L'OAsis

2,50 $

Dans OA, je t'aide, tu m'aides, nous nous rétablissons.

Printemps 2018

Revue trimestrielle de l'IOAFM

Vol 39. N° 1

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.

Cher journal OAsis

Combien de fois ai-je eu besoin de toi? Que ce soit en vacances ou pour me calmer; qu'importe le besoin. Tu es soit dans mon sac à main, soit dans une bibli en haut, en bas, dans l'auto, partout. Voilà que je fais une petite lecture puis je reviens à mon mode de vie.

Étapes, réunions, appels téléphoniques, prières à ma P.S., tout pour me rétablir.

Oui, oui, mon plan alimentaire est important. Tendre la main, j'en suis responsable.

Ma précieuse marraine. Elle est patiente, disponible pour les cas importants. Elle m'a accompagnée dans mes 4e et 5e. Elle a eu des temps difficiles. J'ai trouvé cette période exigeante. Mais elle a droit a son intimité.

OA a sauvé mon couple. J'ai changé et mon mari aussi. Ma famille est proche de moi, c'est ce que j'ai réussi de mieux.

Je profite autant que je le peux de mes amis OA, mes enfants, petits-enfants. Croyez- moi, on ne les a pas longtemps; eux aussi auront leur famille, leur travail et tout ce qui vient avec.

Pour aujourd'hui seulement, merci à ma P.S. pour tous ces cadeaux.

Merci de m'avoir aidée à grandir moralement, physiquement, spirituellement.

Merci la vie

Merci les membres

Merci Bill et Bob

Une outremangeuse en voix de rétablissement pour aujourd'hui seulement.

Je t'aide, tu m'aides, nous nous rétablissons

Un beau thème qui reprend en quelques mots tous les principes contenus dans la première Tradition des OA et dans le texte Main dans la main de la fondatrice des OA, Rosanne.

Il y a plus de 18 ans, je suis revenu à OA après une longue rechute qui m'a presque coûté la vie, mon couple, mon travail. Je dis presque parce que j'ai retrouvé en grande partie ma santé, je suis toujours avec la femme que j'aime et ce, depuis plus de 34 ans et je travaille toujours à la même place.

Quand je suis revenu il y a 18 ans, il ne me restait qu'une seule conviction, c'est que je n'y arriverais jamais seul. Malgré le fait que j'ai beaucoup de difficulté à entrer en relation, que je me coupe facilement des autres, je devais mettre de l'énergie à maintenir quotidiennement un lien avec au moins un autre être humain.

Au début, j'ai demandé à un membre croisé dans une salle de réunion si je pouvais lui téléphoner quotidiennement juste pour l'informer que je souhaitais vivre sans compulsion, que j'avais lu mon Aujourd'hui et que je confiais à ma PS…. Déjà, cet engagement, que je ne voulais pas briser, m'a permis de tisser un lien avec cette personne qui est devenue mon parrain. J'ai appris à lui faire confiance et je me suis ouvert de plus en plus à lui. Quel soulagement de pouvoir partager notre fardeau avec quelqu'un qui nous comprend. TU M'AIDES.

Me sentant mieux, j'ai accepté d'aider d'autres membres OA qui avaient besoin de la même chose que moi et j'ai commencé à recevoir des appels qui souvent semblaient tomber justement à point par rapport à mes propres difficultés. Par l'aide que j'offrais aux autres, j'en recevais autant sinon plus. Je T'AIDE, TU M'AIDES.

Je ne compte plus les fois ou un membre ou une membre m'ont sauvé la vie en voulant sauver la leur en me demandant d'aller les chercher pour aller à une réunion. Encore récemment une filleule qui s'ennuyait m'a demandé si j'acceptais de l'accompagner dans une réunion. Il y a eu la période où la seule chose possible pour moi, et avec beaucoup d'effort, était de me rendre à une réunion OA et c'est l'accueil chaleureux d'un groupe, l'accolade affectueuse d'un membre ou d'une membre qui ont fait la différence pour que je puisse persister sur la voie du rétablissement.

Savoir qu'un autre membre OA se sent comme moi, comprend ce que je vis, c'est un beau cadeau.

Ma nature à moi me porte à lâcher, je m'enflamme comme une brindille devant les choses que j'aime et qui me font du bien, mais je m'éteints aussi rapidement et je lâche tout. Cela fait partie de moi, partie de ma nature compulsive.

Dans cette unité de partage avec d'autres membres OA, j'arrive à persister, à persévérer, à appliquer le programme, pas toujours facilement mais l'enthousiasme ou les difficultés des autres m'encouragent à persister et mon rétablissement d'un jour à la fois est devenu une constance d'un jour

à la fois qui fait plus de 18 années de rétablissement. NOUS NOUS RÉTABLISSONS….

Stéphane OCO

Des outils pour s'entraider

Il est peut-être plus facile de devenir un saint en vivant dans sa grotte, mais c'est dans la relation à l'autre qu'on est confronté à ses propres fragilités et qu'on se construit.

Le parrainage/marrainage est un outil merveilleux, c'est une chaîne d'entraide. Ma marraine a une marraine elle aussi et j'ai des filleules qui commencent à en avoir aussi. Le fait d'écrire ma dixième tous les matins et de savoir que ma marraine me lira sans me juger me permet de me déposer et de commencer ma journée avec sérénité et ouverture. Lire les messages de mes filleules, les accompagner du mieux que je peux en leur partageant mon expérience, les voir grandir affectivement et spirituellement me donne du courage.

