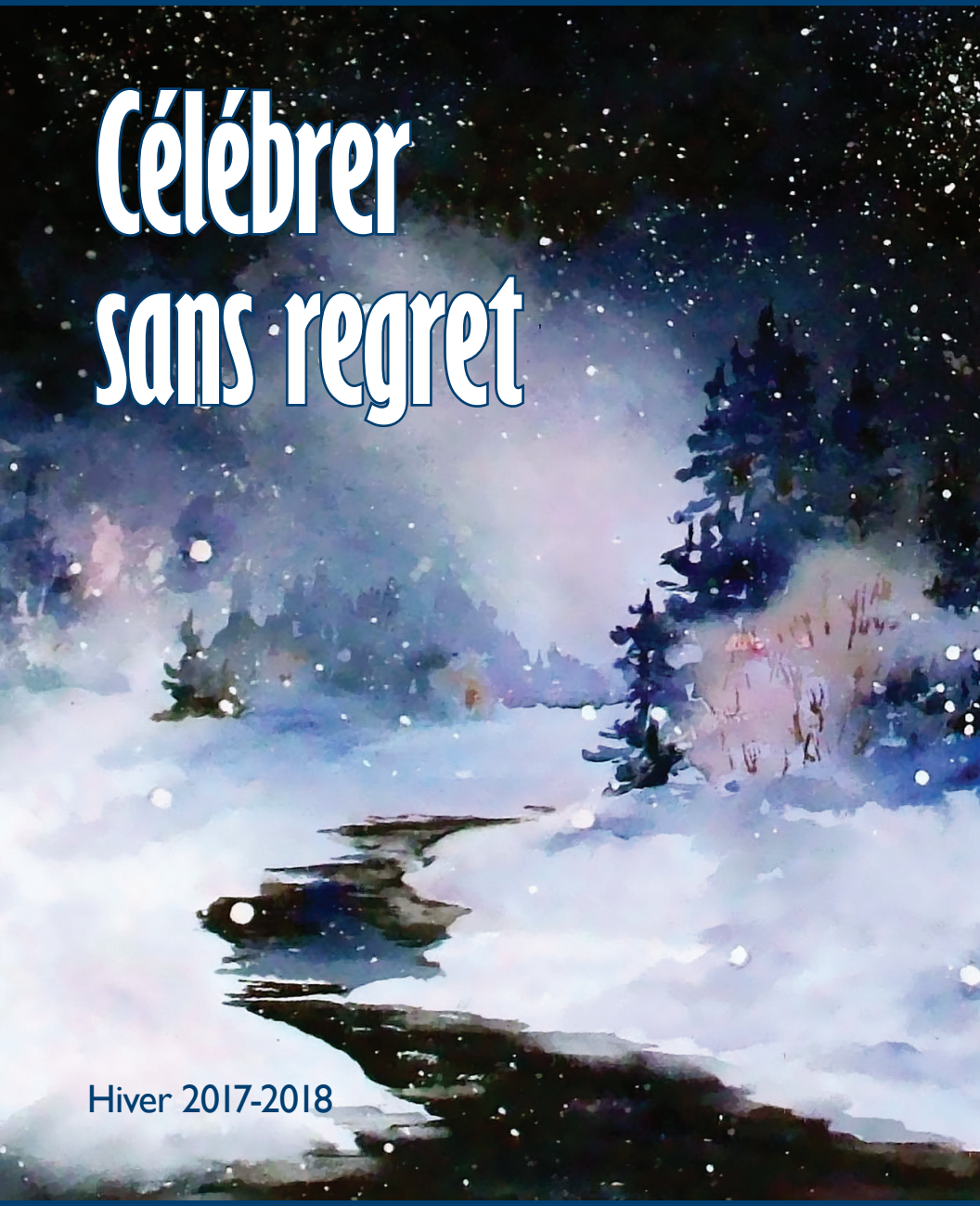
L'OAsis

2,50 $



Célébrer sans regret

Hiver 2017-2018

Revue trimestrielle de l'IOAFM

Vol 38. N° 2

Participer à la revue Oasis

Tout simplement en mettant par écrit mon expérience, ma force et mon espoir. Chaque partage est unique et personnel, il n'y a pas de directives si ce n'est de parler du mode de vie OA. C'est comme partager dans une réunion mais moins longtemps et sur un sujet spécifique qui me touche.

Il est important de rappeler que nous sommes membres des Outremangeurs anonymes et que l'Oasis en est une revue officielle. Nous excluons les partages concernant les autres fraternités anonymes. Nous parlons exclusivement de OA.

Dans le comité de l'Oasis, nous avons des membres impliqués qui peuvent corriger le français sans changer le sens du partage. D'autres pourront entrer sur ordinateur un partage manuscrit. Je n'ai rien à faire que mon possible dans un esprit d'amour et de partage.

Il y a une grande flexibilité concernant la longueur. Nous suggérons un texte de 500 mots (plus ou moins une page tapée). Quelques lignes peuvent aussi apporter de l'aide et une lecture intéressante. Ne nous en privons pas.

L'Oasis est un outil intéressant de douzième Étape. Une manière simple de transmettre le message OA partout et en tout temps. Vos articles nous permettrons de constituer une banque pour les prochaines parutions. Merci de votre participation.

Idéalement, le partage nous parviendra par courriel à l'adresse: journalloasis@yahoo.ca ou reunions@outremangeurs.org

Si votre partage est manuscrit ou que vous ne pouvez le transmettre par courriel, vous pouvez le remettre à votre RG ou nous le faire parvenir par la poste à :

Intergroupe OA français de Montréal:

312 Beaubien est, Montréal Québec H2S 1R8

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.

Célébrer sans regret

Le mode de vie est le seul moyen d'empêcher la nourriture de prendre toute la place dans ma vie.

Je me souviens de mes Noëls d'avant OA. Ces semaines à l'avance à penser à ce qu'on allait manger.

L'abondance de mets qui faisait qu'on en avait pour la semaine à manger des restes même si on avait distribué des petits plats à nos invités. Il nous est même arrivé d'oublier de sortir un élément du repas tellement il y en avait.

