent me rappellent comment j'ai déjà été, et mon progrès me fascine!

Ce n'est pas une tentative pour me vanter, mais plutôt une façon d'être humble. Qu'aije à offrir? Je n'ai pas perdu suffisamment de poids, ni progressé si loin dans les Étapes, je ne parraine pas suffisamment.

Par contre, ma vie depuis mon adhésion au programme est merveilleuse par tant d'aspects parfois subtils mais importants. l'avais l'habitude de m'éveiller en craignant la journée. Dès mon réveil, je m'écrasais à la pensée des obligations, convaincu à l'avance de mon échec et que le monde découvrirait à quel point j'étais pitoyable. Je fuyais de toutes les façons auxquelles je pouvais penser: comportement dramatique, nourriture anesthésiante. dilapider les heures en passetemps, inquiétudes et anxiété. Chaque nuit, je veillais en panique: le lendemain mon auto cesserait de fonctionner, mon patron voudrait me renvoyer, mes enfants tomberaient très gravement malades, ma

conjointe me quitterait... La roue ne cessait de tourner.

Maintenant, les choses sont différentes. L'anxiété et l'inquiétude ne sont pas disparues, mais je suis disposé à les ignorer, ou mieux, à les noter, à les mettre de côté et faire confiance que ma Puissance Supérieure veillera sur moi. Je ne leur consacre plus toute mon énergie. Je progresse dans ma journée. Je pose des gestes là où je sentais le besoin de planifier, de m'assurer obsessivement du contrôle des résultats qui ne m'appartenaient pas. « Si seulement j'avais mieux étudié un site Web sur le football. mon équipe aurait gagné.

- Si je dressais le parfait tableau de calcul d'absorption de calories par rapport à mes exercices quotidiens, je pourrais gagner contre cette affaire de poids.
- -Si seulement je planifiais et pensais suffisamment, alors je réussirais...»

Maintenant, je ne pense plus autant. J'avance, je pose des gestes. Certains sont tellement simples et petits à réaliser concernant un problème qui me dérange. C'est correct. Je ne fais que bouger et j'avance avec confiance, me fiant au résultat qui me mènera où j'ai besoin d'être.

Je suis plus calme, moins nerveux et nettement moins craintif. Peut-être ai-je autant de peurs mais cela ne me paralyse plus. Je peux vivre avec, alors que je n'ai jamais pu auparavant. Je suis disposé à appeler des étrangers et leur offrir de travailler avec eux, de permettre à ma famille d'être qui ils sont sans avoir besoin de me défendre de leur «jugement» (qui est en fait mon propre jugement), et voir et agir sur des choses qui m'effraient.

J'ai un peu de rétablissement physique, peut-être plus que je ne le remarque. Je monte plus de marches et marche plus loin avec moins de douleur. J'ai plus d'endurance et de force. C'est minime comparativement à mon rétablissement émotionnel. Je suis plus heureux. Ce n'est pas facile à exprimer clairement, en dépit de la simplicité de la phrase. Cela signifie beaucoup plus qu'un sourire. La vie est gratifiante; auparavant elle était angoissante. Mes relations avec la famille et les amis (j'en ai désormais) sont enrichissantes. Alors que je peux faire davantage pour les aider, je ne suis plus épuisé par mon ancien désir incessant de manipuler les relations pour recevoir ce dont j'avais besoin

d'elles. J'ai maintenant confiance que mes besoins seront comblés.

- Chris

Lifeline, janvier 2014



L'impact du congrès

En septembre dernier, j'ai eu la chance de participer avec des amis au congrès international OA à Boston. Les multiples partages et ateliers, durant toute la fin de semaine, furent pour moi une occasion de recevoir une série de messages, tous aussi essentiels, au sujet de la démarche OA. Merci mon Dieu!

L'abstinence avant tout.

Dans les excès, quels qu'ils soient, la communication avec Dieu ne peut exister et la démarche OA à travers les Étapes ne peut se réaliser.

Les Étapes doivent avoir une place prépondérante dans ma vie car elles sont le seul remède efficace contre mon mal intérieur. Le message est clair, elles constituent un coffre d'outils nécessitant une action quotidienne et un engagement constant dans tous les aspects de ma vie.

Les Étapes ne peuvent s'appliquer qu'en remettant les guides de ma vie à Dieu. Il ne sert à rien d'essayer de garder le contrôle et de faire à ma tête. C'est l'échec assuré.

