Intergroupe OA Français de Montréal
outremangeurs.org

OASIS

Noël 2023

Thème 2024 de l'IOAFM

Un temps des fêtes heureux, joyeux et libre

À mon premier temps des fêtes dans OA mon parrain m'a fait comprendre que les journées de Noël et du Premier de l'An ne duraient que 24 h. Et il a rajouté : « si c'est trop long 24 h, divise ta journée en portion ». C'est ce que j'ai fait. Ces journées se sont passées et je suis demeuré abstinent malgré toute la bouffe qu'il y avait sur la table et tous les malaises que j'avais de me retrouver dans ma famille avec tous les souvenirs heureux et moins heureux qui remontaient à la surface. Pourquoi je changerais mon plan alimentaire parce que c'est un party de Noël ou du Jour de l'An ? Il m'est arrivé de refuser une invitation parce que je me sentais trop fragile. Faisons de notre abstinence la priorité de ces 24 h.

Dans cet OAsis du temps des fêtes, vous trouverez des suggestions sur le « comment vivre un temps des fêtes dans l'abstinence » malgré la surabondance. Comment notre Ps peut nous aider à passer au travers de cette période de l'année que plusieurs trouvent difficile. Mais je souhaite que nous apprenions à avoir du plaisir, à rire, chanter, à fêter sans compulsion alimentaire. Vivre un temps des fêtes et en ressortir heureux, joyeux et libre, c'est possible car nous ne serons plus jamais seul. Nous pouvons avoir de l'aide de membres OA disponibles à recevoir nos textos ou nos appels et il y a toujours notre PS.

Merci et je vous souhaite de beaux 24h. festifs !

Gaston L., adjoint au comité de la présidence

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

1. Dressons un plan chaque jour : un plan alimentaire, un plan d'exercices, un plan d'action, n'importe quelle sorte de plan.
2. Restons conscients : soyons conscients de ce que nous pensons, ressentons, faisons, mangeons, désirons et avons besoin.
3. N'arrivons nulle part « complètement affamé ». Pour ceux et celles d'entre nous qui le peuvent, mangeons un aliment sain avant de sortir et qui fera partie de notre repas.
4. Nous en tenir à une assiette ; ne revenons pas pour nous servir une deuxième portion.
5. 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.
6. Bougeons notre corps : au moins un peu d'activité physique à chaque jour.
7. Ne nous préoccupons pas de perdre du poids en ce moment : le maintenir est déjà bien suffisant en cette période de réjouissances.
8. Centrons-nous sur la joie d'être ainsi réunis. Gardons-nous focalisés sur les gens, pas sur les agapes, sur ces repas conviviaux.
9. Très important : restons attentifs 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.
11. Introduisons nos outils de rétablissement dans notre quotidien. Ils sont une aide merveilleuse à portée de main.
12. 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 des 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. Levons-nous 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 nous-même, 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. Relevons-nous 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 nourriture, de nous entretenir intellectuellement et de nous enrichir spirituellement. Servons-nous 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, 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 : Partageons, décembre 2018. Intergroupe OA de Québec

Comment survivre au temps des fêtes

- Apporter notre nourriture et les breuvages qu'on a le droit de prendre.
- Rester en contact avec notre parrain ou marraine.
- Planifier, par écrit, nos repas à l'avance.
- Réciter la prière de la Troisième Étape aussi souvent que nécessaire.
- Continuer à aller aux réunions.
- Lire de la littérature OA et AA.
- Ne pas nous isoler, plutôt sortir et demeurer actif.
- Rester en compagnie de gens agréables le plus possible.
- Se rappeler qu'il suffit d'une petite bouchée d'un aliment déclencheur.
- S'offrir à soi un cadeau d'abstinence.

****

Source : Partageons, décembre 2019, Intergroupe OA de QuébeC

Réunions OA pendant le temps des fêtes

Des réunions en salle, virtuelles et téléphoniques vous seront offertes pendant le temps des Fêtes. Par contre, avant de vous rendre à une réunion ou de vous connecter, consulter la liste de réunion sur le site internet de l'Intergroupe car certains groupes ont décidé de suspendre leur activité pendant cette période.

