

Thème 2022-2023 de l'IOAFM

Noël s'en vient...



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

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

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

Je confirme que pour la période des Fêtes des dernières années, tout s'est très bien déroulé dans la paix, la sérénité et bien sûr, l'abstinence. Rappelons-nous que : « Rien n'est aussi délicieux que la sensation d'être abstinente », même durant le temps des Fêtes.

Membre abstinente

outremangeurs.org

Source : OAsis vol 38 no. 1

Les cadeaux parfaits

Récolte généreuse

Parce que la période des Fêtes représente un défi multiple pour moi avec la nourriture, j'ai décidé de me concentrer sur quelque chose d'autre à la place.

À chaque jour de ce mois, je vais écrire et me concentrer sur une chose dont je peux être reconnaissant. Ensuite, je la partagerai à voix haute avec une autre personne et en remercierai Dieu. J'essaie de me rappeler souvent de la gratitude tout au long de la journée, surtout quand je suis entouré de nourriture ou en train d'en préparer. Cela m'aide à me concentrer sur ce que j'ai au lieu de ce que je ne peux pas avoir. À la fin du mois, j'aurai 30 raisons pour être reconnaissant! Quelle récolte généreus!

J'anticipe une période des Fêtes heureuse, saine et abstinente, et je souhaite la même chose à tous mes amis OA.

Source : OAsis vol. 36 no. 4

La période des fêtes est l'un des pires temps pour moi. Mes souvenirs d'enfance les plus tristes y remontent. Alors que je rêvais d'avoir des Fêtes familiales idéales, comme décrites dans les livres et montrées à la télé, nos Fêtes familiales étaient faites de tension extrême, de colères enragées, de ressentiments bouleversants, et d'amers désappointements.

Conséquemment, j'accumulais normalement de 10 à 20 livres entre octobre et janvier mais je ne commençais pas ma diète du Jour de l'An avant la St-Valentin ou même avant le printemps. À l'époque, manger était la seule manière que je connaissais pour adoucir la douleur émotionnelle.

Heureusement, pour la dernière séquence de huit jours de la saison des Fêtes, j'avais les outils de OA pour guérir les blessures du passé. Je me souviens de ma première année dans OA à mon réveil du Jour de l'An et de réaliser que le jeans que je portais à l'automne me faisait toujours. Maintenant que je travaille les Étapes, je n'ai pas besoin de résolutions du Nouvel An. Ces cadeaux étaient meilleurs que tout ce que j'aurais pu recevoir pour les Fêtes et plus beaux que n'importe quelle célébration des Fêtes.

Si, vous aussi, avez des souvenirs des fêtes qui sont des moins agréables, sachez que vous n'êtes pas seuls. Sachez aussi que Dieu nous a donné le cadeau des Douze Étapes et des Outils OA pour surmonter la peine. Nous pouvons profiter de ces cadeaux parfaits tout au long de l'année et pour des années à venir.

Je souhaite de Joyeuses Fêtes, à tous!

Source: OAsis vol. 36 no. 4





Voici le temps des Fêtes!

Alors que s'installe le temps des Fêtes, j'aimerais partager quelques suggestions à propos de la cuisine des Fêtes. Je les ai reçues il y a plusieurs années, quand je suis arrivé dans OA. Je ne crois pas que je devrais me limiter dans mes préparations alimentaires juste parce que plusieurs repas que je vais préparer ne font pas partie de mon plan alimentaire.

Ces conseils me furent importants quand je suis arrivé. Je suis propriétaire d'un commerce de décoration de gâteaux et j'ai besoin de ces revenus pour nourrir ma famille. Aujourd'hui, je suis actif dans plusieurs organisations qui incluent des rencontres alimentaires, principalement au cours de la période des Fêtes. Aussi, les réunions de famille se concrétisent par des visites à nos résidences familiales, et chaque famille prépare une partie des victuailles.