Le changement ne peut se vivre que dans l'acceptation la plus profonde et la confiance en Dieu. Vivre au quotidien en dehors de la maladie de la compulsion nécessite de ne plus vivre en fonction de mes principes et volontés personnelles mais en laissant ma PS me guider et surtout en acceptant au fond de moi d'être ainsi guidé. Je dois donc choisir comment je veux vivre mon rétablissement par moi-même ou avec ma PS, les outils et les membres.

Vivre selon ces principes ramène la joie, la santé et redonne un vrai sens à la vie. A travers les partages, les nombreuses rencontres de personnes ayant décidé de changer de vie et ayant maintenu une perte importante de poids qui ont toutes témoigné d'une amélioration substantielle de leur qualité de vie dans tous les sens. Quelle joie, quelle fierté, quelle paix profonde semblait les habiter!

Disponible pour tous ceux qui le désirent! La recette est claire, mais elle requiert un engagement personnel quotidien, profond et total. N'est-il pas vrai que les demi-mesures ne nous ont rien donné?

Je tiens à remercier les membres de notre fraternité OA qui permettent l'existence de tels événements.

Un membre reconnaissant



Un mode de vie qui change les fins de semaines

Avant OA, je n'aimais pas les fins de semaine car la solitude et l'ennui étaient les raisons pour outremanger du vendredi soir au samedi soir. Le dimanche matin, je récupérais de cette brosse alimentaire. J'étais alors découragée, je m'apitoyais et je ne voyais pas la lumière au bout du tunnel. J'ai souvent pensé à mourir quand mon ventre étiré à son maximum me faisais pleurer et que je retenais la nourriture alors que je voulais vomir.

Quand je suis entrée chez OA, je me suis impliquée dès le début en prenant des tâches, en parlant à des membres, en pratiquant les 12 Étapes. Le miracle s'est produit. Je me suis mise à accueillir avec joie chaque journée car elle est maintenant remplie de paix et de sérénité. Je ne suis plus seule, Dieu est toujours avec moi. Ma vie est remplie de projets et d'objectifs car Dieu me demande de réaliser mon plein potentiel, un jour à la fois.

Une membre reconnaissante.



Revisiter les Étapes

Bien assise, avec un plan alimentaire dessiné sur dix ans de corrections et de nouvelles habitudes, des exercices physiques qui revitalisent l'énergie et les muscles, je ne vois plus la vie de la même façon. Est venu le temps de reprendre le cahier et le livre des Étapes. Aije été honnête dès le tout début comme le suggère le mode de vie, ou bien me suis-je contentée d'une vie confortable faite de croyances erronées, éloignées de la vraie connaissance de soi.

Grâce à douze ans de meetings, la présence quotidienne dans ma vie de membres et de marraines. dans le mode de vie des OA. Grâce aussi à la persévérance d'appliquer les Étapes, non seulement mon regard sur moi mais aussi sur la vie et les autres a changé. Ma vieille conception de ma Puissance Supérieure est devenue, aujourd'hui, une présence active dans ma vie. À chaque tournant du quotidien, je découvre tout simplement une partie de moi à travailler avec les Étapes et ie connais ainsi avec l'aide de ma PS un réveil spirituel.

Je vais définitivement mieux. Je peux dire merci car les promesses se réalisent.

OA nnie

Meeting St-Hubert

Notre Méthode

Nouvelle, j'ai entendu une expression que je ne comprenais pas. On parlait d'un mode de vie en 12 Étapes. Je ne comprenais pas car je pratiquais alors le mode de vie de la compulsion alimentaire. Un mode de vie anarchique, désorganisé, qui m'isolait, qui me détruisait sur tous les plans: physique, mental et spirituel.

Aujourd'hui, pour savoir comment avoir un mode de vie basé sur les 12 Étapes, je me réfère régulièrement au premier texte lu dans la majorité des groupes soit Notre Méthode, extrait du chapitre 5 du Gros Livre des AA.

On y parle de ce que font les membres qui réussissent. Alors, si je m'engage à fond, si je suis honnête envers moimême et si je me soumets complètement au programme, j'ai toutes les chances de réussir.

J'ai cru à ce texte et j'ai fait confiance. Ce n'était pas facile au début. J'ai voulu arrêter ou en faire moins. Le texte suggère de faire les Étapes comme les membres entrés dans le mouvement avant moi. On y dit d'être sans crainte et sincère et ce fut plus facile. Très important, on me dit de découvrir Dieu et c'est ce que j'ai fait.

Cela m'a apporté discipline, organisation, amour de soi, libération de la compulsion alimentaire et donné un sens à ma vie.

