2,50 $

L'OAsis

OA POUR DES VACANCES EN COULEUR

Été 2018

Revue trimestrielle de l'IOAFM

Vol 39. 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

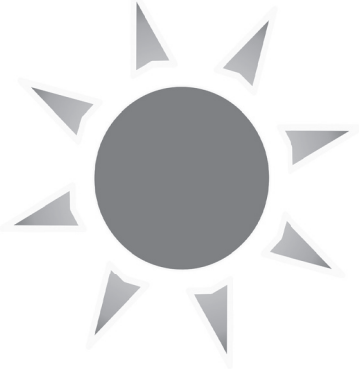
L'Oasis est la revue officielle de l'Intergroupe OA français de Montréal. Les propos tenus par les membres dans cette revue n'engagent pas les Outremangeurs Anonymes. Ils ne représentent pas non plus nécessairement l'opinion du comité de l'Oasis. La seule responsabilité du comité de l'Oasis consiste 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.

L'Éditorial

OA pour des vacances en couleurs!

Bientôt l'été! Le soleil, la chaleur, le jardinage, les vacances! Du temps pour récupérer, pour prendre son temps. Les longues soirées...



J'ai le goût de vous souhaiter l'abstinence pour cet été. L'abstinence, cette clé pour goûter aux plaisirs de l'été. Je sais que le mien sera beau. Je prendrai mes remèdes préventifs: l'écriture, la prière, la méditation, les réunions, les échanges avec ma marraine et d'autres membres,etc. Je ferai ce qu'il faut parce que je sais que sans l'abstinence, l'été et les vacances perdent leurs couleurs.

Ce mois-ci, l'OAsis se transforme. En mars, des membres se sont réunis pour réfléchir sur notre journal. Notre préoccupation première: donner le goût aux membres de le lire et d'y partager leur force et leur espoir.

Nous vous présentons, à compter de ce numéro des rubriques qui reviendront à chaque parution. Chaque rubrique met en vedette un aspect du mode de vie et du rétablissement. Nous voulons un journal encore plus vivant et stimulant.

Nous vous invitons à nous faire parvenir vos articles tout comme avant. Une rubrique vous intéresse particulièrement? N'hésitez pas à y participer. Vous avez envie de nous parler du thème, d'un autre sujet, allez-y.

C'est de l'énergie de chacun de nous que naît ce bel outil qui trouvera facilement une petite place dans notre valise ou près de notre lit.

Puissent cet été, vos couleurs personnelles refléter la belle personne que vous êtes.

France

Le coffre à outils

Quel outil vous aide le plus? Venez nous partager ici vos trucs en lien avec les outils suggérés dans le mode de vie. Dans ce numéro, on parle du service.

Le service

Bonjour ma famille OA. Je me nomme Suzanne et je suis outremangeuse compulsive.

Voici la prière qui m'inspire à vous écrire aujourd'hui :

«Je ne suis ici que pour aider véritablement. Je suis ici pour représenter Celui qui m'a envoyée. Je n'ai pas à m'inquiéter ni de ce que je dirai, ni de ce que je ferai, car Celui qui m'a envoyée va me diriger. Je suis contente d'être là ou Il souhaite que je sois, sachant qu'Il y sera avec moi. Je serai guérie en Le laissant m'enseigner à guérir.»

C'est le cœur rempli de gratitude pour vous tous que je vous écris ces quelques lignes. Vous me donnez l'opportunité de me mettre à votre service. C'est bien le plus grand honneur que vous puissiez me faire. Non pour gonfler mon paraître par mon **savoir faire**, mais pour l'opportunité que vous me donnez d'apprendre ce **savoir être** dont j'ai désespérément de besoin.

Un grand enseignant a déjà affirmé que: « Donner et recevoir ne font qu'un ». Bien que cela ait pu me sembler totalement absurde au départ, je ne peux qu'acquiescer aujourd'hui que c'est bien là une grande vérité.

Mon expérience de me mettre à votre service me prouve que c'est en donnant de l'amour aux autres que j'en reçois. J'en suis venue à croire que ce qui manquait dans une relation est toujours ce que MOI je n'avais pas apporté. Vous savez, ce grand vide intérieur que la nourriture ne semblait jamais parvenir à combler en moi ? Et bien ce vide se résorbe à la même vitesse que j'apprends à me laisser aimer de vous et que j'accepte avec joie, enthousiasme et humilité de vous servir.

Depuis un certain temps, je réalise à quel point la peur m'envahit constamment et déclenche en moi une volonté déchaînée de vouloir tout contrôler autour de moi . Je suis donc dans un profond processus d'acceptation. J'accepte de mon mieux tout ce qui se trouve devant mes yeux en concluant que cela doit bien être SA volonté puisque cela EST ! Joindre ma volonté à la Sienne, pour moi, est une démarche d'acceptation totale. C'est tenter de répondre aux situations en Lui faisant confiance dans l'instant. Après tout ! Quelle joie puis-je ressentir quand la peur me contamine le cœur à longueur de journée?

Alors je rends les armes! Je décide de Lui faire confiance. Je décide de rester dans l'instant présent, sans échafauder de grands plans et en choisissant d'être «**responsable**». Ce mot, responsable, ne provient-il pas du verbe «respond» signifiant RÉPONDRE ? Je suis donc vigilante et je décide de répondre à ce qui se trouve devant moi en lui demandant Son avis au lieu de me faire des scénarios. Vous savez, quand j'échafaude de grands plans, de toute façon, la vie semble prendre malin plaisir à venir les contrarier ! Alors j'abdique, je me rends.

J'accepte de vous servir en me demandant, instant après instant , si le choix que je suis train de faire est en accord avec ma Puissance Supérieure.

En vous donnant de l'amour, je réalise que j'en ai en moi! En vous donnant ma confiance, je me rends compte que j'en ai de plus en plus! Et Aujourd'hui, c'est en vous exprimant ma gratitude je ressens mon état de Grâce. Merci à vous de me laisser vous servir.

Suzanne P

Mes talents et mes dons au service de OA

À l'automne dernier, lors du Congrès OA à Longueuil, j'ai assisté à un atelier sur le service dans OA.

Un grand foisonnement d'idées a surgi, c'est alors que j'ai réalisé que le service dans OA n'était tout à fait pas ce que je croyais. J'ai découvert qu'avec OA, le service permet à chacun et à chacune de nous de vivre nos talents, nos dons, que notre PS a déposés en nous. Malheureusement, la maladie de la compulsion alimentaire a fait que ces talents et ces dons ont

été enterrés, oubliés, parfois même niés au bénéfice de la progression de la maladie de la compulsion.

À chaque réunion OA, je découvre la belle palette de talents qui défile devant nous :

Une personne porte celui du sourire et de l'accueil;

Une autre fait un bon café avec sa touche personnelle;

Une autre s'avance et lit à haute voix un texte devant l'assemblée;

Une autre s'occupe de la trésorerie, en relevant le défi des chiffres;

Et j'en passe….

Quel bel apprentissage de ce que nous sommes et de qui nous sommes.