Réunions OA – Intergroupe Outremangeurs Anonymes Francais de Montreal

Voici un exemple à quoi peut ressembler l'information sur notre site internet. Avec la barre déroulante, vous allez à la journée que vous avez choisie. Pour avoir les coordonnées de la réunion, vous cliquez sur le nom du groupe et toutes les informations s'affichent.

Bons meetings !!!

Intergroupe OA Français de Montréal

Si vous pensez avoir des problèmes avec la nourriture et que vous souhaitez explorer OA, vous êtes bienvenu à *toutes* les réunions, qu'elles soient « ouvertes » ou « fermées » — une désignation liée au niveau d'anonymat que le groupe choisit.

Réunions IOAFM

Aujourd'hui jeudi, 21 décembre Imprimer Semaine Mois Programme

jeudi, 21 décembre	
10:30	50 Minutes d'amour « St-Hubert »
12:00	Amour de soi « Montréal »
19:00	Renaître - Longueuil
19:00	Mode de vie « Montréal »
19:30	Mets ton cœur en Action - Chambly
20:00	Accueil de soi « St-Eustache »
vendredi, 22 décembre	
12:00	Amour de soi « Montréal »
13:30	Vendredi de Sorel Tracy
samedi, 23 décembre	
10:00	Prêt à tout « Varennes »
12:00	Amour de soi « Montréal »
17:00	Café sur le pouce - Café Abstinence
dimanche, 24 décembre	
08:45	Solution OA
10:00	La Voie du Bonheur - Drummondville
10:00	Le réveil - Beloeil
10:00	Étape par Étape - Montréal
10:30	Une étape à la fois « Montréal »
12:00	Ensemble dimanche midi

Événements affichés dans le fuseau horaire : Heure de l'Est - Toronto

Google Agenda

Noël, c'est revenir dans mon cœur d'enfant

C'est l'amour, l'émerveillement, l'excitation, la magie des décorations qui sont féériques et magiques. Ça illumine et ouvre mon cœur aux partages et c'est un moment spécial pour dire à ceux que j'aime combien je les apprécie.

Depuis plusieurs années, je le vis avec plus de simplicité. Je dis non à la course folle du magasinage, excepté pour mes petits-enfants ou mes cadeaux d'hôtesse. Je choisis, quand je reçois, de faire une belle table des fêtes bien décorée... Par contre, je ne m'éparpille plus dans plein de mets qui me prenaient beaucoup trop de temps et qui donnaient trop d'importance à la nourriture.

Fêter dans l'harmonie et l'abstinence, c'est possible; je le choisis et c'est le plus beau cadeau que je me fais, car ça goûte bon l'abstinence. Ça me permet d'être vraiment présente à moi et aux autres. Je me sers une assiette avec de bons aliments. Je ne nourris pas la maladie, car j'évite mes aliments déclencheurs. Je me nourris des vraies valeurs de Noël, la chaleur des belles rencontres dans l'amour.

Je choisis et j'accepte de vivre ce temps des fêtes différemment grâce à la pensée que je serai sur Zoom avec les gens que j'aime. Ça me permet de « faire comme si » et d'être présente. Ça nourrit, à ma façon, la magie de ce temps de l'année et ça me permet de ne pas me sentir isolée.

Je vous souhaite à tous la santé, la sérénité et la liberté de progresser sur le chemin de vie des OA. Ça goûte bon la vie.

****

Source : Partageons, décembre 2020, Intergroupe OA de Québec

L'abstinence, un gage de bien-être

Pour rester abstinente, je dois être spirituellement en forme. Ce qui signifie pour moi : vivre un jour à la fois, faire mes Étapes afin de me servir de mon passé pour comprendre qui je suis maintenant. Ma marraine me rappelle souvent que rituel égale spirituel et c'est totalement vrai. Je vois la différence quand je ne le fais pas car je me sens moins bien et plus à risque de briser mon abstinence.

Mon rituel c'est de faire mes lectures, assister à mes deux réunions chaque semaine, m'impliquer dans le service autant dans mon groupe qu'à l'intergroupe, prier ma PS et lui demander de faire sa volonté et non la mienne et écrire ma 10e Étape. Toutes les opportunités qui me sont offertes tels que faire l'étude du Gros Livre ou le 12/12 des AA, assister aux réunions mensuelles chaque mois, animer les ateliers sur les Traditions me permettent d'être dans mon mode de vie.