Les lectures et l'écriture que je partage par courriel avec des membres me permettent de me questionner, de faire des liens avec mon vécu et de retenir certains passages pour ma journée.

Le service dans mon groupe me permet d'être et de me sentir utile. Il m'amène parfois à être confrontée à des idées différentes des miennes et à travailler mon lâcher-prise et mon ouverture. Et je ne suis pas sur la liste pour devenir une sainte… mais je me rétablis !

Caroline

Vivre mon 24 heures

En m'abandonnant à ma Puissance supérieure, j'ai confiance et j'ai l'espoir d'y arriver. Cette Puissance me guide dans mes choix alimentaires : je peux choisir ce qui est réellement bon pour mon corps, pour mon mental et pour mon spirituel.

Chaque vingt-quatre heures est un renouveau. Je m'abandonne à ma PS, un jour à la fois, au moment présent. Mon abstinence commence maintenant ! Pas lundi prochain, ni un autre jour.

Une membre

Dans l'intimité d'une filleule et de sa marraine.

La filleule ne connaît OA que depuis 5 mois mais elle est persuadée que OA est SA solution.

Le 21 février 2016

Filleule à sa marraine :

Je suis désolée de t'accabler avec ce message pour débuter ta journée ma Beauté... Merci d'être là pour moi, dans les bons et les moins bons moments...

Ça va pas du tout dans ma tête ! Je sais que je n'ai qu'à confier tout ça à Dieu mais ça se promène quand même dans mes pensées...

Je m'auto-sabote, je me mets la tête dans le sable, je me raconte des histoires et j'y crois !

Je m'étais mis en tête d'obtenir mon jeton d'abstinence de 30 jours ce soir. Mais je n'ai pas cessé de faire des magouilles (3 fois en fait) et je ne suis pas à l'aise avec moi-même. Je me dis que je tente de lâcher prise, d'être moins parfaite, de travailler sur d'autres aspects de ma personnalité, de mon mode de vie...

Alors comment pourrais-je avoir été abstinente pendant 30 jours et avoir réussi à prendre 10 livres... en plus des 18 autres prises depuis novembre... C'est vrai que j'ai été malade les 2 dernières semaines (pis que ça ne guérit pas...). C'est vrai que je ne m'entraîne plus depuis 14 jours.

Mais c'est un constat d'échec plutôt reluisant !

Pis la cerise sur le sundae... mes vieux réflexes reviennent... est-ce que je me remets à compter mes calories, est-ce que je fais le programme WW pour quelques semaines ??

Je suis vraiment engluée dans les étapes 1 et 2, j'ai compris l'étape 3... me reste à la mettre en pratique avec plus de rigueur.

Oh mon Dieu ! Dis-moi ce que je n'ai pas compris ?

Réponse de la marraine :

Ma chère, tu es en train de faire ce programme, tu es en train de cheminer dans ce mode de vie... est-ce que les livres reprises sont le constat de l'échec? Ne t'es-tu pas sentie mieux dans ta tête pour la majorité des 30 jours passés... est-ce que tu n'as pas réussi à t'abstenir d'outremanger? À moins que tu aies été mal-

honnête dans tes comptes rendus quotidiens, j'ai lu et vu une fille mieux qu'à son arrivée chez les OA...

Oui, tu as pris du poids, oui, tu as été malade, oui, tu ne t'es pas entraînée mais ça fait partie de ton cheminement pour aujourd'hui.... As-tu du pouvoir là-dessus aujourd'hui? Peux-tu y changer quelque chose? Non... tu peux juste prendre soin de toi aujourd'hui. As-tu besoin de voir un médecin? Peux-tu faire des choix alimentaires de vitalité? Peux-tu bouger un peu aujourd'hui? Peux-tu faire un meeting? Peux-tu lire? Peux-tu prier?

Le seul jour qui t'appartient, c'est aujourd'hui ! Fais de ton mieux aujourd'hui... Demande à Dieu de t'éclairer pour les petits pas d'aujourd'hui, juste ceux-là. Continue... c'est ça le secret... juste pour aujourd'hui, mets ton programme en pratique, abstiens-toi d'outremanger, continue et persévère malgré que tu voudrais que le chiffre sur la balance soit différent...

Demande à Dieu de te rendre la raison, de guider tes choix alimentaires et tes pensées, de te donner de l'amour pour la belle femme que tu es !

Je t'aime et je suis fière de toi... Tu as fait un titi de bout de chemin depuis le début.... Respire ma belle, tout est bien, tout est ok.... Tu es en cheminement et tu ne seras jamais parfaite... ni physiquement, ni autrement... Tu es Michèle et ça c'est parfait... Dieu t'aime et t'accompagne, moi aussi xx.

Le 15 mars 2016

Filleule à sa marraine :

Allo ma Belle,

Je veux oublier la journée d'hier... Aujourd'hui a été meilleure mais quand même difficile... Je ne sais pas trop ce qui se passe avec moi. J'ai tellement faim !

Réponse de la marraine :

Pas facile ma chère...pourquoi as-tu si faim crois-tu? Une faim physique ou émotive?

Le 16 mars 2016

Filleule à sa marraine :

Allo ma Belle,

C'est encore la même ritournelle... j'ai pris du poids... je veux le perdre... mais on dirait que je ne suis plus capable !

et... JE CAPOTE !

et la nourriture m'apaise... c'est ridicule... elle m'apaise et, en même temps, c'est elle qui est responsable du poids repris et de l'angoisse qui s'en suit.

Les vacances et le voyage approchent, je devrais être contente... mais mes vêtements sont trop serrés !

Réponse de la marraine :

Serais-tu prête à choisir de faire le deuil de la nourriture comme moyen d'apaisement?