Ô merveille!

Je vois bien que non seulement je me rétablis au niveau physique, mental et spirituel, mais que grâce au déroulement d'une réunion, semaine après semaine, je peux utiliser mes talents, mes forces vives, mes dons ou mes qualités qui dormaient peut-être sous le couvert de la honte, la timidité, la négation de tous ces joyaux que ma PS m'a donnés.

Jour après jour, je développe la confiance en moi, le sens de la responsabilité, l'estime de moi-même, des habiletés de prise de parole devant les autres dans OA et dans ma vie personnelle.

Le grand bonus de tout cela est que je développe une oreille attentive à celui ou celle qui souffre encore et qui veut se rétablir.

Merci à ma PS pour tous ces bienfaits qu'elle a déposés en moi et qui rayonnent de plus en plus autour de moi.

Une membre du groupe *Le réveil de Beloeil*

L'implication met de la couleur dans ma vie!

L'année dernière à pareille date, j'avais envie de laisser tomber le mouvement! Étant sur une écoeurantite aigue, j'avais le sentiment d'avoir fait le tour du jardin et d'avoir épuisé les ressources que OA pouvait mettre à ma disposition. Et moi-même j'étais épuisée!

Puis est arrivé le beau kiosque d'information publique. J'ai relevé le défi de faire en sorte que le kiosque

soit un nouvel outil pour moi! Je l'ai utilisé et que d'enrichissement cela m'a procuré! J'ai fait de superbes rencontres et j'ai pris conscience à quel point OA peut tenir une place importante dans notre société!

Dans toute fraternité, mon rétablissement s'est toujours fait via les services. C'est pour moi l'outil le plus puissant! Je n'aurais jamais pensé tenir ce propos à marraine la semaine dernière : « Dire qu'il y a un an je pensais quitter! Si quelqu'un m'avait prédit cela, je ne l'aurais pas cru ! » Et ma marraine de me répondre : « Une chance que tu veux lâcher ! » Je lui ai exprimé tous les projets qui remplissent mon cœur et ma tête. Lors de votre prochaine réunion d'affaires pensez donc à lever la main pour servir votre groupe! Qui sait? Vous ne savez pas où cela peut vous mener!

Une membre présente pour vous servir, en toute humilité.

Les mots outrecroisés

Petits jeux avec en toile de fond le mode de vie. Pour s'amuser un peu. Créativité demandée.

Grille Les vacances OA

Horizontalement [1] Manière dont on peut arriver à agir (même hors routine!) grâce au mode de vie. **[2] [3] [4]** Un des outils OA pour lequel on a plus de temps en vacances et qui nous aide à bien partir nos journées. **[5] [6] [7] [8] [9]** Personne idéale (au masculin) à contacter en cas d'urgence, pour conserver sa sérénité durant les vacances. **[10]** Un des outils OA qu'on peut continuer à utiliser en vacances (et pas que sur des cartes postales!) pour s'introspecter. **[11] [12] [13] [14]** Lieu luxuriant restreint, au cœur d'un endroit désertique ET petit ouvrage rempli d'espoir à traîner avec soi en vacances. **[15]** Adjectif masculin pouvant décrire l'état de quelqu'un au repos, en vacances, ou mettant activement le mode de vie OA en pratique.

Verticalement [A] État des vacanciers membres OA qui mettent le mode de vie en pratique **[B]** Action que l'on admet quand les vacances finissent par arriver ou quand on trouve notre Puissance supérieure. On peut enfin y ... **[C]** Ce que l'on pensait faire avec la nourriture, avant, mais que maintenant, peu à peu on arrive à faire plus avec la vie... surtout en vacances! **[D]** Le compagnon idéal avec qui aller faire de longues balades sereines et méditatives durant les vacances. **[E] [F]** Action que l'on fait souvent pendant les vacance (ind. présent, 1re p.s.) et au cours du travail en soi avec les Étapes. Un des 9 moyens forts utiles à traîner dans sa valise pour mettre le mode de vie OA activement en pratique. **[G] [H]** Si on est en vacances trop loin pour assister aux réunions, cet outil (au pluriel) peut compenser pour nous brancher avec nos amis OA. **[I] [J]** Verbe que l'on fait de moins en moins sur nos corps, dans nos pensées et autour de nous - avec des souvenirs de vacances inutiles -) grâce aux Étapes OA. **[K]** Un outil à ne pas oublier durant les vacances pour que nos amis OA ne s'ennuient pas trop de nous. **[L] [M] [N]** Moyen subtil par lequel notre Ps nous contacte souvent (par les pensées) durant les vacances. Partie du corps à coller contre celle d'un ami OA pour s'aider à travailler en complicité. **[O]**

Partageons notre espoir

Venez nous partager votre force et votre espoir avec OA. Des petites victoires du quotidien, des réflexions qui vous habitent et témoignent de vos progrès. De quoi faire le plein d'espoir!

Mon histoire avec OA

C'était le 26 mars 2017. J'étais à la cabane à sucre avec mes belles-sœurs, mon père, ma belle-mère et mon petit frère. Après avoir mangé un bon dîner à la cabane à sucre, les propriétaires de la cabane ont commencé à servir de la tire d'érable. Je me suis aussitôt jeté sur le stand qui en servait. Après 10 minutes, j'en avais déjà mangé environ 30. Deux minutes après qu'on ait quitté la cabane à sucre, je criais au meurtre tellement que j'avais mal au ventre.

J'ai crié à mon père en pleurant de m'amener au OA. C'est comme ça que tout a commencé…

Paragraphe 1 : Mon premier meeting

Quand j'ai demandé à mon père de m'amener au OA, il savait qu'il y avait un meeting à 18h00, à Montréal, au groupe des jeunes. Il a appelé une amie et lui a demandé si le groupe était encore là. Elle a dit oui. Aussitôt, j'ai dit à mon père de m'y emmener ce soir alors qu'il était 16h00. On y est allé et celle qui partageait ce soir-là avait commencé OA à 12 ans… Et j'avais justement 12 ans. J'ai tout de suite senti que j'étais à ma place dans ce groupe.

Paragraphe 2 : Mes aliments rouges et jaunes

J'ai dû faire un choix très difficile mais nécessaire pour me sentir bien. J'ai décidé de mettre dans mes aliments jaunes le gâteau aux carottes et dans la liste de mes aliments rouges, ma plus grande faiblesse : la fameuse tire d'érable et la délicieuse poutine.

Paragraphe 3 : Mon premier jeton

Après un mois d'abstinence, j'avais enfin mérité mon jeton d'un mois et j'ai demandé à celle qui avait partagé à mon premier meeting de me remettre mon jeton. J'étais heureux et fier de moi et mon père l'était encore plus, il en a même pleuré des larmes de joie.

Paragraphe 4 : Où j'en suis maintenant

Ça fait maintenant plus d'un an que je n'ai pas mangé de poutine et de tire d'érable, ça été un chemin très long et ardu, rempli de défis, mais j'ai réussi.