La préparation des derniers jours où je goûtais et goûtais encore à tout, juste au cas...pour vérifier... pour être certaine...et parce que c'était bon.

Et c'était comme ça dans chacun des partys du temps des Fêtes. Je me sentais chaque fois repue, gonflée, à ne plus pouvoir rien avaler et en être désolée. Je me disais que cela n'avait pas de bon sens puis je recommençais.

Le mode de vie a changé ma conception du temps des Fêtes. Maintenant, je pense à l'avance aux cadeaux, ça me permet d'éviter le stress et la frénésie des derniers jours. J'établis un menu qui nous plaît mais j'ai diminué les quantités et je m'assure que les fruits et les légumes sont en vedette.

Je ne passe plus la fête à me préoccuper de la nourriture. Je suis davantage présente aux invités. Mes conversations ne portent plus exclusivement sur ce qu'on a mangé, qu'on n'aurait pas dû et sur la prochaine diète qu'il faudrait bien faire.

Oh oui, aussi, j'ai arrêté de prendre des résolutions. Bien sûr, j'ai des souhaits pour l'année qui vient et s'ils se réalisent, tant mieux. Mais je me prépare à accueillir 2018 comme il sera. Je sais qu'avec le mode de vie et ma Puissance Supérieure, je vais en tirer le meilleur.

Je laisse ma volonté personnelle au vestiaire. Fini la pression, les régimes, les décisions, les déceptions. Avec OA, j'accueille chaque journée comme elle vient et je prends conscience de tous les précieux cadeaux qu'elle m'apporte.

À Noël cette année, je vais, comme chaque jour, faire mes lectures, aller à mes réunions et rester en contact avec ma PS, ma marraine et les membres OA. Ainsi, je pourrai célébrer la présence des gens que j'aime et surtout célébrer sans regret.

Une membre en rétablissement, un jour à la fois.

Mon rétablissement avec OA

Ça commence par l'abstinence, c'est-à-dire suivre mon plan alimentaire et ne pas prendre la première bouchée de mes aliments déclencheurs. N'étant plus dans le brouillard de la compulsion, je peux mettre en pratique les Étapes et les outils de rétablissement proposés, un jour à la fois.

Je reconnais mon incapacité à contrôler mes quantités de nourriture et je reconnais également mon incapacité à gérer les autres domaines de ma vie. En m'en remettant à ma Puissance Supérieure, mon fardeau s'allège et l'espoir me soutient. Je me sens appuyée et j'arrive à faire des 24 heures abstinente de compulsion alimentaire.

Je me discipline à faire une petite lecture de notre littérature tous les jours ainsi qu'une petite écriture afin de me centrer sur ma réalité du jour. Un temps de méditation est également nécessaire pour garder un contact conscient avec ma PS. Les outils sont là pour m'aider alors je m'en sers parce que je sais que c'est par la répétition que je reste branchée sur la progression de mon rétablissement.

C'est à moi de poser des gestes d'action pour me sentir bien. Personne ne le fera à ma place.

ACTION = RÉTABLISSEMENT.

Une membre OA en rétablissement

Chaque jour

Chaque jour, comme le recommande le programme, j'essaie de me donner une petite ou, mieux encore, une moyenne période de temps pour penser, écrire et méditer, seule avec moi-même et ma Puissance Supérieure. Je lis la question du cahier d'exercice du Aujourd'hui et j'y réponds de mon mieux avant de lire la pensée du Aujourd'hui et de faire des liens... la plupart du temps. J'adore l'exercice! Or... le 27 mai dernier, la question du Aujourd'hui était la suivante: «*Quels comportements, pensées et vieilles routines puis-je demander à Dieu de remplacer par de saines habitudes?*» Déjà, cela m'a fait sourire puisque, quelques secondes avant, j'avais pigé une pensée du jour dans ma réserve secrète et elle disait ceci: *«Tout ce que le mental de l'homme peut concevoir et croire, il peut le réaliser.»* (Napoleon Hill) Il me suffisait donc de subtilement transformer le «*il*» par un *lumineux «Il»* et, le tour était joué! Tout ce que mon mental pouvait concevoir et croire, mon Dieu d'amour pourrait le réaliser. Ne me restait plus qu'à être claire dans ma demande... C'est donc là que mon écriture quotidienne commençait.

«Mon cher, cher Dieu d'amour,

Avant tout, des tonnes de gratitudes sincères dans Ta lumineuse direction. Pour ma vie de femme choyée, pour mon mode de vie merveilleux qui me permet de mieux me connaître et m'apprivoiser peu à peu, et pour la conscience grandissante que Tu m'insuffles sans relâche. Merci!

Aussi, je viens Te demander Ton aide si experte pour me permettre de trouver le courage de me libérer de:

Mes obsessions de manger en «faisant autre chose» (télé, lecture, Internet, texto, cinéma...). J'ai amplement goûté à ces plaisirs enivrants jusqu'à aujourd'hui et je consens sincèrement et avec toute mon humilité à lâcher prise sur eux afin que Tu les accueilles et que Tu les mettes... où tu voudras, tant que ce sera loin de moi.

Mes réflexes encore bien (trop bien!) aiguisés à vouloir me faire aimer en rendant service aux autres, en prenant leurs problèmes sur mes épaules ou en leur offrant des cadeaux autres que ma personnalité si particulière. Je te fais parfaitement confiance, chère Puissance Supérieure et je sais que Tu sauras m'aider à m'aimer de plus en plus moi-même plutôt que d'attendre cela des autres.

Finalement, mais non la moindre des demandes pour autant: je Te demande de m'aider à remplacer mes pensées destructrices, jugeantes, et dénigrantes ainsi que mes routines de TOUT faire tourner autour de la nourriture, de même que mes comportements irrespectueux envers moi-même. Je sais que Tu peux les remplacer par une apaisante Lumière et un Amour plus doux que tout ce que j'ai pu imaginer dans ma vie.

Je me remets entre Tes mains douces et accueillantes et je me blottis au creux de Tes bras si rassurants. Je T'aime et Te remercie encore pour TOUT ce que tu places avec autant de générosité sur le sentier de ma vie. Sincèrement!