Pour commencer, je dois être bien reposé et dans un bon état spirituel quand je fais de la cuisine. Je demande à mon Dieu de me donner la force de rester abstinent pendant que je cuisine. Je dois aussi faire ma part et ne pas m'éparpiller. Je dois aussi essayer de faire la cuisine après le repas, afin de ne pas avoir faim.



Le temps des Fêtes

Pour moi, les fêtes d'avant étaient synonymes de grosse bouffe, de veiller tard, de prendre de l'alcool, de festoyer. Par contre, comme outremangeuse qui lâchait les « brakes », cela voulait également dire impatience car on soupe tard, brûlements d'estomac et barre au foie parce qu'on mange trop gras et trop riche. C'étaient aussi la culpabilité et les fausses résolutions du nouvel an incluant toujours la même, perdre du poids sans vraiment y croire.

Avec le temps et l'abstinence, les fêtes ont bien changé. C'est moins exalté mais plus agréable. J'essaie d'aimer et faire plaisir autrement que par la bouffe. C'est maintenant du temps de qualité en famille, à jouer dehors ensemble, à jouer à des jeux de société. La bouffe demeure toujours présente mais on essaie de ne plus en faire le principal centre d'attraction.

Plutôt que d'utiliser le classique calendrier de l'avent en chocolat, on l'a remplacé par des cartons sur lesquels il y a plein d'autres plaisirs : écouter des films de Noël ensemble, magasiner ou emballer nos cadeaux, boire une bonne tisane près du feu etc. En plus, on s'amuse à nommer nos gratitudes. Dans notre bas de Noël, on se fait une promesse à soi-même que l'on retrouve au fond du bas l'année suivante.

Le mode de vie change vraiment la vie pour le mieux.

Nathalie

Source : OAsis vol. 36 no. 4

Deuxièmement, je dois avoir un plan. J'essaie de commencer ma cuisine tôt avant les fêtes et de faire des items que je peux cuire et congeler pour des jours ou des semaines d'avance et les ressortir au besoin.

J'essaie de mélanger les recettes traditionnelles avec des ingrédients à faible teneur en calories, gras et sucre qui peuvent mieux s'intégrer avec mon plan alimentaire. Ceci est spécialement utile si je fais quelque chose à emporter dans une autre maison. Si c'est moi qui l'ai préparé, je sais qu'il y a au moins un repas qui respecte mon plan alimentaire.

Je me sers beaucoup de préparations mélangées à l'avance. Quelqu'un a déjà goûté et testé ces items, ainsi je n'ai pas à goûter les aliments qui ne font pas partie de mon plan alimentaire du jour.

J'ai les ingrédients disponibles à portée de main, de la place pour travailler, un espace ouvert à l'évier pour rincer mes ustensiles et un linge propre et humide. Je vide mes bols et rince mes ustensiles après les avoir utilisés; cela m'empêche de grignoter des restants.

Le linge humide est mon compagnon indispensable. On dirait que je ne peux pas faire de préparation culinaire sans en échapper sur moi. Ma réaction était de lécher les gouttes, les coulisses, les cuillères, les bols et tout ce que je pouvais trouver. Ce fut assez difficile de m'habituer à utiliser le linge humide au lieu de lécher. Aujourd'hui il m'est ardu de ne pas travailler sans linge. C'est la pratique patiente et persistante qui forge une habitude.

J'ai appris que si je voulais devenir abstinent, je devais me rappeler que mon abstinence était en sursis quotidien conditionnel au maintien de ma condition spirituelle. Pour citer le « Gros Livre », « Assurons-nous toutefois d'être spirituellement solides car si nous sommes spirituellement en forme, nous pouvons accomplir toutes sortes de choses qui, normalement, sont contre indiquées pour les alcooliques (les outremangeurs). Tous les jours nous trouvons dans l'une ou l'autre de ces situations. L'alcoolique (l'outremangeur) qui ne peut y faire face pense encore comme un alcoolique (un outremangeur); quelque chose ne va pas dans son état spirituel ». (P. 114-115, 4ème Ed. 2003).

