



# OASIS

Intergroupe OA Français  
de Montréal  
outremangeurs.org

## Noël 2024



Thème 2025 de l'IOAFM

## L'abstinence et le temps des Fêtes



C'est le thème que nous vous présentons pour l'OAsis de décembre 2024. Les fêtes demeurent un temps de l'année particulièrement difficile pour nous, outremangeurs compulsifs. Nous nous retrouvons avec nos familles d'origine et les rôles que nous y avons occupés, devant une table garnie de victuailles plus tentantes les unes que les autres et nous sommes en dehors de nos habitudes.

Mais quels sont les moyens pour demeurer abstinent pendant cette période afin de se réjouir de la rencontre avec les gens qu'on aime et d'être présent à ce qui se passe et se passera là dans l'ici et le maintenant ?

D'abord ne délaissions pas notre rituel spirituel : lecture, écriture, parrainage puis augmentons le nombre de nos réunions hebdomadaires. Des groupes seront ouverts pendant le temps des fêtes pour vous accueillir. Avant de vous rendre ou de vous connecter à une réunion, vérifiez s'il y a des changements à la réunion à laquelle vous voulez participer.

Allez consulter notre site internet : [Réunions OA – Intergroupe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal](#)

Nous vous proposons certains textes écrits par des membres OA qui pourront vous aider à maintenir votre abstinence durant cette période. Nous vous invitons à consulter les éditions de l'OAsis de décembre 2022 ([OAsis-2022-12.pdf](#)) de décembre 2023 ([OASIS-Noel-2023.pdf](#)) pour continuer à nourrir votre désir de demeurer abstinent durant cette période.

*Bonne lecture et bon temps des Fêtes!*

## Un repas de Noël en famille

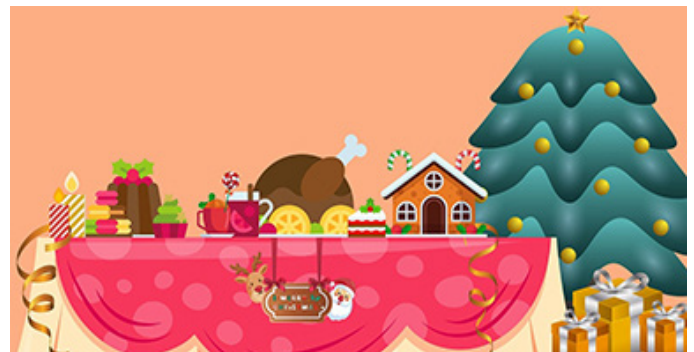
Je suis là, devant cette table remplie de victuailles et tout autour ma famille est présente. Je confie ma volonté et ma vie aux soins de Dieu tel que je le conçois, ainsi que ce repas. Je me dis « Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie ». C'est un bon début pour mon abstinence.

En plus, je n'ai qu'à me dire que la deuxième bouchée goûtera la même chose que la première et ainsi de suite. Oui, nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

L'important ce sont les gens autour, l'amour que nous partageons et non pas ce qui se retrouve sur la table. Je m'amuse, c'est certain que je mange bien, mais je ne fais pas d'écart par la grâce de Dieu. J'ai mon jeton du nouveau en poche, je le caresse, il me reconforte, il m'apaise, un jour à la fois.

Après, je me fauflerai dans un coin tranquille et j'enverrai un message à un membre OA, un petit coucou. Cette pensée m'aide à maintenir mon abstinence. La fin du repas est arrivée, les desserts ont été servis et je ne sais par quel miracle, je me suis abstenue. J'ai réussi. Je peux cocher une journée de plus dans mon calendrier d'abstinence grâce à ma PS et mon mode de vie. Et oui, quelquefois ça marche, une minute à la fois

*Johanne, outremangeuse compulsive*



## Une abstinence honnête

De plus en plus, mon dossier que je nomme « abstinence » prend de l'importance pour moi.

Mon abstinence a changé au cours des années. Je peux affirmer en toute franchise que rien n'a pu se faire, si ce n'est par la Grâce de Dieu, qui m'a donné le courage et la détermination (que je n'aurais jamais pensé avoir un jour) pour décider de me choisir, plutôt que de choisir mes excès alimentaires. Tout d'abord, j'ai pu m'abstenir d'un certain type d'aliments qui m'étaient particulièrement néfastes. Plus tard, d'autres groupes d'aliments furent mis de côté volontairement, pour mon seul bien-être. Aujourd'hui, le courage et l'aide que je reçois me permettent de décider « sans drame » de m'alimenter du mieux que je le peux en fonction de mes besoins, selon un cadre alimentaire qui me convient particulièrement. Avant OA, suite à de nombreux échecs, j'avais la preuve formelle de ne jamais pouvoir y arriver.