Émilie

Varennes

Plus jamais seule

Je dois rester vigilante face à ma maladie.

Je peux me leurrer et revenir à d'anciennes croyances comme croire que je peux manger comme tout le monde sans en être affectée ou croire que j'y arriverai toute seule maintenant que j'ai compris. Mais, c'est totalement faux.

Je dois demander, chaque matin, l'aide de ma PS pour demeurer sur la bonne voie et passer à l'action en gardant ma discipline.

Aujourd'hui, le véritable bien-être signifie, pour moi, me réveiller avec le sentiment frais et joyeux que me donne mon abstinence de la veille. C'est aussi: Entendre les oiseaux chanter, respirer le doux souffle de la vie, être transportée par la beauté de la nature, aimer le moment présent, aimer les gens qui m'entourent.

L'abstinence est quelque chose de si profond, si pur et si satisfaisant que je ne l'échangerais pour rien au monde.

Une membre

Ce que la rechute m'a appris

Il y a deux semaines, j'ai cédé à la tentation d'outremanger. Depuis ce jour, je suis dans la rechute jusqu'au cou. Cela ne me plaît pas du tout mais, rétrospectivement, je me rends compte que j'ai appris de nombreuses leçons que j'espère ne jamais oublier.

- Je ne peux plus me payer le luxe d'une rage de nourriture «d'une journée». Je suis rendue beaucoup trop loin dans ma maladie.

- Lorsque je suis en rechute, aucune quantité de nourriture ne me satisfait. Je passe désespérément du sucré au salé, puis du froid au chaud et, je recommence ensuite le cycle à zéro. Je ne trouve jamais cet insaisissable aliment «magique» qui va enfin m'apaiser. Je suis comme une déchaînée qui se gave de nourriture bien au-delà de son point de satiété et d'écœurement et qui pourtant planifie son prochain «repas».

- La nourriture dont je me suis gavée ne m'a pas apporté le moindre mieux-être. Elle s'est contentée de me voler deux semaines de ma vie.

- Lorsque je suis en rechute, je suis tellement obsédée que je n'arrive pas à penser à autre chose. Je passe toutes mes soirées à planifier mes rages de nourriture du lendemain, luttant contre la bête compulsive jusque tard dans la nuit tout en me demandant: «*Vais-je me gaver demain? De quoi vais-je me gaver? Comment vais-je faire pour manger sans être vue? Où vais-je cacher les emballages?*» Même dans mon sommeil, l'obsession me possède.

- Lorsque je cède à l'appel de la nourriture, la maladie se réactive rapidement. Je me mets alors à me comporter de façon aussi destructrice qu'avant d'arriver chez les OA. Je me réveille chaque matin en me disant: «*Ça suffit! Aujourd'hui, je vais m'abstenir!*», pour ensuite me jeter désespérément sur la nourriture quelques heures plus tard.

- Je n'ai pas oublié comment être sournoise. Je me suis surprise à manger secrètement de grandes quantités de nourriture quand il n'y avait personne dans les environs, puis à cacher les ordures. Or, j'avais oublié l'immense sentiment de culpabilité et de haine de moi- même qu'entraîne ce comportement. Lorsque je mange en cachette, j'ai l'impression de jouer un personnage tandis que mon véritable moi est enseveli sous des montagnes de nourriture et d'attitudes négatives.

Cependant, la prise de conscience la plus importante qui ait émergée de cette expérience est qu'il semble bien après tout, je sache capituler. J'ai toujours remis en ques-

tion le concept de l'abandon à une Puissance Supérieure mais, à présent, je vois qu'au cours des deux dernières semaines, je me suis complètement abandonnée à la nourriture! J'ai donné à la nourriture une emprise totale sur mon être. Je n'étais plus responsable de ma vie et de mon emploi du temps; l'obsession prenait ces décisions à ma place.

Comme je sais déjà ce que signifie me livrer corps et âme à quelque chose, pourquoi ne pas me livrer à l'Être qui va réellement se soucier de moi et m'aimer comme la nourriture ne saurait jamais le faire: une Puissance Supérieure aimante que je choisis d'appeler Dieu?

Comme le disent les slogans que j'ai entendus si souvent et auxquels je crois à présent: « C'est bien plus difficile de devenir abstinent que de le rester » et « Rien n'est aussi délicieux que la sensation d'être abstinent ».

Partage d'une membre de Floride, USA, publié dans le livre : «Un nouveau départ».

Implication et marrainage, des outils efficaces

Lorsque je suis arrivée à ma première réunion des outremangeurs compulsifs, j'avais l'espoir de perdre environ cinquante livres et surtout de conserver cette perte. Ce fut le cas.

Tout au long de ma première année, j'assistais à toutes les réunions de mon groupe, même à Noël, le groupe était ouvert et j'y étais. Je ne refusais jamais lorsqu'on me demandait de lire soit les Étapes, les promesses ainsi que toutes les autres lectures.

Comme implication, j'ai fait l'accueil, le café et j'ai partagé. Je me sens bien lorsque je m'implique.

Ces tâches accomplies avec amour m'ont donné une belle abstinence que je maintiens depuis plusieurs années.

La marraine que j'avais choisie était très aidante et accueillante. Elle m'a guidée vers les Étapes, les outils, les promesses, etc. Si j'avais une interrogation concernant le programme, elle me donnait toujours la bonne réponse, ce qui faisait en sorte que mon rétablissement continuait sur la bonne voie.

Elle fut ma première marraine et malgré toutes ces années, elle est encore là afin de m'appuyer dans mon rétablissement. Elle est formidable et je l'aime beaucoup, elle est mon attrait.

F.

Le plan alimentaire, mon meilleur ami…

Il y a deux ans, j'arrivais chez les Outremangeurs Anonymes. Je suis vraiment fière du chemin parcouru. Mon rétablissement s'est fait surtout à deux niveaux, soit mental et spirituel… J'ai de la difficulté à perdre du poids même si je ne mange plus en soirée. Je fais le 3-0-1 et à cause de l'hypoglycémie, je me permets une petite collation en fin d'après-midi. Je n'ai pas perdu beaucoup de poids encore, quelques livres tout au plus. Mais j'ai cessé d'en prendre. Wow !

