OASIS

Intergroupe OA Français de Montréal

outremangeurs.org

Thème 2025 de l'IOAFM

NOUVELLES JUILLET 2025
INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Lundi 7 juillet, 19 h
Votre intergroupe vous invite à participer à la réunion virtuelle des représentants de groupe (RG). Tous les membres OA sont les bienvenus. Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de réunion des RG au mois d'août.
Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Lundi 14 juillet, 10 h 15
Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier sur le gros Livre AA.
Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Mardi 15 juillet, 19 h
Le Comité de liaison vous invite à son atelier mensuel. Lecture et réflexion autour d'une Tradition, explications et échanges autour d'un Concept et toutes questions concernant le bon fonctionnement des groupes.
Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Dimanche 20 juillet, 13 h-16 h
Le groupe virtuel « Café Abstinence » vous invite à son café créatif qui a pour thème : « Nos pensées limitantes ».
Zoom : 839 7124 7651 Mot de passe : 074020

Lundi 21 juillet, 10 h 15
Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier sur les 12 Étapes OA.
Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Fermeture temporaire

JUILLET et AOÛT

Le groupe virtuel « Méditation et Écriture », qui tient sa réunion tous les soir de 21 h 15 à 21 h 45, vous informe que leur réunion du soir est suspendue pour l'été. Par ailleurs, le groupe du matin de 6h à 6h30 reste ouvert tout l'été et vous invite à vous joindre à eux.
Zoom : 854 0870 5923 • Mot de passe : 070707

Besoin d'implication

Le groupe virtuel « Ensemble dimanche midi » a besoin de votre visite et de votre implication.
Zoom : 815 6021 1668 • Mot de passe : 202107

NOUVELLES AOÛT 2025
INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Dimanche 10 août, 19 h
Le groupe en salle « La voix de la libération » vous invite à célébrer avec eux leur premier anniversaire.
2356 rue Centre, Montréal, H3K 1J7

Lundi 11 août, 10 h 15
Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier sur le gros Livre AA.
Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Dimanche, 17 août 10 h
Le groupe en salle « Le réveil de Beloeil » vous invite à leur anniversaire.
1010 rue Richelieu à Beloeil J3G 4P8

Dimanche 17 août, 13 h à 16 h
Le groupe virtuel « Café Abstinence » vous invite à son café Intimité. En utilisant le livre « Image corporelle, relation et sexualité » vous pourrez partager sur les thèmes de ce livre.
Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 18 août 10 h15
Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier sur les 12 Étapes OA. **Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105**

Lundi 18 août, 19 h 30
Le groupe hybride Amitié de St-Jérôme vous invite à fêter avec eux leur 47e anniversaire. En présentiel au 327, rue St-Georges à St-Jérôme ou en virtuel :
Zoom : 860 3633 5812 • Mot de passe : 202101

Mardi 19 août, 19 h
Le Comité de liaison vous invite à son atelier mensuel. Lecture et réflexion autour d'une Tradition, explications et échanges autour d'un Concept et toutes questions concernant le bon fonctionnement des groupes.
Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

M'aimer d'abord

A 40 ans, j'ai rencontré cette femme athlétique qui m'a dit « mon corps est un temple, c'est mon allié. J'en prends soin, et en retour il reste tonique, souple, en bonne santé ». Ces propos ont eu énormément d'attrait pour moi qui avais toujours été en lutte avec mon corps. Je le trouvais trop gros, trop flasque, pas assez flexible. Il attrapait plein de maladies. Il me faisait souffrir au moindre excès. Je lui en voulais, et il me faisait honte.