C'est comme si tu voulais l'abstinence mais que tu voulais aussi garder la bouffe..

Réflexion...C'est pas facile de faire le deuil, d'accepter de laisser aller.

Je t'aime, que Dieu te garde et t'inspire dans ce beau processus de recouvrance xxx

Filleule à sa marraine :

Allo ma Belle,

Tu as raison !

Je sens que tu as mis le doigt sur quelque chose... et ça me dérange... je ne sais pas quoi répondre... je ne me trouve que des excuses : c'est un réflexe, c'est le seul moyen que je connaisse, ça fait 42 ans que j'agis ainsi, etc.

Tu m'as déjà dit de prier, de méditer, de réfléchir afin de trouver un moyen de m'apaiser autrement qu'en mangeant... je cherche encore.

GOD, ça brasse en dedans !

Merci pour cet éclair de lucidité...

Toi, ma Belle, tu fais quoi en cas de panique : relaxation, prière, lectures OA ??

Réponse de la marraine :

Oui... surtout j'en parle... je le laisse sortir... je dis : je suis anxieuse ou triste ou fâchée et pourquoi... je l'écris... je le laisse sortir, je ne l'étouffe plus... du moins, j'essaie.

Oui, je prie, je parle, j'écris, je lis, je peins, je pleure, je crie, je marche, je magasine, je fouine, je fais de l'ordi, je prends un bain,

j'endure, je médite, je patiente, je texte, je dédramatise, j'agis en adulte face à moi-même, je me dis non, je me dis que je ne vais pas en mourir.

... Mais manger n'est plus la réponse à ces besoins-là... J'ai choisi que dans la mesure ou Dieu me donne cette seconde de lucidité avant de me mettre quelque chose dans la bouche, je vais choisir autre chose... parce que j'ai assez souffert à cause de tous les ravages de la bouffe dans ma vie, parce que je m'aime de plus en plus et que j'aime ma vie dans l'abstinence.

Je crois que tout est mieux que de manger pour nous, outremangeurs !

Je ne me donne pas le droit de traverser la ligne dans ma tête. Le repas est terminé... ma bouche se ferme jusqu'à l'autre repas. C'est non négociable. J'ai déjà assez de dealer la bouchée de plus quand je cuisine ou au repas ; je ne veux pas dealer avec la bouffe plus que nécessaire sinon je perds, c'est sûr.

Alors, je fais autre chose... n'importe quoi ! Vraiment n'importe quoi d'autre qui m'occupe est mieux et, la faim et l'obsession me quittent.

Voilà !

Au bout de 10 mois, la filleule a réussi à se maintenir abstinente pour une période de 12 mois. Malgré une rechute de courte durée, dans une période plutôt difficile de sa vie, elle continue de vivre dans l'abstinence et a trouvé la paix intérieure, l'amour de soi et des autres. Elle se plaît à dire que Dieu lui a fait découvrir OA et que OA lui a fait découvrir Dieu.

Les principes du programme durant les Fêtes, pourquoi pas?

Ma marraine OA m'a partagé qu'elle écrivait sur un des principes du programme (étapes, traditions, concepts) à chaque semaine. Si elle le fait, me suis-je dit, pourquoi pas moi? Je souhaitais donc vous partager mon écriture sur le principe relié à la 1e étape, l'honnêteté, à l'approche du temps des Fêtes.

L'honnêteté. Je m'étais toujours considérée comme une personne honnête avant mon arrivée à OA : je n'avais pas fait de vol grave, pas de crime, rien pour m'empêcher de dormir la nuit et qui me pèse sur la

conscience. Quoique… pour être vraiment honnête, j'ai déjà volé de la nourriture dans une épicerie et je me suis fait arrêté par un agent de sécurité pour la payer… quelle honte! Aujourd'hui, je comprends l'honnêteté en étant vraie, intègre avec moi-même, les autres... et aussi avec Dieu, dans mes actions. « Que mes bottines suivent mes babines » m'a-t-on déjà dit! Et comme outremangeuse, j'ai d'abord à pratiquer l'honnêteté dans mon assiette (avec mes choix alimentaires), et ensuite avec ce que je vis, puisque c'est intimement relié.

Être vraie, honnête, c'est le premier pas vers la liberté. Ensuite, cela m'invite à l'ouverture d'esprit (quand je reçois des suggestions des autres et de ma PS). Après m'être mise à l'écoute de moi-même, des autres (ouverture) et de Dieu, c'est le désir sincère qui entre en ligne de compte (la bonne volonté) de changer ce que je peux. En OA anglais, on parle du fameux « HOW » qui signifie : honesty (honnêteté), open-mindness (ouverture d'esprit) et willingness (bonne volonté)

Vivre dans l'honnêteté, c'est d'abord reconnaître mon impuissance devant la nourriture, mes comportements alimentaires, le désir de perdre du poids (ou de ne pas en prendre), de contrôler les calories, d'en faire toujours plus. Il s'agit de reconnaître que j'ai perdu la maîtrise de ma vie, point. Parce que la nourriture n'est qu'un symptôme d'un problème plus profond.

Le prochain pas à faire c'est reconnaître que si j'ai perdu la maîtrise de ma vie, j'ai aussi perdu la raison! Les OA m'enseignent qu'il y a définitivement quelque chose de plus grand que moi, de plus fort que moi, qui peut me rendre la raison et que ce chemin ne se fait pas seul.

Bon temps des fêtes sobre, dans l'honnêteté, d'abord envers soi-même!