À suivre page suivante



En conséquence immédiate, la vie spirituelle et l'équilibre émotionnel ont pris toute la place que mes « party » et orgies alimentaires quotidiens occupaient avant OA. De plus en plus de douceur et de liberté m'habitaient. La paix a remplacé ce tourment intérieur constant qui grugeait tout mon temps et plus que tout, mon énergie. Il ne me fallait que vouloir ce qu'avaient les confrères et consœurs OA et que je consente à tout faire pour l'obtenir, c'est-à-dire être honnête dans ma vie et en premier lieu face à mon assiette. Il m'était aussi suggéré d'envisager une vie spirituelle, un rapprochement avec Dieu. Plus je crois que l'abstinence est un prérequis à tout le reste et que je la place sincèrement en première priorité, plus je me sens confortable et en sécurité face à une rechute toujours possible. Oui, merci, OA, de m'avoir aussi bien m'accueilli, de m'avoir montré la voie de la paix et de Dieu !

Source : OAsis, 1993, Été, Vol. 14, No. 1, pages 4 et 5

## 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.

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 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, 4<sup>ème</sup> 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 événement 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



## Connaître la satiété avec OA



Avant de connaître OA je ne savais pas ce que c'était que de me sentir rassasiée, repue après un bon repas.

Selon le dictionnaire Le petit Robert, le mot satiété est :  
« un état d'indifférence plus ou moins proche du dégoût, un désir amplement satisfait. »

Le sentiment de satiété était impossible à concevoir, car c'est en prenant la première bouchée que quelque chose se déclenchait en moi que je ne pouvais pas contrôler comme l'adage qui dit :  
« une bouchée c'est trop et mille ce n'est pas assez ».

C'est grâce au mode de vie que, très, très doucement, j'ai commencé à voir que mon estomac existait et que parfois il était vide; j'ai compris ce que c'était d'avoir faim physique.

Pour moi, vivre a été une forme de miracle que j'ai apprivoisé un jour à la fois, une étape à la fois. Pour reconnaître les signes de la faim physique, cela me prenait de l'aide extérieure pour identifier les signes intérieurs de la satiété.

Voici les outils que j'ai expérimentés au quotidien :

- Prendre une nourriture spirituelle chaque jour.
- Partager de ce que je vis avec un ou une membre OA ou avec une personne de confiance.
- Écrire tous les jours ce que je ressens, ce qui se passe en moi de beau mais aussi de moins beau.
- Accepter de vivre des émotions agréables ou désagréables, mettre enfin un nom dessus.
- Me rendre dans une réunion OA pour partager avec d'autres membres.

Tous ces outils ont été des moyens pour m'aider à me sentir remplie et délicatement mon estomac s'est rétréci. Je l'ai su lorsque j'ai réalisé que je ne mangeais plus seulement avec mes yeux; les portions ont diminué, j'ai été guidée à choisir non plus en fonction de mes yeux mais avec mon estomac.

Aujourd'hui avant de mettre quelque chose dans mon assiette, je regarde avec mes yeux, mais j'écoute aussi mon estomac avec ma psyché avant de porter de la nourriture à ma bouche...

C'est très loin de la perfection ce que j'expérimente mais scientifiquement il semble qu'il faut attendre 20 minutes après avoir mangé pour savoir si l'on a encore faim. Avant le programme des 12 étapes cela était inconcevable d'attendre 20 minutes... pour me resserrer juste encore un peu... ceci se transformait à voir la fin du chaudron ou la fin du sac...

C'est vraiment grâce à ma PS que je peux attendre 20 minutes et écouter mon estomac en oubliant ce que seuls mes yeux voient. Ceux-ci n'ont pas toujours le discernement souhaité pour faire des choix avisés.

Ensemble je nous souhaite la grâce de la satiété, juste de la reconnaître à l'occasion est déjà un pas vers le rétablissement si précieux pour chacun et chacune de nous.

Membre du groupe le Réveil de Beloeil

## Quelle est la différence entre être à la diète et l'abstinence?



**ÊTRE À LA DIÈTE** c'est passer une journée avec l'obsession de manger aussi peu que possible, sans vraiment perdre conscience (les étourdissements sont acceptables).

