2,50 $

L'OAsis

Automne 2018

Revue trimestrielle de l'IOAFM

Vol 39. N° 3

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

L'automne est là et avec lui arrivent les premiers frissons. Nul doute que ce numéro de l'OAsis saura nous apporter un peu de chaleur et de réconfort.

Nous y trouvons les mêmes rubriques pour accompagner notre quotidien et alimenter nos réflexions.

Le thème: Une récolte abondante grâce à l'abstinence avec OA.

L'abstinence avec OA a changé la vie de milliers de membres à travers le monde au fil des années. L'humain, étant qui il est, a tendance à oublier facilement et à retomber dans ses vieilles ornières. Nous croyons qu'il est important de prendre conscience, d'accueillir, d'honorer et de chérir tous ces précieux cadeaux que nous apporte l'abstinence. Ce sont eux, bien souvent, qui nous ont donné l'espoir à notre arrivée à OA lorsque nous en apercevions les reflets dans les yeux, les gestes et les attitudes des membres plus anciens.

Nous souhaitons que ce numéro vous inspire à vivre l'abstinence, chaque jour, un jour à la fois.

Le comité de l'OAsis

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.

Comme dirait notre Yvon Deschamps

Le service qu'osse ça donne …

Et bien moi je peux vous dire que cela fait du bien. Pour nous et les autres que nous aidons, il apporte une meilleure confiance en soi et devient un stimulateur à notre abstinence.

Cela fait cinq ans et demi que je suis à OA . J'ai débuté avec de petites tâches et puis comme par hasard, je me suis rendue à l'Intergroupe.

Hé oui! Nous avons besoin de membres qui sont prêts à s'investir si nous tenons à notre fraternité. Faisons ce qu'il faut. Prenons quelques heures dans notre semaine ou même durant le mois. Si nous sommes rendus là, c'est parce qu'il y a des personnes qui ont cru à OA. Voulons-nous sincèrement que cette fraternité continue à nous aider et à aider d'autres outremangeurs ?

Il suffit que chacun mette la main à la pâte Je ne peux pas croire qu'il n'y ait personne qui connaisse suffisamment l'informatique pour participer à la conception d'un site Internet vivant. Même chose pour le secrétariat, personne ne connaît ça ?

Il y a des besoins criants dans tous nos groupes et à l'Intergroupe. L'individualisme n'a pas de place dans une fraternité. Nous sommes un ensemble de personnes qui ont besoin l'une de l'autre pour avancer et grandir.

Regardons et faisons de nos traditions une force pour nous aider à avancer un pas à la fois.

La première tradition nous parle d'UNITÉ, la deuxième de CONFIANCE faisons-nous confiance ?

La troisième de notre IDENTITÉ à faire partie du mouvement des OA.

La quatrième de l'AUTONOMIE, travaillons à ce que ce soit agréable.

La cinquième de DÉTERMINATION, sommes-nous assez déterminés à faire connaître OA ?

La sixième de SOLIDARITÉ; ce n'est pas avec l'individualisme que nous formerons une force capable de relever les défis.

La septième la RESPONSABILITÉ d'être indépendant financièrement. Donnons- nous assez pour subvenir à nos besoins, et à ceux de l'Intergroupe ?

La huitième la FRATERNITÉ, si nous donnons nous recevrons. Le service est une part active pour garder une fraternité en bonne santé.

La neuvième nous parle de STRUCTURE. Bien qu'il n'y ait pas de structure formelle dans nos groupes ou à l'Intergroupe, nous avons besoins de serviteurs qui nous aident et nous supportent, mais pour cela aussi, il faut faire un don de soi.

La dixième tradition nous demande la NEUTRALITÉ. On s'implique sans se péter les bretelles, on se fait connaître sans compensation et sans entourloupettes.

La onzième tradition est celle de l'ANONYMAT; ce qui veut tout simplement dire: « je sais qui tu es mais surtout tu es membre des OA et nul n'a à le savoir». Ceci aide beaucoup les nouveaux et même les anciens membres. Il ne faut jamais l'oublier.

La douzième nous parle de SPIRITUALITÉ; ne pas confondre avec religion. Nous définissons notre spiritualité à notre image et à ce qui nous correspond le mieux.

Je sais j'écris, je parle longtemps. Tout cela pour vous dire qu'avec le service on avance, on apprend, on donne et tout cela nous amène à respecter notre abstinence.

Je ne vous dis pas que tout est parfait mais l'essayer c'est l'adopter.

En fin de compte , Le SERVICE qu'osse ça donne …..

À vous de voir.

Ginette alias Rita

Les mots outrecroisés

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

SEIZE « RÉCOLTES » POSSIBLES GRÂCE AUX PROMESSES DU BONHEUR

À l'aide des définitions, complétez les mots de la grille, à l'horizontale puis utilisez, dans l'ordre, à la verticale, les lettres inscrites dans les cases grisées pour compléter le début de la phrase mystère puis… utilisez votre intuition pour en compléter la fin!

Indices : À la fin de chaque définition, le chiffre entre parenthèses vous indique de quelle promesse la réponse est inspirée.

Grille mystère :

1-											
2-											
3-											
4-											
5-											
6-											
7-											
8-											
9-	**L**					**E**					
10-		**R**		**N**							
11-											
12-											
13-		**I**		**A**		**L**					
14-	**O**		**V**				**U**				
15-											
16-											

Définitions pour les 16 récoltes possibles de la grille :

1- État d'esprit confiant et tranquille de celui qui se croit et se sent à l'abri du danger. (10e)

2- Fait d'éprouver quelque chose dans sa réalité. Épreuve que l'on en fait personnellement. (5e)

3- Ce qui revient ou peut revenir à l'esprit des expériences passées. (3e)

4- Surprise causée par quelque chose d'extraordinaire, d'inattendu. (1re)

5- Attention bienveillante, favorable que l'on porte à quelqu'un. (7e)

6- État de quelqu'un qui jouit du calme intérieur : tranquillité d'âme. (4e)

7- État de complète satisfaction. (2e)

8- Caractère, qualité de quelqu'un qui sert à quelque chose. (6e)

9- État de quelqu'un qui a toute sa conscience.

10- Partager quelque chose à quelqu'un en observant les formalités requises.

11- Manière de voir, de concevoir, de comprendre quelque chose de complexe. (5e)

12- Possibilité d'agir selon ses propres choix, sans avoir à en référer à une autorité quelconque. (2e)

13- Phénomènes souvent interprétés comme des interventions divines.

14- Fait, possibilité pour quelqu'un de contacter, de comprendre, de connaître quelque chose qui est extérieur à son milieu habituel. (9e)

15- Connaissance directe, immédiate de la vérité, sans recours au raisonnement, à l'expérience. (11e)

16- État de calme, de tranquillité, de confiance, sur le plan moral. (4e)

Phrase mystère

Ce que l'on récolte en mettant le mode de vie OA en pratique :

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ aux

t __ o __ s n i __ e a __ __ : __ __ __ s __ q u __,

é __ __ __ __ __ __ n __ l et __ p __ __ __ __ __ __ __ !