Comment s'aimer avec un tel regard sur soi ? Je n'y arrivais pas alors j'ai cherché cet amour dans les yeux des autres. Car je voyais bien que mon corps avait de l'attrait pour les hommes, quoi que j'en pense. Je savais d'ailleurs cacher les imperfections avec des pulls trop longs et valoriser mes atouts avec des décolletés plongeants. Cela m'a permis d'arriver à mes fins et d'être dans la séduction avec de nombreux partenaires. Plus je plaisais, plus je me réconciliais avec moi-même... du moins pendant la phase de séduction. Dans les moments d'intimité qui suivaient, la tendance s'inversait puisque je me retrouvais nue, sans un vêtement derrière lequel me cacher. Toute ma vulnérabilité était alors étalée au grand jour et je ne voulais qu'une chose, c'était me cacher sous les draps et y rester. Mais il fallait répondre aux promesses faites à demi-mots pendant la phase de séduction. Alors je me laissais porter, mais sans plaisir, sans désir puisque tout était emporté par la honte, la peur, la fragilité. Ces expériences étaient alors souvent sans lendemain.

Aujourd'hui, je suis dans une relation différente puisqu'elle a commencé avec plus d'honnêteté vis-à-vis de mon partenaire. Je lui ai parlé de mes troubles de compulsion alimentaire et du rapport compliqué que je pouvais avoir avec mon corps. Il n'a pas compris car il ne l'a pas vécu mais il a accepté que créer de l'intimité avec moi pourrait prendre du temps. Que j'avais besoin de me sentir en confiance, avec lui mais aussi avec moi-même. Aujourd'hui, nous avons une relation de 3 ans et des rapports réguliers mais je peux avoir des rechutes et des pertes de confiance. Il les accepte, parfois en boudant un peu mais il sait que ça passe et que le désir va reprendre le dessus sur mes peurs et sur mon mal-être. En fait, mon expérience m'a appris que pour être bien dans ma relation, je dois d'abord m'accepter et être avec un partenaire qui me respecte. J'espère être sur la bonne voie.

Claire
Hyperphage et addict au sucre

Le vrai moi

Une membre a écrit que l'une des principales sources des comportements alimentaires compulsifs est la honte enracinée dans la codépendance. Ce concept a fait écho en moi.

Avant de venir à OA, la voix menteuse de ma maladie m'assaillait quotidiennement. Elle chuchotait constamment, et criait souvent, que j'étais grosse, défectueuse et pas digne d'être aimée. Peu importait que j'aie un poids sain ou une insuffisance pondérale significative, je croyais cette voix menteuse. Toute mon identité était déterminée par un nombre sur une échelle ou combien je pouvais manger peu ou combien de temps je pouvais rester sans manger ou la quantité d'exercice que je pouvais faire ou si quelqu'un commentait ma minceur. J'étais une esclave obéissante et ces maîtres me dictaient chaque mouvement.

Ma profonde haine de moi-même et mes jugements ont soutenu la honte que je ressentais et m'ont poussée à chercher à l'extérieur ma valeur et mon identité. Dans ma pensée tordue, la maigreur m'a eu cet effet. J'ai recherché l'approbation des autres pour me sentir quelqu'un.

Pour compliquer les choses, ma sexualité et mon identité de genre n'étaient pas conformes aux normes sociales. Je me suis sentie encore plus dévalorisée et mise à l'écart. (...) La honte enracinée dans la codépendance m'a obligée à me faire pousser les cheveux, à porter des vêtements féminins (même si je me sentais comme une drag-queen), à me laisser mourir de faim et à faire trop d'exercice pour paraître mince et féminine, juste pour que je puisse me sentir acceptée aux yeux des autres. C'était une existence désespérée et vide.

OA m'a montré une meilleure voie et m'a aidée doucement et lentement à l'embrasser. OA m'a vraiment sauvé la vie. Depuis 1989, moins une rechute précoce de huit ans (une pause pour poursuivre la recherche), Ma PS m'a continuellement dépouillé de la honte profonde qui alimente ma maladie. Je veux que mon voyage de rétablissement soit un événement puissant, mais le processus continue de se dérouler à son propre rythme, alors que j'applique imparfaitement notre programme. Malgré la pression sociale que perçoit ma codépendance, Ma PS m'a permis de maintenir, sans panique, un gain de poids de 15 livres (7 kg) et de suivre des plans alimentaires et d'exercice jour après jour. Je lis quotidiennement la littérature du programme, j'assiste à plusieurs réunions hebdomadaires et je partage régulièrement mon cœur pur avec mon sponsor et dans cette Fellowship aimante. J'ai découvert, et continue de découvrir, mon vrai moi.