Alors, je vous invite à bien écouter, dans vos groupes, ce texte magnifique qu'est Notre Méthode.

Céline

Ma sexualité face à mon corps d'adolescente et de femme obèse...



Dès l'âge de 6 ans j'étais une enfant boulotte

Lorsque j'étais jeune, l'Église et la religion dirigeaient les familles. La sexualité était uniquement vue comme moyen de reproduction et lorsque les couples empêchaient la famille, les prêtres les mettaient en garde de ne pas empêcher la procréation car c'était très mal vu par l'Église. La société de l'époque encourageait cette manière de penser et d'agir.

Dans ma famille, la sexualité était une chose cachée. Lorsque les adultes y faisaient allusion c'était seulement avec des paroles à double sens pour que les enfants ne comprennent pas.

Selon l'éducation que ma mère a reçue de sa mère et qu'elle m'a

donnée à l'âge de 11 ans, le corps est sale, on ne doit pas regarder ou toucher son corps et la sexualité est péché. J'ai réalisé que ma mère n'aimait pas la sexualité. Elle disait que les hommes pensaient juste au sexe et que c'étaient tous des cochons. Suite à cela, je suis devenue méfiante et j'avais peur des garçons et des oncles aux mains longues.

Je suis progressivement devenue obèse jusqu'à l'âge de 15 ans où je pesais 200 livres. Je n'ai pas besoin de vous dire comment je me sentais mal dans mon corps, comment j'étais malheureuse et détestais mon corps, comment je suis devenue très complexée. J'avais honte d'être grosse et de faire rire de moi et surtout je n'avais pas confiance en moi ni dans les autres non plus puisque j'ai été la risée des autres enfants de mon entrée à l'école jusqu'à l'âge de 15 ans où j'ai cessé d'aller à l'école pour rester avec ma mère qui était malade. Même devenue jeune adulte je subissais ces moqueries. Ces années ont été très marquantes et très déstabilisantes, enfant, adolescente et jeune adulte. Et pour mettre encore plus de souffrance dans ma vie, ma mère est décédée lorsque j'avais 15 ans et 2 mois. Après son décès, j'ai subi un gros traumatisme qui

a prouvé que ce que ma mère m'avait dit était vrai par rapport aux hommes. Toute ma vie et ma sexualité ont été foutues en l'air à cause de ce cauchemar. Alors inutile de vous dire que pour moi la sexualité a été longtemps mise au rancart du moins jusqu'à l'âge de 21 ans. C'est l'année où j'ai décidé quand et avec qui je ferais l'amour pour la première fois. J'ai choisi que ce serait avec un garçon doux et patient que je ferais ma première expérience sexuelle. l'ai eu la chance de rencontrer ce garçon et avec le temps, je me suis laissée apprivoiser par lui et j'ai réussi à avoir assez confiance en lui pour lui expliquer ce que j'avais vécu et tout s'est bien passé. Je savais depuis plusieurs années que ce nétait pas tous les hommes qui étaient cruels et méchants.

Avec le temps, j'ai fait une thérapie qui m'a aidée à mieux voir la sexualité, que c'est quelque chose de beau à explorer avec la personne qu'on aime et qui nous aime. J'ai réussi à avoir de belles expériences sexuelles à chaque fois que je perdais du poids et lorsque je reprenais du poids, la honte et les complexes refaisaient surface et je perdais l'envie d'avoir une belle sexualité.

12 Recettes pour vous assurer

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

- Projetez plus d'activités OA pendant la période des fêtes. Amenez un nouveau ou une nouvelle aux réunions. Transmettez le message. Rédigez un partage pour l'Oasis.
- Recevez ou rencontrez des ami(e)s OA.
 Principalement des nouveaux pour prendre un café et parager.
- 3. Gardez à portée de main votre liste téléphonique de membres OA.

Si l'angoisse ou l'obsession d'outremanger vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.

- 4. Renseignez-vous sur les réunions et autres rassemblements prévus pour le termps des fêtes.
 - Votre groupe ne tient peut-être pas de réunions durant cette période ou vous êtes en visite à l'extérieur. Vous pouvez quand même trouver sur internet.
- 5. N'assistez à aucune réception des fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habilité à trouver des excuses quand vous étiez dans la compulsion. Servez-vous en.
- 6. Si vous devez aller à une réception où il y a abondance de nourriture

Si vous ne pouvez être accompagné d'un membre, ayez de la littérature et votre liste de numéros de téléphones à portée de main.

des fêtes abstinentes et joyeuses

- 7. Vous n'êtes pas obligé de rester toute la soirée.