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!

Je reviens à la maison.

Je reviens après 30 ans d'exil.

Je reviens le cœur en nage.

Je reviens après le long naufrage d'un bateau dont j'étais la seule capitaine et ce, à mon grand malheur.

Je reviens cassée, en larmes.

Au bout de ma peine, une lueur d'espoir se pointe à l'horizon, comme la lumière d'un phare dans la tempête.

Je reviens avec mes souvenirs passés d'un programme de rétablissement des12 Étapes, ainsi que ce doux rappel de ma sobriété bercée par ma Puissance Supérieure.

Je reviens car je sais pertinemment que les promesses de OA se réalisent quand le temps vient.

Je reviens enfin au rivage.

Je reviens pleine d'espoir et ne demande qu'à croire à nouveau.

Merci d'être là…

Andrée

Carnet d'une membre OA enceinte

Très cher membre OA,

Ma plume me sert aujourd'hui à te partager mon expérience, ma force et mon espoir de me rétablir de la compulsion alimentaire et ce, quoiqu'il advienne dans ma vie et mon 24 h. Mon rétablissement se vit dans le aujourd'hui.

Je vis une 3e grossesse avec le programme et jamais je n'aurais pensé me rendre là. J'ai la chance et la grâce de vivre une belle sobriété depuis 13 ans et le début de cette grossesse a été difficile, surtout que mon comp-

teur est rendu à 40 ans! D'abord, apprendre que j'étais enceinte m'a fait revivre les 12 Étapes, une à la fois. Surtout que cette 3e grossesse est un bébé surprise! Donc JE ne l'avais pas nécessairement choisi. Un bébé surprise, donc qui m'a fait (et me fera très certainement dans un proche avenir) revivre les 12 étapes du programme de rétablissement.

Les nausées du début (malgré que ce n'était pas ma 1ère grossesse) et la fatigue m'ont déboussolée et jetée littéralement par terre. Quoi manger quand tout me levait le cœur, tout ce à quoi j'étais habituée? Ma « machine » était bien huilée par ces belles années d'abstinence (même si j'avais déjà connu la sobriété enceinte et après aussi, mais la mémoire est parfois courte!)

Donc expérimenter des sensations comme ne pas avoir faim et ne pas être capable de respecter mon plan alimentaire, un outil précieux suggéré dans le rétablissement qui me permet de garder mes idées claires et de progresser dans le pratique des principes des étapes. Vivre des émotions pas toujours agréables et que j'aurais préféré fuir dans la nourriture ou dans n'importe quoi d'autre.

Ouf! Heureusement que j'ai été accueillie à bras ouverts par les membres en rétablissement qui étaient là pour m'écouter et me guider, me parler de leur propre expérience, de leur force et de leur espoir.

Que serais-je sans vous?

Le programme n'exige pas de moi des efforts au-dessus de ce que je peux donner. Faire mon 2%, admettre mon impuissance et vivre dans le *HOW (Honnesty, Open mindness, Willingness*, c'est-à-dire Honnêteté, Ouverture d'esprit et Bonne volonté).

Un programme qui me sauve la vie et m'aide à rester ancrée dans le moment présent. Pour goûter simplement aux « présents » que ma PS veut me faire.

Je nous souhaite un bon 24 h sobre et autour de nous, les promesses de ce beau programme.

Une membre OA en rétablissement.

OA, ma bouée de sauvetage

À mon arrivée chez les OA, j'étais dévastée par la maladie. Depuis presque 5 ans, je vivais une relation malsaine avec la nourriture sans trouver de solution à long terme; la motivation n'était jamais assez grande pour ne pas manger de façon déraisonnable.

J'étais en train de me détruire et de perdre ce que j'avais mis tant d'efforts à mettre en œuvre et des personnes que j'aimais. OA a été ma bouée de sauvetage.

Grâce à OA j'ai pu trouver des personnes qui vivaient les mêmes difficultés que moi. J'ai pu avouer mes plus grandes hontes en lien avec la nourriture sans avoir peur d'être jugée. Cela m'a apporté une grande libération.

Cinthia

Pourquoi ça marche pas!?!

Je suis arrivée dans la fraternité en mars 2014. J'étais écœurée d'être écœurée! En tant que dépendante, j'ai beaucoup d'endurance à l'inconfort. Je suis créative et j'ai la capacité à déformer la réalité, sans même le savoir, pour me faire croire que ma situation est tout à fait normale. C'est assez spectaculaire toutes les pirouettes gymnastiques que je peux faire pour ne pas faire face à la vie et ce, dans le but de survive!

C'est cette réalité qui donne tout un sens pour moi aux écrits de Notre Méthode. J'ai compris que la vigoureuse honnêteté n'est pas reliée à mentir; c'est plutôt d'être capable de vivre dans la « vraie » réalité. Si je pèse 250lbs, je suis grosse même si je ne suis pas en train de me regarder dans le miroir, même si mon linge me fait, etc. Si je ne suis pas ouverte à faire autrement, à être dans l'action, à mettre en pratique Le Programme, je n'aurai pas les résultats promis, même si j'assiste aux réunions.

Pendant 3 ans, je me suis fait croire que ce programme des 12 étapes était d'aller à des meetings. Eh ben non! Ce programme n'est pas un programme magique…c'est un programme de miracles! Et les miracles viennent dans l'action. Je fais les actions, ma PS s'occupe des résultats!

C'est vrai que ce programme est difficile et me fait vivre tellement d'inconfort, mais il est faisable. Il m'est accessible si je veux être en

action. J'ai compris que je n'ai pas d'options. Je dois faire tout ce qui est proposé, pas juste ce que j'aime. Encore là, être dans la « vraie » réalité. Je dois faire des actions contraires à ma volonté. Je n'ai pas le goût d'écrire, j'écris; je n'ai pas le goût de répondre au téléphone, je réponds; je n'ai pas le goût d'aller faire une marche, je marche; je n'ai pas le goût de prendre un engagement matinal avec mon plan alimentaire, je prends l'engagement auprès de ma marraine. C'est comme ça que je suis capable de rester dans la « vraie » réalité et pas dans ma réalité qui me ment à coup sûr sur ce qui est bon pour moi. Ma réalité me ment toujours lorsque ça a un lien avec la nourriture et mon rétablissement.

Depuis un an et demi, je me suis fait le cadeau d'étudier le gros livre AA, le seul livre qui explique comment mettre en pratique le programme, et ma vie a changé de fond en comble. C'est en travaillant les étapes que j'ai constaté réellement mon impuissance devant la nourriture. Si je pouvais choisir, je mettrais les étapes en pratique et je mangerais comme j'ai le goût. Je le sais, car j'ai essayé. IL N'Y A RIEN À FAIRE! Je n'aurai jamais un corps qui métabolise la nourriture normalement. Mon corps et mon cerveau de dépendante, envoient des signaux que j'en veux toujours plus, et que même plus n'est jamais assez! J'ai appris que pour assurer la survie de cette dépendance, mon cerveau m'a aidée à développer des comportements de dépendance, comme manger en cachette, me complaire dans la solitude, devenir « high » sur la sensation que me procure la reconnaissance d'autrui, etc.