**L'ABSTINENCE** c'est manger trois repas nourrissants par jour et vivre entre les repas.

**ÊTRE À LA DIÈTE** c'est avoir un poids et une date comme objectifs, les poings serrés et les dents grinçantes.

**L'ABSTINENCE** c'est d'accepter mon impuissance devant la nourriture, relaxer et cesser de me battre.

**ÊTRE À LA DIÈTE** c'est m'affamer pour bien paraître lors d'un événement spécial.

**L'ABSTINENCE** c'est de m'accepter comme je suis aujourd'hui, réalisant que ma valeur ne dépend pas des proportions de mon corps.

**ÊTRE À LA DIÈTE** menace ma vie.

**L'ABSTINENCE** me donne la vie.

**LES DIÈTES** commencent le lundi et se terminent le jeudi.

**L'ABSTINENCE** c'est un sursis journalier et continu de la maladie de la compulsion alimentaire.

**ÊTRE À LA DIÈTE** c'est placer l'accent sur la nourriture qui doit être contrôlée pour résoudre le problème qui est la graisse, croyons-nous.

**L'ABSTINENCE** c'est de savoir que la graisse n'est pas le problème, mais seulement un symptôme d'une maladie appelée compulsion alimentaire et que la solution ne consiste pas à contrôler la nourriture, mais à pratiquer les douze Étapes.

**ÊTRE À LA DIÈTE** c'est adhérer rigoureusement à 700 calories par jour pour plaire à mon amour qui m'épouserait à 115 livres.

**L'ABSTINENCE** c'est savoir qu'il (elle) serait chanceux (se) de m'épouser comme je suis aujourd'hui et le lui dire.

**ÊTRE À LA DIÈTE** c'est être obsédé avec les calories, les hydrates de carbone et les graphiques, me pesant constamment pour surveiller mon poids.

**L'ABSTINENCE** c'est de lâcher prise et de m'en remettre à Dieu, tout en suivant un simple plan alimentaire, un jour à la fois et confiant les résultats à ma Puissance Supérieure.

**ÊTRE À LA DIÈTE** c'est dire que mince égale bien et que, une fois que j'aurai perdu le poids voulu, tous mes problèmes disparaîtront.

**L'ABSTINENCE** c'est réaliser que mince égale mince et que, à moins que je ne travaille le programme OA et que je me rétablisse aux trois niveaux, je demeurerai misérable, que je sois obèse ou mince.

**ÊTRE À LA DIÈTE** c'est vivre comme si je pratiquais pour et quand je serai mince.

**L'ABSTINENCE** c'est réaliser que la vie se déroule maintenant, ce n'est pas une pratique, c'est la vraie vie.

Source : OAsis, 1996, Automne, Vol. 18, No. 1, pages 14 et 15



### Seulement l'abstinence

La nourriture a été ma meilleure amie pendant longtemps. J'ai eu une enfance difficile, et l'excès de nourriture a endormi les émotions difficiles et m'a donné du réconfort. Je me suis rendu jusqu'à peser 292 livres (133 kg) au moment où j'avais 26 ans et je suis resté près de ce poids pendant cinq ans. J'ai essayé tous les régimes, et ils ont tous du succès... pendant une semaine ou deux. Mais la vie sans excès de nourriture était insupportable. J'ai perdu et regagné les mêmes 25 livres (11 kg) plus de fois que je ne peux compter.

Je suis membre OA depuis deux ans maintenant et j'ai perdu à 75 livres (34 kg). Je me bats encore avec la nourriture parfois. Il arrive que je me fâche à cause des limites que j'ai maintenant avec la nourriture. Je veux manger les bonbons et les sucreries qui me font sentir comme un petit enfant heureux, mais la nourriture ne peut pas effacer la douleur de mon passé ou guérir mes blessures émotionnelles. L'idée que la nourriture me fait sentir mieux est une illusion, un mensonge.

Le plaisir momentané de manger dure jusqu'à ce que la nourriture soit ingurgitée, puis la réalité frappe. L'excès de nourriture est un traître. Les problèmes m'attendent toujours. La nourriture en excès se transforme en graisse sur mon corps. Et j'ajoute la honte et le remords à la liste des émotions que cela me fait ressentir.

J'ai appris que je suis toujours plus mal après une consommation excessive de nourriture. Seule l'abstinence me donne la capacité de trouver la guérison des circonstances qui m'ont conduites à devenir une outremangeuse compulsive en premier lieu. Dans les moments de lutte, mon seul recours est de prier et de demander à ma Puissance Supérieure lequel des outils utiliser. Après avoir passé un appel, lu notre documentation, assisté à une réunion ou écrit, je suis habituellement capable de respecter mon plan alimentaire et de traverser les moments difficiles.

Je suis tellement reconnaissante pour OA. Cela a complètement changé ma vie.