 Préparez à l'avance ' un engagement important' que vous devez respecter.
- 8. Allez à l'église N'importe laquelle.
- 9. Ne restez pas inactif à broyer du noir Rattrapez le temps perdu : lisez, visitez des musées, marchez, écrivez...
- 10. Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des fêtes.Noubliez pas: Un jour à la fois.
- 11. Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie.

 Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour.
- 12. Après avoir connu...
 Inutile de vous rappeler la Douzième Étape, vous la connaissez déjà.

Joyeux Noël. Bonne et heureuse année 2017 Je fais partie des OA depuis 7 ans déjà et je maintiens mon poids depuis 5 ans. J'ai encore une gêne face à mon corps car perdre beaucoup de poids a fait en sorte que les bourrelets disparaissent et sont remplacés par des plis ce qui n'est pas très joli. J'avoue que malgré ces plis et le fait que je vieillisse et suis active dans mon mode de vie en étant abstinente font en sorte que je me sens de mieux en mieux dans mon corps et ma tête.

Alors peu importe ce que mon chum ou les autres pensent de mon corps. J'aime un peu plus à chaque jour la personne que je suis et si ma P.S. d'amour décide de faire en sorte que les choses changent avec mon chum afin que nous puissions avoir une belle sexualité et bien je suis ouverte à cela.

L'important d'abord c'est moi face à moi et face à la belle personne que je suis en train de devenir avec l'aide et l'amour de ma PS! Je me suis choisie car la vie est trop courte pour vivre dans l'attente de l'autre!

C D'amour – groupe Mieux-vivre Saint-Hubert

Notre Méthode

Quand j'ai décidé de m'engager à fond dans la méthode, j'étais morte de peur à l'idée de ne plus pouvoir manger aucun de mes aliments rouges. Je pleurais comme une enfant en pensant à mon avenir sans cette drogue, ma drogue de choix. Je le vivais comme un deuil. Il faut savoir que toutes mes pensées étaient concentrées sur l'absorption de ces aliments. Comment men procurer, en quelle quantité, dans quel ordre les manger, en lisant quoi, en écoutant quelle émission, à quelle heure et j'en passe. Dans ma tête, c'était l'obsession du matin au soir pour ces aliments.

Toutes mes journées étaient centrées sur lequel de ces aliments je mettrais dans ma bouche, en plus grande quantité possible et la sensation que j'en éprouverais d'avoir la bouche aussi pleine de ces aliments tant adorés. La satisfaction que je ressentais était strictement au niveau de la sensation dans ma bouche tellement pleine que j'en aurais du mal à mâcher, voir même à respirer. Mes pensées ne m'amenaient jamais à me rappeler les conséquences liées à l'ingurgitation de toute cette nourriture et au mal-être que

jen venais à ressentir dans mon estomac. C'est seulement une fois ultra pleine que mon corps se rappelait à mes pensées. Je vivais alors de la colère et de la frustration de ne pas avoir réussi à consommer la totalité de mon butin et je me faisais violence pour le finir avant la fin de la journée. Je ne voulais pas de restant, car j'étais persuadée que c'était la dernière fois que je me permettais une telle orgie de sucreries, que demain, je ne recommencerais plus, ce serait terminé. Puis le lendemain. ça recommençait de plus belle.

Ce jour-là, des membres m'ont dit de me concentrer sur ici et maintenant, que ce n'était pas pour toute la vie, que c'était juste pour aujourd'hui! Ils m'ont aussi suggéré de penser à ce à quoi j'aimerais penser si je n'étais pas obsédée par la nourriture! Ils mont aussi promis que ça finirait par passer et que ça deviendrait plus facile. J'ai écouté et j'ai essayé. Ainsi, à chaque fois que mon obsession revenait, je ressassais mes Étapes 1-2-3 en boucle dans ma tête au lieu de nourrir mes obsessions. Étape 1. Admettre mon impuissance devant la nourriture, ça veut dire que même si je ne veux pas, je vais manger pareil et qu'en ce faisant, ça me fait perdre la maîtrise de ma vie.