Donc, la possibilité de briser mon abstinence est quotidienne si je ne fais pas ce que j'ai à faire pour être bien chaque jour. La période des Fêtes ne me met pas plus à risque qu'une autre période de l'année si je fais ce que j'ai énuméré plus haut. Moi seule, je n'en suis pas capable mais avec l'aide de ma PS, de ma marraine et des membres (la force du nous), tout est possible.

Ma dernière rechute remonte au 2 janvier 2016 en pleine période des Fêtes. Comme mon abstinence est importante et que je ne veux pas l'oublier, ça me motive à rester abstinente car je tiens à prendre mon jeton au retour des Fêtes.

Louise R.

Joyeux temps des Fêtes dans l'abstinence et la paix d'esprit.

Les fêtes dans l'abstinence

Je suis dans OA depuis plusieurs années, j'ai connu des fêtes dans l'abstinence mais beaucoup dans les demies-mesures, qui sont une porte ouverte à la maladie. En faisant les réflexions sur quels sont mes meilleurs moyens afin de passer des fêtes dans l'abstinence et la sobriété à tous les niveaux j'ai ressorti mes « Best off » ou meilleurs moyens...

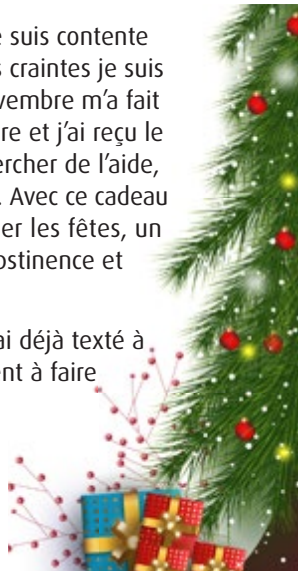
Premièrement quand je me pense guérie ou « sur confiante », habituellement je finis par ressortir de la célébration déçue de moi. En me disant, ce n'est pas la grosse compulsion comme avant OA mais...

Les célébrations où ça se passe bien, souvent j'ai contacté ma marraine par texto au minimum et je l'ai recontactée (habituellement en direct des toilettes !!!!) durant la soirée, juste un petit mot.

Ne pas être seule face à la maladie, seule je ne suis pas capable, elle gagne à tout coup ! Moi aussi je gagne, mais du poids.... Quand ça se passe bien, je focusse plus sur les gens, côté nourriture, j'apprécie des mets que je mange rarement et c'est fou mais dans l'abstinence je déguste plus et j'apprécie plus la bouffe non-compulsive.

Pour moi le contact avec ma Puissance supérieure que je nomme Dieu se fait beaucoup par la méditation. Cela implique que je prenne 5-10 ou 15 minutes hors du tourbillon des fêtes et que je me priorise. Les jours de fêtes souvent il y a beaucoup à faire mais je me rappelle le petit dicton suivant : pour être bien 10 minutes de méditation est recommandé, mais si on est vraiment pressé ou débordé alors c'est 20 minutes !!!!

Les fêtes s'en viennent, j'ai peur un peu et je suis contente d'avoir peur, ça me garde alerte. Malgré mes craintes je suis confiante. Une rechute vécue au mois de novembre m'a fait réaliser mon impuissance devant la nourriture et j'ai reçu le cadeau de l'humilité. Je suis prête à aller chercher de l'aide, faire des appels textos, méditation, meetings. Avec ce cadeau d'humilité revient un vibrant espoir de passer les fêtes, un jour à la fois, une réception à la fois dans l'abstinence et la libération.



Aujourd'hui j'ai justement un anniversaire, j'ai déjà texté à deux membres et je me prépare mentalement à faire du texto-toilette !!!!

Anonyme

Patricia L

outremangeurs.org

Mes repas au resto

Dans le calme de ma 11e Étape matinale, je pensais à la journée qui m'attendait. J'ai eu l'inspiration de rédiger mon plan alimentaire spécifique à mon souper. J'allais au restaurant avec la famille de mon conjoint. J'ai consulté le menu sur le site internet de ce restaurant pour choisir les plats qui cadraient dans mon plan alimentaire habituel.

J'ai pris certains engagements plus spécifiques en regard à certains aliments qui ne me conviennent pas ou dont les quantités pouvaient ne pas me convenir :

- Ne pas manger de petits pains chauds avec du beurre.
- Si la soupe du jour ne me plait pas, prendre un jus de tomate.
- Remplacer le riz par de la salade.
- Si quelqu'un prend un dessert, je prendrai une tisane.

