

# INTRODUCTION AUX OUTREMANGEURS ANONYMES

## À l'attention des jeunes

---

*As-tu des problèmes avec la nourriture,  
les comportements alimentaires ou ton  
image corporelle ?*

**Si tu lis ces lignes, tu penses peut-être déjà que c'est le cas. En te posant les questions suivantes, tu pourras mieux comprendre comment les questions alimentaires affectent ta vie :**

	Oui	Non
1. Mes habitudes alimentaires changent-elles en fonction de mes émotions?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Suis-je malheureux ou frustré par mes habitudes alimentaires, par la taille de mon corps, ou par mes tentatives de les contrôler?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ai-je parfois l'impression de ne pas pouvoir cesser de manger même si je le souhaite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Est-ce que je mange souvent plus (ou moins) que la plupart des gens à un repas ou tout au long de la journée?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Est-ce que je mange de grandes quantités de nourriture même lorsque je n'ai physiquement pas faim?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Est-ce que je mange normalement en présence des autres, mais que je mange excessivement, ou évite de manger, lorsque je suis seul?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Est-ce que je passe beaucoup de temps à penser à la taille de mon corps?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Est-ce que j'essaie de contrôler la taille de mon corps en jeûnant, en me purgeant, en utilisant des laxatifs ou en faisant de l'exercice pendant de longues heures?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Les pensées liées à la nourriture ou à mon image corporelle ne prennent-elles pas trop de mon temps et de mon énergie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mes habitudes alimentaires, la taille de mon corps ou le sentiment de honte que m'inspire mon apparence limitent-ils ma vie sociale?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Est-ce que j'évite les activités physiques à cause des sentiments que j'éprouve à l'égard de mon corps?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Est-ce qu'il m'arrive de manger en cachette ou de voler de l'argent pour acheter de la nourriture?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Est-ce que je mens sur la quantité de nourriture que je mange ou ne mange pas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. M'a-t-on dit que je devrais vraiment manger plus (ou moins)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Est-ce que j'aimerais que les gens ne fassent pas de commentaires sur ma taille ou mes habitudes alimentaires?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**S**i tu as répondu oui à l'une de ces questions, tu n'es pas seul. De nombreuses personnes, y compris des jeunes, souffrent de la maladie de la compulsion alimentaire, qu'il s'agisse d'un mangeur excessif, d'un boulimique ou d'un anorexique. Peu importe que le problème soit qualifié de trouble alimentaire ou de maladie, la bonne nouvelle, c'est qu'il existe une solution.

Outremangeurs Anonymes, est une association de personnes de tous âges qui se soutiennent mutuellement pour surmonter la compulsion alimentaire en pratiquant les Douze Étapes de rétablissement des OA.

La plupart d'entre nous, quels que soient nos efforts, ne parviennent pas à contrôler nos comportements alimentaires. Au sein des OA, nous avons trouvé des gens qui nous comprenaient et qui nous ont apporté l'aide dont nous avons besoin en pratiquant les Douze Étapes des OA. Nous avons mis fin à nos comportements alimentaires compulsifs, pris des mesures pour rétablir notre santé et appris à maintenir un poids et une vie saine. Nous avons constaté que, tant que nous pratiquons les Douze Étapes, nous avons rarement envie de revenir à nos anciens comportements alimentaires.

OA n'est pas un club de régime. La seule condition d'adhésion est le désir d'arrêter de manger de façon compulsive. Nous ne pesons pas les membres. Nous ne demandons pas de cotisations ou de frais. Nous ne prenons pas note des présences. Nous ne te disons pas quoi manger ou non. Au sein des OA, nous nous aidons mutuellement à faire des choix responsables concernant notre alimentation (par exemple, quels aliments et quelles quantités manger), notre comportement vis-à-vis de la nourriture (par exemple, quand et où manger) et d'autres aspects de notre vie. Parfois, nous constatons que ce qui nous préoccupe a une incidence sur la façon dont nous mangeons et sur ce que nous mangeons.

Les Douze Étapes des OA ont aidé des milliers de personnes de tous âges à trouver de nouvelles façons, plus saines, de gérer la nourriture et la vie.

Les Douze Étapes peuvent t'aider à te libérer de la prison de l'obsession alimentaire, tout comme elles ont aidé les jeunes qui ont écrit les histoires suivantes.