Moi j'étais d'accord pour admettre mon impuissance devant la nourriture, mais je pensais que ça me redonnait la maîtrise de ma vie, pas que ça me nuisait. C'est seulement quand j'ai réussi à admettre mon impuissance devant la nourriture et que ça me faisait perdre la maîtrise de ma vie que j'ai pu passer à l'Étape 2. En venir à croire que seule, je ne suis pas capable et c'est comme ça que j'en suis venue à croire, à avoir la conviction, que mon Dieu d'amour pouvait me rendre la raison, car je n'en pouvais pu de souffrir. J'avais tout essayé, pis rien n'avait marché. Étape 3. J'ai donc décidé de façon consciente de confier ma volonté et ma vie aux soins de mon Dieu d'amour. Savez-vous quoi? Ça a marché! Dans 3 jours je pourrai prendre mon jeton de 12 mois d'abstinence. Je suis remplie de gratitudes et d'amour pour OA.

Suzanne G.



Pas pour moi

Dans ma famille, nous fêtons Noël et Hannoucah. Notre maison est remplie non seulement de mets délicieux de nos deux traditions, mais surtout de toute la parenté qui les a concoctés. C'est une période de l'année particulièrement difficile pour moi.

Mais un jour, en assistant à une réunion ouverte des AA, j'ai entendu un membre en rétablissement partager un truc qui m'aide aujourd'hui à rester abstinent pendant le temps des fêtes. En tant que portraitiste, ce membre devait participer à plusieurs soirées pour son travail. Il devait alors sans cesse se rappeler que malgré la quantité de boissons alcoolisées qui l'entouraient, aucune d'entre elles n'était pour lui.

Moi aussi, j'ai besoin de me rappeler que j'ai droit de goûter à la convivialité et la joie du temps des fêtes, mais sans que mon taux de sucre soit excessivement élevé en permanence. Les sucreries sont tout autour de moi, mais elles ne sont pas pour moi. Ce que j'ai, mon abstinence, à bien meilleur goût.

Pendant les vacances des fêtes, je conserve mon abstinence en faisant de mon programme une priorité. Prendre le temps de faire ma troisième Étape est essentiel, tout comme d'assister aux réunions ou de faire des

dixièmes dès que mes amis ou ma famille viennent toucher des points sensibles dont j'ignorais même l'existence.

Mais surtout, j'ai maintenant conscience que même lorsque je suis entouré de tous les membres de ma famille, j'ai tendance à m'isoler. C'est facile pour moi de me cacher derrière un masque du temps des fêtes. C'est pourquoi le «vrai moi», celui qui existera encore après les vacances, doit absolument être en contact avec ceux qui m'acceptent et me comprennent. Lorsque l'on aura poli le Menorah et retiré la dernière décoration de l'arbre de Noël, je veux continuer à être un outremangeur compulsif en rétablissement.

S.F. Lake Worth, Florida

Lifeline, décembre 1988, p.6



Reviens, ça marche!

Mon nom est Chantal, je suis une outremangeuse compulsive.

Reviens, ça marche... Je connais OA depuis 12 ans. J'ai connu de belles périodes d'abstinence mais aussi beaucoup trop de batailles avec ma maladie. Par contre, je reviens toujours!

Revenir à Dieu, ça marche

Revenir à mon plan alimentaire, ça marche

Revenir aux meetings, ça marche

Revenir à la littérature, ça marche

Revenir à l'écriture, ça marche

J'en suis à 35 jours d'abstinence mais je dois prier à tous les jours pour prendre soin de moi, pour nourrir ma foi. Je suis une rebelle, mon égo est fort mais je reviens toujours parce que je sais que ça marche. C'est rassurant pour moi.

Je n'ai pas perdu 120 livres en 30 jours mais pourtant je suis bien. Je sais que je travaille main dans la main avec Dieu et les membres OA pour atteindre la santé physique, spirituelle et mentale.

Un jour à la fois, reviens, ça marche!

J'ai le coeur rempli de gratitude de connaître notre merveilleuse fraternité où je trouve toujours, depuis 12 ans, un accueil sans jugement. Mille mercis.

Chantal, Mont Tremblant

À la perfection

Ce jour-là, je m'étais réveillée tard. Tout en courant à gauche et à droite pour me préparer pour ma réunion du dimanche matin, je jetai un coup d'œil à la météo, question de m'aider à choisir quoi porter. Près de -10 C avec le facteur vent... «Fantastique!» me suis-je dit, enragée. Je me suis alors tournée vers ma Puissance Supérieure pour lui demander : «Quand te décideras-tu enfin à me procurer un manteau de sport?» J'avais passé les deux dernières saisons hivernales avec un long et lourd manteau de laine. Ça allait pour le travail, mais quand je voulais juste porter des jeans et un chandail (comme à ce moment précis), mon manteau était beaucoup trop encombrant. Je voulais un manteau pour jouer dans la neige. Mon revenu d'employé à temps partiel me permettant à peine de payer mes comptes, il était hors de question de me faire le cadeau superflu d'un manteau de sport alors que j'avais déjà un manteau d'hiver. Je poussai alors un long soupir en pensant : « Dieu m'aime sans doute, mais il m'aime pauvre...» Malgré presque deux ans