Qu'en est-il si je ne suis pas en bon forme spirituelle si je dois préparer des aliments qui ne sont pas dans mon plan alimentaire pour les apporter à un évènement ou les avoir à ma table ? Merci mon Dieu pour les dépanneurs, ouverts 24 heures par jour, où je peux acheter à peu près de n'importe quoi, que je ne veux pas préparer.

Source : OAsis vol. 36 no. 4





Le temps des retrouvailles

Avant OA, le temps des fêtes représentait pour moi enfin une occasion de pouvoir manger sans me faire juger. Je pensais à la nourriture et rien qu'à ça. Bien sûr, quelques semaines avant, j'étais

dans l'obsession des régimes et de l'apparence physique. J'avais peur de ce que mes cousins et cousines, tantes et oncles penseraient de moi, de ma prise ou perte de poids, ne les voyant que peu souvent.

Une fois rendue à la fête, je ne pensais qu'à la nourriture et je me comparais tout le temps avec tout le monde. J'avais l'impression de ne pas être à ma place. Je trouvais mes cousines toutes plus belles que moi et je me dévalorisais beaucoup. Bref, je me sentais seule au milieu de tout ce monde.

OA a changé ma vie et, entre autre, mon temps des fêtes. Je n'ai plus hâte aux fêtes pour la nourriture, mais pour retrouver ma famille et les gens que j'aime. J'ai appris à OA que j'avais ma place au sein du groupe et que j'ai aussi ma place au sein de ma famille. Je ne suis plus seule au milieu d'eux, car je me suis ouverte et intéressée à eux. Avant, j'étais tellement centrée sur les apparences et la nourriture, que je n'étais pas à l'écoute des autres. Je m'y suis sentie bien et aimée.

Parfois, un certain aliment me donne la nostalgie des fêtes passées, mais cette bouchée peut me replonger dans l'isolement et la solitude, au lieu de voir tout l'amour autour de moi.

Merci OA de m'avoir permis de me sentir aimée et à ma place dans ma famille.

Je vous souhaite de Joyeuses Fêtes et surtout de Joyeuses Retrouvailles.

Geneviève

********** Source: OAsis vol. 36 no. 4

Mes fêtes maintenant

Les fêtes n'étaient que de tourments avant OA car elles tournaient pour moi autour de la nourriture. C'étaient des moments où je me donnais la permission d'outremanger et c'était si facile. Plus facile que de faire face à la solitude et au mal de vivre intérieur. En plus,

il y avait l'espérance cachée que la nourriture comblerait tous mes besoins.

Avec OA, j'ai appris à attendre autre chose des moments de fête. À vouloir faire des choix en fonction de ma Puissance Supérieure. Cela a fait que maintenant je ne vois plus les spéciaux des fêtes dans les épiceries car c'est ma Puissance Supérieure qui me quide dans mes choix alimentaires.

Pendant les fêtes je mets l'accent sur les gens et le plaisir d'être ensemble et comme je suis plus orientée vers les gens, j'apprécie beaucoup plus les moments où je suis seule à préparer mes projets qui n'ont rien d'alimentaire.