J'ai maintenant 14 ans et ça fait plus d'un an que je n'ai pas pleuré parce que j'avais trop mangé et cela grâce à ma famille qui m'a toujours soutenu ainsi que OA.

Je ne suis plus dans le groupe des jeunes, mais j'ai une reconnaissance éternelle envers eux car ce sont eux qui m'ont permis d'arriver où j'en suis aujourd'hui, sans eux, je serais comme je l'étais il y a un an, un outremangeur.

Alors appliquez la méthode à 100% et écoutez ce que vous disent les autres, car si ça a marché pour moi, ça marchera pour vous aussi. C'est juste comme ça que vous battrez votre pire ennemie… la nourriture, car n'oublions pas, la nourriture est un ennemi sournois et puissant.

Alors revenez parce que comme on dit, nous les membres OA… REVIENS ÇA MARCHE!

Le rétablissement après la rechute

J'ai fait une rechute dernièrement en mangeant du chocolat après 4 ans d'abstinence dans OA. Tout a commencé il y a 1 an et demi quand j'ai appris que mon conjoint avait une maladie grave. Petit à petit, j'ai commencé par déroger de mon plan alimentaire et à manger un peu plus et de plus en plus mal. Je mettais ça sur le dos de la maladie de mon conjoint et sur mon état dépressif mais, en y pensant bien, j'aimais bien ces aliments qui étaient sur ma liste jaune pour continuer avec ceux qui étaient sur ma liste rouge. Je me servais de la nourriture comme réconfort. J'assistais à moins de réunions, je ne me servais presque plus des outils.

À mon arrivée dans OA, je me privais de manger pour perdre du poids plus vite. Par la suite, j'ai suivi le mode de vie, les étapes, le plan alimentaire, etc. J'ai compris que mon rétablissement était à 3 niveaux, physique, mental et spirituel. Tout a bien été pendant 3 ans.

Avec le temps, j'ai été moins vigilante, plus permissive à mon égard. J'ai repris 20 livres des 35 livres perdues mais là n'est pas le plus important. J'ai perdu le contrôle de ma vie, je suis tombée dans mon égo déme-

suré et moi, je l'avais l'affaire, et je me suis prise pour Dieu…

L'étude du gros livre AA m'a aidé à voir mes comportements nocifs et mes défauts de caractère. Je suis redevenue une personne humble et je me suis réconciliée avec moi-même et avec Dieu puis j'ai demandé à mon Dieu d'Amour de ne plus jamais permettre que je ne sois plus dans sa lumière car, en m'éloignant de lui, il m'est arrivé juste des choses négatives et stressantes.

Par la constance et discipline, je me rétablis un jour à la fois. L'écriture, le dessin, font que j'exprime mes émotions de façon différente mais saine. J'ai d'ailleurs compris que c'est au rythme de Dieu que je me rétablis et pas au mien.

Christiane F.

Un voyage inespéré

Avec le temps, je réalise que la personne qui m'a le plus nui dans la vie, c'était moi-même. J'avais l'impression de faire les bonnes choses. Je ne réalisais pas à quel point mon mal-être pouvait affecter beaucoup plus de gens autour de moi que simplement ma petite personne. Aujourd'hui, grâce à OA, j'en suis consciente.

En prenant le chemin des OA, j'ai entrepris un voyage à l'intérieur de moi. Un voyage rempli de découvertes sur moi-même. J'apprends à petits pas, à comprendre mes façons de réagir. J'apprends à reconnaître mes faiblesses, mais surtout à développer des qualités que je ne me connaissais pas vraiment à cause de la maladie.

Grâce à ma PS, je me tourne davantage vers l'autre, car je me rétablis. J'accepte avec beaucoup plus de fierté de demander de l'aide, car il n'y a que de cette façon que je prends conscience avec humilité de l'être imparfait que je suis. Et accepter l'imperfection, c'est se donner le droit à l'erreur, se donner aussi la chance de se reprendre. Accepter l'imperfection c'est m'aimer davantage telle que je suis.

Je peux vous assurer que tout ça ne vient pas de moi. Pour moi, c'est Dieu. Et je Lui en suis tellement reconnaissante. Ce qu'Il m'apprend également c'est que je ne suis qu'au début de mon voyage et que des découvertes, j'en ferai encore bien d'autres. C'est de cette façon que s'installe la paix d'esprit... La chose la plus importante au monde.

Merci OA!

Une membre du groupe Mieux-Vivre de St-Hubert

Le lâcher prise

Je suis présentement dans une de ces périodes d'attente, attendant la réponse parfaite de Dieu au temps qu'il a parfaitement choisi. Mais je suis fatiguée en ce moment et un peu découragée...Lâcher prise me semble une tâche difficile et infructueuse. Durant de tels moments, je me souviens de tout ce que j'ai appris et acquis en pratiquant le lâcher prise.

Le programme OA et mes méditations avec ma Puissance Supérieure m'ont donné de nombreux outils pour transformer ce temps d'attente en un temps de confiance.

Lorsque je suis fatiguée comme je le suis actuellement, je me rappelle de prendre une profonde respiration et je me dis: *«Dans cette situation, je choisis de faire confiance à Dieu»*. Immédiatement, un sentiment de détente m'envahit et je me sens plus calme. Je choisis de faire confiance à Dieu concernant le futur, ainsi le futur est entre bonnes mains.

J'essaie également d'entrer en confiance. Même si j'ai beaucoup réfléchi à ma situation actuelle, je ne suis toujours pas certaine de ce qui serait le mieux pour moi. Cela m'apaise de me rappeler que je n'ai pas à décider de ce qui est le mieux et de ce qui est correct pour tous.

Je prie pour que sa Volonté soit faite, encore et toujours.

Une membre OA en rétablissement.

Enfin la paix d'esprit!

Il y a plus ou moins 10 ans, j'ai connu OA pour une période de 3 mois. C'était une sortie du vendredi soir qui me coûtait peu : 1.00 $. Et surtout, je pouvais parler. C'était simplement ça l'idée d'être là.

Nous étions un petit groupe. Il y avait trois gentilles dames qui m'accueillaient à chaque semaine avec un sourire réconfortant et qui, avec une attention sincère, m'écoutaient et m'encourageaient à m'exprimer en m'indiquant poliment de laisser du temps aux autres; le sablier s'écoulait toujours trop vite à mon goût. Je me sentais bien. J'étais joyeux, je riais.

Un vendredi, je me suis absenté, et un autre… et un autre; j'ai oublié OA. Les années se sont accumulées. Je suis redevenu seul avec moi-même et mes obsessions de manger.

Dix ans plus tard, un jour, un ami me demanda de l'aide. Je me suis souvenu de OA. Je lui proposai de l'accompagner à une réunion pour l'aider à briser la glace.

En entrant dans la salle, je retrouve une des trois gentilles dames pour m'ouvrir ses bras et m'accueillir. Elle était encore là avec cette chaleur qui réveilla dans mes souvenirs les moments de bien-être.

Lorsque j'entendis pendant la réunion le mot « compulsion », les années que je venais de vivre, éloigné, prirent un sens. Je vis l'ampleur de ces journées passées à combattre mes obsessions alimentaires avec comme résultat, une vie malheureuse dans la compulsion .