Pour me rétablir, je dois travailler à accepter chaque jour et à croire que je suis impuissante à changer les réactions chimiques qu'a la nourriture sur mon corps et à regarder, comprendre et changer mes comportements. Et ce en m'entourant avec des membres qui ont vécu, qui vivent des situations très similaires aux miennes et qui ont le rétablissement que je veux.

Pourquoi ça ne fonctionne pas?? Parce que je n'ai pas voulu faire toutes les actions nécessaires, je voulais juste faire ce que je pensais bénéfique…J'ai consenti finalement à ne pas m'écouter quand cela a un lien avec ma dépendance; laissée à moi-même, je ne vivrai jamais dans la « vraie » réalité!

Lilly-Rose, membre en rétablissement.

Vérités et mensonges

Quand j'outremange, je gèle ma souffrance.

FAUX : quand j'outremange, je nourris ma souffrance et elle aura encore plus faim dans pas longtemps.

Je prends une dernière brosse et j'arrête.

FAUX : la dernière brosse, ce n'est pas celle que tu t'apprêtes à prendre, c'est la suivante. Ta dernière brosse, c'est celle que tu as prise hier ou il y a une heure. Si tu veux arrêter, c'est maintenant, aujourd'hui; ne remets pas ça à plus tard ou à demain.

Avec OA je ne suis plus jamais seul.

VRAI : s'engager dans le mouvement OA brise la solitude qui est un symptôme de la maladie. C'est dans la présence aux réunions et dans le contact avec les autres membres OA que je puise une force bien plus grande que moi.

C'est en utilisant les outils que OA me propose que je mets le plus de chance de mon côté.

VRAI : les outils sont un guide que l'on utilise selon nos besoins pour nous aider à rester dans la voie du rétablissement.

VRAI : un jour à la fois, un repas à la fois, un pas à la fois, j'avance sur le chemin du rétablissement, je reprends contact avec ce que je porte de meilleur en moi et je peux l'offrir aux autres.

SUPER VRAI : c'est quand je suis abstinent que je retrouve enfin cette capacité à m'aimer tel que je suis, ici et maintenant, et par la suite vient ma capacité à aimer ce que la vie m'offre et à aimer les autres.

Guy B.

Ma vie a changé

Quelle belle amélioration de ma qualité de vie j'ai constatée depuis ma rencontre avec le mouvement OA, je compare cela à un conte de fée…

Avant ma vie tournait autour de l'alimentation:

Voyage=resto;

Ennui = grignotage abusif;

Succès = fête autour d'une table et justification de manger maladivement;

Réception = focus d'abord porté sur la nourriture.

Tout était question de bouffe.

En réalisant ces symptômes maladifs, j'en suis venue à comprendre que les événements peuvent se vivre différemment.

Ainsi, régime par dessus régime, je pensais que je serais comblée, en bout de ligne, par ma nouvelle apparence.

Malheureusement j'oubliais que ça devait être un contrôle constant….

Puis voilà que je découvre OA.

Les Étapes 1, 2 et 3 m'ont ouvert les yeux sur une nouvelle approche qui ne se contente plus seulement de mon propre contrôle; une puissance supérieure ne demande pas mieux que de nous aider à lâcher prise .

Les outils à notre portée sont magiques si on se donne la peine de les utiliser et surtout, de les vivre.

REVIENS, CA MARCHE

M.

Groupe l'Amitié

Un intensif à la découverte de moi

Prendre deux jours pour me ressourcer, mieux me connaître, prendre un temps d'arrêt pour moi, avec OA; je comprends que j'en vaux la peine et que moi aussi, j'ai droit au bonheur, pour avoir une vie équilibrée, calme et sensée.

Je redécouvre que j'ai encore des peurs. Ces peurs m'amènent à passer à l'action que je fasse des erreurs ou non, mais au moins je passe à l'action.

Aujourd'hui, je suis reconnaissante au mouvement et j'ai la gratitude de ne plus vivre dans l'obsession alimentaire (tout en étant abstinente de mes aliments déclencheurs) ce qui entraînait ma dépendance de nourriture.

Merci aux membres bénévoles de l'intensif pour tout le travail que vous faites car, je sens que je deviens une meilleure personne grâce à vous et à la fraternité OA.

Une membre

Le ressentiment

Depuis juin de l'année passée, je travaille sur le ressentiment: thérapie, lecture, partage avec ma marraine, 7e étape et méditation.

J'ai découvert que l'affirmation de soi et le lâcher prise m'aident de façon significative à me libérer de cette intoxication intérieure, mais il en reste toujours.

En Italie, j'ai fait ma 7e étape dans chaque cathédrale et église que j'ai visitées.

Dernièrement, j'ai compris pour la première fois, la partie manquante à cette guérison.

Dans un partage sur le ressentiment, on parle du barbelé qui nous protège de l'autre; celui-ci me convient. Quelle vérité! La 7e nous dit :« Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine mes défauts » Tout à coup, je crois avoir compris que je ne consentais pas à éliminer ce défaut qui me protégeait du rapprochement de mes deux sœurs et de mon frère envers qui j'avais de la rancune. À chaque fois que je faisais un certain exercice mental sur le rapprochement suggéré par un auteur que j'aime beaucoup, j'avais comme une pudeur, une réticence. Je repoussais cette réunion.

Je comprends maintenant que je dois travailler à enlever cette clôture de barbelé en me permettant de faire un pas vers l'autre, de lâcher prise, de m'affirmer et de faire amende honorable. Les pièces de mon casse-tête assemblées, je peux enfin me libérer en offrant le tout à ma PS pour qu'elle s'en occupe maintenant.

Madeleine du Groupe Reviens ça marche

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.

La récolte après plus de 40 ans de mouvement

L'équipe de l'Oasis a rencontré Marguerite une membre OA des premières années de notre mouvement à Montréal. Elle nous parle de son arrivée dans OA, de son abstinence et comment elle continue à se rétablir un jour à la fois même après toutes ces années.

Parle-nous de ton arrivée à OA et de tes premières abstinences.

« Je suis arrivée à OA en 1977 soit, quelque temps après les premières réunions à Montréal. J'avais entendu parler des OA via des membres Al-Anon. Je me suis identifiée très rapidement et je désirais me réta-

blir plus que tout. J'ai pris un an environ à comprendre que le sucre était mon aliment déclencheur de compulsion et ce fut le premier aliment que j'ai retiré de mon plan alimentaire. Je ne mange plus de sucre depuis plus de 40 ans. Tout en continuant à faire des réunions, à m'impliquer dans mon programme et parce que mon esprit était plus clair, la notion d'abstinence s'est précisée et je suis abstinente de compulsion alimentaire depuis 38 ans. Je maintiens une perte de poids de 35 livres depuis toutes ces années. »

Comment as-tu réussi à maintenir ton abstinence aussi longtemps?