## Ashley

Je m'appelle Ashley G. et je suis une mangeuse compulsive et dépendante à la nourriture. J'ai adhéré à OA à l'âge de 22 ans.

Depuis l'âge de 10 ou 11 ans, je prenais entre 8 et 10 livres (3,6 - 4,5 kg) par an. Mon poids a sans cesse augmenté pour atteindre un poids maximal de 250 livres (113 kg) à l'âge de 20 ans. Cela signifie que, si je n'avais pas pu m'arrêter, j'aurais pu peser bien plus de 350 à 400 livres (136-181 kg) à l'âge de 30 ans! Parmi mes premiers souvenirs de compulsions alimentaires, je me souviens d'avoir mangé tous mes bonbons de Noël et ceux de mon frère dans les deux ou trois jours suivant leur réception. Je me souviens aussi d'avoir mangé du fast-food deux à trois fois par semaine, généralement après des activités de soirée. L'alimentation compulsive m'a affecté physiquement parce que j'ai pris de plus en plus de poids et que j'ai ressenti des douleurs et de la fatigue liées à mes maladies chroniques.

Ma dépendance à la nourriture m'a causé de l'angoisse émotionnelle. Lorsque je mangeais, j'étais sous l'emprise de mes sentiments. Lorsque je ressentais quelque chose, je me sentais anxieuse, déprimée, sans valeur et dégoûtée. Je me considérais comme rejetée, marginalisée et condamnée. Je continuais à être ingrate et à m'inquiéter excessivement. Ma vie était insensée et ingérable. De plus, cette maladie me dépouillait spirituellement. Je « priais » la nourriture et pour la nourriture. C'était ma Puissance supérieure. Je n'avais que peu de notions de spiritualité.

J'ai rejoint OA après ma première année d'université. C'était la première fois que je

m'identifiais à d'autres mangeurs compulsifs. Au cours de ma première année d'abstinence, j'ai trouvé un emploi dans mon domaine professionnel, j'ai renoué d'anciennes relations et j'en ai créé de nouvelles. Je suis sortie avec quelqu'un pour la première fois, et j'ai appris à m'amuser. J'étais heureuse, joyeuse et libre sans nourriture ! J'ai connu l'amour et la sérénité.

Au cours de ma deuxième année d'abstinence — avec l'amour, les soins et le soutien de Dieu, de ma marraine et de la Fraternité OA —, j'ai réussi à passer au travers d'un traumatisme important et j'ai persévéré dans cette voie. Je souffre de plusieurs maladies chroniques depuis mon adolescence. Une poussée incapacitante a entraîné mon invalidité à l'âge de 25 ans. J'ai perdu la capacité à occuper un emploi rémunéré, mes revenus, la capacité à prendre soin de moi physiquement, mon indépendance, ma nouvelle vie heureuse, joyeuse et libre que j'avais développée au sein des OA, ainsi que mon avenir planifié, sûr et sécurisé. Je suis devenue gravement déprimée et j'ai sombré dans la peur, la colère et l'apitoiement. J'ai été dépouillée jusqu'à la moelle ; j'ai subi de fortes pressions jusqu'au point de rupture. Mais je n'ai pas mangé à outrance ! Je savais et je croyais que revenir à mes anciennes habitudes alimentaires compulsives ne ferait qu'aggraver ma situation déjà difficile, désordonnée et apparemment sans espoir.

Établir des liens était une solution pour maintenir l'abstinence. Ma marraine m'a suggéré deux réunions téléphoniques par semaine et trois appels de rétablissement par jour. Ses suggestions ont été la bouée de sauvetage dont j'avais besoin pour demeurer abstinent et gérer la dépression.

C'est ainsi que je me suis rétablie à l'âge de 26 ans. J'ai acquis la capacité de maintenir l'abstinence année après année, de servir et de diriger, de travailler à temps partiel et de faire du bénévolat auprès des enfants, de m'amuser avec ma famille et mes amis, de jouer du piano et de

faire des claquettes, d'avoir une relation, d'être en paix, d'être reconnaissante et de faire l'expérience de la liberté, d'aimer et d'être aimée, et aussi de remettre ma volonté et ma vie entre les mains de mon Dieu d'amour en échange du pouvoir d'accomplir Sa volonté.