J'ai tout rédigé et j'ai envoyé ce plan spécifique à ma marraine. (En sortant du restaurant, j'ai envoyé un petit texto à ma marraine pour lui dire que tout était ok). Cela ne m'a pris que quelques minutes et m'a beaucoup aidé à me libérer l'esprit pour le restant de la journée. Je ne me suis pas torturé l'esprit avec ce que j'allais manger pour le souper. C'est primordial pour moi de choisir à l'avance ce que je vais manger au restaurant et ce avant même d'être en contact avec plein de gens qui mangent et festoient autour de moi. Le faire dans le calme de ma routine matinale m'a grandement aidé à demeurer lucide face à mon impuissance devant la nourriture.

Le fait de le partager avec ma marraine m'a aidé à demeurer dans l'honnêteté et bien connecté à mes 3 premières Étapes et à leurs principes spirituels.

****

Source : https://www.facebook.com/groups/MaindanslamainOA

Un Noël tout en rétablissement

Pour moi la préparation de Noël, c'est d'être présente à une réunion en présentiel. Il me semble que c'est une action bienveillante pour moi.

Noël est une belle période pour s'intérioriser, faire le point sur ma spiritualité avec toute cette brillance.

L'abondance de nourriture me fait peur, des aliments déclencheurs qui m'appellent et m'attirent. J'offre à Dieu cette abondance qui est dangereuse. Vigilance !

Un des pièges pour moi dans la période des fêtes est d'accepter un hors-d'œuvre de plus, que je ne prends pas d'habitude, pour qu'il n'y ait plus de restants dans le plateau. Cet inconfort de l'hôtesse n'est pas ma responsabilité. Ma paix d'esprit est la priorité afin de rester présente et heureuse. J'ai toujours en moi, cette gaîté de la période des fêtes : la musique, les lumières, les marches à l'extérieur. OA a ramené l'harmonie dans mon cœur et je choisis l'amour et l'abstinence en cette période de réjouissance, car oui j'y trouve désormais l'occasion de me réjouir. J'ai droit à la joie. OA est là pour moi à défaut de rencontres familiales le cas échéant.

Je me prépare à Noël telle la période de l'avent, comment je vis mon avent de Noël. Je nomme mes peurs, je les partage, j'abandonne à ma PS ce qui peut me déranger, j'en parle, je me dévoile afin que ce temps de réjouissances soit un temps de relations avec les autres, mes proches, ceux que je vois à l'occasion. Se poser mutuellement la question comment ça va? Et prendre le temps.

Le buffet est attirant, je confie, je fais le tour des plats proposés, je prends le temps de prier, j'apprends à choisir ce qui est bon pour moi et je vais m'asseoir avec une personne que j'ai le goût de connaître un peu plus qui m'apportera beaucoup plus que toute la nourriture disponible sur la table. Je m'approche des éclats de rire pour apprendre à rire moi aussi et célébrer la vie de ce temps unique de Noël.

****

Collectif de textes de membres du groupe le Réveil de Beloeil

Quelques suggestions pour un joyeux temps des fêtes

La saison des tentations est de nouveau à nos portes. Nous, le groupe « La Bonne Humeur » de Joliette, avons mis nos idées ensemble afin de nous aider à traverser cette période difficile pour notre l'abstinence. Nous vous offrons un buffet de suggestions à consommer sans restriction.

Préparations à la période des fêtes

- Choisir les événements et se permettre de changer les traditions des fêtes.
- Se permettre de dire non : refuser les activités et la nourriture menaçant notre abstinence.
- Établir un filet de sécurité avec un réseau de soutien formé de membres prêts ou prêtes à être contactés si une obsession se pointe. Établir avec ces membres les façons de communiquer.
- Contrer la solitude en s'occupant : s'amuser à décorer, renouer avec des gens, s'impliquer dans les réunions et dans notre quartier, faire du bénévolat, sortir pour écouter une chorale, utiliser les outils, assister à une messe de minuit.
- Céduler un moment d'union de pensées le soir du 24 décembre à 18 :00 avec le groupe « La bonne humeur » de Joliette.