Céline, une membre reconnaissante

******** Source: OAsis vol 36 no. 4

12 Recettes pour vous assurer des fêtes abstinentes et joyeuses

- 1. Projetez plus d'activités OA pendant la période des fêtes. Amenez un nouveau ou une nouvelle aux réunions. Transmettez le message. Rédigez un partage pour l'Oasis.
- 2. Recevez ou rencontrez des ami(e)s OA. Principalement des nouveaux pour prendre un café et partager.
- 3. Gardez à portée de main votre liste téléphonique de membres OA. Si l'angoisse ou l'obsession d'outremanger vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.
- 4. Renseignez-vous sur les réunions et autres événements prévus pour le temps des fêtes. Votre groupe ne tient peutêtre pas de réunions durant cette période où vous êtes en visite à l'extérieur. Vous pouvez quand même trouver des réunions virtuelles sur internet.
- 5. N'assistez à aucune réception des fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habilité à trouver des excuses quand vous étiez dans la compulsion. Servez-vous en!
- 6. Si vous devez aller à une réception où il y a abondance de nourriture. Si vous ne pouvez être accompagné d'un membre, ayez votre documentation et votre liste de numéros de téléphones à portée de main. Texter un membre est aussi une bonne idée
- 7. Vous n'êtes pas obligé de rester toute la soirée. Préparez à l'avance « un engagement important » que vous devez respecter.
- 8. Allez à l'église n'importe laquelle. Le silence nous aide à nous pacifier
- 9. Ne restez pas inactif à broyer du noir. Rattrapez le temps perdu : lisez, visitez des musées, marchez, écrivez...
- 10. Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des fêtes. N'oubliez pas : Un jour à la fois.
- 11. Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie. Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour.
- 12. Après avoir connu... Inutile de vous rappeler la Douzième Étape, vous la connaissez déjà.

Source: OAsis vol 36 no. 4



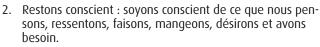


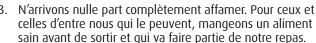


22 stratégies pour demeurer dans l'abstinence pendant le temps des fêtes



 Dressons un plan chaque jour : un plan alimentaire, un plan d'exercices, un plan d'action, n'importe quelle sorte de plan.





- 4. Nous en tenir à une assiette. Ne revenons pas pour nous servir une deuxième portion.
- Préparons-nous à faire face à des aliments riches et copieux, ne les regardons même pas. Rappelons-nous que parfois, l'œil, la main, la bouche contournent le processus de discernement du cerveau.
- Bougeons notre corps : au moins un peu d'activité physique à tous les jours.
- Ne nous préoccupons pas de perdre du poids en ce moment : le maintenir est déjà bien suffisant en cette période de réjouissances.
- Centrons-nous sur la joie d'être ainsi réunis. Gardons notre attention centrée sur les gens, pas sur les agapes, sur ces repas conviviaux.
- 9. Très important : restons attentif aux émotions déplaisantes, désagréables qui se manifestent et que nous vivons. Prévoyons de nous en occuper un peu plus tard, et surtout, veillons à le faire. Ne rentrons pas à la maison pour les manger comme nous l'avons déjà fait. Décrivons-les, partageons-les à un ami OA ou parlons-en à notre parrain/marraine.
- 10. Prenons du temps de qualité pour nous détendre, pour nous apaiser à chaque jour. Si nous sommes dans une situation de stress élevé, prenons le temps d'aller nous promener, de prendre une marche, d'appeler un ami, de faire une pause.
- Introduisons une partie ou tous nos outils de rétablissement dans notre quotidien. Ils sont une aide merveilleuse à portée de main.
- Pratiquons la méditation : 5, 10, 15 minutes par jour, plus si nous sommes excités ou émoustillés par la bouffe.
- 13. Réalisons qu'avoir recours à de tels excès alimentaires est une compulsion et elle est très déroutante. C'est le même type d'obsession qu'un désir incommensurable de fumer, qu'une compulsion de dépenser démesurément, qu'une addiction au jeu, qu'une dépendance puissante, sournoise à l'alcool. Plusieurs d'entre nous avons plusieurs de ces dépendances, soyons vigilants pour prévenir leur retour en phase active.
- 14. Prévoyons nécessairement une portion de notre journée dans la tranquillité tous les jours, surtout le matin. Levonsnous 15 minutes plus tôt et, si nous en sentons le besoin, trente minutes plus tôt.