J'ai actuellement 30 ans et je maintiens près de six années d'abstinence consécutives et une perte de poids de 45 kg (99lbs). Je mange cinq repas pesés et mesurés par jour, et je m'abstiens de manger entre les repas et de mes aliments déclencheurs. J'écris et j'envoie mon plan alimentaire à ma marraine tous les jours.

Alors que j'entame ma sixième année d'abstinence, je ne prends plus de poids de façon excessive en raison d'une alimentation compulsive et d'une dépendance à la nourriture. Au contraire, j'ai acquis une vie qui dépasse mes rêves les plus fous grâce à l'abstinence, un jour à la fois, et à la mise en pratique des principes OA.

## Joe

À ma naissance, je ne pouvais pas manger. Cela a inquiété mes parents, car j'ai commencé à perdre du poids au lieu d'en prendre. Ils m'ont emmené chez un médecin qui, après m'avoir examiné, leur a dit que mon estomac n'était pas encore développé.

Mes parents m'ont ramené à la maison et m'ont nourri avec une cuillère à café jusqu'à ce que notre épreuve soit enfin terminée et que je puisse manger tout seul. Naturellement, ma capacité à manger a beaucoup plu à mon père et à ma mère. En fait, ils étaient tellement heureux qu'ils ont continué à m'encourager à manger.

Et j'ai mangé. J'ai mangé jusqu'à ce que je sois gros. Je détestais être gros, alors je mangeais pour me sentir mieux. Je n'avais pas d'amis et les gens se moquaient de moi, alors j'ai mangé à cause de cela aussi. Je mangeais pour tout et n'importe quoi. Lorsque j'ai commencé à aller à l'école, les choses ont empiré. Avant, j'étais juste

« gros » ; maintenant, les gens disaient que j'étais à la fois « gros et laid ». C'était terrible d'être gros, mais je n'avais jamais pensé être laid.

Plus je vieillissais, plus les choses empiraient. J'avais l'impression de vivre un cauchemar. Même ma propre famille disait du mal de moi.

Lorsque j'étais en deuxième année, trois de mes cousins sont venus vivre avec nous. Chaque fois que j'essayais de jouer ou de faire quelque chose avec eux et ma sœur, ils me disaient : « Tu es trop gros pour faire ça » ou « Hé ! mon gros, restes en bas et aide à soulever les choses. Ainsi, si tu tombes, le gros boum sera moins fort ».

J'essayais d'ignorer leurs remarques, mais elles me blessaient. Je trouvais injuste d'être gros alors que tous les membres de ma famille — ma mère, mon père, ma sœur, mes cousins, mes oncles et mes tantes — étaient minces. J'étais le seul gros de la famille.

J'ai commencé à fréquenter les Outremangeurs Anonymes alors que j'avais à peine 13 ans et que je pesais 68 kg (151 livres). J'avais essayé de nombreux régimes, mais aucun ne m'avait aidé à perdre du poids. J'étais une épave sur le plan physique et sur tous les plans. Voilà où j'en étais. J'étais un garçon qui n'avait pas encore atteint l'adolescence et qui portait un pantalon de la même taille que son père. Toutes mes chemises étaient déchirées parce que je n'arrêtais pas de prendre du poids.

J'avais peur lorsque j'ai franchi la porte de ma première réunion OA. Puis, quand je me suis assis, j'ai pensé que tout le monde était bizarre. Maintenant, après toutes les réunions auxquelles j'ai assisté et toute l'aide que j'ai reçue, je sais que si tous les participants à la première réunion étaient bizarres, je l'étais aussi. Je suis comme eux, j'ai la même maladie.

Je ne pense pas du tout que ces personnes soient bizarres. Je pense qu'ils sont gentils, et avec l'aide des OA, j'ai changé. D'un enfant sans amis, je suis devenu un enfant avec beaucoup d'amis. Mon surnom a également changé,

passant de « Fatty » à « Baggy Pants », puis à « Slim ». J'aime chaque minute de ces surnoms.

## Caroline

Je m'appelle Caroline. J'ai 21 ans et j'ai rejoint les OA il y a neuf ans, à l'âge de 11 ans. J'ai découvert OA parce que ma mère est impliquée, et je me souviens encore du moment où elle a finalement dit oui à ma première réunion.