Traduction libre et adaptée : Only Abstinence - Lifeline

### Une récolte abondante grâce à l'abstinence avec OA

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

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

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

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

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

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

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

Clo d'amour Mieux-Vivre, St-Hubert



### Un repas pleine conscience...

Bon matin ma PS d'amour ! Quelle belle expérience ce matin ! Manger mon petit déjeuner en pleine conscience. Ce qui veut dire que chaque bouchée a été mastiquée de 20 à 30 fois avant d'être avalée complètement.

Expérience de PATIENCE intense !

Mon petit déjeuner, qui normalement me prend 5 minutes à se terminer, en a pris 25 avec cette expérience...

Wow ! De plus j'en suis sortie vivante et calme. Ma satiété était comblée. Pendant cette expérience, mon cerveau de roue de hamster a dû ralentir et ça, ce n'était pas facile. Pendant que je mangeais, mon cerveau voulait absolument faire autre chose en même temps comme si c'était trop long et que je n'arrivais pas à vouloir ressentir tout ce qui se passait dans mon corps et ma tête.

Mes pensées essayaient à tout prix de me distraire et de me détourner à changer mon rythme en me demandant de lire, utiliser mon téléphone, plier des sacs de plastique qui traînaient sur la table, écrire dans mon journal OA ou lire le « Aujourd'hui », ce qui était louable parce que c'était une activité du mode de vie, etc. Avec une bonne inspiration, j'ai répété à 3 reprises ma prière de la sérénité, spécifique à l'action de manger très, très tranquillement, ce qui a réussi à calmer le moteur à haute vitesse de mes pensées qui s'emballaient.

*« Ma PS d'amour à moi,*

*Donne-moi la sérénité d'accepter de manger en pleine conscience, en ce moment précis...*

*Le courage de ne rien faire d'autre que d'apprivoiser les sensations de cette bouchée qui se transforme tranquillement en mastiquant de 20 à 30 fois ou plus, en ce moment précis... Et la sagesse d'en connaître la différence, en ce moment précis. »*

Avec toi, ma PS d'amour, j'ai réussi cette expérience du repas en pleine conscience.

J'y ai découvert le plaisir des sensations dans la bouche qui se transforment et mes pensées qui se calment. J'y ai aussi découvert à quelle vitesse mes pensées

m'entraînent dans une folie hallucinante à gérer, sous l'influence de la maladie de la compulsion alimentaire.

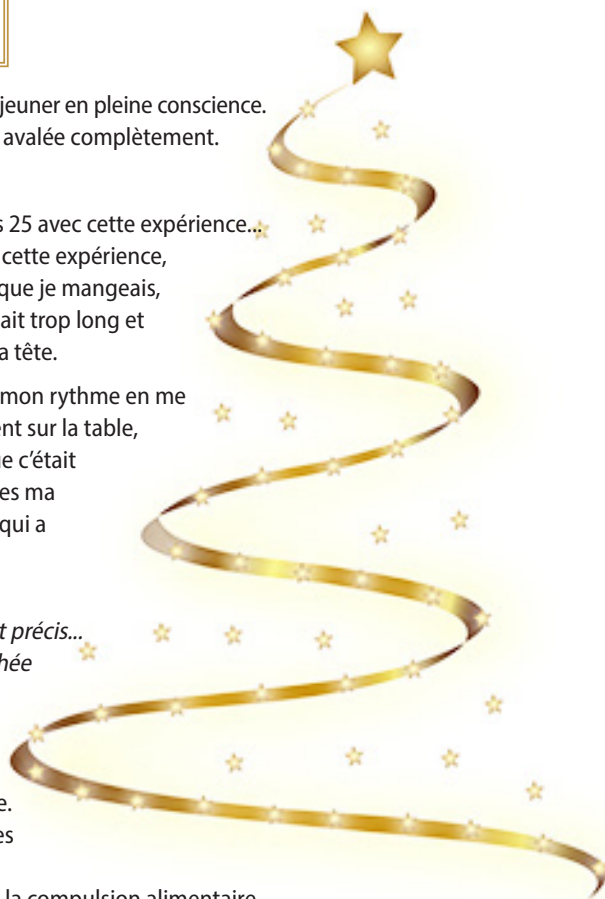
Avec toi, ma PS, j'ai pu être comme une spectatrice en observation de cette expérience de mon repas en pleine conscience.

J'y ai observé les sensations physiques et psychiques qui se passaient. La transformation de la nourriture dans ma bouche, l'attente de la satiété, si elle venait. J'ai été capable d'écouter les demandes de mes pensées à vouloir faire absolument autre chose en même temps pour faire passer le temps et ne pas ressentir ce qui se passait.