« Il n'y a pas de recette miracle. Cela se fait petit à petit, progressivement. Au cours de ces années, j'ai beaucoup utilisé mes outils de rétablissement. Je ne me couchais pas le soir sans avoir parlé avec un membre pour me libérer la tête et le cœur des émotions qui étaient rattachées à ma compulsion alimentaire. Cela me donnait une chance que le lendemain aille mieux. Même après toutes ces années de mouvement et d'abstinence, le téléphone demeure pour moi un outil privilégié. J'ai quelqu'un qui me connaît et qui peut m'entendre dans mes émotions et dans les difficultés que je vis.

J'ai toujours fait deux à trois réunions OA par semaine dont plusieurs réunions d'Étape. Lors des périodes plus difficiles de ma vie j'en faisais davantage, jusqu'à 5 réunions par semaine. Je pouvais déposer mon fardeau trop lourd et ainsi éviter que la maladie prenne trop de place. J'ai, depuis ce temps, entretenu une relation soutenue et quotidienne avec ma Puissance Supérieure. Cela m'aide à me centrer sur l'essentiel et à me ramener dans l'instant présent.

Depuis les 37 dernières années, je n'ai pas connu de rechutes de compulsion alimentaire parce que je savais que manger compulsivement n'aurait rien amélioré à ce que je vivais et que cela aurait empiré la situation. J'ai fait preuve de persévérance malgré mes difficultés et mes doutes. J'ai toujours trouvé quelqu'un à qui parler et j'ai mis en

pratique ce que me demande notre mouvement. »

Quels sont les fruits de ton abstinence?

« L'un des résultats les plus probants du mode de vie et de l'abstinence est la paix d'esprit. Ne plus avoir à me battre quotidiennement avec la nourriture est une récolte extraordinaire de la mise en pratique constante de notre mode de vie. J'ai aussi acquis avec l'abstinence une façon de vivre qui inclut la souplesse. Je suis beaucoup moins rigide qu'avant et je fais davantage confiance à ma Ps.

La sobriété dans tous les domaines de ma vie est aussi un dividende de mon abstinence et de ma persévérance dans le mouvement. Je suis de plus en plus en paix avec moi-même et avec les autres et je suis perpétuellement en recherche d'équilibre. L'estime de moi-même s'est accrue et je ne me juge plus aussi sévèrement. Je m'accepte et je m'accueille davantage. Aujourd'hui je suis quelqu'un en santé qui connaît une joie de vivre et qui vit davantage le moment présent, un jour à la fois. »

Que dirais-tu à un membre qui a des difficultés avec son abstinence?

« Je lui dirais de continuer, de ne pas lâcher, qu'une rechute ça peut commencer et ça peut aussi finir. Je lui dirais d'utiliser ses outils. Nous en avons 9 et ils servent à devenir abstinent et à le demeurer. Et je lui dirais de ne pas chercher une solution ailleurs que dans les Étapes. Si j'ai réussi à maintenir tout ce temps d'abstinence et de mouvement c'est parce que je crois fermement que le meilleur moyen d'être heureux avec notre maladie c'est de vivre, d'étudier, d'explorer nos 12 Étapes. Je lui dirais aussi de se confier à sa PS et de lui demander de l'aider. Il faut aussi faire preuve d'humilité et ne pas se gêner pour demander de l'aide à un autre membre. »

En conclusion…Tout est possible.

Au cours des 40 dernières années, Marguerite a eu à composer avec un traumatisme vécu dans l'enfance, des deuils, des difficultés au travail, des échecs amoureux, de la violence conjugale, des déménagements. Elle vit encore aujourd'hui un vide affectif mais malgré tout cela, son abstinence est demeurée sa priorité. C'est parce qu'elle s'est investie jour après jour dans son programme qu'elle a pu vivre toutes ses difficultés sans outremanger.

Marguerite nous a démontré qu'il est possible de maintenir une abstinence à long terme et cela malgré les difficultés de la vie grâce aux Outremangeurs Anonymes.

Le thème à l'honneur : Une récolte abondante grâce à l'abstinence avec OA

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

Je suis revenue à OA depuis 9 ans déjà et je vais bientôt prendre mon jeton de 7 ans d'abstinence!

C'est avec ce magnifique mode de vie, ses outils et avec ma PS Amour que je grandis, m'épanouis et apprécie de plus en plus la vie et mes moments présents une journée à la fois. Les étapes avec leurs principes représentent pour moi la nourriture avec laquelle je me nourris et progresse très lentement mais sûrement dans mon rétablissement qui est un voyage continu à l'intérieur de moi. Tout comme la Nature, j'ai besoin de temps et de répétition chaque matin ; mon rituel est nécessaire pour continuer d'accepter de changer ce que j'ai mis une vie à construire à l'intérieur de moi avec toutes les expériences acquises à travers les joies, les peines, les blessures, les traumatismes et les hauts et les bas de la vie.

À chaque matin, je remercie mon Ti-Pit d' Amour J.C. pour toutes les grâces, bénédictions et guérisons qu'il me donne et lui demande de me guider dans le choix de ma nourriture et des quantités de nourriture pour ce beau 24 heures.

Les étapes avec la prière et les outils sont aussi importants pour moi que chacun des grains du blé d'inde qui se forme tout doucement une journée à la fois avec l'aide de la Nature et de la température. Je demande à ma PS Amour de me donner la persévérance de refaire à chaque matin mon rituel quotidien.

J'apprécie d'avoir le cadeau d'obtenir le « sursis » d'être abstinente une journée à la fois et aussi d'avoir cette ultime chance de pouvoir accepter de changer pour avoir une plus grande ouverture d'esprit et devenir une meilleure personne avec notre beau mode de vie!

En étant abstinente, je vois la récolte abondante que m'apporte ce simple mode de vie à travers mes pensées, mes paroles, mes comportements ainsi que dans ma 10e étape quotidienne, les autres étapes, les traditions, mes partages, mon implication dans OA, mes prières, mes lectures OA, les slogans, les promesses, les réunions, les échanges avec ma marraine, mes filleules et les autres membres! Ce n'est pas toujours facile étant donné que je suis humaine et imparfaite mais je fais de mon mieux et c'est ça l'important d'abord. L'abstinence m'est donnée et je ressens une paix d'esprit que je n'avais jamais connue auparavant sans oublier l'amour et le soutien des membres.

Tout ça, ça fait partie de mon abondante récolte grâce à ce beau mode de vie!

Clo d'amour Mieux-Vivre,
St-Hubert

L'abondance grâce à l'abstinence

Une des raisons qui m'a convaincue d'aller chez OA est qu'à 38 ans, j'avais atteint tous les objectifs que je m'étais fixés à 20 ans et je continuais à manger compulsivement. J'étais mariée avec un homme que j'aimais, nous avions une fille qui semblait épanouie, nous venions d'acheter une maison que je trouvais à mon goût, j'avais un travail qui me permettait de me réaliser. Alors où était le problème?