J'ai toujours été l'enfant qui demandait constamment un dessert, qui cachait à ses parents qu'il mangeait des bonbons, qui faisait entrer de la nourriture en cachette dans sa chambre, qui mangeait toutes les collations qui se trouvaient dans le garde-manger de ses amis, etc. Un jour, ma mère et moi avons discuté et j'ai dit quelque chose comme « Je pourrais arrêter de manger des sucreries quand je le veux. Mais je n'en ai pas envie. » Elle m'a donc demandé de joindre le geste à la parole et m'a lancé un défi. Je ne devais pas manger de sucreries pendant un nombre indéterminé de jours ou de semaines, jusqu'à ce qu'elle annonce que le « jeûne des sucreries » est terminé. J'ai demandé chaque jour si le jeûne était terminé, et quand il l'a été, vous pouvez croire que j'ai mangé une quantité ridicule de sucre. Environ un an plus tard, j'ai enfin compris de quoi elle parlait : j'avais un problème, je ne pouvais pas m'arrêter quand je le voulais et j'avais besoin d'aide.

Je veux commencer mon récit en parlant des récompenses des OA, parce que la majorité de mon récit qui concerne les jeunes n'est pas nécessairement pleine de gratitude. Il est difficile d'être jeune au sein des OA ! Et une grande partie de mon histoire n'a rien à voir avec mon âge, de sorte que ce que je partage n'est pas nécessairement le tableau complet de mon expérience dans le rétablissement.

Alors, qu'est-ce que j'aime dans OA ? Quels sont les cadeaux qu'il m'a offerts ? Oh ! mon Dieu, je pourrais écrire un livre. Tout d'abord,



j'ai trouvé la liberté vis-à-vis de moi-même, de mes peurs, du boulet qu'était la nourriture, de l'opinion des autres... la liste est longue. En second lieu : la gratitude. J'ai de la gratitude pour ce problème de compulsions alimentaires, les amitiés improbables, avoir pu entendre les expériences des autres sans leurs conseils, la liberté que j'ai reçue et pour une Puissance supérieure qui est à mes côtés. OA m'a également offert une boîte à outils pleine de ressources : des personnes, des phrases, des prières, des slogans, des exercices, des cahiers d'exercices et des livres pour m'aider à faire face à toutes les situations. Qu'il s'agisse d'avoir envie de manger cette part de gâteau le jour de mon anniversaire, de frapper mon frère ou de pleurer dans les toilettes de mon lycée, je peux utiliser les outils des OA dans toutes les situations. Si vous revenez régulièrement, vous verrez de quoi je parle. J'ai utilisé de nombreux outils au fil des ans, y compris la lecture du Gros Livre, que j'ai téléchargé sur mon téléphone et que je ne pourrais recommander davantage ! Une fois, j'ai fait un voyage en voiture sans aucun ami en rétablissement, et je ne me sentais pas à l'aise pour téléphoner dans ces circonstances, mais j'ai envoyé des textos à ma marraine. J'ai lu histoire après histoire dans le Gros Livre pour rester abstinente pendant le voyage. J'utilise également beaucoup l'outil de l'écriture ; les journaux intimes et d'inquiétude, ou même le fait de vider par écrit tous mes plans quotidiens et mes sentiments actuels à ma marraine. Ce sont des outils qui m'ont aidée à progresser dans mon rétablissement et à rester abstinente.

J'ai également un plan alimentaire, que j'ai révisé au besoin, et je confie mes repas à ma marraine en début de journée lorsque je le peux. Lorsque les choses sont stressantes ou que je n'ai aucune idée de ce qui m'attend dans la journée (ou de qui me nourrit), cette flexibilité avec ma marraine est très importante pour moi et pour mon rétablissement.

Qu'est-ce qui est facile dans le fait d'être jeune au sein des OA? Je peux facilement me faire des amis dans une nouvelle réunion parce que tout le monde veut me parler! De plus, je peux écouter avec une extrême gratitude les longues carrières de mes camarades parce que je n'ai pas eu à subir les épreuves qui accompagnent l'obsession alimentaire pendant des dizaines d'années. J'ai également l'occasion de prendre la parole lors de différents événements en raison de mon point de vue peu commun, ce qui est très gratifiant.