À la fin de la réunion, une membre me remit une enveloppe du renouveau. Chez-moi, le lendemain, j'ai lu les brochures. J'ai alors pris la décision de cesser de vider mon énergie dans des combats perdus d'avance. J'ai alors commencé à mettre en pratique ce qu'on me suggérait dans les brochures. Je m'applique à écouter ce que les membres partagent aux réunions et à réfléchir sur ce qui est dit. Et je collectionne les phrases qui me plaisent, qui me parfument le cœur et m'apaisent.

En 2007, la perte de poids, la foi en mes propres moyens, un orgueil au plafond, une volonté acharnée et encore plus d'illusions à fleur de peau, je me suis vendu l'idée que je pouvais « seul » venir à bout de mes obsessions et de mes compulsions alimentaires. Quelle descente aux enfers!

Je pourrais être honteux de cette façon que j'ai eue de me voir et d'agir. Mais cela fait partie, pour moi, des pièges de la maladie compulsive. Quand je suis revenu dans une salle, j'ai compris que je n'étais plus seul et que, dorénavant, mes énergies iraient dans les voies du rétablissement.

Je suis un renouveau, abstinent de compulsion alimentaire depuis 6 jours au moment d'écrire ces lignes. Maintenant, je commence ma journée avec vous.

La porte OA est grande ouverte et chaleureuse au retour.

Un membre OA. Groupe : T'es pas seul-e aujourd'hui.

« L'INQUIÉTUDE EST COMME UNE CHAISE BERCEUSE.

CELA ME DONNE QUELQUE CHOSE À FAIRE,

MAIS CELA NE ME CONDUIT NULLE PART. »

Au lieu de m'inquiéter, je peux lâcher prise, et prier ma PS de m'aider à résoudre mes problèmes et à me libérer de mes inquiétudes.

Anonyme

L'abstinence fait toute la différence!

J'avais déjà entendu cette phrase à plusieurs reprises, cette fois je l'ai vécue.

J'ai connu le mouvement il y a plus de 10 ans maintenant. J'ai connu 2 belles périodes d'abstinence continue entrecoupées de 2 rechutes. Je connais la différence sur mon corps et sur le côté spirituel. Par contre, je n'avais jamais réalisé tout l'impact mental.

Toute ma vie j'ai joué les imposteurs en public. À la maison, j'étais agressive, déprimée et pessimiste. Par contre au travail ou avec les autres, j'étais souriante, pleine d'exploits à raconter et toujours prête à aider.

Dernièrement j'ai changé de travail. Pour moi tout changement est difficile. L'anxiété de performance, la peur des gens et l'insécurité font surface à la puissance 10! Dans mon année, j'ai repris au moins 30 livres tout en assistant chaque semaine à mes meetings et en parlant chaque jour à ma marraine. Tous les matins je demande l'abstinence mais je n'étais pas en paix.

Je pouvais y arriver du lundi au mercredi mais le jeudi je préparais ma rechute de fin de semaine avec

une ½ poutine et un hotdog chez Costco en famille . Le vendredi j'outremangeais le soir pour fêter la fin de semaine et rendu le dimanche je voulais mourir de honte en me rendant au meeting.

Un lundi matin, mon patron m'a regardée dans les yeux et m'a dit : « ça ne va pas , toi? ». Pour la première fois , j'ai avoué avoir compulsé toute la fin de semaine.

Il m'a dit que si j'avais eu la drogue ou l'alcool comme compulsion, j'aurais perdu mon travail; je travaille en toxicomanie. C'est la première fois que je réalisais l'impact. Il m'a dit qu'il voyait la différence sur mon teint, que je devenais plus chialeuse, que je souriais moins, que je prenais tout sur mes épaules et que je devenais sarcastique.

J'en revenais pas qu'il ait remarqué, moi qui m'efforçais pourtant pour que rien ne paraisse.

L'obsession de retrouver ma taille 12 et le perfectionnisme faisaient obstacle à ma paix d'esprit et prenaient tout l'espace dans ma tête.

Aujourd'hui je n'ai pas encore reperdu tout le poids escompté. Par contre, je sais que Dieu me protège et connaît le chemin pour mon rétablissement. Il n'y a pas de hasard. Ce travail est là pour une raison, me ramener vers l'équilibre aux trois niveaux.

Chaque jour, je priorise l'abstinence et je fais comme si j'avais ma taille 12. Je ne veux plus me saboter et croire que j'ai le contrôle sur la nourriture. A l'heure de Dieu, tout se replace.

Nathalie xoxo

Mon moment présent

Profiter de mon moment présent, sans vouloir dénaturer mon passé ni anticiper mon avenir.

Si je regarde loin devant et que je planifie ma vie future, je gaspille la puissance du moment présent.

Le pouvoir d'être vivant, c'est d'être dans la gratitude de ce moment présent et celui-ci et celui-ci…

Une membre

Écrire en douze étapes

Je pense souvent écrire un article pour l'OAsis; chaque fois je remets à plus tard. Aujourd'hui je n'ai plus

le choix, je m'y suis engagée. Mon Dieu d'amour, aide-moi à trouver les bons mots. Et si je m'inspirais des 12 Étapes? Bonne idée, je me lance, je n'ai rien à perdre. À la grâce de Dieu!

1ère Étape
J'ai admis que je n'arriverais jamais à passer à l'action, que j'avais perdu la maîtrise de mon crayon.

2ième Étape
Vaincue, j'en suis venue à croire qu'il existait une force plus grande que la mienne qui pouvait faire disparaître ma peur et en contrepartie m'accorder l'inspiration.

3ième Étape
Persuadée de Son appui, munie de papier, de crayons et de bonnes intentions, je passe à l'action.

4ième Étape
Assise devant la page blanche, j'attends. Rien. Peut-être serais-je plus inspirée devant mon clavier? Dans quelle galère me suis-je donc embarquée? Quels défauts freinent mes idées, m'empêchent à ce point de me livrer? Orgueil? Perfectionnisme? Peur d'être jugée? Un inventaire s'impose. Puis soudain, une intuition. Simplement me raconter, inventorier mes torts et mes bons coups, les coucher sur le papier.

5ième Étape
Je n'avais pas encore compris qu'il suffisait de me laisser aller, laisser mon cœur parler; sans peur, me confier, faire preuve d'humilité. Ma Puissance Supérieure, un autre membre, une marraine, sont toujours là pour m'accueillir, pour m'écouter.

6ième Étape
Je suis sur la bonne voie. Reconnaître mes imperfections et les Lui confier. M'accepter telle que je suis, humainement imparfaite, mais remplie de bonne volonté.

7ième Étape
De tous mes défauts, chère Puissance Supérieure, je T'en prie, délivre-moi.

8ième Étape
Oh oui ! Des gens, j'en ai blessés et cela m'arrive encore, parfois. Une parole de trop, un geste inapproprié, une bonne intention mal interprétée. Ma liste nécessite donc une mise à jour quotidienne.