NDLR: Le temps des Fêtes est bel et bien passé. L'article, reçu tardivement, n'a pu être intégré à la parution de décembre. Mais, le temps des vacances...c'est un peu aussi un temps de Fêtes...Le rétablissement est toujours d'actualité.

Permission absolue d'être

Hier, c'était le congrès OA; le premier auquel j'assistais. Je suis une

petite nouvelle depuis juin. Le congrès OA, c'est toute une journée ! On peut assister à des ateliers animés par des membres, à des discussions sur les thèmes OA ou encore à des partages. J'y suis allée avec une autre membre qui habite près de chez moi. C'était son premier congrès aussi. J'ai choisi un peu de tout. Tout m'a touchée, en fait, je me suis sentie émue durant toute la journée. Les animateurs et bénévoles de la journée étaient vraiment extraordinaires et accueillants. Chapeau à vous tous !

J'aimerais vous parler de mes deux activités coup de cœur de cette journée. Premièrement, le partage d'un couple OA. Wow ! Deux êtres exceptionnels, mariés depuis près de 20 ans et membres OA depuis un peu plus de 5 ans. Ils étaient drôles, dynamiques et vraiment sur la même longueur d'onde. Ils ont été transparents et ont répondu à bien des questions. Je sais mieux maintenant comment agir avec mon conjoint qui n'est pas membre. Comment vivre et laisser vivre est important.

Deuxièmement, le dernier atelier que j'ai choisi était l'atelier sur la sensualité. Dans la deuxième partie de cet atelier, il fallait choisir un slogan ou une image découpée dans une revue, ou les deux. J'ai choisi les deux. Par la suite, nous devions écrire ce que cela faisait monter en nous. Un poème est monté en moi. Mes amies m'ont demandé de vous le partager ici.

Permission absolue d'être

Enfin, tu te dénudes.

De ta carapace, tu te libères.

Fragile comme le papier,

Au cœur de toi, tu te sens.

Être lumière, voilà ton désir.

Ne plus jamais te sentir
prisonnière,

Prisonnière de ton corps,
de tes émotions.

Permission absolue d'être.

Regarde et vois les voiles
qui tombent.

Ces voiles qui ont caché
la lueur de ton cœur.

Ce cœur que tu as su
si bien cacher

Par l'épaisseur de ta carapace de
papier.

Permission absolue d'être soi.

Lumière éclatante jaillit
du fond de toi.

Plus jamais prisonnière de toi.

Permission absolue d'être soi.

Odile

Verdun

Le pouvoir des événements et l'acceptation de ma maladie

Comme mentionné dans le Aujourd'hui du 6 janvier, je n'ai qu'à ouvrir les yeux pour m'apercevoir que tout arrive à son heure, Chaque problème trouve sa solution en temps opportun. Lorsque la vie est telle qu'elle devient pour moi quelque chose d'aussi naturel que ma respiration, alors les événements perdent le pouvoir de me déséquilibrer ou de troubler le rythme normal de ma vie. Alors, je suis dans l'acceptation.

Ainsi, au lieu de manger pour soulager une émotion, ressentiment ou autre, je sais maintenant que la nourriture n'y changera rien.

J'applique les étapes et j'utilise un outil de rétablissement: faire un téléphone,dire la prière de la sérénité, aller à une réunion OA, lire des publications OA. Enfin, je remets mon problème à Dieu qui finalement apaisera cette émotion.

Une membre

Dans OA, Je t'aide, Tu m'aides, Nous nous rétablissons.

Je suis une outremangeuse compulsive et je fais partie des OA depuis 8 ans déjà et j'ai une belle abstinence.

Je viens vous parler de l'importance des partages dans les réunions, ils représentent très bien le nouveau thème de l'année dans OA.

J'ai entendu et écouté dernièrement le message d'une membre qui était très souffrante et qui avait de la difficulté avec son abstinence. Ce partage était un « cri du cœur » et m'a fait voir comment la maladie est puissante, déroutante et sournoise ainsi que son ampleur dans tous les domaines de la vie de cette membre.

J'ai vu aussi comment la maladie nous déstabilise autant au niveau mental, émotif que physique et spirituel. Comment elle fait de nous son esclave avec l'ego et fait ressortir et amplifie nos défauts de caractère, nos peurs, nos anciennes croyances, nos pensées négatives et toxiques ainsi que nos comportements agressifs et parfois même violents. Comment j'ai vécu dans l'illusion qu'un jour je serais heureuse et mince, moi qui a pesé jusqu'à 200 livres.

La maladie m'a montré aussi comment elle nous amène vers la dépression et nous garde dans la dépression jusqu'à ce que nous arrivions à OA en milles miettes et centrés uniquement sur l'irrésistible envie que cette souffrance de l'âme cesse enfin.

C'est uniquement l'espoir qui m'a ramenée à OA car dans ma première vie OA (1984), je me sentais tellement bien. J'ai quitté OA pour aller travailler mes émotions. J'ai enfin compris après toutes les thérapies et fraternités auxquelles j'ai participé, que dans OA j'avais tout ce qu'il me fallait pour me rétablir lentement, une journée à la fois avec l'aide de ma PS, de l'amour, de la prière, des outils de notre beau mode de vie, de ma marraine, de mes filleules et des autres membres aussi. C'est le « NOUS» et le main dans la main ensemble qui font notre force et notre bouclier face à la maladie.

Ce partage m'a aussi permis de voir comment moi aussi j'étais dans ce bas-fond lorsque je suis arrivée à OA en 2009, comment je voulais mourir en mangeant très peu jusqu'à devenir très maigre. Ce partage m'a permis de voir la progression que j'ai faite au cours de toutes ces années, comment je me sens plus forte et qu'avec mon implication dans le service, je suis en train de rebâtir ma confiance en moi et mon estime de moi !