La sagesse d'en connaître la différence c'est qu'avec toi, ma PS, j'ai été capable de la vivre sans peur et sans angoisse. Cette sagesse d'en connaître la différence fait aussi que j'ai envie d'en renouveler l'expérience à chaque fois qu'il en sera possible, ce que j'ai réussi à refaire à tous mes repas de ce 24 heures.

Merci ma PS d'amour à moi. Merci d'être dans ma vie, à très bientôt. Je t'aime xoxo

*Nathalie, outremangeuse en rétablissement, un jour à la fois.*



*Joyeux temps des Fêtes et bonne abstinence!*





### Abstinence : Une étape à la fois

Progrès en douceur

Je suis arrivée dans OA en août 1989 et je suis restée abstinente depuis. Il est difficile de croire que j'ai été libérée de l'esclavage de la compulsions alimentaires pendant tout ce temps. Avant le programme, je ne pouvais pas respecter un régime même pour quelques semaines ! J'ai tellement de gratitude envers OA – cela m'a sauvé la vie.

Récemment, je lisais *Les 12 Étapes et les 12 Traditions* de AA, et j'en suis venu à une discussion sur comment les membres AA sobres se sont libérés de l'alcool d'une manière parfaite : ils n'en boivent tout simplement pas. Par contre, l'auteur souligne bien que dans d'autres domaines « pratiquer ces principes dans tous les domaines de notre vie », la perfection n'est pas aussi évidente; c'est ici que le concept de « progrès plutôt que perfection » devient important.

Cela m'a frappée comment l'idée de progrès et non de perfection se retrouve au cœur de mon rétablissement dans OA. Étant donné que les mangeurs compulsifs ne peuvent pas cesser de manger complètement, tout comme les alcooliques peuvent cesser l'alcool, je ne peux voir l'abstinence de la même façon que je verrais la sobriété. J'ai décidé d'accepter que je ne peux pas décider combien de nourriture est une quantité appropriée pour moi parce que je suis une outremangeuse compulsive. Je dois me fier à une Puissance plus grande que la mienne pour me ramener à une alimentation saine et sans remords. Le mieux que je peux faire avec la nourriture est d'établir des lignes de conduite pour définir mon abstinence. Si je respecte ces lignes de conduite, je suis abstinente.

Pour moi, les lignes de conduite sont de ne manger que trois repas par jour. Quand, la première fois, je suis devenue abstinente, je mangeais de plus gros repas qu'aujourd'hui. Aujourd'hui, mes repas suffisent tout juste à me nourrir (même si occasionnellement, je mange davantage). Plus important encore, mes repas concernent le fait qu'il n'est plus question d'utiliser la nourriture pour me sentir mieux.

Au début de mon abstinence, le meilleur que je pouvais faire était de limiter ma consommation à trois repas par jour. C'était suffisant car j'étais disposée à me prendre en douceur et à accepter les progrès qui viendraient quand je cesserais d'être étourdie à chaque fois que je me levais, quand je n'étais pas constamment assoiffée d'avoir trop mangé de sucre; quand les chiffres sur la balance commencent à baisser, quand mes vêtements commencent à prendre du jeu, quand je pourrais accepter mes émotions et ne pas manger pour les éliminer, quand je pleurais de bonheur la nuit où j'étais déprimée parce que je ne m'étais pas tournée vers la nourriture, quand j'ai réalisé que Dieu prendrait soin de moi et que je n'avais pas à craindre que je retournerais à mes anciennes façons de manger, quand j'ai réalisé que Dieu faisait pour moi ce que je ne pouvais pas faire pour moi-même.

Je ne peux pas décrire à quel point je suis reconnaissante d'avoir trouvé ce programme et le don du progrès, non celui de la perfection. Tout ce que je voulais quand je suis arrivée dans OA, c'était d'arrêter d'outremanger, mais j'ai reçu tellement plus. Les Étapes, les outils et ma Puissance Supérieure sont les plus grands cadeaux que je n'ai jamais reçus. C'est ce dont j'ai rêvé depuis que j'ai commencé à avoir des problèmes avec la nourriture il y a plus de 20 ans même si je ne savais pas alors, comment définir ce que je voulais ou ce dont j'avais besoin. Maintenant, je profite d'un rétablissement physique (perte de presque 50 livres), émotionnel et spirituel, et je n'ai plus jamais besoin de manger compulsivement. Quelle liberté!

Source : Lifeline novembre 1999



OUTREMANGEURS  
ANONYMES

Pour  
Aujourd'hui  
seulement

*J'essaierai  
de vivre cette  
seule journée...*