- 15. Procurons-nous un petit bloc-notes pour tenir notre « journal de bonnes et heureuses vacances et de rétablissement » et utilisons-le quotidiennement pour y noter nos victoires, nos défis, nos peurs et nos gratitudes, nos plans pour la journée, notre quotidien sur le plan alimentaire. Écrivons, rédigeons, consignons par écrit. Ne mangeons pas avec excès, ne dévorons pas pour geler nos émotions.
- 16. Apprenons à vérifier où nous en sommes avec nousmême, à faire le point à toutes les heures si c'est nécessaire.
- 17. Cessons immédiatement les impairs ou les écarts alimentaires que nous avons pu commettre. Relevonsnous immédiatement de ces rechutes. Faisons la paix avec la nourriture en cette saison de plaisirs et de joies. Éliminons d'une manière qui n'admet aucune exception ou restriction, les fausses croyances et les pensées erronées qui font de nous des kamikazes.
- 18. Évitons la culpabilité et la honte envers la nourriture ou les personnes. Peu importe ce que ça nous impose pour nous en libérer. Il nous faut être prêt à TOUT.
- 19. Nous devons mettre en pratique, accepter nous-même de nous nourrir sans excès, de nous entretenir intellectuellement et de nous enrichir spirituellement. Servonsnous de bougies parfumées, de la musique de détente, de courtes siestes, un feu dans le poêle ou l'âtre, un bon bain chaud au sel marin, un massage, de l'aromathérapie, visiter de vieux amis, ouvrir un bon livre, développer un passetemps que nous avions mis au rencart comme le scrapbooking, résoudre des énigmes, plonger dans l'univers des sudokus et casse-têtes, et pour les femmes, sans que ça ne leur soit réservé exclusivement, une manucure et une pédicure.
- 20. Très important aussi : Si nous nous sentons à l'aise de le faire, parlons de nos intentions et de nos besoins en matière de nourriture à nos hôtes si nous sommes invités pour dîner ou pour souper et surtout si nous sommes inquiets et/ou préoccupés. Ayons confiance, ils vont comprendre nos inquiétudes et notre frousse.
- 21. Ne critiquons pas, ne condamnons pas et si tel est le cas, cessons de nous plaindre.
- 22. Utilisons le jeu de rôle avec notre parrain/marraine pour faire face à l'avance aux situations difficiles que nous appréhendons.

Source : Expressions of Unity, December2018. Newsletter of Unity Intergroup. Publié en français dans le « Partageons » décembre 2018. Intergroupe OA de Québec







Célébrer sans regrets

Le mode de vie est le seul moyen d'empêcher la nourriture de prendre toute la place dans ma vie. Je me souviens de mes Noëls d'avant OA. Ces semaines à l'avance à penser à ce qu'on allait manger. L'abondance de mets qui faisait qu'on en avait pour la semaine à manger des restes même si on avait distribué des petits plats à nos invités. Il nous est même arrivé d'oublier de sortir un élément du repas

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

Et c'était comme ça dans chacun des partys du temps des Fêtes. Je me sentais chaque fois repue, gonflée, à ne plus pouvoir rien avaler et en être désolée. Je me disais que cela n'avait pas de bon sens puis je recommençais. Le mode de vie a changé ma conception du temps des Fêtes. Maintenant, je pense à l'avance aux cadeaux, ça me permet d'éviter le stress et la frénésie des derniers jours. J'établis un menu qui nous plaît mais j'ai diminué les quantités et je m'assure que les fruits et les légumes sont en vedette.

Je ne passe plus la fête à me préoccuper de la nourriture. Je suis davantage présente aux invités. Mes conversations ne portent plus exclusivement sur ce qu'on a mangé, qu'on n'aurait pas dû et sur la prochaine diète qu'il faudrait bien faire. J'ai aussi arrêté de prendre des résolutions. Bien sûr, j'ai des souhaits pour l'année qui vient et s'ils se réalisent, tant mieux. Mais je me prépare à accueillir 2023 comme il sera. Je sais qu'avec le mode de vie et ma Puissance Supérieure, je vais en tirer le meilleur.