Le fait d'être jeune au sein des OA ouvre également la porte à un tout nouveau groupe démographique de mangeurs compulsifs qui souffrent encore, et que les OA seuls ne peuvent pas toujours atteindre : les jeunes. Lorsque je suis arrivé à l'université, j'ai décidé de répondre honnêtement chaque fois que quelqu'un me demanderait « Pourquoi ne manges-tu pas de sucreries? ». Dès le premier mois de cours, j'ai amené quelqu'un de nouveau à une réunion des OA. Et cette personne qui a reçu de l'aide m'a encouragée à continuer à répondre honnêtement à cette question, parce que je veux partager cet espoir avec d'autres mangeurs compulsifs qui souffrent encore. Je veux travailler à la Douzième Étape. C'est incroyable l'impact que j'ai juste parce que j'ai un problème de compulsion alimentaire. Qui l'eût cru?

À bien des égards, le fait d'être jeune au sein des OA ne pose un problème que si l'on choisit que ce soit le cas. Tout comme les participants à la réunion ont des expériences de vie pertinentes à la mienne, j'ai des expériences de vie pertinentes à la leur. Je n'ai jamais de difficulté à me connecter avec ce qui est partagé dans les réunions. L'utilisation du Q-TIP (Quit Taking It Personally) m'est utile, car si je choisis d'arrêter de prendre les choses personnellement, je vivrai une expérience plus agréable.

Le fait d'être jeune au sein des OA est également une plate-forme merveilleuse et

unique. Je l'ai utilisée pour aider à la fois mes pairs qui souffrent d'hyperphagie compulsive et mes collègues membres des OA qui s'inquiètent pour leurs enfants.

J'applique mon programme de la même façon que la plupart des autres. J'apprends au fur et à mesure, j'assiste aux réunions d'affaires, j'ai un plan alimentaire, je travaille sur les Étapes et je vais aux réunions. J'ai pu tirer profit de la sagesse des membres plus âgés, contribuer à faire tomber les barrières entre les membres plus âgés et les plus jeunes et, surtout, trouver le chemin du rétablissement. Je suis tellement reconnaissante d'avoir surmonté les difficultés qui accompagnent la souffrance d'un mangeur compulsif à l'âge adulte, et si Dieu le veut, un jour après l'autre, je continuerai à être une mangeuse compulsive en voie de rétablissement reconnaissante.

## Alice

Lorsque je suis arrivée chez OA, j'avais 25 ans et j'étais très amère envers la vie pour m'avoir amenée ici si jeune. J'enviais les membres qui étaient arrivés à 40 ou 50 ans, car ils avaient eu beaucoup plus de temps que moi pour manger mes aliments déclencheurs. Ces aliments auxquels je suis dépendante et que je ne peux arrêter de manger une fois que j'ai commencé. Comment pourrais-je arrêter de les manger à 25 ans ? C'était trop tôt ! Et qu'en est-il du jour où je me marierai ? Pourrais-je sérieusement avoir un mariage sans le gâteau dont j'avais rêvé pendant des années ? Quel serait l'intérêt de se marier alors ? Et pour les enfants ? Pourrais-je être une bonne mère sans faire des biscuits ? Mes enfants n'aimeront-ils pas plus la mère de quelqu'un d'autre qui fait plus de pâtisseries que moi ? Et, surtout, comment gérer les fêtes avec des personnes de mon âge, où je mangeais beaucoup pour me sentir à l'aise et avoir quelque chose à leur dire ? La nourriture faisait partie de mon identité. Que resterait-il de moi sans elle ?

À contrecœur, j'ai continué à revenir aux réunions et à appeler d'autres membres, comme on me l'avait suggéré. Ces personnes avaient quelque chose de magique, de plus grand que moi, même si je ne pouvais pas mettre le doigt dessus, et une partie de moi le voulait, même si l'autre partie luttait pour résister au programme. Puis, un jour, une voix calme en moi m'a fait réaliser qu'il n'y aurait jamais assez de mes aliments déclencheurs dans le monde entier pour satisfaire le vide dans mon estomac. Alors, pourquoi ne pas commencer à m'abstenir maintenant ? C'était le meilleur moment. J'ai pris une marraine, acheté des publications, et commencé à travailler les Étapes des OA avec elle.