Au fur et à mesure que les tendres pousses de mon vrai moi se développent ma honte, enracinée dans la codépendance, s'estompe lentement. Des miracles continuent d'arriver. Je reviens toujours parce que j'ai toujours de la place pour plus de miracles.

— Julia

Mieux pour les deux

Dans la gestion de la dépendance alimentaire, il n'y a pas de « mettre ça sur une étagère et ne plus jamais y toucher ». C'est un défi permanent de garder les aliments à l'intérieur des limites qui sont maintenant établies et conservées dans mon plan alimentaire. Pour moi, c'est aussi la même chose avec le sexe. Je dois garder ma pensée dans certaines limites saines chaque fois que je pense au sexe ou à moi-même en tant qu'être sexuel. Il m'a fallu un certain temps avant que je commence à me valoriser assez pour être honnête sur le fait que ma sexualité était une grande partie de mon trouble alimentaire.

Au fur et à mesure que mes habitudes alimentaires se sont épurées, j'ai eu beaucoup de mal à établir des limites avec les gens qui m'étaient proches. Je n'avais jamais été bonne dans ce domaine. C'était douloureux. Je m'exerçais à fixer des limites avec mes amants parce que je n'avais pas pu le faire avant et ils n'étaient pas habitués que je le fasse. Il se sont énervés et le tout a continué à tourner en plus de plus de raisons pour manger.

J'étais déjà mariée quand j'ai finalement décidé de franchir ce grand obstacle. Je crois que j'ai vraiment l'obligation d'être présente pour mon partenaire sur le plan sexuel — pour moi, cela fait partie du mariage. J'ai donc assisté à une réunion de femmes qui mettaient l'accent sur la sexualité. Dieu merci pour les femmes fortes dans cette salle qui étaient prêtes à être totalement honnêtes sur la façon dont les choses se passaient vraiment pour elles.

Dans ce groupe de femmes, j'ai pu apprendre comment la définition des limites et la sexualité sont liées. Pour moi, le sexe sain implique de ne pas me demander à quoi ressemble mon corps. J'ai appris que mon partenaire ne voit pas ce que je vois quand je me regarde dans le miroir. Il a choisi d'être avec moi sexuellement parce qu'il accepte qui je suis physiquement (ce qui était beaucoup plus que ce que je pouvais accepter au début). La limite sexuelle la plus difficile pour moi était de rester hors de ma tête et dans le moment présent, en me concentrant sur ce que j'appréciais. Cela m'a aidé à fermer les yeux lorsque mon esprit s'est tourné vers une pensée négative. Quand j'ai rouvert mes yeux, je me suis concentré sur ce que j'appréciais. J'ai apporté les choses que je n'aimais pas à mon groupe de femmes. Elles m'ont appris comment parler à mon partenaire, en dehors des relations sexuelles, sur ce qui était bon pour moi et ce qui ne l'était pas.

Les egos sont fragiles. Quand il s'agit d'être intime avec quelqu'un, c'est vraiment notre moment le plus vulnérable émotionnellement. Parfois, nos discussions nous conduisaient directement à la chambre à coucher; d'autres fois, elles nous laissaient à la fois tristes et en colère. Mais la clé était celle-ci : avant de quitter la discussion, nous étions tous les deux d'accord pour dire que le sexe devait être meilleur — pas seulement pour l'un, mais pour nous deux. Je me sentais si abîmée et vulnérable pendant tout cela. Dieu merci, il m'aimait assez pour nous deux à ce moment-là.

Maintenant je peux dire (après vingt ans de mariage) que le sexe est encore imparfait et mon corps aussi. Aujourd'hui, lorsque je discute de sexe avec mon partenaire, j'aborde toujours la question en gardant ces mots à l'esprit : soyons gentil et serviable dans nos attitudes respectives. Cela a vraiment rendu le sexe plus grand et meilleur pour les deux !