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

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

Une membre en rétablissement, un jour à la fois

Source: OAsis vol. 38 no. 2

Bonnes idées pour les cadeaux des Fêtes

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

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

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

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

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

Source : Lifeline décembre 2000



Mon bas de Noël

Voici tous les cadeaux que j'ai reçus à l'avance pour le temps des Fêtes de la merveilleuse famille OA dans mon énorme bas de Noël.

- · M'asseoir à table avec joie et bonheur au lieu de la tristesse de peur de trop manger.
- · Aimer ce que je vois dans mes vêtements au lieu de haïr ce corps que mon ami intérieur, ma PS, m'a donné.
- Ne plus jamais être seule, car il y a toujours quelqu'un avec qui je peux partager humainement ou divinement.
- Partager avec une marraine qui voit mes beautés quand il m'arrive de les enterrer sous une tonne de culpabilité et qui m'aide à m'accueillir.
- Réaliser du plus profond de mon être l'illusion de la perfection qui m'a tant fait manger. La perfection impossible à atteindre.
- · L'amour, la tendresse, la chaleur humaine de chaque membre qui m'énergisent à toutes les réunions que nous partageons ensemble.

Et pour finir, moi aussi je donne un cadeau à ma PS, mon ami qui est toujours avec moi 24\24. Je lui donne bien déballé mon excédent de poids et mon nouveau poids quand je m'en inquiète. Il repose maintenant sur ses épaules au lieu des miennes. Ouf! Comme je me sens légère. Je reçois des forces renouvelées, un jour à la fois, en faisant ma 11e Étape et j'augmente mon contact conscient avec Dieu (en ami cette fois-ci et non comme un lointain personnage).

Mille mercis pour tous ces beaux présents que j'ai recus de OA et de ma PS. J'en oublie sûrement, mais j'ai encore de la place dans mon bas de Noël, car je

suis convaincue d'en recevoir tout autant pour la nouvelle année qui sera bientôt à nos portes.

Une membre pleine de reconnaissance

Source: Journal Partageons, Intergroupe OA de Québec, Décembre 2019





outremangeurs.org

Partage pour le temps des fêtes

Le temps des fêtes a toujours été pour moi une occasion de compulser en raison de la grande quantité de nourriture disponible ou de rechuter dans la compulsion lorsque j'étais au régime.

Je suis arrivé à OA en juin 1999 après une longue rechute de 10 ans et j'avais cumulé quelques mois d'abstinence lorsque je suis arrivé à ce Noël 99. Je tenais coûte que coûte à conserver mon abstinence qui me semblait si fragile. J'étais dans un groupe où le thème était : « l'abstinence, la priorité de ma vie ». J'ai demandé de l'aide auprès des membres présents ainsi qu'à mon parrain.

J'avais déjà commencé le travail de nettoyage dans ma vie familiale et dans mes relations à travers les Étapes qui vont de la 4e à la 9e Étape. Je crois que, sans ce travail, les fêtes m'auraient été impossibles à passer en raison du fait qu'elles réunissent trop d'éléments qui déstabilisent l'outremangeur que je suis : fatigue, émotions reliées à un passé familial et dysfonctionnel, nombreux ressentiments, nourriture abondante, alcool, etc.



Dans un premier temps, tant et aussi longtemps que je n'ai pas fait le ménage dans mes rapports aux autres et en particulier avec l'histoire vécue dans ma famille, les fêtes ont été un temps difficile à passer.

Une liste de personnes avec qui j'avais pris l'engagement de téléphoner avant le repas pour dévoiler mon état d'esprit et mon désir de respecter mon plan alimentaire, pendant le repas si je pensais sortir de ce plan et après le repas pour partager ma joie de ne pas avoir outremanger et réaffirmer mon désir de rester sobre. Depuis ce premier Noël, c'est de cette façon que je passe à travers les fêtes.

Je demande quotidiennement à ma PS de m'inspirer. Certaines années et pour des raisons de tout genre j'ai, malgré la déception de mon amoureuse et de ma famille, écouté la petite voix qui me dictait de me respecter et de ne pas aller à la rencontre familiale à laquelle j'étais invité.