Aujourd'hui, j'ai 29 ans, et j'ai récemment célébré trois ans d'abstinence. Je me sens chanceuse d'avoir trouvé OA si tôt, car cela me permet de grandir dans ce beau programme avec de grands principes spirituels et d'arrêter de nuire à mon corps à temps. J'ai enfin trouvé un plan de vie que je pensais que tout le monde avait sauf moi. Je ne manque pas la vie ; je la vis pleinement. Je ne vais plus aux fêtes uniquement pour la nourriture. Je ne cherche plus à être quelqu'un d'autre pour m'intégrer dans un groupe de personnes. J'ai de vrais amis et des relations profondes et significatives. Je n'ai pas à mentir à mes amis, car ils me comprennent. J'ai de moins en moins honte de ce que je suis, et de mes faiblesses. Je commence à me sentir comme faisant partie de la race humaine et à rire tendrement de mes lacunes. J'apprends même que j'ai de bonnes qualités et quelque chose à apporter à cette vie. Ma confiance se construit, un jour à la fois.

La nourriture a retrouvé sa place : c'est un carburant pour mon corps. Ce n'est plus mon dieu, mon meilleur ami ou mon amour. L'espoir est revenu dans ma vie, car je sais que je n'ai pas à traverser quoi que ce soit seule. J'ai la Fraternité des OA, une marraine, et une Puissance supérieure pour guider mes pas et me soutenir. Je ne

m'inquiète plus de mon gâteau de mariage. Je veux maintenant me marier pour l'amour et un partenaire de vie. Et je crois que, grâce à ce programme, je serai une mère aimante, avec mille autres façons que la nourriture pour le démontrer. J'obtiens bien plus des OA que je ne l'aurais imaginé, et pour cela, je suis à jamais reconnaissante d'avoir connu ce programme si jeune.

## Bryan

Je m'appelle Bryan V., j'ai actuellement 26 ans et je suis membre d'Outremangeurs Anonymes depuis deux ans et demi, et je suis très reconnaissant d'avoir trouvé OA.

J'ai entendu parler des OA lorsque j'avais 22 ans, alors que je ne pouvais pas parcourir le kilomètre nécessaire pour me rendre en cours ou me déplacer sur le campus d'un cours à l'autre. Ma vie quotidienne, basée sur des calories vides, avec un repas et demi par jour et une course compulsive de 5 à 10 miles (8 à 16 km) par jour, avait eu de graves conséquences sur mon corps. J'avais un indice de masse corporelle de 17, j'avais subi un arrêt cardiaque soudain, et j'avais développé des fractures de stress et de l'arthrite des genoux aux pieds. Mon épuisement physique comprenait également ma participation à sept organisations étudiantes (ayant des responsabilités dans cinq d'entre elles), le fait d'être étudiant à plein temps et de travailler dans la recherche biologique sur le campus. J'étais anorexique et dépendant à l'exercice, plaçant les priorités des autres avant les miennes parce que cela me donnait des excuses pour négliger les repas. Lorsque mon corps m'a forcé à m'arrêter, j'ai abandonné les cours, arrêté de faire de l'exercice et quitté certains de mes clubs.

C'est aussi à ce moment-là que j'ai commencé à faire des crises de boulimie. Dans ma tête, il semblait que c'était la seule façon pour moi de prendre du poids pour survivre à mon anorexie. Heureusement, quelqu'un au bureau de santé

étudiant de mon école, un membre en rétablissement des OA, a suggéré que je bénéficierais des OA et m'a invité à assister à des réunions. Je n'ai cependant pas assisté à une réunion avant deux ans plus tard. Je ne pensais pas que les Outremangeurs Anonymes fonctionneraient pour moi. En fait, lorsque j'ai adhéré à OA, je croyais que mes crises alimentaires étaient la seule chose qui me maintenait en vie et qu'OA me laisserait sans défense contre mon anorexie.

Lorsque j'ai débuté dans OA, j'affirmais que je n'étais pas un mangeur compulsif. Je pensais juste devoir trouver un moyen de me sentir bien à propos de mon poids normal. Je ne réalisais pas à quel point j'avais une dépendance à certains aliments ou que j'utilisais la nourriture pour faire face à la vie. Je ne réalisais pas que j'avais déjà essayé d'arrêter de manger du sucre à 18 ans et d'adopter une alimentation sans gluten à 23 ans, et que je ne pouvais pas le faire même pour une journée. Je n'avais pas non plus fait le lien entre mes problèmes cardiaques et mon indice de masse corporelle (IMC). Je n'avais pas réalisé que j'étais à risque de développer du diabète et de suivre les traces de mon grand-père qui en est mort.