On dit que l'échec peut être une leçon vers une réussite et que parfois la réussite peut être vécue comme un échec. La maladie de la compulsion me projetait toujours dans le futur, quand j'aurai ceci ou quand j'aurai terminé cela, je pourrai me reposer et être heureuse. Mon égo a besoin que je ne veuille pas ce que j'ai et que je veuille ce que je n'ai pas. Avec OA, j'ai réalisé que je pouvais être heureuse ici et maintenant !

Lors de ma deuxième réunion, la conférencière a beaucoup parlé de la gratitude. En revenant chez moi, j'ai demandé à ma PS de me donner la gratitude.

Six mois plus tard, je me sentais bien. Rien dans ma vie n'avait changé, j'avais le même mari, la même fille, la même maison, le même travail, mais parce que j'étais abstinente, j'étais plus lucide et pleine de gratitude.

Une de mes collègues m'a fait remarquer qu'elle trouvait que j'avais l'air plus heureuse depuis que

j'avais perdu mon surplus de poids, réflexion à laquelle j'ai répondu que c'était parce que j'avais choisi d'être heureuse, que j'arrivais à rester abstinente et ainsi atteindre et maintenir un poids santé.

Je ressens tellement de gratitude à me sentir enfin sereine.

Caroline
Reviens ça marche
Verdun

Une récolte abondante

Comme je suis à la retraite, il m'est difficile de vous parler des vacances comme telles, mais je peux vous parler de la peur panique qui s'est emparée de moi quand j'ai su que je serais 24/24 heures seule en compagnie de mon frigo et de mon garde-manger. La maladie, mon égo, la folle du logis, mon petit crosseur, «name it», ont envahi ma tête et je voulais mourir ou fuir les souffrances qui m'attendaient.

À qui, dans vos connaissances, l'annonce de la retraire, donne-t-elle envie de mourir? Pour la plupart, c'est au contraire l'heure de la grande liberté. J'ai dû faire appel à ma Puissance supérieure pour qu'elle «kicke» tout ce beau monde dehors et qu'Elle me parle à nouveau «d'un jour à la fois». Et ça a marché. Et ça marche encore à chaque « un jour à la fois ». C'est pourquoi aujourd'hui, après 7 années de ces vacances perpétuelles, je peux vous parler d'une récolte abondante parce que mon envie de mourir, chuchotée à mon oreille par la maladie, s'est transformée en une envie de vivre et d'être heureuse que je n'avais jamais connue auparavant.

Ma Puissance supérieure est toujours là pour chasser les démons qui veulent toujours envahir ma tête mais Elle les remplace par le goût de profiter d'une belle journée d'été, d'un câlin de mon adorable petite-fille, d'un mot gentil de mon inestimable grand garçon et de ma belle-fille qui m'aime comme si j'étais sa mère.

J'ai la chance d'avoir un groupe d'appartenance OA, où je me suis fait de véritables amies qui tiennent à moi depuis près de 16 ans et j'y crois. J'ai aussi la chance de marrainer quatre merveilleuses filleules. Mes attentes démesurées n'existent plus car j'ai compris, comme il est dit dans le Gros livre des AA : mes attentes sont inversement proportionnelles à ma sérénité. C'est ti pas beau ça!

Souvent, assise sur mon balcon, la brise chaude me chante, Louise, tu es tellement chanceuse d'avoir tout cela, surtout de savoir l'apprécier et non de le prendre pour acquis et d'être dans la gratitude de tous ces bienfaits simples mais grandioses à la fois. N'est-elle pas belle la vie?

Je veux la vivre et continuer mon abondante récolte à chaque jour et oublier les jours sans ou les vivre sans amertume avec ce merveilleux mode de vie.

Merci à ma Puissance supérieure qui est mon récolteur de rêve.

Loulou, Sherbrooke

L'abondance avec OA

À la fin de l'été ou au début de l'automne, il y a abondance de légumes et de fruits; les cultivateurs ont donné de leur temps pour nous.

Chaque année, à l'Action de Grâce, je me rends en campagne pour vraiment remercier ma PS de toute cette nourriture.

De même, notre PS nous donne chaque jour une multitude de cadeaux. Avec tous ces cadeaux divins, nous progressons dans notre rétablissement.

Merci au beau mode de vie que la fraternité OA nous fait vivre.

F.A. outremangeuse compulsive.

Vivre

Depuis un an, je lutte. Nouveaux emplois, problèmes de santé, fatigue, douleur invalidante, chirurgie… Très tentant de couper dans les meetings… Je l'ai fait et regretté. Plusieurs fois j'ai voulu quitter le mouvement. Voici pourquoi je suis restée.

Je suis arrivée dans OA, il y a environ 4 ans. Depuis, je me suis rétablie de 20 livres sur la balance. Plus de 40 en totalité, mais j'ai eu une rechute (suivie de quelques fouilles ici et là). Toutefois, c'est la première fois de ma vie que je maintiens une perte de poids.

Le mode de vie OA m'a appris à prendre des risques : oser demander à quelqu'un de devenir ma marraine, oser accepter d'en devenir une. Elle m'a appris à écouter : les sempiternelles mêmes phrases au début de chaque réunion qui, lorsqu'on ferme les yeux pour les écouter, résonnent différemment en nous, selon ce qu'on est prêt à entendre, d'une fois à l'autre. Elle m'a appris l'accepta-

tion des autres… et de moi-même. Accueillir l'humain faillible en chacun de nous, mais comprendre que nos faiblesses ne sont pas à l'origine de notre maladie. Nous sommes impuissants devant la nourriture. Nous ne sommes pas gloutons ou trop gourmands. Nous sommes atteints d'un trouble alimentaire; point !

Grâce à OA, j'ai appris que ce que je mange influence grandement ma santé. Je m'enlisais depuis quelques années dans une dépression. En éliminant certains aliments, je me suis rendue compte que j'étais non seulement moins fatiguée, mais moins irritable. Après un certain temps, je me suis crue « rétablie » et je me suis dit que ce n'était pas quelques bouchées de ceci ou cela qui allait me faire du tort. Oh que si! Certains aliments, même si je n'en mange qu'une petite portion, me déclenchent. J'en mange une fois, raisonnablement, puis deux, puis trois. Les portions deviennent plus généreuses à chaque fois. Je deviens impatiente avec mon entourage, ne m'apaise que lorsque j'ai mangé ce qui « m'appelait ». Et ça fait boule de neige jusqu'à ce que des idées noires surviennent… Grâce à OA, je suis en vie aujourd'hui. « Intoxiquée » je ne voulais plus vivre. Je n'arrivais pas à vivre ma vie, comme elle se doit d'être vécue.