Cependant, j'ai énormément de difficulté à lâcher prise dans l'aspect physique de mon rétablissement. Je me connais beaucoup mieux depuis que je travaille les Étapes avec OA. Je sais que si mon plan alimentaire est trop rigide, ça ne fonctionne pas. Je deviens obsédée. Obsédée par mes aliments déclencheurs, par des aliments qui ne m'attirent pas du tout. Je deviens juste « obsédée »… Et ça crée un tourbillon en moi qui tend à me ramener vers la compulsion alimentaire. Je résiste, mais c'est insupportable.

Je me devais de trouver une solution. J'ai alors prié davantage. J'ai répété la Prière de la sérénité en boucle un peu comme un mantra. C'est à ce moment que j'ai demandé à Dieu de me trouver le plan alimentaire qui soit sur mesure pour moi. Je sais que plus je fais ce que j'ai à faire, plus ma PS me soutient et m'aide à réussir. J'ai eu une révélation, une réponse, mais pas nécessairement celle que j'attendais.

Pourquoi voulais-je tellement prendre de décisions dans cet aspect du rétablissement? Pourquoi exigeais-je à mon corps de perdre des livres qu'il avait accumulées depuis plusieurs années, en si peu de temps? Pourquoi autant d'impatience?

Tranquillement, j'ai vu clair. Si j'ai appris une chose chez les OA c'est que chacun avance à son rythme et le mien est plutôt lent, mais « j'avance ». Et disons que les trois principaux mots qui me suivent, par les temps qui courent, sont : amour, respect et plaisir. Ce qui fonctionne avec moi c'est la douceur.

Je n'avais pas compris que je ne respectais pas mon enveloppe corporelle, que je la malmenais avec toutes ces restrictions, ces règles, ces mesures. Ma tête voulait contrôler mon corps… J'avais des exigences et j'avais adopté une ligne dure. C'est à ce moment que les nuages se sont dissipés (œuvre de ma PS); j'ai vu… j'ai vu à quel point je me manquais d'amour. Je pouvais maintenant prendre du temps pour moi, pour mes lectures, pour bouger, marcher, méditer, prier… Je n'arrivais pas à donner un peu d'amour à ce corps qui me supporte depuis tant d'années.

En décidant de m'aimer, de me respecter et ce, toujours dans le plaisir, j'ai décidé que mon plan alimentaire, que j'avais déjà depuis plusieurs années, serait mon meilleur ami, qu'il serait ma façon à moi de donner de l'amour à mon corps en lui donnant tout ce dont il a besoin. Ni plus ni moins, juste ce dont il a besoin et ce, en demandant avant chaque repas à ma PS de me permettre de manger le nécessaire pour être en santé et aussi de ne plus avoir le goût de certains aliments.

Ça fonctionne! Je n'ai plus l'impression que mon plan est une contrainte. Au contraire, je choisis de donner la santé à mon corps par l'alimentation. Ça, c'est de l'amour…

Je ne pouvais pas arriver à maigrir, car je n'y croyais pas. Mais depuis quelques semaines, je sais que je vais y arriver. J'en ai même la certitude. Je ne sais pas quand ce sera, car ça appartient à ma PS. J'ai quand même décidé de L'aider un peu. Je me suis posé la question à savoir si c'était du contrôle. Et honnêtement, tout ce que j'ai trouvé c'est de l'amour, en cuisinant de bons petits plats qui permettront à mon corps de bien le nourrir, du respect en m'organisant, en planifiant. C'est ma façon à moi de remercier ma PS pour tout ce qu'Elle me donne : courage, détermination, motivation et surtout la **foi**. Merci pour l'espoir qui me guide en ce moment par ma PS, mon mode de vie, mes amis OA, mes réunions, ma marraine, ma filleule…

Depuis ma rencontre avec OA, j'ai l'impression de renaître. Merci d'exister!!! xx

Une membre de St-Hubert

Noël s'en vient…

Avant de connaître OA, je voyais les Fêtes arriver et j'avais la peur au ventre parce que je voyais toute la nourriture (à faire, à manger, à outremanger) ainsi que toutes les réunions de famille qu'imposait cette période de l'année. Tout d'abord, il fallait cuisiner beaucoup; ensuite, prévoir les rencontres avec les membres des familles d'un côté et de l'autre; le stress s'emparait de moi et ma bouée de sauvetage était la compulsion alimentaire.

Maintenant, depuis que je fais partie de OA, je vois les Fêtes arriver d'une toute autre façon. Je suis abstinente de compulsion alimentaire et je sais que je serai abstinente durant les Fêtes parce que je fais confiance à ma Puissance Supérieure. Je m'assure d'être bien préparée psychologiquement en faisant plus de réunions en décembre, en étant très fidèle à mes lectures, écritures, téléphones, au service, etc.

Pour ce qui est de la nourriture, je cuisine au fur et à mesure, il n'est plus question de congeler des tonnes de nourriture au cas où j'en manquerais. Et pour me libérer du stress, je me répète que tout se passera bien, que je n'ai pas à m'inquiéter, que ma Puissance supérieure est là pour voir à tout avec moi.

Je confirme que pour la période des Fêtes des dernières années, tout s'est très bien déroulé dans la paix, la sérénité et bien sûr, l'abstinence.

Rappelez-vous que : « Rien n'est aussi délicieux que la sensation d'être abstinente », même durant le temps des Fêtes.

Membre abstinente

Liberté au quotidien avec OA

Une vie saine, équilibrée, utile et satisfaisante…Là se situait mon espoir et là se situe celui de tout être humain sur terre qui rêve de vraie liberté!

Longtemps j'ai pensé que la liberté était de manger n'importe quoi et cela n'importe quand. Ce fut le premier nœud comportemental bien serré à dénouer. N'était-ce pas l'opulence que de pouvoir me permettre ce que je voulais? Ma notion de liberté nécessitait beaucoup de raffinement. Il me fallait changer car mon besoin d'opulence était ce qui m'enchaînait à la dépendance de la compulsion alimentaire, me maintenait dans la tristesse et le sentiment d'être inadéquat.