d'abstinence, j'ai encore un surplus de poids. Je prie afin d'avoir la volonté d'ajuster mon abstinence pour perdre du poids, mais cette volonté semble très fragile ces derniers temps. Depuis trois mois, j'ai traversé beaucoup de deuils et de souffrance, plus que je ne me croyais capable d'endurer. Je me suis mise à manger de plus grosses portions, à prendre du poids, à manquer des réunions, à m'isoler et à ne plus avoir confiance en Dieu.

Ce matin-là, j'étais triste, je me sentais seule, apeurée et désespérée. Une heure plus tard, alors que j'étais à ma réunion, une membre fit cette annonce: « J'ai eu ce manteau de sport à l'échange de vêtements OA qui s'est tenu il y a quelques semaines, mais il est trop grand pour moi. Si quelqu'un de grand a besoin d'un manteau de sport, venez me voir à la pause.» Je me suis effondrée en larmes en voyant cette femme nous montrer un splendide manteau de ma couleur préférée. Évidemment, il m'allait à la perfection. Au fond de moi, je sais que Dieu m'aidera à avoir cette abstinence qui me permettra d'atteindre mon poids idéal sans que je me sente

au régime. Je suis certaine que l'abstinence de Dieu m'ira aussi à la perfection.

M.O, Boston, Massachusetts

Lifeline, janvier 1991



60 Fois 24 heures

J'ai pris mon jeton de 60 jours hier à mon meeting. J'ai raconté aux membres que la semaine passée j'ai vécu quelques frustrations, dont celle de ne pas perdre de poids aussi rapidement qu'espéré, et que cette frustration, mutée en crise de bassinette, aurait pu m'amener vers le frigo et me faire violemment compulser. J'ai choisi à la place de méditer et d'envoyer des messages courriels à des membres. l'ai raconté aussi comment d'avoir échangé par téléphone le lendemain avec mon parrain m'a été des plus bénéfique ; ça m'a permis alors de bien saisir ce que signifie sortir de mon isolement et combien c'est important.

Puis, en écoutant le Aujourd'hui du 23 octobre, j'ai saisi une chose qui m'avait échappé jusqu'ici. Depuis 60 jours je n'ai pas perdu autant de kilos qu'espéré, mais regarde tout ce que j'ai gagné : 60 fois 24 heures où :

- Je ne me suis pas dénigrée.
- Je ne me suis pas haïe parce que je n'ai pas compulsé.
- Je me suis considérée assez pour choisir mon abstinence à chaque jour, un jour à la fois.
- Je n'ai pas eu honte.
- Je suis passée d'un mal être profond à un bien être désiré, et ce, malgré mon excédent de poids, malgré une vie qui reste à recadrer.
- Je suis passée du non espoir au plein espoir, grâce à la 3^e Étape, à la pratique du programme et, cela va sans dire, grâce aux membres.
- J'ai quitté cette danse de la compulsion alimentaire qui, dans ma vie, me fait avancer de deux pas pour reculer de trois pas.
- J'avance maintenant, lentement mais sûrement.
- Puis en bonus, j'ai enfin trouvé mon plan alimentaire, celui qu'il me faut, celui avec lequel je suis totalement en confiance et où je pourrai enfin me départir de cette obsession de perdre du poids. - Assez simple et banal, c'est le plan alimentaire canadien!

Je n'ai pas perdu les kilos espérés, mais tu vois combien j'ai gagné!

Nathalie, membre OA, outremangeuse, Montréal

L'honnêteté est la clé du rétablissement

Cet été, je me suis engagée, dans mon groupe, à écrire un article pour l'Oasis.

J'ai trois mois d'abstinence, après plus de 20 ans dans le mouvement. L'abstinence sur une base régulière était un mystère pour moi. Oui, j'ai connu de bonnes périodes. Puis, après un mois d'abstinence, j'ai réalisé que la bouffe me menait: collation ou non? plus grande portion ou non? Etc.