9ième Étape
Toutes mes années dans les fraternités m'ont donné, à maintes reprises, l'occasion de faire des amendes honorables. D'ailleurs, quelques-unes plus difficiles demeurent toujours en attente. Pourquoi ne pas m'en acquitter? Mon Dieu, donne-moi le courage de m'exécuter afin

de retrouver un cœur léger.

10ième Étape
Un jour à la fois, remplie d'espoir, je poursuis sereinement ma route, reconnaissant mes écarts, mes bonnes actions, mes victoires, mes peurs et mes espoirs.

11ème Étape
Par la grâce de Dieu, la prière, la patience et la ferme intention de produire un texte avant la date de tombée, voilà que ma page se remplit, que ma démarche d'écriture se concrétise. Chère Puissance Supérieure, sans Toi, je n'y serais pas parvenue. Merci pour le courage et la persévérance que Tu m'as insufflés.

12ième Étape
Voilà, je me sens bien. Est-ce le sentiment du devoir accompli, de l'engagement respecté? Sans doute, oui. À présent, *Main dans la main*, avec tous les membres qui partagent par écrit, je fais partie de la chaîne de l'OAsis.

Une membre de la grande famille OA

Nouvelle dans OA

Il me fait plaisir de partager mon expérience dans OA même si je ne suis membre que depuis peu de temps.

Grâce à votre accueil chaleureux et vos précieux témoignages, je me suis enfin vue dans mes façons de réagir face à la nourriture.

Depuis l'enfance je vis une insécurité qui me pousse à manger souvent, à remplir le garde-manger et à trimbaler plein de choses à grignoter. C'est devenu un geste mécanique.

Depuis que je suis membre, je me sens plus calme, plus légère physiquement et mentalement. Je tiens mon esprit occupé à faire des choses agréables qui me comblent et je me sens plus joyeuse. Je prends le temps de choisir de meilleurs aliments. J'avoue que je grignote encore, le soir surtout. J'ai des rechutes mais elles s'espacent et je cherche moins à camoufler mes émotions avec la nourriture.

Merci à toutes ces personnes merveilleuses qui m'aident par leur partage et leur non jugement. Le livre «Aujourd'hui» est magnifique et fait partie de ma nourriture spirituelle.

Bon cheminement à tous et à toutes, vous avez mon respect, mon admiration pour ce mode de vie qui nous fait grandir et devenir meilleurs(es)

Nicole

Le reportage

Ici, à chaque parution, nous vous présenterons un parcours d'un ou d'une membre sous forme de reportage. Vous connaissez un ou une membre qui a beaucoup de rétablissement à partager, vous avez des questions à lui poser? Nous serons heureux et heureuses de vous lire.

Des vacances dans l'abstinence

Comment un membre réussit à demeurer abstinent en voyage

L'équipe de l'Oasis a rencontré Stéphane, un membre OA et abstinent depuis 19 ans. Nous avons voulu savoir ce qu'il a fait pour garder son abstinence pendant ces vacances d'été à l'extérieur de chez lui.

Où allais-tu en vacances ?

Pendant plusieurs années je suis allé en Gaspésie pour des séjours d'environ 3 semaines. J'étais dans un petit village isolé sans réseau téléphonique pour mon cellulaire et sans accès Internet à proximité. Nous étions privilégiés puisque nous avions loué une petite maison avec vue sur le magnifique fleuve Saint-Laurent et j'avais toutes les commodités pour cuisiner.

Quels sont les moyens concrets que tu as utilisés pour demeurer abstinent ?

Le fait d'investir du temps quotidiennement dans mon rétablissement m'a aidé énormément. Ce qui fait que même loin de chez-moi j'ai continué à faire ma 10e Étape chaque jour par écrit même si je ne pouvais pas l'envoyer par courriel à mon parrain. L'important, c'était que je prenne un contact conscient avec ma Puissance Supérieure par l'intermédiaire d'un outil très accessible : l'écriture.

J'avais décidé de garder la même routine que j'avais chez moi : Lire mon «Aujourd'hui», méditer, confier, prier. J'ai trouvé très agréable d'aller méditer dans la nature au son des vagues et des chants des oiseaux. L'important c'est que je puisse continuer à investir dans mon programme de rétablissement peu importe où je suis.

De plus, mon plan alimentaire ne change pas parce que je suis en vacances. Là où j'étais, j'ai pu

aller faire une épicerie et trouver les aliments qui me convenaient. J'apportais, de chez moi, certains ingrédients qui étaient difficiles à trouver en région.

Il est important pour moi de garder contact avec des membres OA même en vacances. Une fois par semaine, je faisais plus de 50 km pour aller dans une bibliothèque avec accès Internet ou qui avait un réseau téléphonique pour communiquer avec un membre.

Que fais-tu quand tu ne peux pas faire de réunion pendant un certain temps ?

Là où j'étais, il n'y avait pas de réunion OA officielle. Mais un groupe c'est deux personnes ou plus et comme j'ai le privilège que ma femme soit membre OA, on se faisait un meeting à deux. On lisait nos Étapes, la méthode et on partageait ensemble sur un thème que nous avions choisi.

Qu'est-ce que tu dirais à un filleul qui part en vacances ?

Se préparer en se maintenant en forme spirituelle et abstinent avant les vacances.

Persister dans le programme. Continuer de faire ce qui marche pour lui mais avec une certaine flexibilité.

Ne pas déroger de son plan alimentaire car les aliments déclencheurs sont les mêmes partout.

S'il se sent fragile et qu'il n'y a pas de réunion OA, il peut faire une réunion AA, il y en a presque partout.

Je lui rappellerais que sa Puissance Supérieure ne le laissera jamais tomber.

En conclusion, vivre des vacances reposantes, amusantes, vivifiantes dans l'abstinence c'est possible.

Merci Stéphane.

Partageons notre espoir — suite

Un nouveau chemin, tout en douceur

Je suis arrivée dans les OA il y a cinq mois, épuisée. Je n'avais pas d'énergie à dépenser pour combattre ma maladie qui était selon moi un simple manque de volonté. Toutes mes pensées étaient reliées à la nourriture, cette substance qui me permettait d'étouffer mes émotions depuis tellement longtemps.

À ma première réunion, je cherchais la hiérarchie et le mode d'emploi qui me permettrait de perdre du poids. J'ai eu besoin de plusieurs rencontres avant d'assimiler la méthode, si différente du reste de ma vie. Chacun peut vivre le mode de vie à sa façon. J'ai appris à m'écouter, une étape importante pour pouvoir trouver mon mode d'emploi personnel. Moi qui passait inaperçue, même pour moi-même, tout un défi à relever!

Si j'y suis parvenue, c'est grâce aux membres que je côtoyais qui m'ont offert de leur temps. Ils m'ont montré, par leurs gestes et leurs paroles, que je valais la peine d'être connue et que j'avais ma place à leur côté. J'ai énormément de gratitude pour ma PS de m'avoir donné le courage de me rendre à ma première réunion et d'avoir mis des personnes merveilleuses sur mon chemin. De la reconnaissance pour les membres qui m'ont écoutée pleurer semaine après semaine, alors qu'il m'était impossible de parler sans larmes. J'y suis récemment parvenue, après plusieurs mois. Quelle fierté!