Vivre est la plus grande leçon qu'OA m'apprend chaque jour. Je me rappellerai toujours mes premières grandes émotions douloureuses, lors de ma première période d'abstinence. Le genre de douleur qui faisait que je plongeais tête première dans la bouffe. Mais cette fois, c'était pire. Plus aiguë que tout ce que j'avais connu. Je ne voyais pas du tout comment survivre à ces émotions sans manger. J'ai pris le téléphone. J'ai signalé le numéro de ma marraine… « Pauvre petite chouette, c'est normal que ça fasse si mal, tu es « à jeun »… Mais tu sais quoi? Ça va passer… » Je suis très reconnaissante envers cette marraine. Jamais je n'avais jamais été si bien comprise et consolée. Elle avait raison, c'est passé. Le lendemain, je ne souffrais plus. L'abstinence m'avait permis de prendre du recul et voir la situation différemment.

Chaque jour, je prends conscience à quel point je ne sais pas « vivre » et comment « gelée », ça ne s'apprend pas. Pour vivre pleinement, il faut être pleinement là. Et c'est pourquoi je reste dans OA, parce qu'ensemble, nous pouvons faire ce que nous n'avons jamais réussi seul.

Une membre
Être ou Paraître, Saint-Hubert

Bonjour ma vie,

Je prends ces quelques instants pour laisser ma plume vous réciter aujourd'hui comment je peux ressentir les belles couleurs qui habitent mon oasis.

J'ai longtemps vécu à l'intérieur de moi-même sans vouloir voir ce qui avait causé ma déchéance, mes peines et mon désarroi. Je vivais dans la peau d'un personnage...un clown, toujours en humour, mais à l'intérieur de moi, ma souffrance était devenue si présente que j'étais devenue une arme de destruction pour moi-même. La compulsion alimentaire a fait partie de ma vie pendant plusieurs années.

J'ai souvent prié pour ce que j'aimerais avoir. Malgré ma déchéance, je suis convaincue que ma PS m'accompagnait car je suis encore en vie malgré les malgré.

J'ai beaucoup de gratitude envers ma PS et mes amies OA. Avec ces deux éléments à mes côtés, j'apprends à vivre une journée à la fois. J'aime l'être humain que je deviens, j'ai de l'écoute et de la compassion envers mes semblables. J'applique le programme des douze étapes du mieux que je peux. Je prends la boîte d'outils spirituels que m'offre Outremangeurs Anonymes et je chemine petit pas à petit pas dans mon rétablissement avec courage et sérénité.

Juste pour aujourd'hui, je te souris la vie. Il y a des moments plus difficiles que d'autres mais aujourd'hui, je suis capable de remercier mon Dieu d'amour pour ses cadeaux et je sais que la réalité de la vie n'est jamais sans embûches.

Pour terminer, je vous souhaite de connaître la magie...la paix et l'amour de OA.

Renée xx

La liberté

Bonjour cher journal Oasis.

L'ABSTINENCE, ce mot m 'a fait travailler jour après jour, année après année.

J'y suis parvenu grâce à la persévérance, par la grâce de Dieu. J'utilise tous les outils. Vos partages, chers membres, m'ont inspirée.

L'abstinence signifie LIBERTÉ. À mes aliments dangereux, je choisis de dire NON. NON à l'achat, non lorsque l'on m'en offre. NON pour certaines sorties, pour certains desserts pour beaucoup de choses que je mangeais devant la télé. J'ai choisi aussi, pour mon bien-être, de ces-

ser les deux assiettes... J'étais prête à tout pour y arriver. Libre de dire OUI, de dire NON. Que c'est plus facile, plus de peut-être ou de juste un petit peu...Quel bonheur, quelle liberté d'esprit.

Merci P.S. pour tous les cadeaux que les étapes m'ont offerts. Gratitude après gratitude : amélioration de ma santé, moins d'orgueil, moins de peur, etc.

Nous les outremangeurs, ensemble, nous y arriverons.

Un membre hyper reconnaissant

Une récolte abondante

Septembre est là. C'est le mois de l'année où se vit beaucoup d'émotions contradictoires: tristesse ou soulagement de la fin des vacances, excitation ou appréhension face à la rentrée scolaire et au retour au travail, stress ou fébrilité face à l'organisation de la nouvelle routine à mettre en place. Toutes ces émotions peuvent être de forts déclencheurs de notre appétit émotionnel, communément appelé «rage de bouffe» ou «compulsion alimentaire».

La nouveauté, le changement, ce n'est pas inné chez l'humain. Il les repousse, les évite de toutes ses forces, jusqu'à ce que, pour certains, un déclic se fasse : réaliser que **tout n'est que changement!** Même dans ce que l'on croit être stable, répétitif, routinier, il y a du changement. Mais comme il s'agit de micro-changements, on ne s'en rend pas compte, jusqu'à ce qu'ils en entraînent de plus gros, ne pouvant plus être contenus dans la structure en place.

Autre déclic possible: **je suis capable de vivre ces changements!** Je suis toujours là, pas désintégrée, pas anéantie ni volatilisée, etc. C'est à ce moment que l'on peut alors regarder en arrière et se poser une question fondamentale pour toute personne au prise avec un problème relationnel avec la nourriture «Est-ce que j'aurais pu réaliser le même parcours sans avoir à engouffrer tous ces aliments?» Et la réponse devient alors évidente...

L'automne, c'est la récolte des cadeaux de la nature. Les plantes et les arbres nous disent: je laisse aller mes fruits, donc **j'accepte le changement.** Je sais que cela ne va pas m'anéantir. En croquant dans votre belle pomme rouge ou en savourant votre potage à la courge dans les prochaines semaines,

remercions Dame Nature pour la belle leçon qu'elle nous offre et que l'on peut appliquer dans notre vie. **Outremanger n'a aucun impact sur la vie qui avance et se renouvelle sans cesse** alors pourquoi ne pas faire confiance à la Vie et vivre le changement avec davantage de sérénité?

Cynthia, Montréal

Ce que OA m'apporte dans tous les domaines de ma vie

Avec le passé difficile que j'ai vécu, je peux remercier ma PS de m'avoir conduit sur le chemin des OA. Longtemps la nourriture a été un réconfort, une béquille, un plaisir, une compensation à tout ce mal de vivre.

Enfouir le vrai Moi a été une partie de ma vie, comme si j'étais coupable d'exister, telle que je suis. Je devais porter des masques, pour ne pas déplaire aux gens, qui avaient des attentes envers moi.

J'étais dans le contrôle pour essayer de m'aimer et de me faire aimer. Quand ce contrôle ne fonctionnait pas, je m'autosabotais dans la compulsion alimentaire, ce qui minait encore plus mon moral et ma confiance en moi. J'avançais dans la brume de ma vie avec des comportements néfastes face à la nourriture.

Cette impuissance totale m'a amenée à m'ouvrir à des gens qui vivent le même problème que moi. Je ne suis plus seule. Le mode de vie en 12 Étapes me ramène au moment présent, à confier ma vie à Dieu, à Lui laisser toute la place, et en Lui faisant confiance.