J'ai compris en méditant que ma réalité a changé. Ce qui m'avait été utile, il y a 20 ans comme un plan alimentaire plus souple, faire des écarts ici et là, ne sont plus de mise, ils me laissent dans ma maladie. J'ai prié et été inspirée de relire la brochure Choisir dans la dignité où l'on s'attarde sur l'outil qu'est le plan alimentaire. J'ai choisi un plan suggéré et j'ai été libérée. J'ai aussi diminué le temps passé sur internet et été sur le site de Overeaters Anonymous. J'y ai lu sur la rigueur qui me libère présentement.

Si je vous écris aujourd'hui c'est que je suis sortie de mon plan alimentaire; pas encore la grosse compulsion désastreuse mais quand même assez pour avoir envie de faire un jogging pour faire passer le tout. J'ai aussi pris mon téléphone et écrit à ma marraine, suivi d'une conversation de plus de 20 minutes avec elle.

Je suis revenue sur une situation délicate avec mon conjoint mais aussi sur ma négligence à faire au moins une réunion par semaine, à diminuer mon temps de méditation et à faire moins d'exercices. Le temps des vacances est difficile pour la délinquante que je suis. Heureusement, on est en septembre et je pourrai reprendre une certaine routine mais pour la méditation, je n'ai pas besoin de réserver une plage horaire comme pour une réunion.

L'honnêteté est la clé, merci OA. Cet été, j'ai perdu du poids, gagné en paix d'esprit mais je dois me souvenir que rien n'est acquis. Avec OA et l'aide de ma marraine, j'apprends à prendre soin de moi sur tous les plans. Je trouve parfois que c'est beaucoup d'ouvrage mais c'est la meilleure façon de vivre que j'ai trouvée.

Une membre nouvellement libérée.

Mon couteau suisse OA

Mon couteau suisse OA était bien modeste quand j'ai emboîté le pas à vos côtés, cherchant aveuglément une façon de renaître à ma vie. Je me trouvais là, en quête de mieux être, moi qui cherchais désespérément la façon, la formule magique afin d'alléger ce fardeau, qui me libérerait enfin du poids de mes souffrances, de mon mal de vivre. Moi qui aurais préféré mourir plutôt que de déambuler ainsi, telle une zombie, anesthésiée par ma drogue de choix, la nourriture.

Aborder la vie et son lot d'émotions m'a paralysée jusqu'au jour où j'ai poussé la porte d'un local de réunion. C'est alors que mon Dieu d'amour m'a sortie du bas côté pavé de gravier. Bien que désemparée, dépourvue d'amour propre et foncièrement mésadaptée dans mes rapports avec les autres, j'étais animée par une urgente soif de vivre. Mon instinct de survie n'avait pas dit son dernier mot.

Me voilà donc assise à vos côtés dans un mutisme quasi complet quelquefois entrecoupé de sanglots, tantôt silencieux, tantôt déferlant sur mes joues tel un torrent. Et c'est là, à compté de ces instants que mon coeur meurtri par le passé a amorcé sa guérison, que mon âme et mon esprit ont pu se réconcilier avec une nourriture spirituelle qui manquait.

Je baignais dans le ressentiment, la colère, la honte et la culpabilité. J'ai entendu des paroles empreintes de délivrance telles que: parfaitement imparfaite. Comment ces deux mots, diamétralement opposés, peuvent-ils être accordés au diapason de cette façon? Me sont ensuite venus à l'oreille des amalgames de mots comme La force du groupe ou encore On va t'aimer jusqu'au moment où tu puisses t'aimer toi-même puis vint Plus jamais seule. Il s'agissait d'un ensemble de voyelles et de consonnes qui allaient bien au-delà de la formation de simples mots. Ces mots résonnaient en moi pour finalement venir se déposer sur mon coeur et mon âme tel un baume apaisant et réconfortant.

Ma guérison s'amorçait au rythme où je complétais mon couteau suisse OA. Ce précieux outil m'accompagne quotidiennement dans ma quête. Il me rassure, me guide, me suggère des avenues jusqu'alors inconnues. Il m'apprend à vivre, à aborder la vie tumultueuse sous un nouvel angle et avec une vision différente.