Préparations à un événement, une sortie, une soirée à la maison, un anniversaire

- Prêter attention à notre habillement et se permettre d'être chic.
- Décider d'avance ce que nous allons manger en consultant le menu avant d'aller au restaurant.
- Vérifier auprès des hôtes si nous pouvons manger ce qui sera servi et les aviser délicatement lorsque cela ne convient pas à notre plan alimentaire.
- Négocier des alternatives comme apporter ou offrir des fruits et des légumes variés, en crudités ou en salade, apporter notre met principal.
- Boire de l'eau ou manger légèrement un peu avant l'événement pour éviter d'être affamé.e.
- Méditer 5 minutes et prendre un engagement auprès de nous-même et de membres avant l'événement.

Stratégies durant les occasions de manger

- Demander à notre PS de nous accompagner et nous guider dans nos choix et ne pas rechuter.
- Se permettre de dire non merci. ***Ne pas accepter un aliment rouge pour faire plaisir.***
- Expliquer aux gens qui nous apportent un gâteau de fête que nous apprécions beaucoup l'attention et qu'en manger causera des problèmes à notre santé. Préparer notre propre dessert.
- Maintenir le plan alimentaire et d'action, boire de l'eau.
- Porter attention à ne pas prendre trop d'alcool.
- Se payer une petite fantaisie peu énergétique, si sécuritaire.
- S'intéresser aux gens plus qu'aux aliments.

Mentions spéciales pour les buffets, les potlucks...

- Se permettre de dire ***non merci.***
- S'assoir à côté de quelqu'un qui mange peu ou raisonnablement et copier sa façon de manger.
- Ne pas s'asseoir face au buffet, en faire d'abord le tour et planifier le contenu de notre assiette.
- Choisir une assiette plus petite, attendre 5 minutes avant de se servir et s'éloigner des aliments rouges.
- Rechercher des aliments qui nous nourrissent, ni trop gras, ni trop salés, ni trop sucrés, ni trop lourds.
- Déplacer subtilement le dessert ou le plat qu'on ne veut pas manger.
- Boire, offrir, apporter de l'eau gazéifiée.
- Se tenir loin du buffet lorsque nous avons terminé de manger.

Dans la période suivant les repas

- Se permettre de dire non merci.
- Remercier pour toutes les belles attentions.
- Ne pas manger avec ses mains : grignotines ou semblables.
- Donner aux invités qui repartent les aliments pouvant nous causer problème.

Si l'envie de succomber à une tentation survient à n'importe lequel moment

- Se permettre de dire ***non merci.***
- Garder un élastique au poignet et le tirer si la tentation est trop forte.
- Sortir prendre l'air, se retirer dans un endroit calme, avoir un jeton sur soi et le toucher, contacter le réseau de soutien, prendre de grandes respirations, penser aux slogans, prier...

Changer les choses que nous pouvons et accepter les autres, se concentrer sur les gens et le plaisir de socialiser ensemble avec les membres et notre entourage, poursuivre nos routines de rétablissement, faire confiance à notre Puissance Supérieure telle que nous la concevons et surtout ne pas oublier la force du nous !

Joyeuse abstinence du temps des Fêtes
La Bonne Humeur de Joliette

Comme un cadeau de Noël

Le sourire aux lèvres, je viens vous partager un beau bonheur. Il s'agit de nos rencontres mensuelles. À la Chaîne de l'amitié de Chicoutimi, depuis quelques années, nous choisissons un thème pour nos réunions de trois heures qui ont lieu le samedi matin. Les groupes de notre région sont invités à y participer. Nous avons déjà abordé l'étude des Étapes, des Traditions, des principes, des slogans, à raison d'une par mois. Cette année, ce sont les promesses du bonheur.

Une personne se propose pour animer. C'est extraordinaire ce qu'on peut récolter de cette rencontre : prières, méditation, recherches, lectures; pendant ce temps, je pratique l'abstinence et je suis totalement dans le moment présent. Ma Puissance supérieure me guide et me soutient.

L'ambiance est propice à une communion d'esprit. On y trouve l'amour, l'accueil inconditionnel, la compassion ainsi qu'un partage enrichissant et parfois un peu d'humour. La personne qui anime nous suggère des pistes, des questions pour sonder cette étude. Je ne vous dis pas la richesse de ce qui en ressort ! Ah, mais oui, je vous le dis : une meilleure compréhension, une vision nouvelle (car l'autre voit différemment), une ouverture de cœur et d'esprit, l'expérience incroyable de toucher la grâce de Dieu.