Voilà le miracle dans ma vie par la grâce de Dieu, en agissant aisément une journée à la fois et en prenant le temps de vivre et laisser vivre, de méditer, de prier et de penser.

Voilà l'immense cadeau que j'ai reçu avec le beau partage de cette membre qui était remplie d'humilité, de simplicité et qui expliquait parfaitement bien le jeu toxique et morbide de la maladie dans notre vie de tous les jours.

Je suis remplie de gratitude envers cette membre et envers mon Ti-Pit d'Amour J.C. et notre beau mode de vie !

Je vous souhaite à tous et toutes une journée remplie de douceur et de sérénité. Bon 24 heures !

Clo Clo

Mieux-Vivre, St-Hubert

31 janvier 2018

Ce matin. Non hier en fait. C'est là que ce goût-là a commencé…

Le goût de tout foutre en l'air et surtout de me garrocher dans mes

habituelles compulsions mais… on dirait que ma légendaire Ps m'a encore une fois scoopée avec Son humour et… me voilà plutôt bien pognée, ce matin, avec un « pas de goût de compulsion et une foi inébranlable en cette Puissance supérieure, en la force du Nous, en la solidité du main dans la main et comme habitée d'un espoir que je n'ai juste même pas commandé, pour une fois »

Que se passe-t-il donc avec moi?

Serait-ce le *devoir* pour lequel ma marraine de Gros Livre m'a tordu les deux bras et qui m'a demandé un mois à pondre qui porterait déjà ses fruits??? J'en ai bien peur… Disons simplement que j'ai maintenant une plutôt pas pire idée de qui est ma chère, chère Puissance supérieure et que je le veuille, le souhaite, le désire sincèrement ou non… Elle est là, pour moi, Active, Présente, Forte et Sûre.

C'est fou comme ça !

Et maintenant… ? Pourrais-je, oserais-je m'en plaindre ce matin? Oh ! que non ! Ce ne serait pas tellement futé de ma part, vous en conviendrez. Je vais plutôt rendre grâce de tout cœur pour ce miracle qui semble avoir envie de s'enraciner en mon terreau pourtant bien souvent incrédule, et vivre mon instant présent en le savourant avec un sourire émerveillé.

Alors… Merci, merci, merci !

Et voici, au cas où vous seriez curieux, ma définition de MA Puissance supérieure : « Dieu, pour moi, est un parfait modèle de simplicité; un guide sage à suivre à tout moment; un ami doux, pleinement fiable et présent, qui m'invite à évoluer, un pas à la fois, dans la plus complète liberté, l'authenticité et l'amour sous toutes ses formes. Je prends Sa main avec une confiance TOTALE, ici, maintenant. »

Émilie

Outremangeuse compulsive mais équipée de sa précieuse Ps, à ses côtés !

Dans OA, je t'aide, tu m'aides, nous nous rétablissons.

Malgré le fait que j'écris 6 jours sur 7, que je lis des publications OA tous les jours, que je prie et que je communique avec mes filleules par courriel tous les jours, que je fais 2 à 3 meetings par semaine, et malgré mon implication à l'Intergroupe, j'avais commencé à faire de petits écarts de nourriture, pas dans mes aliments déclencheurs mais plutôt dans mes quantités de nourriture. Cela me causait bien des soucis et je ressentais un inconfort mental : la peur de recommencer à outre-manger et à consommer éventuellement mes aliments déclencheurs. Cette peur commençait à être très présente à mon esprit. L'obsession revenait en force.

Alors, j'ai demandé à Puissance Supérieure de m'éclairer sur le chemin que je devrais prendre afin de retrouver la libération de toutes mes peurs. Et ce qui m'est venu en tête a été d'appeler quelqu'un et de confier mes difficultés. Ce fut un grand soulagement d'avouer mes écarts et ensemble, nous avons convenu de nous encourager, d'être en contact tous les jours pour nous motiver à retrouver une abstinence comme je l'aime. Je ne vise pas la perfection mais de suivre mon cadre alimentaire sans outremanger et sans toucher à mes aliments déclencheurs.

Je note que lorsque je prends le temps de m'arrêter, de méditer et de demander de l'aide à ma PS et à un membre OA, j'obtiens toujours la réponse à mes besoins. Je rends grâce pour le mode de vie des 12 Étapes.

Une membre

Extrait de notre littérature:

« Un jour, je me suis dit que je pourrais offrir mes services à la Fraternité afin de rendre ce que l'on m'avait donné. Comme je fus surpris ! En effet, je contribue et

je rends ce que j'ai reçu. Mais la surprise, c'est que même lorsque je sers, je reçois beaucoup plus que je ne donne. Lorsque j'étudie les Étapes avec un de mes filleuls, j'apprends inévitablement quelque chose de neuf, quelque chose que j'avais besoin de savoir. Lorsque je partage mon expérience, je dis souvent exactement ce que j'avais besoin d'entendre. Lorsque je traverse une période difficile, je songe que je pourrai un jour partager cette expérience, ma force et mon espoir, et cela facilite les choses.» *Les voix du rétablissement*, 21 décembre, page 356

Échange entre deux membres

Elle me dit :

Un jour, alors que j'étais plus jeune, je me suis demandée pourquoi rien de grave ne m'arrivait. Je me suis alors questionnée sur qui viendrait me voir à l'hôpital ou qui irait à mes funérailles si quelque chose se passait. Aujourd'hui, je regrette ces paroles. Pourquoi? Parce que j'ai les réponses à ses interrogations. J'ai enfin eu un moment grave. Coeur à 36 pulsations par minute, anémie, déshydratation, fatigue, malnutrition, folie: Anorexie.