Pour moi la douceur est de mise. J'ai introduit les outils tranquillement dans ma vie, j'ai pris le temps de les découvrir à tour de rôle. Chacun m'apporte de la force et de la sérénité afin de vivre mon abstinence, une journée à la fois. Je me lève le matin avec le désir de demeurer abstinente pour la journée. J'utilise les outils pour m'aider à vivre mes émotions autrement. Si malgré tout je brise mon abstinence, alors je me dis que je ferai mieux demain. Je ne m'inflige aucune punition ni ne vis aucun sentiment de culpabilité. Je ne vise pas la perfection, mais le bonheur. Me pardonner met beaucoup de légèreté dans ma vie et contribue à conserver mon sentiment de bien-être qui est devenu primordial.

Je suis surprise d'avoir parcouru tout ce chemin et d'avoir franchi, en si peu de temps, les nombreux

obstacles qui m'étouffaient. Je suis encore loin d'un poids corporel sain, j'ai encore plusieurs apprentissages à perfectionner, mais je suis heureuse. Je sais qu'avec l'aide de ma merveilleuse marraine, ma PS et tous mes amis OA, j'arriverai à atteindre mes objectifs, sans pression, tout en douceur…

Martine, rive-sud de Montréal

Trouver ma paix intérieure: « Que Ta Volonté soit faite et non la mienne ».

Il y a quelques semaines, je suis revenue dans le mouvement dans l'espoir d'accompagner une amie qui souffre de compulsion alimentaire.

Je connais le mouvement depuis plus de 20 ans et bien que je ne faisais plus de meeting assidûment, OA et ses principes a toujours eu une place de choix dans mon coeur et mon esprit.

Dieu a toujours fait partie de ma vie, c'est pour moi, ma douce moitié. Mais voilà, Dieu passe aussi et surtout par les humains. Je suis pleine de gratitude car à toutes les fois que je me suis pointée à un meeting, j'ai eu la chance d'identifier ce qui me tuait lentement (le manque d'estime de moi, les vieilles croyances, etc..). Et toujours lors de ces partages, j'ai eu la chance d'entendre des moyens de me relever.

Le partage lors de mon retour dans un meeting m'a fait baissé les bras et maintenant je peux vraiment dire: « Mon Dieu que Ta Volonté soit faite et non la mienne ».

Depuis mon retour, je reconnais que je dois mettre des choses, des aliments, des pratiques ainsi que des lieux de côté afin que je puisse trouver la paix intérieure

En ce printemps 2018, je recherche une seule chose, trouver ma paix intérieure; quotidiennement, j'y arrive en baissant les bras et à genoux je demande Dieu de faire pour moi ce que moi seule je ne suis pas capable de faire. Je lui demande de m'éclairer dans mes démarches quotidiennes et de me supporter dans l'action et aussi l'inaction. Ma volonté déchaînée ne me sert plus, mon Dieu je te la donne. Je suis à genoux et je remets ma vie entre tes mains. Amen.

Bon été, 24h à la fois, merci d'être là.

Une membre OA en rétablissement.

Le thème à l'honneur

Ici nous retrouvons les textes inspirés par le thème du numéro en cours et nous vous partageons le thème du prochain numéro.

C'est le temps des vacances!

Les vacances sont l'occasion de prendre du temps pour soi et de se faire plaisir, de sortir de sa routine et d'apprécier la vie avec plus de douceur. Je ne mets pas mon cerveau à off car je sais que vacances riment avec abstinence. Je recharge mes batteries et je suis ouverte à ce qui se présente. C'est une période de ressourcement et d'équilibre, plusieurs membres disent qu'OA ne prend pas de vacances, c'est vrai notre rétablissement est prioritaire et nous accompagne un jour à la fois.

En vacances, j'en profite pour visiter de nouveaux groupes, surtout lorsque je suis sur place. Je relis les Publications OA et quelques livres de référence que je n'ai pu lire durant l'année, faute de temps. J'entretiens les liens avec ma Puissance Supérieure, ma marraine et les membres tout en restant décontractée. Je peux même faire le bilan de mon rétablissement. Les vacances me permettent d'approfondir les Étapes et les Traditions et de découvrir de nouveaux horizons.

Je fais un un gros "reset" dans mon esprit et mon corps, cela me donne le goût de continuer avec plus d'enthousiasme.

Bonnes Vacances à toutes et à tous et surtout Bonne Abstinence !!!

Sue
Région de Montréal

Vacances, quel beau mot qui nous rend heureux.

C'est le moment de se reposer, de faire plus d'exercices, tout en pensant à notre belle fraternité qui nous habite, peu importe où nous sommes.

Avec notre liste de réunions, on peut aller rencontrer d'autres membres au Québec et partager notre enthousiasme d'avoir ce beau mode de vie qui nous aide à demeurer abstinents.

Nos lectures, nos écritures et la méditation, font en sorte que notre contact avec notre PS demeure toujours présent.

Bref, c'est très important de prendre des vacances pour permettre à notre corps et à notre esprit le repos dont ils ont besoin, au moins une fois par année.

BONNES VACANCES.

P.S. J'ai fait mes valises et j'ai aussi apporté ma boîte d'outils.

F.A.

Des vacances dans la joie ou la culpabilité?

Joie et plaisir ou culpabilité

Je me questionne à savoir comment je veux vivre mes prochaines vacances? Dans la joie et le plaisir ou dans la culpabilité? Me rappelant que «La maladie ne prend pas de vacances», je choisis de me déprogrammer de mes anciens patterns de vacances.

Mon plus cher désir est de passer mes vacances avec le soleil dans le cœur et d'avoir du plaisir, de pouvoir apprécier la beauté de la nature, des rayons solaires, du chant des oiseaux et de sentir le vent sur mon visage.

Pour arriver à réaliser ce désir, je choisis de me préparer mentalement tout comme je préparerais mes valises ; dans mon cœur et avec moi, je placerais mon beau Ti-Pit d'amour J.C., dans mes pensées, je mettrais d'abord de l'amour, de la confiance en moi, une bonne estime de moi, une grande confiance en ma PS Amour et dans notre beau mode de vie. J'y ajouterais de l'honnêteté et de l'humilité et aussi la règle des 3 « A » pour avoir une

belle ouverture d'esprit. Les 3 « A » sont :

- A pour avoir conscience de ce que je veux et ce que je fais.
- A pour accepter de prendre soin de moi et de ma santé.
- A pour agir en étant active, faire tout ce que j'ai à faire pour prendre soin de moi, de mon corps et ma santé.

J'ajouterais aussi la phrase qui dit : « Concentre-toi sur ton rétablissement et tu vas maintenir ton poids au lieu de te concentrer sur ton poids pour perdre ton rétablissement ».

Bonnes vacances!

Clo d'amour
Mieux-Vivre, St-Hubert

OA pour des vacances en couleur

Il y a deux semaines, j'ai appris que ma santé allait beaucoup plus mal mais j'abandonne tout à mon Grand Ami.