Ça, c'est une recette comme je les aime. Même pendant la pause, nous continuons d'en discuter au lieu de parler de la température ou des résultats sportifs, tellement on en mange.

Et au moment de partir, nous sommes les témoins des étreintes, des yeux allumés et de chaque personne remplie de joie, en attendant le mois prochain comme un cadeau de Noël.

Venez nous voir, ça marche.

****

Source : Partageons, décembre 2018, Intergroupe OA de Québec

L'abstinence : avant, durant, après les Fêtes, un jour à la fois

J'ai eu la grâce de ne pas outremanger durant le temps des Fêtes depuis plus de 10 ans maintenant. L'abstinence m'a apporté une paix et un sentiment de liberté. J'ai appris à apprécier les Fêtes au lieu de les appréhender. Voici ce qui m'a aidée et ce qui m'aidera bientôt, par la grâce de Dieu.

Remercier ma Puissance Supérieure de me donner le désir sincère de demeurer abstinente, un jour à la fois et de La laisser m'inspirer à faire les bons choix pour moi.

Texter un membre, appeler ma marraine. Mettre l'emphase sur les gens et les conversations. Aider durant le service, laver la vaisselle pendant le dessert. À la pression d'un proche m'offrant un aliment compulsif, me pratiquer à dire des phrases-clés telles que « Merci, peut-être plus tard. » « Je prends une pause. » « Je préfère attendre. »

M'éclipser et faire un appel rapide ou envoyer un message. Réciter la prière de la sérénité intérieurement. Demander à Dieu de continuer de me protéger, et pratiquer les Étapes 1-2-3. Admettre mon impuissance devant la nourriture et devant les personnes qui m'aiment et qui ne comprennent pas l'impact qu'une parole ou un geste peuvent avoir sur moi. Dieu passe par les gens et les événements. La maladie aussi. Je m'efforce de chasser les pensées obsessives rapidement, de ne pas entretenir l'idée, le goût, le « juste pour cette fois-ci » et de passer à autre chose.

Penser aux maintes conséquences négatives qu'outremanger m'infligeait me rappelle combien j'étais malheureuse et ça me motive à ne plus vouloir y retourner : le mal physique, la détresse émotive/mentale, et surtout la coupure spirituelle qui assombrissait mon bien-être intérieur.

À part moi, Dieu seul a le pouvoir de manier ma fourchette. Que ce soit dans la vie de tous les jours, ou pendant les occasions spéciales comme Noël, je choisis d'être « prête à tout » afin de demeurer abstinente.

Joyeuses Fêtes à vous tous, chers amis OA! Ensemble, offrons-nous le plus beau des cadeaux : l'abstinence !

****

Source : Partageons, Décembre 2022, Intergroupe OA de Québec

Un Noël simple : est-ce possible ?

Quand le temps des Fêtes se pointe à l'horizon, une émotion à peine perceptible m'étreint la gorge sans que je la détecte tout de suite. Mais, peu à peu, mes comportements me disent que ma vie se complique. Je m'affole plus facilement, je n'ai plus une minute de repos, le contrôle s'empare de moi : il faut que je finisse mes achats avant telle date, je dois envoyer mes cartes de souhaits demain, j'ai de la popote à faire, je ne veux pas être à la dernière minute pour une fois, je veux changer mon Noël pour qu'il soit plus spirituel, moins commercial, je ne veux plus faire de cadeaux, je veux faire des cadeaux, mais plus modestes, je veux convaincre ma famille d'offrir moins de cadeaux, j'ai besoin de beaux vêtements, mais pas trop chics, mais finalement j'en achète des chics, j'essaie de planifier mes fêtes pour garder une alimentation qui me convient mais je veux lâcher prise, etc., etc., etc. Bref, je perds la raison à force de vouloir la garder.

Heureusement, j'assiste à quelques réunions, je vais voir ma marraine et je réalise que mon perfectionnisme est en train de m'étouffer. Le cadeau parfait, la réception parfaite, l'ambiance des Fêtes parfaite, la famille parfaite, le sens de Noël parfait. Tout pour me compliquer la vie et faire de ce « temps des réjouissances » un enfer pur et simple. La recette parfaite pour me faire tomber à pieds joints dans la compulsion alimentaire.