Il y a aussi eu des années ou je me sentais poussé à m'impliquer dans l'ouverture d'un groupe le soir de Noël et du Jour de l'an. Étais-je prêt à tout pour ne pas outremanger compulsivement? Oui.

Bonnes Fêtes dans la sobriété à tous.

Stéphane

......... Source: OAsis vol. 36 no. 4







Une table vide

Mon premier Noël dans OA est survenu moins d'un mois après mon arrivée. J'avais fait à ce moment-là une dizaine de réunions. Je me suis présentée à un souper de famille, le premier d'une longue série. La nourriture était abondante, et appétissante. Nous avons joyeusement outremangé tous ensemble. En moins de deux heures, j'ai enfourné (aujourd'hui ça me ferait 3 repas !) une copieuse portion de nourriture et j'en ai repris une petite part plus tard ainsi qu'un riche dessert.

Je suis partie quand ils ont sorti les chips et les grignotines. Deux heures top chrono s'étaient écoulées! C'est avec un foie engorgé et reconnaissant que je suis rentrée chez-moi.

J'ai fait une prise de conscience incroyable! Toute cette nourriture, cet alcool...n'était-ce pas un peu exagéré? Le lendemain, je me suis présentée au 312 Beaubien pour le meeting du midi, le meeting de Noël. Une belle grande table nous attendait, joliment décorée et merveilleusement vide de nourriture. C'était la première fois que je voyais une table de Noël sur laquelle il n'y avait rien à manger.

Une idée m'est alors apparue... autant la table de la veille était abondante de bouffe, autant je sentais le vide : vide de relations et de conversations, vide émotif. J'étais beaucoup plus en relation avec mon assiette qu'avec n'importe quel humain autour de cette table. Le contraire était aussi vrai. Autant cette table était vide, autant je la sentais remplie. Sauf que ce qui était important n'était pas sur la table mais autour de celle-ci. La nourriture et l'alcool brillaient par leur absence et laissaient par la même occasion toute la place aux relations, à l'écoute, à l'empathie.

Toute ma vie jusqu'à ce Noël d'il y a deux ans, j'ai tenté de nourrir mon corps et mon cœur de la même façon, c'est-à-dire en le remplissant de nourriture. J'ai découvert autour de cette table vide, une autre façon de le faire. Je remplis mon âme de contacts chaleureux, d'affection et d'amour de soi et des autres. Je sais maintenant que ce qui est important, ce n'est pas ce qu'il y a sur la table mais bien les gens qui sont autour de cette table.

Merci mon Dieu pour cette fraternité si chaleureuse et accueillante où je peux me déposer dans le temps des fêtes et partager avec mes frères et sœurs OA, ma nouvelle famille.

Sonia

Source : OAsis vol. 36 no. 4

Noël à tous les jours

J'ai reçu un cadeau exceptionnel : la conscience, comme dans prise de conscience. Ce cadeau en cachait un autre : le moment présent... qui contenait un autre cadeau : le choix, la liberté.

J'aime bien développer mes cadeaux. Je le fais lentement, joyeusement, fébrilement. Je suis vraiment choyée car je ne finis pas de développer ce que j'ai reçu, jour après jour. Et comme les poupées russes, il y a des surprises, l'une à l'intérieur de l'autre.

J'ai compris que le choix de mes actions, paroles, gestes, pensées, se fait dans le présent. Pas dans le sombre passé (ce que j'ai mangé), pas dans l'inquiétant futur (ce que je pourrais manger), mais en ce moment (ce que je choisis de manger). On peut recevoir et donner des cadeaux en tout temps, à soi, aux autres. Chez les Outremangeurs Anonymes, c'est Noël tous les jours. Joyeuse abstinence dans la paix et l'amour.

Une membre choyée

Partagons, Intergraphs de Québec, décembre 2010

Partageons, Intergroupe de Québec, décembre 2019 =



Joyeux mode de vie et bon temps des fêtes!