Better for Both - Lifeline

J'écoute mon corps

Après avoir été abstinent pendant quelques années et avoir réussi à maintenir une perte de poids de 15 kg (34 livres), j'avais besoin d'inclure une autre réparation dans ma 8e Étape. Je fais amende honorable envers toi, mon corps.

Je dois me racheter pour ces trente-cinq années et plus à t'avoir gavé et affamé, à t'avoir fait honte et grondé, à te faire taire, à ignorer tes cris, à essayer de m'empêcher de traiter avec toi et à croire que le physique n'avait pas d'importance.

On m'a appris que t'éviter était spirituel (péchés de la chair). Ta taille et ta silhouette m'ont humiliée en public. J'ai pris plus soin de ma voiture que de toi.

Tu ne m'as jamais quitté. Tu as encaissé les coups. Tu as essayé de me parler, de me prévenir et de me crier dessus avant de commencer à t'effondrer, mais je ne t'ai pas écouté.

Ma relation avec toi reflétait ma relation avec ma mère, les hommes, la société et l'Église : honte et réprimandes, déni et mépris, quelque peu inacceptables. C'est drôle, pour quelqu'un qui a si peur de l'abandon, je n'ai jamais pensé que tu étais resté, tout en essayant de me parler, de me montrer le chemin et de me connecter avec moi.

Je suis toujours désolée et reconnaissante de ta fidélité. Tu es le véhicule que mon âme conduira pendant un certain temps. Tu aimes être câliné et porté, étiré et réconforté. Tu aimes le sable chaud, les lotions à la lavande, les vents doux et la douce fourrure de chat.

Qu'est-ce que tu aimes d'autre ? Je suis désolé de ne pas t'avoir écouté toutes ces années. Je t'écoute maintenant. Tu mérites d'être écouté. Tout le monde a besoin d'être bien écouté.

Source : Adaptation libre Je t'écoute – Lifeline

Des amitiés plus affectueuses

En grandissant, j'ai eu peu de relations en dehors de ma famille. J'avais rarement plus d'un ou deux amis proches, et même ces relations étaient difficiles. Je ne savais pas ce qu'étaient les limites et j'étais motivée par l'égoïsme et la peur. J'étais le plus souvent une personne qui cherchait à faire plaisir aux autres, mais je blessais aussi les personnes qui se souciaient de moi en me comportant de manière imprudente, persuadée que je ne faisais que me blesser moi-même.

Après avoir suivi les Étapes, j'ai commencé à voir à quel point j'avais été malhonnête, négligente et manipulatrice. J'ai appris à être vulnérable et sincère. Maintenant, je dis régulièrement à mes amis que je les aime. Incroyablement, j'ai plus d'amitiés aimantes que je ne peux en compter sur mes deux mains. Je fais encore des faux pas, mais aujourd'hui j'ai une solution pour y remédier. Je peux faire amende honorable lorsque cela est nécessaire et demander à Dieu d'éliminer mon égoïsme et ma peur et de pardonner toute malhonnêteté.

L'inventaire régulier, la prière et la méditation m'aident à rester présente et à faire passer les intérêts de mes amis avant les miens, de sorte que je ne domine plus toutes les conversations. Au lieu de cela, je pose des questions aux autres et je les écoute. J'ai encore beaucoup à faire, mais tant que je continue le travail par étapes, je continue à m'améliorer et à me libérer de l'alimentation compulsive.

Source : Des amitiés plus affectueuses – Lifeline

Mon corps : un cadeau sacré et incroyable

J'ai vraiment reçu beaucoup de conseils et de clarté de la part de ma Puissance Supérieure pendant la méditation ces derniers temps. Lors d'un récent appel de méditation de groupe, ces mots me sont venus comme un message à mon corps après avoir réalisé à quel point mon corps était en réalité un cadeau magnifique et sacré.