Cette liberté a pris une toute autre couleur lorsque ma PS, à travers les OA, m'a guidé à reprogrammer une autre compréhension: LE CHOIX D'OPTER POUR CE QUI EST LE MIEUX POUR MOI, PAR RESPECT POUR MOI ET CE, DANS TOUS LES DOMAINES DE MA VIE. Une fois ceci compris et intégré grâce à la démarche des Étapes, il n'y avait plus de place pour la compulsion alimentaire et pour les excès.

C'est là qu'a débuté pour moi une façon de vivre mieux adaptée à mes réels besoins, une vie qui m'est plus utile et qui également me rend plus utile dans la société. Loin de la perfection, cette démarche OA, faite de petites choses au quotidien, m'a amené le bonheur au cœur!

La liberté au quotidien… Ne plus dépasser mes besoins, choisir de dire non au surplus et au nuisible, tolérer les autres dans ce qu'ils sont, leur démontrer de la patience et de l'ouverture, ne pas les juger ni les condamner, ne pas exiger uniquement en fonction de mon petit moi, et le reste…Tout a changé.

La liberté au quotidien…Apprécier tout ce qui m'est donné, la sécurité, la paix, l'amour, le contact avec des membres que j'aime et qui m'aiment, un super bouillon de positivisme. Mon Dieu, MERCI de m'aimer autant!

Membre OA

Bonnes idées pour les cadeaux des Fêtes

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

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

Nous sommes tous égaux dans cette Fraternité car nous partageons une maladie commune. Alors que nous commençons à vivre l'abstinence et recouvrons la santé, OA nous demande de transmettre le message de rétablissement à d'autres qui souffrent encore. La meilleure forme de service aux autres et à nous-mêmes, c'est notre abstinence. Alors nous pouvons servir de diverses façons comme : placer les chaises, tenir un rôle dans le groupe ou à d'autres niveaux, marrainer et distribuer la littérature OA.

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

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

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

Comment définir le rétablissement

Une membre m'a écrit l'autre jour pour me dire qu'elle éprouvait une « mini crise de linge ».Malgré un poids santé, elle se jugeait encore beaucoup sur son poids. Elle priait pour que Dieu lui enlève la

fausse croyance que, pour être un être humain complet et valable, elle avait absolument besoin de l'approbation de ses collègues. Elle priait pour que Dieu change sa conviction presque inconsciente qu'elle pourrait acquérir cette approbation par la minceur.

Je lui ai répondu que je la comprenais tellement, que j'avais moi aussi longtemps défini le rétablissement selon mon poids. Depuis un moment, par contre, j'avais décidé que si je voulais être authentique avec mes enfants et avec mon dieu, il fallait que je «walk the talk», que j'accepte de ne pas me servir de OA comme d'un club de régime, mais comme d'un regroupement de personnes qui veulent se rendre utiles et heureux dans la vie; ceci passe par une conduite honorable et la rigoureuse honnêteté, et non par des jeans grandeur 4 ans.

Je ne prétends pas que des fantaisies de minceur m'ont quittée pour toujours. Depuis que j'ai accepté de définir le rétablissement en termes spirituels et au lieu de physiques, ma vie tourne beaucoup plus autour de la volonté de Dieu qu'autour de ma volonté à moi; le monde est beaucoup plus beau et reposant ainsi.

Jennifer P., membre depuis 2003

Me rétablir en réunion

Pourquoi, quand ça ne va pas bien,ça me tente pas d'aller à une réunion ? C'est pourtant une occasion importante pour me reprendre en main et éviter d'amplifier les problèmes.

Qu'est-ce qui se passe quand j'arrive dans une salle OA ? C'est l'accueil et au : « Comment ça va ? », je réponds : « Ça va pas bien ou ça pourrait aller mieux ».

À la deuxième personne qui me donne la main ou me fait un beau câline et me dit : « Bonjour, comment ça va » ?, je réponds : « Pas pire , merci ».

À la troisième personne, je réponds : « Ça va assez bien , merci et toi » ?

À la quatrième personne, sans m'en rendre compte : « Ça va bien merci, et toi?»

Que s'est-il passé ?

Une salle de meeting est un endroit où des gens se réunissent pour se rétablir .

Que la personne soit nouvelle , renouvelle , en rechute , le moral à terre ou en super forme ; nous allons tous là pour nous rétablir, pour être mieux. Il y règne une atmosphère d'espoir, une énergie

positive qu'on se transmet en se regardant, en se donnant la main ou un câlin. Notre faiblesse individuelle devient notre force quand on est ensemble.

Nos problèmes sont restés à la porte; dans cette salle , il n'y a pas de place pour l'égo et ses problèmes. Ce sont nos PS qui prennent toute la place.

Et que ce soit des partages , des mini-partages ou des discussions sur les étapes ou les traditions ; nous sortons de là nourris spirituellement et mentalement.

Aussi , nous sommes libres à la sortie, de regarder les problèmes qui nous attendent à la porte et de dire : « Je n'ai plus besoin de vous autres » ou« Pauvres petits, vous êtes tout seuls, vous faites pitié, je vous ramène avec moi »…. J'éprouve alors de l'apitoiement et de la tristesse.

Pour ma part, j'en sors en dégustant encore ces précieux moments vécus avec mes semblables.

C'est ensemble, c'est le NOUS qui fait que je suis en rétablissement pour aujourd'hui. Si j'avais pu me rétablir tout seul, je l'aurais fait et OA n'existerait même pas. C'est notre faiblesse individuelle qui fait notre force ensemble. Si vous n'étiez pas là, je n'aurais pas pu me rétablir.

Merci PS d'avoir mis sur mon chemin des personnes qui m'ont fait connaître OA et ce merveilleux programme qui m'aide dans tous les domaines de ma vie.

Franc sois , du groupe Être ou Paraître du mardi soir.

Parrainage et marrainage, ça rapporte en double

Longtemps j'ai hésité face au parrainage… je n'étais pas assez parfait dans mon rétablissement pour daigner penser pouvoir aider quelqu'un d'autre.