Après avoir reconnu que la nourriture avait toujours été ma solution et en avoir saisi la signification spirituelle, j'ai compris que je ne pouvais plus laisser mes phobies alimentaires anorexiques et une liste obsessionnelle de « choses à ne pas faire », guider mes décisions. Aujourd'hui, je n'ai pas le luxe de recourir à la boulimie pour me secourir de l'anorexie, et je ne peux pas utiliser l'anorexie pour résoudre ma boulimie. J'ai également accepté qu'il y ait des aliments que je ne peux tout simplement pas manger en raison de l'histoire de ma famille avec le diabète. Je vois comment les aliments riches en calories et faciles à manger m'ont permis de mener une vie trépidante qui menaçait ma santé et me donnait des excuses pour sauter des repas. Maintenant, mon abstinence signifie

que je n'obtiens pas de solutions rapides ; la solution demande des efforts, de l'attention et du temps. Mon plan d'action consiste à planifier les repas, à préparer des aliments sains et à m'assurer d'avoir ces aliments avec moi.

Dans OA, j'ai trouvé une famille parmi des gens que je n'aurais jamais soupçonnés. Avant OA, je n'acceptais jamais les autres parce que je ne pouvais jamais m'accepter moi-même. Je prenais des décisions à leur sujet et sur ce que je pensais qu'ils pensaient de moi et je les rejetais immédiatement. J'ai essayé de répondre aux attentes des autres et je me suis caché derrière les mensonges que j'ai créés pour me faire accepter.

La maladie de la compulsions alimentaires est rusée, déconcertante, puissante et patiente, et elle peut toucher n'importe qui, quel que soit son âge, et les rendre impuissants. J'ai la chance d'avoir eu des expériences qui m'ont rapidement conduit au désespoir. Je ne sais vraiment pas comment mon Dieu a traversé ma brume de jugement malade.

Grâce à OA, depuis plus de deux ans, j'ai pu conserver mon premier emploi à temps plein. L'embauche a eu lieu trois mois après mon arrivée dans OA, et sans stabilité dans mon alimentation, je n'aurais pas pu suivre les exigences physiques de mon travail. Avant OA, je n'avais jamais prévu de vivre au-delà de 25 ans. Maintenant, avec plus de deux ans d'abstinence, j'ai grandi et suis devenu humble. Je parraine d'autres personnes et suis humble d'être au service des autres. Entre autres choses, je suis reconnaissant d'être un boulimique en rétablissement, vivant en liberté.

## Olivia

OA a sauvé ma vie ou, peut-être devrais-je dire qu'OA me sauve la vie, un jour miraculeux à la fois. Je fêterai mes 21 ans en mai. C'est un anniversaire que je n'aurais jamais pensé atteindre, car j'ai appuyé sur le bouton d'autodestruction

pendant la majeure partie de mon adolescence. Un membre de ma famille m'a présenté les réunions des OA et la Fraternité lorsque j'avais 11 ans. Mes premiers moments dans OA ont planté une graine qui a finalement commencé à germer puis à fleurir.

Pendant ma jeunesse, je savais que j'avais une maladie — juste savoir cela est inhabituel. La majorité de ma famille OA dit que j'ai de la chance d'avoir trouvé le rétablissement à un si jeune âge. Mais laissez-moi vous dire, rien ne gâche une crise comme OA ! Je n'ai jamais fréquenté des clubs de régime et de calories, car je savais que c'était une perte de temps et d'argent. OA avait les réponses. Les Douze Étapes pourraient, si j'étais prête, me sauver de la mort par la nourriture.

Néanmoins, j'ai continué à manger en secret et à faire des crises alimentaires du matin au soir, me sentant consumée et presque possédée par des pensées de nourriture. J'étais droguée au sucre. Je dis souvent à mon groupe de soutien que le seul moment où je courrais était pour une « dose ». Pour me purger, je vomissais et j'utilisais des laxatifs, plus ou moins fréquemment.