Cher corps,

Tu es tellement incroyable ! Tu as essayé de prendre soin de moi pendant tant d'années. Et pendant tant d'années je t'ai ignoré, négligé, suralimenté. Je t'ai laissé mourir de faim, je t'ai blessé en te remplissant d'hormones de stress et je t'ai épuisé. Je suis désolé !

Pauvre petite créature précieuse, je n'ai pas vu jusqu'à maintenant comme tu es incroyable, comme tu es dur, que tu travailles pour moi, combien tu te sacrifies pour moi. Il est temps pour moi de commencer à prendre mes responsabilités envers moi-même et à te traiter avec amour, dignité et respect.

Tu as accepté le supplément de poids que j'ai pris dans mes tentatives de me calmer ou fuir mes émotions. Tu as absorbé beaucoup de sentiments et de souvenirs négatifs que j'ai été trop lâche pour y faire face. Mais il est temps que cela cesse. Tu es un cadeau de Dieu ! Je dois arrêter de te maltraiter et commencer à t'aimer et à t'apprécier !

Aujourd'hui je vais prendre soin de toi. Je t'écouterai et respecterai tes limites. Je n'ai pas besoin d'inventer des raisons ou des excuses pour prendre soin de soi de toi. Je vais juste le faire.

Mon Dieu, merci pour ce corps incroyable que tu m'as donné ! Aide-moi à écouter et à aimer mon corps aujourd'hui.

Source : Cadeau sacré et incroyable - Lifeline

Faire amende honorable à mon corps

Pendant des années je n'ai pas pris soin de mon corps. J'ai outremangé jusqu'à le déformer. Je ne me suis pas nécessairement occupé de mon hygiène à chaque jour. J'ai arrêté de bouger et de faire l'exercice. J'en suis venu à me sentir tellement mal dans ce corps, que je souhaitais en changer. Mais ce n'est pas possible. Pendant des années j'ai subi un corps que je n'aimais plus.

Puis vient ma rencontre avec les Outremangeurs Anonymes. J'ai pris conscience de tout ce que je mangeais et de tout le mal que j'avais fait à mon corps. Ce fut un long processus avant d'arriver à aimer le corps qui est le mien et je ne suis pas sûr d'y être arrivé totalement.

Avec le mode de vie OA j'ai appris que ma responsabilité c'est de prendre soin de moi et prendre soin de moi ça veut dire prendre soin de mon corps. J'essaie de le nourrir convenablement. Je prie chaque matin ma PS de m'aider à faire de l'acte de m'alimenter un acte d'amour envers mon corps.

J'essaie de savoir et de répondre à mes besoins corporels.

- Bouger, faire de l'exercice non pas à outrance comme je l'ai déjà fait mais pour pouvoir me mouvoir facilement dans l'espace.
- Me donner un temps de repos afin de bien récupérer
- Me donner les soins nécessaires au niveau de l'hygiène
- Rire et m'amuser déclenchent les hormones du plaisir
- Respecter mes limites

Ce corps j'apprends à l'aimer une journée à la fois. En prendre soin c'est ma façon de lui faire amende honorable et de changer de comportements et d'attitudes à son égard. Merci mon Dieu pour le corps qui est le mien et aide-moi à apprendre davantage à l'aimer et à en prendre soin.