Deux nouveaux membres m'ont demandé de les « aider » dans leur démarche, ce que j'ai finalement accepté bien volontiers; le temps était venu pour moi de m'ouvrir à cet outil.

Ayant de la difficulté moi-même avec l'utilisation de cet outil, le fait de donner un coup de main à un autre membre me permet d'apprécier son efficacité. Parrainer quelqu'un exige rigueur et respect. J'ai réalisé que je ne peux aider une personne si je ne suis pas dans l'ac-

tion moi-même, si je ne mets pas en pratique ce dont nous discutons ensemble. Comme l'expression le dit : « Il faut que les bottines suivent les babines », sinon cela sonne faux et inutile et pourrait même être nuisible.

Mon gain principal, en tant que membre qui parraine un autre membre, c'est de devoir demeurer dans les étapes, de les pratiquer plus intensément, de faire plus à fond ce que j'ai à faire. Donc, double gain : faire ce que j'ai à faire et aider quelqu'un d'autre qui peut en bénéficier.

Je voudrais remercier les fondateurs des mouvements anonymes pour cette inspiration divine qu'ils ont eue de mettre les « bénéficiaires » à contribution pour de « futurs bénéficiaires » et que ce mouvement se perpétue.

J'ai aussi appris que ce parrainage doit se faire dans le respect du rythme de l'autre, un contexte de douceur, d'accueil et de générosité en dehors de toute forme de contrôle…Quel apprentissage !!Le fruit doit trouver ses conditions idéales pour se développer et devenir mature … ; tenter de lui pousser dans le dos ne fonctionne pas…

Un membre

Lucky Seven - Sept chanceux

Dieu a fait pour moi un miracle. J'ai pris ma médaille de sept ans d'abstinence. Après 50 ans de régimes et de luttes, je ne croyais jamais que j'irais jusque là. Aucune rechute, des millions de merci à ma Puissance Supérieure. J'ai confié ma vie, ma volonté, et j'ai eu confiance à ce Dieu d'amour.

Je me sers des outils, je mets le programme en pratique du mieux que je peux, une journée à la fois. Je garde ça simple. J'assiste aux réunions et j'ai une marraine extraordinaire à qui je dois beaucoup. Persévérance, confiance, lâcher prise. Les promesses du bonheur se réalisent. Je vous laisse avec un grand espoir. Reviens ça marche!

Je vous aime, je prie pour vous et vous remercie, chères sœurs et frères, d'être toujours présents et à l'écoute. Et aux fondateurs des OA, ma gratitude vous est éternelle.

Je vous souhaite de tout mon cœur la joie que je connais depuis mon Lucky Seven.

Nicky en voie de rétablissement.

Je continue sur le chemin du rétablissement…

Je me demande souvent comment cela se fait-il que je ne mette pas dans ma bouche quelque chose de sucré.

Finalement, je sais très bien que c'est par la grâce de ma Puissance Supérieure que je passe par-dessus toutes mes pensées de vouloir me réconforter avec des aliments sucrés qui seraient déclencheurs d'une rechute assurée. Je présume que c'est parce que je m'investis chaque jour dans mon rétablissement en utilisant le plus d'outils possible.

La force que j'acquiers pour résister à cette petite bouchée se trouve dans l'acceptation de ma maladie de compulsion alimentaire, dans l'acceptation qu'une force supérieure à moi-même est là pour m'aider, dans un lâcher-prise total dans tous les domaines de ma vie et par l'utilisation des outils que la fraternité met à ma disposition.

Parfois, mon égo refait surface en pensant que c'est par ma force et mon courage que j'y arrive mais je me suis souvent prouvé que par moi-même, je retombe inévitablement dans le gouffre de la souffrance de la compulsion alimentaire.

Je continue donc aujourd'hui à « faire ce que j'ai à faire », à m'investir dans mon rétablissement pour me sentir bien dans ma peau et surtout dans ma tête.

Merci OA d'exister, merci aux membres que je côtoie et qui m'aident à évoluer et à garder mon abstinence.

membre OA

Capitulation inconditionnelle

J'ai commencé mon abstinence dans OA il y a 23 ans et j'ai maintenu celle-ci depuis le début. Mon poids maximum atteignait 240 livres et je l'ai maintenu à 135 livres depuis 22 ans.

Je pense que la raison de ma longévité consiste dans une capitulation sans condition quand je suis arrivée dans OA; j'avais vécu une défaite complète. J'étais boulimique diabétique avant que la boulimie ne soit reconnue. Mon médecin a ri quand je lui avoué que je me faisais vomir pour m'empêcher de regagner les 50 livres que j'avais perdues lors de

mon régime diabétique. J'ai atteint le bas-fond un jour quand j'ai vu ma réflexion à la surface de l'eau de la toilette et je fus remplie de haine personnelle. Quand j'ai finalement rencontré OA, mon corps ne répondait plus sainement. Je ne pouvais plus contenir ma boulimie par des purges. La femme à qui j'ai demandé de me marrainer après ma première réunion OA avait perdu 138 livres et gardait un poids normal depuis plus de deux ans. Elle m'a dit que si je voulais ce qu'elle avait, je devrais faire ce qu'elle avait fait – rapporter mon alimentation à chaque jour, lire la littérature du programme et travailler toutes les Douze Étapes comme si ma vie en dépendait. Cette maladie est une affaire de vie ou de mort.

Je continue de faire ce qui a fonctionné pour moi pendant toutes ces années – trois repas par jour sans collation et éviter certains aliments. Je ne m'attends pas que ceux que je marraine mangent de la façon que je le fais mais, je leur demande de définir leur propre abstinence et de la modifier au besoin.

Évidemment, ma taille est reliée avec quoi et combien je mange. Je considère ma discipline diététique comme servant le même but que certaines disciplines religieuses ou jeûnes; je me rappelle qu'entre les repas je n'ai pas réellement besoin de nourriture – j'ai besoin d'une Puissance plus grande que la nourriture. Un autre bénéfice à mon abstinence est que les symptômes de mon diabète sont disparus avec ma perte de poids.