En gardant l'esprit ouvert, ma PS m'envoie des réponses par les témoignages des membres OA, des lectures et la prière. J'apprends ainsi à sortir de la victimisation et du perfectionnisme en cultivant la gratitude.

J'ai aussi beaucoup d'outils pour mon rétablissement (écriture, ateliers, réunions). J'apprécie participer aux ateliers sur l'étude du gros livre AA et sur la 4ème Étape. Ça m'aide dans ma vie à tous les niveaux (mental, affectif, spirituel). J'apprends à manger en pleine conscience selon mon plan alimentaire.

J'aime beaucoup les slogans dans OA, ce sont des points d'ancrage au quotidien :

Agir aisément : En cas de doute, je m'abstiens. Pas de demi-mesures : face aux aliments déclencheurs, je n'en n'achète pas, je n'en mange pas et je n'en garde pas.

Lâcher prise et m'en remettre à Dieu : En confiant ma vie à ma PS, mon impuissance face à la nourriture, je lui donne toute la place pour agir.

Vivre le moment présent : Pour une personne anxieuse comme moi, ce slogan m'aide à garder le focus sur l'ici et maintenant. Aujourd'hui constitue un cadeau et le temps sur lequel je mets mes efforts. J'utilise mon temps avec sagesse. Je remercie ma PS pour chaque coucher de soleil. C'est ainsi que je connecte le bonheur et la paix d'esprit. Aujourd'hui je prends le temps d'établir le calme en moi, un regard de bienveillance car je sais que mon plus grand bien en dépend.

A la fin de la journée, je fais le bilan de celle-ci, j'écris dans mon journal 5 gratitudes et je remercie ma PS qui veille sur moi.

Voici des exemples qui constituent pour moi la récolte abondante que je reçois de OA. Et comme je suis en cheminement toute ma vie, un jour à la fois, je continue de profiter des fruits de ce merveilleux programme.

D'une membre OA dans la gratitude,

Groupe Mieux Vivre
St-Hubert

Je choisis le rétablissement

Aujourd'hui, je choisis le rétablissement. Je choisis de vivre ma vie. J'éprouve vraiment un grand bien-être d'être en vie, de faire des choix et d'être dans le feu de l'action au lieu de me tenir à l'écart et de me cacher.

J'essaie d'être bonne pour moi physiquement et mentalement. Je fais de l'exercice régulièrement, je m'alimente bien et j'essaie de dormir suffisamment.

Je vais à mes réunions, je reste à date dans mes lectures.

À ma grande surprise, les jours d'attente sont devenus des jours d'abondance remplis de sérénité. Je me réjouis de choses toutes simples dans la vie et je suis en paix.

Pauline
Sorel

Les fruits de la récolte

Mon jardin est parsemé de fleurs, de légumes et de fruits. À mes débuts dans OA, j'y ai semé plein de graines. J'entrevois une belle récolte abondante et généreuse. J'y ai déposé dans mon subconscient des semences de paix, d'amour, de confiance et d'équilibre. Je constate qu'il y a encore des herbes indésirables qui poussent au travers. Ce sont mes défauts de caractère qui y poussent comme de vulgaires pissenlits. Mes peurs, mes colères peuvent contaminer les bonnes herbes. Mon jardinier, qui est ma Puissance Supérieure, peut m'en débarrasser et me les remplacer par la sérénité, la joie et la paix.

Aujourd'hui, je cueille le fruit des merveilleuses semences que j'ai semées. La petite graine déposée dans la terre a grandi et s'est transformée en une magnifique plante qui m'apporte les fruits de la discipline. En ce jour, je récolte les fruits de mes efforts, ce n'est pas le fruit du hasard.

Je suis remplie de gratitude, d'amour et de reconnaissance envers ma Puissance Supérieure, telle que je la conçois.

Sue, Région de Montréal

Si on en parait...

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.

En trois mots, qu'est-ce que l'abstinence vous a apporté?

Le sentiment d'être utile en marrainant, l'amour et la bienveillance. (Denise, 15 mois)

La tranquillité d'esprit. (Nathalie)

La lucidité, la paix et la joie. (France, 2 1/2 ans)

La foi, la paix, la tolérance envers moi et envers les autres. (Madeleine, 2 1/2 ans)

Les principes en pratiques

Dans ce numéro, nous explorons les principes reliés aux Traditions. Voir à la page 34 pour la liste de nos Traditions.

Les Douze Traditions concernent le bien-être des groupes. Cependant, quand on s'y arrête, on réalise que les Traditions peuvent nous aider dans toutes nos relations avec les autres.

Nous accordons la priorité à notre bien-être commun. (Unité)

Nous sommes tous égaux au service de notre autorité suprême qui s'exprime au moyen de la conscience de groupe. (Confiance)

C'est à chacun de décider s'il répond à la seule exigence pour être un membre OA: avoir le désir d'arrêter de manger compulsivement. (Identité)

Chaque groupe est autonome et respecte l'autonomie des autres. (Autonomie)

Le but principal de nos réunions est de transmettre le message et nous concentrons nos échanges sur la solution. (Détermination)

Nous concentrons tous nos efforts sur notre programme. (Solidarité)

Il nous incombe de fournir les fonds et les services nécessaires. (Responsabilité)

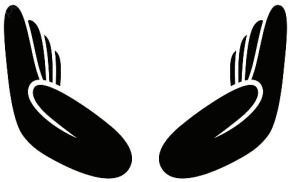
Nous ne nous attendons pas à un dédommagement et n'utilisons pas OA comme plateforme personnelle. (Fraternité)

Nous mettons l'accent sur la fraternité et la conscience de groupe au lieu du pouvoir et de la hiérarchie. (Structure)

Nous bannissons de nos réunions ce qui n'est pas OA pour éviter la controverse qui entraverait notre capacité à transmettre le message. (Neutralité)

Nous mettons l'accent sur les OA, pas sur les membres individuels. (Anonymat)

Chacun fait preuve d'humilité en n'oubliant jamais qu'il est un membre parmi d'autres, ni pire ni meilleur que les autres. Nous pratiquons l'acceptation et la confiance sans réserve. Nous ne rapportons aucun commérage, ne faisons aucune critique et ne révélons pas ce qui nous a été confié. (Spiritualité)



P.S.

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

Un programme spirituel

J'ai connu le programme des douze étapes il y a maintenant 18 ans dans Outremangeurs Anonymes. J'y ai vécu une belle abstinence de six ans et une perte de poids non négligeable de 75 livres. Ensuite, je me suis dirigée vers une autre fraternité pour le cheminement dont j'avais besoin à ce moment.

Près de dix années passées dans cette seconde fraternité et me revoilà dans OA le cœur et le corps amochés. Je suis une renouvelle qui éprouve de la difficulté à trouver son ancrage. En parlant avec des membres, j'ai vu que tout ça était lié à l'orgueil car, sans m'en rendre compte, je mettais en pratique plusieurs outils de rétablissement.