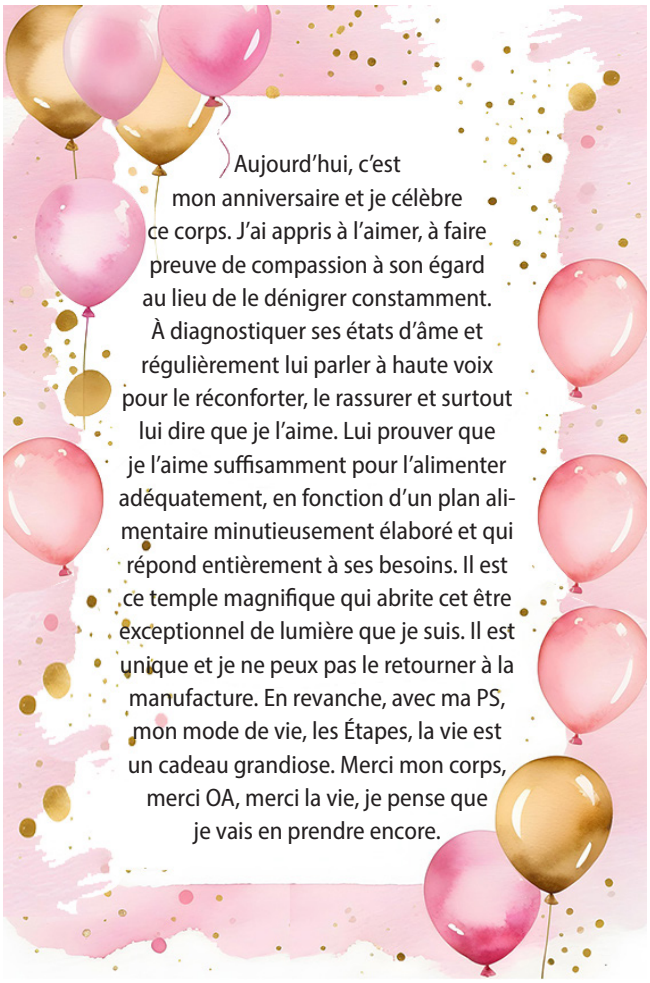
Corps en 3 dimensions

Aujourd'hui, c'est mon anniversaire ! Voilà plus d'un demi-siècle que cet être spirituel est venu s'incarner dans la matière, qu'il a choisi ce corps pour vivre cette expérience dans la 3e dimension.

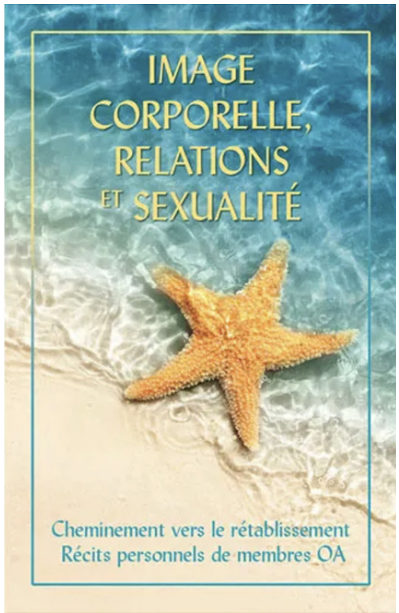
Très jeune, ce corps adopte l'obésité et la nourriture devient rapidement une compensation pour composer avec les aléas de la vie. Tantôt pour soulager des émotions pénibles comme l'humiliation, la solitude ou l'ennui et tantôt pour récompenser des bons coups ou célébrer des moments heureux.

Très rapidement, la honte couvre ce corps disgracieux et le doute s'installe, induisant un manque de confiance et une piètre estime de lui-même. Ce corps obèse n'est pas acceptable dans cette société, on peut le dénigrer, s'en moquer et l'insulter. Il n'est pas digne d'être aimé par quiconque, il est laid, coupable d'exister et entièrement inadéquat.

Puis, sur la route de la vie, l'intuition de l'être de lumière mène ce corps chez les OA. Quelle découverte réconfortante fut-ce de trouver d'autres êtres de lumières occupant une variété de corps, soit trop minces, trop gros ou encore tout à fait bien proportionnés, qui eux aussi expérimentent des difficultés avec leur alimentation.



L'image de mon corps et ma fausse perception de lui...



Quand j'ai commencé à lire « Image Corporelle, Relations et Sexualité », et en particulier le texte « Appliquer les Douze Étapes à mon image corporelle » (p. 12), cela m'a bouleversée car je me suis reconnue à 100 %.

Je suis dans OA depuis plusieurs années, mais je ne savais pas que j'outre-mangeais ou me sous-alimentais en fonction de la façon dont je pensais que les autres me voyaient et de la perception déformante de mon esprit malade.

Je travaille les Étapes dans ce livre (p.12-13-14) et les applique dans mon quotidien. Je lis ce texte à chaque jour et ma PS modifie ma perception face à mon corps et ce que je suis graduellement.