J'apprécie davantage la vie en ce printemps. Je peux regarder les enfants jouer dehors. Tout ce qui me semblait perdu a moins importance et je remercie pour ce qui me reste.

Avec votre aide mes amis(es) OA, je peux mieux mettre mes Étapes et mes Traditions en pratique. Pour une fois, je suis heureux car j'arrive à vivre le moment présent et même si pour accomplir mon quotidien, ça me demande de faire plus d'efforts, la joie et l'espérance n'ont jamais été plus fortes en moi.

Merci Mère Nature, merci à OA

André, groupe Être ou Paraître

Toutes les couleurs de l'été!

Ahhh l'été! Saison aux mille couleurs. Comme tu réjouis mon cœur et, en même temps, me fait peur. Chaque jour tes couleurs chatouillent mes sens et me rappellent combien je suis vulnérable.

Rose, couleur de la rose, du melon d'eau et des popsicles à la cerise si rafraîchissants. Vite! Je dois me rappeler mon plan alimentaire pour ne pas succomber.

Bleu, comme le ciel et comme la barbotine à la framboise bleue. Ah malheur! J'appelle subito un membre afin de résister.

Turquoise, comme la mer et les «sex on the beach». Hummmm, très sucrés; j'adore, alcool en prime: m'évader, écouter la mer sur la plage. Ohlà!!! Danger!!! Je me plonge plutôt dans mon OAsis.

Jaune, comme le citron, ahhh, tarte au citron et limonade sucrée. Fiou, c'est l'heure de ma réunion, sauvée de justesse.

Vert, comme le gazon. On m'invite à un beau pique-nique sur l'herbe; j'accepte à une condition: je suis mon plan d'action et apporte un plat qui me convient.

Pêche, un fruit qui me convient si bien. Ronde, juteuse... Attention! On me la propose en clafoutis. Dring, ça sonne! Youppi, c'est ma filleule au bout du fil.

Un bon BBQ, du saumon, du riz, des légumes. Enfin, je me sens bien. Ce soir je vais pouvoir m'impliquer à la réunion en toute quiétude.

Vert feuille, une belle salade pleine de légumes. Plus j'utilise mes outils, plus c'est facile. J'aime l'écriture qui me libère du trop plein d'émotions.

Orange, le coucher du soleil, la joie, l'automne qui arrive. L'anonymat des réunions me permet de me confier sans aucun jugement. Un pas à la fois, je suis dans mon abstinence.

Je suis fière de moi, j'ai traversé un été haut en couleur avec tous mes outils.

Odile M.
Revient, ça marche
Verdun

Pour des vacances en couleurs, comment trouver une réunion en voyage.

Plusieurs villes, provinces et pays nous offrent la possibilité de faire une réunion OA lorsque nous sommes en voyage. Si nous sommes loin d'une réunion en salle, nous pouvons toujours faire des réunions téléphoniques ou virtuelles. L'important c'est de garder le lien avec un autre membre OA. Voici comment.

Réunion en salle pour le Québec et en français

Région de Montréal, Laval, Laurentides, Lanaudière, Mauricie, Abitibi-Témiscamingue, Estrie – Allez sur le site de l'Intergroupe OA français de Montréal et cliquez sur l'onglet « Liste de réunions » http://outremangeurs.org

Région de Québec, Chaudières Appalaches, Saguenay Lac St-Jean, Gaspésie, Iles de la Madeleine Allez sur le site de l'intergroupe OA de Québec et cliquez sur l'onglet « Réunions OA »
http://www.oaquebec.org

Région de l'Outaouais. Allez sur le site de l'intergroupe OA français de l'Outaouais et cliquez sur l'onglet « Liste de réunions »
http://oa-ottawa.ca/loutaouais

Réunions téléphoniques en français

Plusieurs réunions téléphoniques vous sont offertes. En voici la liste. Les détails sont disponibles sur le site de l'Intergroupe OA français de Montréal et cliquez sur l'onglet « Liste de réunions »
http://outremangeurs.org

Mardi 20h. Durée : une heure. On y fait l'étude des Étapes et des Traditions OA. Possibilité de mini-partages ou conférencier invité.

Jeudi 20h. Durée : une heure. Littérature, partages ou mini-partages.

Vendredi 20h. Durée : une heure. Lecture et partage sur les livres « Abstinence » et « Nouveau départ ».

Réunion virtuelle en français :

Si vous avez un accès internet là où vous êtes, vous pouvez vous brancher sur le site Main dans la main 24h. par jour https://www.facebook.com/groups/MaindanslamainOA/.

Des réunions OA en Français en Europe

Pour les réunions en France, en Belgique et en Suisse. Allez sur le site OA France et cliquez sur l'onglet Réunions. https://oainfos.org/

Des réunions partout dans le monde :

Pour les réunions au Canada anglais, les États-Unis et plusieurs autres pays sur tous les continents, allez sur le site du Bureau des Services Mondiaux www.oa.org et cliquez à droite sur « find a meeting ». Vous pouvez choisir soit les réunions en salle en cliquant sur « face to face meeting ». Sur la page suivante vous sélectionner le pays de votre choix et cliquez sur « search ». Vous pouvez également voir les réunions téléphoniques et les réunions virtuelles.

Comme on dit souvent dans nos réunions : Peu importe où nous sommes, nous ne serons plus jamais seul. Bon voyage et bonnes vacances!

Me hâter lentement pour m'élever spirituellement !

Ce matin, je suis allée marcher, seule dans la forêt. C'est toujours thérapeutique pour moi. Le printemps se réveille avec les oiseaux qui chantent. À travers le tapis de feuilles mortes, je vois les pousses de ces petites fleurs jaunes, qui ouvriront à la mi-mai, et que petite, je cueillais pour offrir à la fête des mères !

Je me concentre sur le chemin pour ne pas trop abîmer le lichen et je m'amuse à marcher dans les flaques d'eau laissées par la pluie de la veille, fière d'avoir apporté mes bottes de pluie...

Je lève la tête et je vois un chevreuil sur le chemin à une vingtaine de mètres. Il lève la queue et s'enfuit dans la forêt. Je souris.

J'étais là, je l'ai vu. Je me sens enracinée dans mon moment présent.

Je rebrousse chemin et je prends de grandes respirations, un rayon de soleil apparaît, je sens mes épaules se relâcher. Je me sens plus légère et je réalise que je me sens bien. Cela faisait longtemps que je m'étais sentie aussi calme. Je me suis dit que c'était toute une chance que j'aie pu prendre cette belle marche dans la nature en Estrie. Et je me suis rappelée que nous avions loué un chalet dans une petite forêt des Cantons de l'Est pendant un mois cet été. Un mois à prendre soin de moi, à vivre à mon rythme, à être présente et en relation avec mon mari. Des vacances en couleurs !

Caroline

Si on en parlait...

Une question... quelques réponses... en lien avec le thème. La question sera posée sur le groupe Internet «Main dans la main» en vue du prochain numéro. Vous pourrez répondre sur Internet en indiquant votre prénom et votre temps d'abstinence.