Je renais enfin à ma vie. Celle qui m'était destinée, tracée pour moi par mon Dieu d'amour, tel que je le conçois. Notre méthode, les Étapes, les outils de rétablissement, tout est là. Il ne reste plus qu'à se pencher pour cueillir les promesses du bonheur qui nous attendent même si nous n'avons accompli que la moitié du chemin. Dès lors, je ne regrette plus mon passé puisque j'y ai puisé les matières premières nécessaires à façonner mes fondements, les éléments de base qui composent le boîtier de mon couteau suisse OA.

l'enrichis mes outils de rétablissement un jour à la fois. Je les expérimente, je les forge humblement. Merci OA, merci mon Dieu d'amour et mille fois merci aux membres, tous autant que vous êtes, car vous êtes ma paix intérieure. Grâce à vous, je goûte une vie nouvelle où la nourriture est revenue à ses fonctions de base; une vie où les émotions sont accueillies et sont ressenties avec une intensité qui ne prend plus des allures de raz de marrée; une vie utile, heureuse et empreinte d'humilité.

Pour aujourd'hui seulement, je parts à la découverte de ma vie, mon couteau suisse OA au creux de la main avec pour mission première la sauvegarde de mon abstinence. Ce n'est que dans l'abstinence que je peux vivre mes Étapes pour parvenir à faire le bon, le beau et le bien en moi et autour de moi.

Julie, outremangeuse compulsive



Mon rétablissement

À mon arrivée chez les OA, j'ai reçu le cadeau de perdre l'obsession de la nourriture en soirée. Cela ne m'enlevait pas nécessairement le goût de prendre mes aliments déclencheurs. J'ai demandé à ma Puissance Supérieure de me donner la force de m'en éloigner le temps de trouver une solution définitive. Pour conserver cette abstinence, j'ai lu les Étapes, les ai étudiées et les ai mises en pratique du mieux que je pouvais à ce moment là.

Je me suis aussi servi d'un maximum d'outils, tous les jours. Plus j'en utilisais plus je me rétablissais. Si je n'en utilise qu'un, j'aurai tout juste la tête hors de l'eau. Si j'en utilise plusieurs, je pourrai nager aisément pour atteindre le rivage où se trouve le calme, la paix, la sécurité et la

liberté. Je connais des hauts et des bas. Comme le disait un membre dans son partage: quand j'ai des hauts, c'est que je suis avec Dieu (DEO) et quand j'ai des bas, c'est lorsque je me débats seul. Me débattre, c'est vouloir contrôler. C'est le jeu sournois de mon égo pour me ramener dans mes anciens comportements et dans ma maladie. Mes lectures et la méditation m'aident à reprendre contact avec ma Puissance Supérieure et à revenir dans le chemin du rétablissement.

Je ne suis pas parfait mais je fais des progrès à tous les jours. Je suis dans la gratitude d'avoir le privilège qu'on m'aie fait connaître cette merveilleuse fraternité. Merci au mode de vie, à ma Puissance

Supérieure et à vous mes frères et sœurs qui mêtes précieux et indispensables.

Un membre du groupe Mieux Vivre de St-Hubert, abstinent pour ce 24 heures par la grâce de Dieu.



Étes-vous un outremangeur compulsif? 15 questions

- I. 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?
- II. 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

- Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.
- Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
- 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.
- Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
- Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
- Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
- 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.
- 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.
- 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.

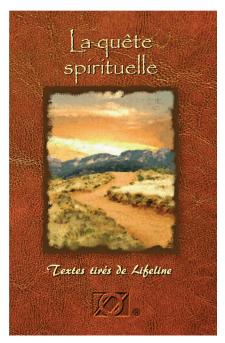
LES DOUZE TRADITIONS

- Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le rétablissement personnel dépend de l'unité des OA.
- 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.
- La seule condition pour être membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement.
- Chaque groupe devrait être autonome, sauf pour des questions concernant d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.
- 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.
- Tous les groupes OA doivent subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
- Outremangeurs Anonymes devrait toujours demeurer un mouvement non professionnel, mais nos centres de services peuvent engager des travailleurs spécialisés.
- 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 rédame. 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.

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

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

Comment puisje donc, moi, un athée confirmé, travailler ce programme?

SOMMAIRE des partages

Abstinence	3
Un coffre à outils bien garni	4
Manger dans la voie rapide	4
Avant et après	5
La peur conquise	7
L'impact du congrès	
Un mode de vie qui change les fins de semaines	10
Revisiter les Étapes	
Notre Méthode	11
Ma sexualité face à mon corps d'adolescente	
et de femme obèse	12
12 Recettes pour vous assurer	
des fêtes abstinentes et joyeuses	14
Notre Méthode	
Pas pour moi	17
Reviens, ça marche!	
À la perfection	
60 Fois 24 heures	
L'honnêteté est la clé du rétablissement	
Mon couteau suisse OA	
Man wétablicamant	24