Je me regarde aussi dans le miroir à chaque jour, habillée ou nue, sans maquillage en énonçant des affirmations comme : « Je suis aimante. Je suis aimable et je suis aimée.» (p.13). J'y crois de plus en plus.

J'ai fait l'exercice (p. 19) d'écrire sur chaque partie de mon corps que je n'aimais pas (côté négatif) et ensuite je leur ai trouvé 10 qualités. J'y ai passé beaucoup de temps, j'y ai fait des découvertes étonnantes ! Ensuite j'ai confié tout ça à ma PS d'amour et j'ai lâché prise.

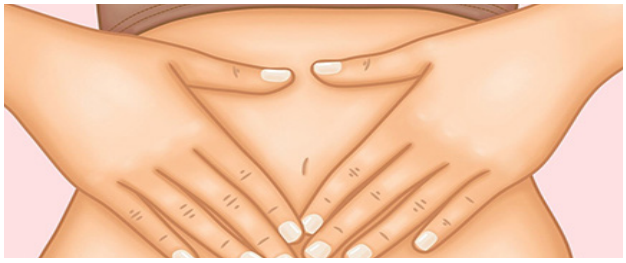
Maintenant, quand je me surprends à détester une partie de mon corps, je me rappelle pourquoi cette partie est importante et ce, depuis ma naissance à aujourd'hui. J'ai 70 ans, j'ai un vécu rempli d'expériences et mon corps aussi. Ma PS m'a créée parfaite dans mes imperfections et comme Il ne se trompe jamais, me renier c'est renier mon Créateur.

Finie la honte et la haine envers mon corps !!!

Depuis quelques mois, je perds lentement du poids sans trop me casser la tête pour provoquer un tel résultat. Et les plus fréquents commentaires des personnes de mon entourage, entre autres des OA, me remettent devant cette gêne implacable ressentie à chaque occasion. Excellent dossier pour réfléchir sur l'orgueil d'une part et sur l'aisance dans de telles situations. Les fêtes approchent à grands pas et je fais des choix pour m'éviter de faire des écarts ou une rechute avec l'aide de ma PS, des Étapes, des Traditions, outils et des réunions.

Anonyme

Des papillons dans le ventre



Je suis un ventre parmi tant d'autres. Mais je ne suis pas n'importe lequel : je suis ce ventre-là. Le sien.

P'tit ventre souple, doux et duveteux. Une fine couche de peau qui pend au dessus de la culotte et quelques tatouages-vergetures. Je n'ai pas toujours été ainsi. Métamorphe, ça fait 32 ans, que je l'accompagne.

Ventre trop. Ventre pas assez. — Ventre à rentrer. Ventre à taire.
Ventre honteux, mal aimé : un regard noir entre deux crises, des pilules pour digérer, la compression de jeans trop serrés.
Gavé ou affamé : ventre qu'on fait taire au lieu d'écouter.

Elle ne m'a jamais vraiment regardé. Même quand je hurlais de douleur ou que je gonflais à faire péter les coutures. Même quand je la suppliais de ralentir, de me laisser reprendre mon souffle. J'étais un maudit sac à remplir ou un monstre à vider. J'étais un poids à surveiller, ou une forme, un reflet qu'elle détestait.

Mais un jour, tout a changé.
Insomnie d'hiver. Nuit blanche, nuit de trop. Enième crise d'hyperphagie. J'étais saturé, noué, en feu.
« Trop ! C'est trop ! Prier, ou mourir ? »
Elle a prié. Cri de désespoir, aveu d'impuissance. Enfin !
Dieu devait attendre ce moment avec autant d'impatience que moi car sa réponse fut immédiate : www.outremangeurs.org/reunions/

Je sentais le vent tourner.

Le lendemain sa voix fébrile disait « Bonjour ». Au bout du fil, sa marraine d'accueil répondait avec chaleur. Elle parlait de moi, de nous. De notre chaos, de notre fatigue. Je l'entendais même rire ! Mais je ne me vexais pas.