«Ben voyons ! Elle n'est pas anorexique...elle n'est pas maigre.» Non, je ne suis pas maigre en ce moment. Mais je l'ai été. Mon poids aujourd'hui va mieux, mais ma tête, elle, empire de seconde en seconde; tellement qu'une fois, j'ai dit à ma mère que j'aimerais mieux avoir le cancer. Dur n'est-ce pas? C'est ma réalité. Mes pensées envahissent tellement mon raisonnement que je ne pleure plus. Plus rien ne me dérange sauf, ce que je vais manger aujourd'hui. Et quand les gens me demandent comment je vais, et bien, je souris et je me contente de dire : «bien».

Mais non, je ne vais pas bien et non je ne veux pas sourire. Ma douleur est bien cachée. Mes cicatrices vous le diront. Plein de gens me disent: «Tu es forte». Je prends le compliment, mais je l'oublie ensuite. Je ne le suis pas. Je passe mon temps à écouter ce que me dit ma tête : Nourriture, Poids, Calories. Je me détruis mentalement et physiquement. Je vis réellement avec moi et moi. Le moi qui obéit et qui essaie d'oublier et le moi qui dirige et qui s'appelle Anorexie.

Je l'appelle mon amie. C'est une partie de moi qui est là quand je suis seule et qui me réconforte et me rabaisse. Le pire là-dedans, c'est qu'elle ne m'a pas seulement enlevé

ma confiance et ma liberté, elle m'a volé ma mémoire. Noël dernier: oublié. Mon secondaire: oublié. Ma première maison: oubliée. Même pas un ridicule souvenir. Pourquoi? Mes pensées débordent. Comme un verre d'eau qui se remplit sans arrêt grâce aux robinets ouverts. Les premières gouttes finissent par couler hors du verre. Ces gouttes sont ces moments. Le robinet, la maladie. L'eau coule depuis maintenant 2 ans. Je vais peut-être finir par me noyer. Peut-être une bouée me tiendra la main et m'aidera à me sortir de l'eau. Peut-être un bateau naviguera et me repêchera. Pour l'instant, je suis dans les rapides. Parfois le courant est doux, parfois mortel et dangereux.

Toutes les personnes dans ma vie ne sont qu'un canot gonflable qui se défait de son air. Aidantes, mais pas sauveuses. Il n'y a que moi qui puisse m'en sortir. Mais ma volonté est défaillante et mes cicatrices trop profondes. Je me cherche, le gens ne me reconnaissent pas et moi de même. J'ai tout usé de ma vie. J'ai besoin d'une autre bouée.

Je lui dis:

Près de toi se trouve la paix d'esprit que tu recherches tant. Cette bouée comme tu l'appelles, celle qui ne sera pas juste aidante, mais qui te sauvera.

La première fois avec OA, j'ai trouvé mes semblables. Tu trouveras les tiens. C'est avec nous que tu sauras que tu es arrivée à bon port. C'est ici que tu retrouveras tes souvenirs. Ils ne sont jamais partis, la maladie parlait plus fort, mais ils sont toujours là.

Quand tu parcours les étapes, tu découvres la vraie toi. Celle que tu cherches. Celle que tu pourras vraiment appeler ton amie. Je pourrais te dire que tu trouveras plus qu'une amie. Tu trouveras LA force qui t'anime vraiment. Celle qui pourra faire taire les pensées, ramener la paix. Cette paix d'esprit que je n'échangerais pour rien au monde désormais. Plus de questions sur le poids, les calories, la peur, l'inquiétude, la culpabilité, etc. Parce quand tu veux te rétablir, tout est là pour que ça arrive.

Lorsque tu t'abandonnes et que tu confies ta vie à cette force qui peut te sauver, tu découvres la paix. Je sais que tu es sceptique de m'entendre parler ainsi. Tu as l'impression que c'est impossible. Moi je l'ai fait. J'ai cette paix. J'ai un monde autour de moi qui me comprend et qui m'accepte avec mon imperfection et qui me soutient quand j'ai peur, qui me fait connaître celle que je suis vraiment, qui me transforme parce que je le veux bien.

Tout commence par moi, ce que je veux et comment je désire vivre.

Comme toi, j'ai essayé tant de choses qui n'ont jamais fonctionné au bout du compte. J'avais des sursis et puis je retombais. Je pensais trouver chaque fois mais, en vain. Aujourd'hui, je te parais peut-être un peu trop enthousiaste avec mon mouvement, mes OA. Qu'as-tu à perdre? Moi je n'avais plus rien à perdre. Et même si parfois j'ai hésité, je me suis obstinée, j'ai repoussé la vérité, j'ai fini par tout prendre ce qu'on pouvait m'offrir; il n'y a pas une journée où je le regrette. J'ai découvert le véritable amour, de moi et des autres comme je ne l'avais jamais ressenti avant. C'est extraordinaire d'être enfin connectée aux autres et à moi-même par ce sentiment. J'ai tellement de gratitude pour toutes les découvertes que je fais, jour après jour.

Je souhaite la même chose pour toi. Pour reprendre ta métaphore, sort de ton verre d'eau avant de te noyer. Prends la bouée qui t'es offerte et accroche-toi de toutes tes forces. Elle te mènera à bon port. Paix d'esprit, liberté, nouveau bonheur; voilà ce que tu découvriras à l'intérieur de toi.