Je suis devenue une marraine après seulement un mois dans OA et je considère ce genre de service comme la pierre angulaire de mon rétablissement à long terme.« Je ne peux pas le garder à moins de le redonner. »Je ne pouvais marrainer qu'au niveau où j'étais rendue dans mon propre rétablissement, mais ma marraine était là pour m'aider avec les problèmes .J'ai écrit mon premier inventaire au meilleur de mes capacités au cours des premiers trois mois mais j'ai dû le refaire avec émotions deux ans par la suite.

L'écriture régulière est une façon de vivre pour moi désormais. Je n'avais pas été capable de pleurer ou de ressentir des joies véritables pendant plusieurs années avant OA. Maintenant je grandis dans le plein éventail d'émotions que Dieu a prévues pour moi .J'avais besoin d'explorer mes relations au niveau des sentiments, pas au niveau intellectuel et de verser les larmes qui avaient été retenues.

Mes premières amendes honorables furent du genre monétaire, mais les 4ème et 10ème Étapes entraînèrent des amendes honorables au niveau des sentiments.

Je suis restée active dans les services OA tout au long des années. J'ai présidé le Conseil d'Administration au cours d'une période difficile, au début des années 70, et j'ai visité le « Bureau des Services Généraux Mondial » à New York à mes propres frais pour apprendre de leurs succès .J'ai eu une entrevue avec la secrétaire personnelle de Bill W. et j'ai visité les bureaux du Grapevine (Lifeline pour nous).J'`ai participé à plusieurs Conférences comme déléguée et membre du Comité de la littérature. J'encourage hautement le principe de rotation au niveau des dirigeants et je suis heureuse de céder la relève à d'autres pour leur donner la chance de participer.

À travers ces années d'une nouvelle vie qu'OA et ma Puissance Supérieure m'ont donnée, j'ai traversé un divorce, un remariage, un changement de carrière, des déménagements et une relation nettement plus affectueuse avec mes parents. J'ai perdu mon cher mari il y a seize mois à la suite d'un cancer prolongé. Deux marraines, qui sont également veuves,m'aident à passer cette période difficile. En dépit de tous les événements que la vie nous sert, je me suis accrochée au programme. Manger ne ferait qu'empirer mes problèmes et je pourrais bien ne pas avoir une seconde chance.

Une membre de Los Angeles, Californie

Lifeline January 1993

De vrais problèmes

J'ai réalisé récemment que ma vie est bénie. J'ai de merveilleux amis, de la famille, des opportunités et des choix. Je peux revenir aux livres qui m'ont enrichie, au soutien de mon programme des douze Étapes et à la gentillesse et la générosité des gens qui se soucient de moi. Plus que tout, je suis bénie par mon Dieu d'amour, qui est toujours présent pour moi, patient dans mon aveuglement et ma confusion, indulgent quand je doute. Mes bénédictions sont trop nombreuses pour être calculées.

Je me rends compte que si quelqu'un me demandait quels sont actuellement mes plus gros problèmes, je dirais la solitude et le sentiment que

je me retiens de vivre mes émotions fortes, ce qui occasionne un manque de passion pour la vie, une absence d'excitation. Je souhaiterais pouvoir me permettre de ressentir les émotions fortes.

Je remarque que même si dans ma vie je dois affronter de véritables défis comme de vivre avec une amie car je n'ai pas d'emploi et je manque de ressources pour avoir mon propre logement, je n'ai pas mentionné le fait de ne pas avoir d'emploi ou de logis comme étant des problèmes car tout ce que je peux résoudre avec de l'argent ou un emploi ne me semble pas être un véritable problème. Ma perspective sur la vie a changé. Un problème est quelque chose qui n'a pas de solution, comme la maladie terminale d'un ami, ou vouloir retrouver mon défunt mari, ou un enfant qui m'est cher mais qui mène une vie qui va le détruire; ce sont les brise cœurs, des choses que je dois accepter et trouver une façon pour les accepter dans la paix.

Mais pour le moment, assise sur le portique de mon amie, à l'air frais, j'entends les criquets qui chantent, un basset qui jappe au loin, le son des enfants du voisin qui pratiquent la flûte et je reconnais la simplicité du programme OA. Tu te trouves une marraine et tu établis un plan alimentaire. Tu commences à travailler sur les douze Étapes, tu respectes les douze simples Traditions et tu utilises le plus d'outils possibles à chaque jour. Tu subis des coups durs. Tu simplifies le tout au maximum.«Garde ça simple».«Un jour à la fois».«Juste faire le prochain bon pas».Tu fais des pas de bébé de retour à l'abstinence. Tu continues à faire cela. Tu trébuches, tu tombes, tu te relèves; tu trébuches, tu tombes, tu te relèves. Les rechutes s'espacent. L'appétit s'amenuise graduellement et, un bon jour, tu te retrouves à porter la pointure de chemisier que tu veux.

Tout à coup, tu vois que les vêtements, le poids et la belle apparence n'ont plus la même valeur. Tu réalises que, quelque part sur ton chemin, tu as commencé à faire confiance, à laisser la vie exister. Tu respires plus profondément, tu gères mieux les événements qui te désarçonnaient. La nourriture n'est plus aussi importante. Tu es gentille, honnête et tu as du plaisir. Tu sais qui tu es. Tu aimes qui tu es. Cela a marché!

M.W., Whitehall, Ohio, USA

Marcher au-delà de la peur

J'ai cru que je serais heureuse, confiante, et amusante la plupart du temps si seulement j'étais mince. J'ai cherché à combler ce trou en forme de Dieu à l'intérieur de moi. Je vivais dans la peur le plus clair du temps, peur de prendre des risques et de laisser entrevoir aux autres la vraie moi. J'étais terrifiée à l'idée de dire non et d'imposer des limites. Si seulement j'étais mince, je serais heureuse. J'ai essayé les diètes macrobiotiques, les diètes végétariennes, et les régimes sans sucre. J'ai fait de l'exercice à excès. J'ai perdu du poids, mais j'en ai toujours repris plus que ce que j'avais perdu.