Quand je prends conscience de ce qui se passe en moi, un slogan me vient en tête : GARDE ÇA SIMPLE ! Tout ce que je peux faire pour retrouver la raison, c'est de mettre mes étapes en pratique : admettre mon impuissance face à cette façon que j'ai de réagir face à la vie, écrire afin de la voir plus clairement, confier mes découvertes à une force plus grande que moi qui m'habite et lâcher prise pour que la vie se déroule et que je puisse profiter des belles choses qui m'arrivent.

C'est le meilleur moyen que j'ai à ma disposition pour changer les choses que je peux, pour retrouver mon calme et me recentrer sur l'essentiel : l'accueil de l'autre, l'écoute respectueuse, la joie des rencontres en toute simplicité. Au fond, l'important pour moi, c'est que les promesses du bonheur se réalisent dans ma vie, en particulier la neuvième : « Désormais nous envisagerons la vie d'une façon différente. »

Se pourrait-il que cette promesse soit déjà en train de se réaliser ? Est-ce que je peux passer un temps des Fêtes différent, exempt de l'angoisse que j'éprouve depuis des années à l'approche de ces moments où je replonge dans une dynamique familiale qui n'a pas été de tout repos, où j'ai de la difficulté à être sereine ? Absolument ! Je le décide, l'envoie dans l'univers et je fais confiance. J'arrête d'y penser et je profite de mon moment présent. C'est le plus beau des cadeaux !

****

Source : Partageons, décembre 2018, Intergroupe OA de Québec

Ne pas réveiller le monstre ...

« Les célébrations d'aujourd'hui seront terminées à minuit, et demain je me réveillerai dans la gratitude de vivre et d'avoir conservé mon abstinence.» (*Les voix du rétablissement*, page 332)

Je reviens d'une longue rechute, une pénible descente dans l'enfer de la compulsion alimentaire! Dans les derniers mois, je n'arrivais pas à être abstinente plus de 2 jours d'affilé. J'avais beau utiliser tous les outils qu'OA nous offre, rien ne marchait. Aux deux jours, j'avais des obsessions de pain, de beurre, de sucre ! Je n'arrivais pas à vivre avec l'inconfort de mes obsessions, alors j'en mangeais pour les faire taire. J'avais la paix 2 jours et après, elles revenaient en force, je mangeais pour les faire taire et j'avais la paix 2 jours et ainsi de suite... J'étais prise dans ce cercle infernal.

Ma marraine m'a suggéré de refaire le plan alimentaire qui a toujours fonctionné pour moi. Ce plan qui m'enlève les obsessions alimentaires... Ça ne me tentait pas vraiment, mais je l'ai refait parce que je n'étais plus capable de vivre dans la compulsion alimentaire.

J'ai alors compris et admis la Première Étape ! Je suis impuissante devant la nourriture, j'ai perdu le contrôle de ma vie ! Dieu peut me rendre la raison, tant et aussi longtemps que je ne mets pas d'aliments compulsifs dans ma bouche.

J'ai besoin de suivre un plan qui m'indique à la fois les quantités et les aliments précis que je peux manger. Depuis, je suis abstinente ! Quelle grâce ! Quelle joie, quel bonheur ! De temps en temps, j'ai des obsessions qui reviennent mais je sais que je peux passer au travers avec ma marraine et les outils OA ! Et ça passe... ça finit par passer. Et le lendemain je suis heureuse de me réveiller abstinente de la veille !

Je me rends compte depuis 20 ans que je suis toujours à part dans les partys de Noël... Mais soit je choisis d'être à part en mangeant selon mon plan alimentaire, soit je choisis de manger comme tout le monde et d'être obsédée par la nourriture ! Alors ce Noël, je préfère choisir de respecter mon plan alimentaire, pour ne pas réveiller le monstre des obsessions ! « La chose la plus importante que je vais faire aujourd'hui : conserver mon abstinence » (*Les Voix du rétablissement*, page 332)

Joyeux Noël ! Rappelons-nous que l'abstinence goûte meilleur que la compulsion alimentaire.

****

Source : Partageons, décembre 2020, Intregroupe OA de Québec

Joyeux mode de vie et bon temps des fêtes!