Par Alexandra D. et Camille P.

Comment je vois la 5e Tradition en tant que membre OA ?

5e Tradition: *Chaque groupe n'a qu'un but primordial, transmettre son message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore.*

Notre objectif premier c'est de mettre à la portée des outremangeurs notre Méthode de rétablissement avec les 12 Étapes et les 12 Traditions. La raison de la fidélité de nos groupes c'est que cette orientation est basée sur la 12e Étape. Je vois la 5e Tradition comme faisant partie des fondations de notre beau mode de vie.

Pour moi, *l'important d'abord* c'est d'agir aisément en cultivant de mon mieux l'amour, le respect, le pardon envers moi-même et les autres, tout en appliquant les autres principes.

Je suis parfaitement consciente que sans l'application des principes dans nos groupes, il y des risques d'avoir de la discorde, de la jalousie, des critiques et des jugements négatifs, de la discrimination et même la fermeture de certains groupes.

Ayant la chance de faire partie de ce beau mode de vie depuis 8 ans déjà, l'expérience m'a appris qu'il est impossible de rester abstinente sans m'impliquer dans le service et la 12e Étape. Je confirme que les solutions sont dans le contenu du message et de la Méthode ainsi que dans les 12 Étapes, les 12 Traditions et les principes.

Les Étapes m'aident à mieux me connaître avec mes qualités et mes défauts de caractère, à les voir, à les accepter et à décider de les laisser aller uniquement en demandant l'aide de mon Ti-Pit d'Amour J.C. pour les transformer en leur qualité respective, à son heure et non à la mienne.

Les Traditions m'aident à améliorer ma relation avec moi-même, mon conjoint, mon fils, ma bru, ma petite-fille, ma famille, mes amies (is), dans ma vie au quotidien et ce, une journée à la fois avec ma P.S. Amour !

Que l'amour et la paix d'esprit nourrissent votre coeur et votre âme !

Clo D'amour – Groupe Mieux-Vivre – Saint-Hubert

L'implication dans mon rétablissement

Lorsque je suis arrivée à ma première réunion des outremangeurs anonymes, j'avais l'espoir de perdre environ 50 livres et surtout de conserver cette perte.

Tout au long de ma première année, j'ai assisté à toutes les réunions de mon groupe, même à Noël 2003, le groupe était ouvert et j'y étais.

J'acceptais toujours de lire, lorsqu'on me le demandait, soit les étapes, les promesses ainsi que toutes autres lectures.

Comme implication, j'ai fait l'accueil, le café, j'ai partagé et j'ai été représentante de mon groupe à l'intergroupe. Je me sens bien lorsque je m'implique. Cette implication faite avec amour, m'a donné une belle abstinence que je maintiens depuis plusieurs années.

J'ai une marraine aidante, accueillante, elle m'a guidé vers les Étapes, les outils, les promesses, etc. Si j'ai une interrogation concernant le programme, elle est toujours là et elle me donne la bonne réponse, ce qui fait en sorte que mon rétablissement continue sur la bonne voie. Ce fut ma première marraine

et malgré toutes ces années, elle est encore là afin de m'appuyer dans mon rétablissement.

FA, de Montréal.

Cheminer ensemble vers le rétablissement

L'entraide chez OA est bénéfique. En aidant les membres, on s'aide soi-même, on s'accepte davantage et on accepte mieux les autres. En s'aidant, ensemble, on se rétablit, c'est une combinaison gagnante.

Il est essentiel de se rétablir équitablement aux trois niveaux: physique, émotif et spirituel. On obtient ce résultat par la pratique des 12 Étapes et des 12 Traditions des Outremangeurs Anonymes en faisant des efforts constants.

Pour y parvenir, je mange sainement, je me sers des Outils indispensables à ma disposition et j'implore ma Puissance Supérieure de m'abstenir d'outremanger compulsivement.

Je peux aussi marrainer et faire du service pour le bien-être commun des membres. Pour ce faire, je me dois d'éviter mes aliments déclencheurs qui me font outremanger et manger mes émotions. Jour après jour, j'admets mon impuissance face à la nourriture et dans toutes les autres sphères de ma vie. Je prie ma PS de m'accorder le cadeau du rétablissement et par le fait même, j'accepte de recevoir de l'aide. Je demande à mon Dieu d'Amour de me faire connaître sa volonté et de me donner la force de l'exécuter afin de conserver mon abstinence.

Je respecte mon engagement et de surcroît, je reçois le bonheur, l'amour, la joie et la liberté de me rétablir au jour le jour sans faute. Je suis responsable de mon contact conscient avec mon Être Suprême qui me donne la grâce du rétablissement et je persévère à travailler intensivement avec les membres en assistant aux réunions. Cette méthode fonctionne, je l'ai expérimentée.

Merci OA d'avoir fait de moi une meilleure personne dans la joie de vivre ma nouvelle Vie.

Sue, région de Montréal.

Quel slogan génial et pertinent !

Je t'aide, tu m'aides, nous nous rétablissons.

La femme de Bill a vite remarqué qu'après le réveil spirituel de son conjoint, le fait d'aider un autre alcoolique lui aidait énormément à rester abstinent.

Avec OA, je suis abstinente depuis huit ans et je maintiens mon poids santé.

Un soir, je faisais un dessert chocolaté pour une fête familiale. Je trouvais qu'il sentait bon. Le téléphone a sonné. C'était une membre qui avait besoin d'aide. Après notre entretien, je suis retournée terminer le dessert. Et ce dessert était presque devenu le diable en personne. Il avait perdu toute sa séduction insidieuse. Je t'aide, tu m'aides, nous nous rétablissons.