Il y a quelques mois, j'ai entendu parler d'une convention OA. Je voulais y aller, alors j'ai réservé une chambre à l'hôtel. Plus la fin de semaine approchait, plus je prenais peur. Je fais partie d'un programme collégial très rigoureux et je dois étudier. Je me suis convaincue que je ne pouvais y aller. Ma marraine m'a dit que tout le temps où elle avait accepté une fonction dans OA et fait confiance à Dieu pour prendre soin de ses problèmes, Dieu avait trouvé les solutions.

J'ai confiance en ma marraine, alors j'y suis allée.99% des fois où j'écoute les suggestions de ma marraine, ma vie s'améliore. J'ai beaucoup apprécié le congrès, j'ai rencontré des gens que j'avais déjà croisés dans d'autres fonctions dans OA. J'ai partagé, les gens m'ont fait l'accolade, et je me suis sentie comme faisant partie du groupe. Avant OA, j'avais trop peur d'aller vers les gens. J'étais la reine de l'apitoiement et de l'isolement.

Le plus grand dividende que j'ai reçu au congrès fut la gratitude. Je suis abstinente depuis 4 ans et demi, par la Grâce de Dieu. Même si mon père est décédé du cancer cet été, j'ai continué à pratiquer les Étapes et à appeler les gens. Je suis demeurée abstinente quand j'ai trouvé une marraine d'Étapes. Elle m'a suggéré d'appeler ma marraine pour la nourriture pendant 30 jours et de lire le « Gros Livre » et d'autres documents de littérature. Après avoir commencé à lire et à écrire sur les Étapes et appelé mes marraines, j'ai connu l'abstinence. Ce fut difficile au début, mais plus j'avais confiance en Dieu et faisais mon ménage intérieur, plus cela devenait facile.

Je suis reconnaissante pour le programme OA, et les Étapes m'ont aidée à surpasser mes peurs. Dieu

m'a aidé à quitter mon emploi, retourner au collège, diriger des réunions, remettre un inventaire à une marraine et faire amende honorable à ceux que j'aime. Je suis reconnaissante d'avoir perdu plus de 50 livres. Je suis reconnaissante d'avoir trouvé un plan alimentaire flexible qui fonctionne pour moi. J'ai de la gratitude pour votre compréhension et vos câlins.

J'ai de la gratitude d'être plus près que jamais de mon frère. Je l'ai appelé à mon retour du Congrès, et nous avons partagé quelques expériences qu'il avait déjà vécues. Je suis reconnaissante que ma sœur aime ma compagnie, même quand j'établis des limites. Je suis reconnaissante de pouvoir regarder les gens dans les yeux, dire que je suis une outremangeuse compulsive et partager qui je suis.

Ma vie ne cesse de s'améliorer, même si parfois j'ai peur ou si je suis en colère. Dieu fait pour moi ce que je ne peux pas faire pour moi-même. Merci à toutes les personnes qui s'impliquent dans ce merveilleux programme.

C.K.,Eugene, Oregon, USA

À l'heure de ma Puissance Supérieure

Quand OA a sonné à ma porte, j'étais mûre,j'étais prête, prête à tout pour ne plus outremanger.

L'accueil chaleureux que j'y ai reçu m'a redonné le goût d'y assister de nouveau. Après quelques minutes, même si je ne comprenais pas tout ce qui se disait, je sentais que j'étais à ma place. L'élève était prêt et le Maître s'est manifesté.

Je savais que j'étais impuissante devant la nourriture et que j'avais perdu tout espoir. J'étais anéantie et déstabilisée. Ça m'a pris un peu de temps à accepter mon impuissance. J'étais dans le déni. Je croyais que je pouvais m'en sortir seule, j'avais tant d'expérience dans les ''fameux'' régimes alimentaires.

Hélas, la maladie s'intensifiait. C'est l'éveil de la spiritualité à une Puissance plus grande que la mienne qui a tout déclenché. C'est en suivant cette voie spirituelle, en m'ouvrant l'esprit et le cœur que j'ai pu obtenir l'abstinence et par le fait même la guérison.

OA a changé ma Vie. Je n'ai plus ce vide que je remplissais avec de la nourriture. Ma Vie est passée

aux commandes de ma Puissance Supérieure et j'accomplis beaucoup plus que je ne l'aurais espéré. Ma Vie est remplie d'amour et d'espoir et ce, une journée à la fois.

Mon plus grand bonheur et délice est de me réveiller le matin abstinente et de ne plus avoir honte.

Merci OA pour ma sobriété et pour la gratitude, pour ma capacité à aider les autres Membres.

Sue, région de Montréal.

Êtes-vous un outremangeur compulsif? 15 questions

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

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

LES DOUZE ÉTAPES

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

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

LES DOUZE TRADITIONS

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

Main dans la Main

...Faisons ensemble ce que nous n'avions jamais pu réussir tout seul. Plus jamais nous ne perdrons espoir, car nous ne comptons plus sur notre volonté défaillante. À 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 avons pu imaginer.

Rozanne S.

PUBLICATIONS FRANÇAISES

Depuis un peu plus d'un an, toute la littérature des Outremangeurs Anonymes en langue française est disponible sur la Boutique en ligne de l'IOAFM à partir du lien suivant :

www.outremangeurs.org/boutique

De plus, vous pouvez vous procurer la version électronique des 12 étapes et des 12 traditions OA sur amazon.ca en recherchant OUTREMANGEURS ANOMYMES sans la section livre.

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

SOMMAIRE
des partages

Célébrer sans regret 3
Mon rétablissement avec OA 4
Chaque jour 5
Plus jamais seule 6
Ce que la rechute m'a appris 6
Implication et marrainage, des outils efficaces 8
Le plan alimentaire, mon meilleur ami… 9
Noël s'en vient..... 11
Liberté au quotidien avec OA 11
Bonnes idées pour les cadeaux des Fêtes 12
Comment définir le rétablissement 13
Me rétablir en réunion 14
Parrainage et marrainage, ça rapporte en double..... 15
Lucky Seven - Sept chanceux 16
Je continue sur le chemin du rétablissement…..... 17
Capitulation inconditionnelle 17
De vrais problèmes 19
Marcher au-delà de la peur..... 21
À l'heure de ma Puissance Supérieure..... 22