Puis, vers mars de l'année dernière, j'ai découvert la douleur et la brutalité de l'anorexie. Je suis une véritable dépendante. J'ai dû cocher toute la liste des comportements alimentaires compulsifs et en avoir assez de mon propre reflet dans la cuvette des toilettes avant d'être prête à faire la première Étape.

Je suis maintenant à la quatrième Étape, essayant d'écrire mon premier « inventaire moral approfondi et sans crainte » de moi-même. C'est un travail difficile, et croyez-le ou non, j'ai accumulé beaucoup de douleur, de ressentiment, de honte et de peur dans ma maladie.

Qu'est-ce que tout cela signifie ? La gratitude ! Je suis reconnaissante pour ma vie aujourd'hui, pour pouvoir me lever le matin, et pour faire partie d'un programme qui peut m'aider à m'aimer et me soutenir pour retrouver la raison.



Je ne mâche pas mes mots : j'étais folle sans OA. Mon lien avec ma Puissance supérieure devient plus fort chaque jour où je reste abstinent, je ne me bats plus et je laisse la Puissance supérieure diriger ma vie.

Je me suis souvent sentie comme si j'étais née sans le mode d'emploi de la vie. Cela me fascinait de voir les autres réussir alors que je me trompais tellement. Maintenant, j'ai trouvé le mode d'emploi; je dois juste le suivre, car je le mérite, bien sûr ! Nous sommes les chanceux; nous avons un programme de rétablissement en Douze Étapes.

## **Il y a une solution !**

Une des choses que ces jeunes membres des OA ont en commun est qu'ils ne l'ont pas fait seuls. Tu n'as pas à le faire non plus. Outremangeurs Anonymes te fournira les outils nécessaires pour t'abstenir de manger de façon compulsive et t'abstenir d'adopter des comportements alimentaires compulsifs.

Lors des réunions, tu trouveras d'autres personnes qui comprennent ta situation et qui sont prêtes à partager leurs expériences. Un parrain prend soin de toi personnellement et partagera son expérience de vivre et de s'abstenir, jour après jour, en utilisant les Douze Étapes des OA.

Appeler, envoyer des SMS, et des courriels te permettent de rester en contact avec ton parrain et d'autres membres des OA. Le téléphone est particulièrement important lorsque tu te sens tenté de t'engager dans la compulsions, souhaite partager un problème ou simplement discuter.

L'anonymat dans OA est la promesse de la confidentialité. Nous protégeons l'identité les uns des autres. Ce que tu partages lors d'une réunion reste confidentiel. Ce que tu partages avec un autre membre ne va pas plus loin. Qui nous voyons aux réunions est gardé en toute confidentialité. OA est un endroit sûr où tu peux être toi-même.

Peux-tu le faire? Oui, tu le peux. Nous demandons seulement que tu sois honnête, ouvert d'esprit, et volontaire, et que tu continues à venir aux réunions. Nous pensons que tu te sentiras chez toi avec OA. Tu n'auras plus jamais à lutter seul.

## Les Douze Étapes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avons 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 avons 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 alors essayé de transmettre ce message à d'autres outremanagers compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.



## **Engagement de responsabilité OA**

« De toujours tendre la main et le cœur des OA  
à tous ceux qui partagent ma compulsion ;  
de cela je suis responsable. »

## **Comment trouver les OA ?**

Visitez le site Web d'OA à l'adresse [www.oa.org](http://www.oa.org)  
ou contactez le Bureau des Services mondiaux  
au 1-505-891-2664.

De nombreux annuaires incluent également des listes  
pour rejoindre OA dans votre région.

## **Overeaters Anonymous®**

World Service Office  
6075 Zenith Cour NE  
Rio Rancho, NM 87144-6424 USA  
Adresse postale : PO Box 44727  
Rio Rancho, NM 87174-4727 États-Unis

Tél.: 1-505-891-2664 • Télécopieur: 1-505-891-4320  
[info@oa.org](mailto:info@oa.org) [www.oa.org](http://www.oa.org)

© 2021 Overeaters Anonymous, Inc.  
Tous droits réservés.

Traduit, publié et distribué  
**INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL**

(Québec) Canada  
1-877-509-1939  
[www.outremangeurs.org](http://www.outremangeurs.org)  
[publications@outremangeurs.org](mailto:publications@outremangeurs.org)