À mon arrivée à OA, à la suite d'une situation familiale très difficile à vivre, j'ai été foudroyée par l'abstinence physique. Malgré une perte de poids graduelle, je ne m'aimais pas. J'identifie mon manque d'amour de moi comme de la pauvreté spirituelle ou de la sécheresse spirituelle. Je suis un être divin. Une puissance supérieure m'habite et je n'aimais pas mon être profond.

Après mes premiers partages, j'aurais voulu m'enfuir, me sentant indigne de recevoir l'amour et les remerciements des membres. J'espère aider les membres en partageant et en retour les partages m'aident à me rétablir.

Maintenant, avec ce beau mode de vie, tout doucement et assurément, j'apprends à m'accepter, à m'aimer, à ne pas me rejeter et à ne pas rechercher la perfection mais plutôt la progression. Maintenant, j'accepte et j'apprécie les remerciements et l'amour des membres après mes partages.

La pratique des Étapes et l'utilisation des outils font leur chemin dans ma vie en me permettant de me rétablir par la grâce de ma Puissance Supérieure, un jour à la fois. Je t'aide, tu m'aides, nous nous rétablissons.

Il y a environ un an, j'ai commencé à prendre des bouchées offertes dans les magasins d'alimentation. Ces bouchées fragilisent mon abstinence. Avant les Fêtes, je me suis engagée devant mon groupe à ne plus prendre ces bouchées et j'ai aussi ajouté que je voulais me donner un beau cadeau pour le temps des Fêtes: une abstinence sans bouchées entre les repas. Une membre

m'a dit que mes paroles lui avait fait du bien. Je n'ai pas repris de bouchées depuis cet engagement et je remarque que je vais moins souvent dans les épiceries. Mon hamster intérieur séducteur me faisait multiplier les visites dans les lieux d'alimentation dans l'espoir de prendre ces bouchées. Le hamster tricheur démasqué a perdu de son pouvoir. Ma maladie puissante est toujours là et elle vient de perdre une autre partie. Je t'aide, tu m'aides, nous nous rétablissons.

Quel beau mode de vie !

L'entraide entre les membres est très précieuse. Je t'aide, tu m'aides, nous nous rétablissons.

Une membre OA heureuse, en rétablissement pour aujourd'hui avec l'aide d'autres outremangeurs compulsifs.

Ben voyons donc...

Moi, écrire dans l'OAsis !

Je peux pas…
La maladie me paralyse dans tous les domaines de ma vie (travail,amour, vie sociale, sexualité, loisir, choix vestimentaires).

Je peux pas...

J'ai honte d'être atteinte de cette maladie. Je la trouve scandaleuse, laide, etc. J'aimerais avoir une maladie plus noble aux yeux de tous(ex.: le diabète), qui est plus acceptable.

Je peux pas...
J'arrive pas à expliquer cette souffrance intérieure, invisible à l'oeil nu qui me donne des idées suicidaires.

Ben voyons donc !

Pourquoi je continue??

Parce qu'en moi se trouve une petite flamme, une petite voix qui me chuchote: «Continue», «Reviens».

Et là un miracle se produit.

Toi, ma PS, tu m'aides par l'intermédiaire d'un autre membre et lentement, un jour à la fois, j'aide un autre membre et tout à coup: Nous nous rétablissons.

Ben voyons donc ! Ça marche !

Une sceptique en rétablissement

Avec tout mon amour xxx

L'OAsis

30 ans ...Déjà !

30 ans à approfondir le mode de vie;

30 ans d'essais et d'erreurs;

30 ans de grandes et de petites victoires;

30 ans d'amour et d'amitié;

30 ans d'accueil inconditionnel;

30 ans de semences et d'espoir;

30 ans de partages dans tous les domaines de ma vie;

30 ans de persévérance;

30 ans d'étude et de pratique des étapes;

30 ans à vivre mes émotions au lieu de les manger;

30 ans à vivre et à laisser vivre;

30 ans à écouter pour apprendre;

30 ans de remise en question;

30 ans d'abandon à ma Puissance Supérieure;

30 ans à changer mes habitudes alimentaires;

30 ans à modifier mes comportements alimentaires;

30 ans de progression au lieu de perfection.

Merci OA,

Une membre reconnaissante.

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 Goût de la Vie

Provenant de textes tirés de Lifeline. Le Goût de la Vie présente plus de 100 histoires personnelles de membres OA.

Voyez comment les membres ont fait face aux défis, en sont venus à croire, ont trouvé et maintenu leur rétablissement et ont mis en pratique le Programme OA – créant une vie plus joyeuse et libre, un jour à la fois.

Disponible en juin

SOMMAIRE
des partages

Cher journal OAsis 3
Je t'aide, tu m'aides, nous nous rétablissons 3
Des outils pour s'entraider 5
Vivre mon 24 heures 5
Dans l'intimité d'une filleule et de sa marraine 6
Les principes du programme durant les Fêtes, pourquoi pas? ... 9
Permission absolue d'être 10
Le pouvoir des événements et l'acceptation de ma maladie..... 12
Dans OA, Je t'aide, Tu m'aides, Nous nous rétablissons 12
31 janvier 2018 13
Extrait de notre littérature 15
Échange entre deux membres 16
Comment je vois la 5e Tradition en tant que membre OA ? 18
L'implication dans mon rétablissement 19
Cheminer ensemble vers le rétablissement 20
Quel slogan génial et pertinent ! 21
Ben voyons donc... 22
30 ans ...Déjà ! 23