Puis le réveil spirituel est arrivé! J'ai finalement compris que peu importe les outils que je mets en pratique (ou non), si je n'inclus pas une Puissance Supérieure dans ce processus, je suis foutue. Alors, j'ai développé ma relation avec ma PS et j'en fait une priorité #1 dans ma vie.

Les outils ne sont pas le programme mais des moyens pour arriver à mettre ce programme en pratique et à avoir des résultats. Les Étapes et les Traditions sont le programme.

Dans la 11e étape, il est écrit: «Les OA ont la conviction que chacun peut se rétablir grâce au contact spirituel avec une force qui le dépasse»; là réside toute la beauté de ce programme car cette force est propre à chacun de nous. Pour ma part, je la nomme sans hésitation Dieu. En développant ma relation avec Dieu à travers la prière et la méditation, je fais le vide dans ma tête, ce qui calme mes envies de compulsion.

Je remarque que, plus je communique avec Dieu et prends cette nourriture spirituelle, moins j'ai envie de manger compulsivement, J'ai saisi le sens de l'expression si souvent entendue de «mettre Dieu dans son assiette».

Alors, je me pratique à mettre Dieu en avant plan pour vivre ce programme à fond et je me sers des outils pour les résultats qui viennent à Son heure. Et pour les jours d'incertitude, je relis les 12 promesses.

Simplement S.

Ma relation avec ma Puissance supérieure

Je suis accro à ma PS. Je suis son enfant bien-aimé. Il connaît mes besoins mieux que je les connais moi-même. Lui seul peut remplir mon vide intérieur.

Fasse Seigneur que je développe une dépendance affective à ton égard! Ainsi, j'aurai moins besoin de combler ce manque affectif par de la nourriture.

J'occupe mes pensées en ayant recours à un espèce de mantra: «Dieu est avec moi» que je dis sans arrêt.

Une co-dépendante OA

Comment j'en suis venu à croire

Mon parrain me dit: « Demande à Dieu de t'aider ». Je lui demande: « C'est quoi que je dois demander à Dieu ». Ben, il me dit, demande: « Mon Dieu, si c'est bon pour moi, envoie-moi du monde sur mon chemin pour m'aider ».

Je me dis que je suis malade de penser ça. Enfin, je fais comme il m'a dit.

Et aussitôt, je sors du métro, il y a un membre OA qui me dit: « Content de te voir!» Je me dis, c'est un hasard, c'est pas Dieu...

Plus tard, je me dis , on va voir...je vais lui demander des souliers car j'en ai besoin et je n'ai pas beaucoup d'argent. Je dis: « Mon Dieu, si c'est bon pour moi, j'aimerais ça avoir des souliers neufs ».

Je vais au travail. Il y a un américain qui me demande un service et me donne un pourboire de 50$. Je lui réponds que je ne peux pas l'accepter. Il insiste: «Prends-le... prends-le...» et il s'en va. J'arrive à la maison, tout content. Je raconte ça à ma femme qui me dit aussitôt, on a besoin de pain. Je lui dis: «Ok, tiens, prends l'argent».

En retournant au travail, je redemande à Dieu: «Mon Dieu, si c'est bon pour moi, j'aimerais avoir des souliers.» Je fais comme si j'y croyais. Et l'histoire se répète. Un autre client me demande un service et me laisse 40$ de pourboire. Il insiste lui aussi pour que j'accepte. En informant ma conjointe, elle me rappelle qu'on doit acheter un cadeau pour sa mère. Je ne lui dis pas que je voulais acheter des souliers.

Un peu plus tard au travail, je reprends ma demande à Dieu et là, je commence vraiment à y

croire. Un travailleur me dit que mes souliers sont usés. Je lui dis: «Ben oui, je voudrais en acheter mais je n'ai pas d'argent.». Il me dit: «J'en ai une paire de pareils neufs à donner». Je réponds:«Super». Nous nous rendons chez-lui et il me donne trois paires de souliers: des noirs, des bruns et une paire en suède...

Je vais conter mon histoire à mon parrain qui me dit: «Écoute ton histoire comme il faut. Tu as fais trois demandes et Dieu t'a envoyé trois paires de souliers. Et Dieu t'a envoyé les souliers car l'argent ne passait pas».

Je partage cette histoire à chaque fois que je partage. Un jour que je partageais dans une salle, un homme s'est levé dans la salle et a dit: «C'est vrai cette histoire. C'est moi qui lui a donné le 40$». J'avais des frissons sur les bras.

Enfin, Dieu est vraiment là pour moi. J'en suis venu à vraiment croire..

La vie est beaucoup plus facile avec Lui dans ma vie et je vais lui demander de continuer à prendre soin de ma compulsion alimentaire.

Merci mon Dieu pour tout. Je t'aime.

Un membre

Faire notre part

Récemment, notre groupe a tenu une réunion dont le thème était: «Faire notre part».

Il m'est venu à l'esprit que nos idées ressemblaient à ce qu'il nous incombe de faire quand on traverse une rue achalandée.

Je ne peux tout simplement pas traverser aveuglément, au milieu d'une rue en pleine heure de pointe et demander à Dieu de me protéger afin que je ne sois pas heurtée. Mais si je me rends à l'intersection, que je traverse lorsque la lumière verte l'indique, que je regarde à droite et à gauche, puis que je marche d'un pas régulier, je peux raisonnablement m'attendre à ce que j'atteigne l'autre côté de la rue sans encombres.

Je dois me fier au bon jugement que Dieu m'a donné. Pour prendre soin de moi, je dois centrer mon attention sur les signaux d'alarme que j'ai ignorés si longtemps.

Une fois que j'ai fait ma part, je peux avoir confiance que ma Puissance supérieure s'occupera du reste.

Membre de Sorel

Corrigé du mot mystère :

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

Solution phrase mystère : « Un rétablissement aux trois niveaux : physique, émotionnel et spirituel. »

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

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.

SOMMAIRE des partages

L'Éditorial 3
Le coffre à outils 4
Comme dirait notre Yvon Deschamps 4
Les mots outrecroisés 6
Partageons notre espoir 8
Je reviens à la maison 8
Carnet d'une membre OA enceinte 8
OA, ma bouée de sauvetage 10
Pourquoi ça marche pas!?! 10
Vérités et mensonges 12
Ma vie a changé 12
Un intensif à la découverte de moi 13
Le ressentiment 13
Le reportage : La récolte après plus de 40 ans de mouvement 14
Le thème à l'honneur 17
Je suis revenue à OA 17
L'abondance grâce à l'abstinence 18
Une récolte abondante 19
L'abondance avec OA 20
Vivre 20
Bonjour ma vie, ... 22
La liberté 22
Une récolte abondante 23
Ce que OA m'apporte dans tous les domaines de ma vie 24
Je choisis le rétablissement 25
Les fruits de la récolte 27
Si on en parlait... 27
Les principes en pratiques 28
P.S. 29
Un programme spirituel 29
Ma relation avec ma Puissance supérieure 30
Faire notre part 31
Corrigé du mot mystère 32