Pour des vacances en couleurs, dans ma valise j'apporte....

du papier, un crayon et je garde une petite place pour ma PS.

Francine

mon contact avec ma PS, mon cahier d'écriture et le dernier OAsis

France, 3 mois d'abstinence

ma capacité grandissante à « me nommer » et à vivre mon moment présent!

Émilie, 2 mois d'abstinence.

le désir de ne pas outremanger et mon engagement face à l'abstinence.

Francine, 15 ans d'abstinence, un jour à la fois.

mon « Aujourd'hui», «Les Voix du rétablissement » et mon cahier d'écriture.

Clo d'Amour, 8 ans d'abstinence

Les principes en pratiques

Nous vous invitons à nous partager ici de quelle façon, vous mettez en action au quotidien ces principes reliés aux étapes.

Chaque étape, chaque tradition et chaque concept s'appuient sur un principe.

Ce mois-ci, nous vous présentons les principes reliés aux étapes:

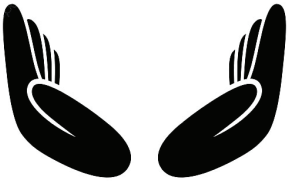
Étape 1:	l'honnêteté
Étape 2:	l'espoir
Étape 3:	la foi
Étapes 4 et 5:	le courage et l'intégrité
Étape 6:	la bonne volonté et le lâcher prise
Étape 7:	l'humilité
Étapes 8 et 9:	la discipline exercée dans l'amour
Étape 10:	la persévérance
Étape 11:	le réveil spirituel
Étape 12:	le service

Dans le Aujourd'hui, à la date du 9 mai, on nous dit que le message OA repose sur ces principes et attitudes et qu'ils constituent le message OA.

Voici un extrait:

« Si je me concentre sur un seul de ces principes, je m'assure de me rétablir, de partager mon rétablissement avec les nouveaux et de contribuer à la santé et au bien-être du groupe ».

Pour plus d'informations sur ces principes, le livre «Les DOUZE ÉTAPES et les DOUZE TRADITIONS des Outremangeurs Anonymes» Vous trouverez un sommaire de ces principes aux pages 123 à 126.



P.S.

Nous partageons ici la vision d'un ou d'une membre de sa Puissance supérieure. Venez nous présenter la vôtre.

Une Puissance Supérieure

J'ai longtemps cru que si je ne réussissais pas à être heureuse, c'est que je n'étais pas assez ceci ou cela. Et même que si les gens que j'aimais n'étaient pas heureux, c'était parce que je n'étais pas assez gentille, pas assez patiente, pas assez généreuse, etc.

Ce que j'ai appris avec OA, c'est que je suis impuissante, impuissante devant ma façon de manger, impuissante devant la balance et impuissante devant mes défauts de caractère.

Et qu'il existe une force plus grande que la mienne qui peut m'aider. Mais comment la trouver? Aux réunions, je voyais des membres plus anciens qui semblaient l'avoir trouvée.

En revenant d'une réunion, je me suis assise avec mon cahier d'écriture et je me suis posée la question: «Si j'avais une Puissance Supérieure, comment je la voudrais?» Et j'ai trouvé!!

Ma PS à moi est une personne qui connaît tout de moi et qui m'aime infiniment. Elle m'accompagne toujours et n'attend que mon signal pour m'aider. Elle fait pour moi ce que je ne peux pas faire. Elle sait mieux que moi ce dont j'ai besoin. J'ai appris à lui faire confiance pour la conduite de ma vie. Elle me regarde tendrement quand je m'éloigne, attendant patiemment que je comprenne. Elle est comme un père aimant qui voit son enfant qui apprend à marcher, qui est là pour l'aider à avancer, sans jamais lui faire de reproches. Elle est fière de moi quand je fais de nouveaux pas. Elle me berce lorsque j'ai de la peine. Elle me glisse à l'oreille des mots d'amour envers moi et envers les gens qui m'entourent. Elle entend mes besoins et y répond.

Si j'avais lu les mots qui précèdent il y a quelques années, j'aurais rejeté l'idée la trouvant naïve et relevant sûrement d'une personne un peu inepte.

Mais j'ai vécu pendant des années à essayer par moi-même et cela n'a jamais marché. J'ai cru qu'un morceau de chocolat ou un verre de liqueur pouvait m'apporter le bonheur, pour me rendre encore plus malheureuse finalement.

Avec OA, j'ai osé croire qu'une PS pouvait m'aider et ça marche. J'ai perdu plusieurs dizaines de livres mais ce n'est pas le plus important.

Parce que j'ai osé croire en une PS, je suis abstinente et je vis heureuse, joyeuse et libre, un jour à la fois, tous les jours.

Une membre du groupe de Beloeil

Solution Grille Les vacances OA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	A	I	S	E	M	E	N	T		A				I	
2	B		A			X				C				N	
3	S		V			P				C				T	
4	T		O			L	E	C	T	U	R	E		U	
5	I		U			O				M				I	
6	N		R			R				U				T	
7	E		E			E		A		L				I	
8	N		R					P		E				O	
9	C			D		O		P	A	R	R	A	I	N	
10	E	C	R	I	T	U	R	E			E				
11		R		E		T		L			U				
12		O		U		I		S			N			M	
13		I				L					I			A	
14		R									O	A	S	I	S
15		E				S	E	R	E	I	N			N	

Les 12 Promesses du bonheur

1. Nous serons étonnés des résultats, même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin.
2. Nous connaîtrons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur.
3. Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrons l'oublier.
4. Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaîtrons la paix.
5. Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres.
6. Nous perdrons le sentiment d'être inutiles et cesserons de nous apitoyer sur notre sort.
7. Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables.
8. Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes.
9. Désormais, nous envisagerons la vie d'une façon différente.
10. La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtront.
11. Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient.
12. Soudainement, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes.

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

L'Éditorial 3
Le coffre à outils 4
Le service 4
Mes talents et mes dons au service de OA 5
L'implication met de la couleur dans ma vie! 6
Les mots outrecroisés 8
Partageons notre espoir 9
Mon histoire avec OA 9
Le rétablissement après la rechute 10
Un voyage inespéré 11
Le lâcher prise 12
Enfin la paix d'esprit! 12
L'abstinence fait toute la différence! 14
Mon moment présent 15
Écrire en douze étapes 15
Nouvelle dans OA 17
Un nouveau chemin, tout en douceur 20
Trouver ma paix intérieure:
« Que Ta Volonté soit faite et non la mienne ». 21
Le reportage 18
Le thème à l'honneur 22
C'est le temps des vacances! 22
Vacances, quel beau mot qui nous rend heureux. 22
Des vacances dans la joie ou la culpabilité? 23
OA pour des vacances en couleur 24
Toutes les couleurs de l'été! 24
Pour des vacances en couleurs,
comment trouver une réunion en voyage. 25
Me hâter lentement pour m'élever spirituellement ! 27
Si on en parlait... 28
Les principes en pratiques 29
P.S. 30