Des jours ont passé durant lesquels elle s'est emparée de chacun des outils du programme. Et le calme est revenu. Digestion. Puis un matin, miracle ! Des mains se sont posées sur moi. Je me suis arrêté, confus. Un accident ? Non. Juste Elle, qui me caressait. J'ai senti de l'amour.

Pour... moi ?!! J'hoquetais de joie. On est restés quelques instants, à s'observer silencieusement. Puis j'ai pris la parole, et elle m'a écouté : je lui ai raconté les trois bébés que j'avais porté, les kilos d'aventures pris, perdus, repris, et tous ces corps aussi imparfaits que le nôtre que nous avions rencontrés, aimés et serrés si fort. Je lui ai rappelé ces fois où j'ai tenu bon, où je l'ai protégée. Pour elle, j'ai digéré l'indigeste et absorbé les chocs. Elle m'a demandé pardon et moi je lui ai promis d'être là. On a prévu de se laisser grandir, se laisser vivre et aimer. D'explorer, et de retomber parfois s'il le faut. Mais surtout, de se relever encore, ensemble cette fois, et retourner en réunion. Aujourd'hui, elle me parle « Et maintenant, tu as faim ? ». Elle ne me cache plus. Quel délic !

Tout n'est pas toujours facile, ni beau, ni rose. On rigole aussi bien qu'on se dispute. Quand elle me pèse, ça me gonfle. Quand je gonfle, elle se vexe. Mais je crois qu'on s'aime vraiment bien. Et pour de bon cette fois. Grâce à OA, elle a cessé de me traiter et de me voir en ennemi. Ni sac, ni monstre, ni zone de combat. Je suis un ventre. Vivant. Fidèle. Présent.

Mes relations ne sont plus les mêmes depuis OA

Pendant une bonne partie de ma vie, j'ai toujours cru que je n'étais « pas assez » pour avoir des relations saines avec les autres. Je n'ai pas eu d'amis lorsque j'étais enfant et on me choisissait toujours en dernier dans les jeux d'équipe. Mes relations aux autres étaient souffrantes. Je voulais tellement être accepté et être aimé que j'en était fatiguant ! J'étais à la recherche de la moindre parcelle d'acceptation des autres et de ma famille.

J'ai fait partie de toutes sortes d'organisations et je me suis impliqué pour me faire aimer et rechercher l'amour, l'approbation et le sentiment que j'avais ma place quelque part. Cela a toujours fini comme ceci : je me sentais rejeté, je générais des conflits, je me refermais sur moi-même, je coupais la communication et je quittais le groupe ou l'organisation. Il y avait une grande peine en moi.

À l'aube de ma quarantaine, j'ai rencontré OA. Je me suis tout de suite reconnu comme outremangeur compulsif et que j'avais perdu la maîtrise de ma vie. Pour la première fois de ma vie, j'avais l'impression d'avoir une place, d'avoir MA place. On m'a accepté et aimé tel que j'étais et je me suis senti bien. Je me suis senti chez moi, en sécurité.

Après plusieurs 4e Étapes, j'ai vu que ma relation aux autres était empreinte d'égoïsme et d'égocentrisme. Qui veut être ami avec quelqu'un avec de tels défauts ? J'ai ouvert mon cœur aux blessures de mon passé pour pouvoir les laisser guérir à l'air libre, accompagné d'une Fraternité, d'un mode de vie et de membres accueillants.

Aujourd'hui, je suis plus ouvert, moins renfermé et moins isolé. Aujourd'hui j'ai des amis et des membres avec lesquels je chemine dans le mode de vie. J'ai même réussi à bâtir des relations solides avec des personnes en dehors de OA. L'un des dividendes du mode de vie pratiqué sans relâche, c'est qu'aujourd'hui je me sais aimé, accepté et j'ai ma place ici dans la Fraternité et dans le monde. Ça fait toute une différence dans mes relations aux autres. Il y a maintenant de l'harmonie et de l'espoir. Merci OA !

Faire alliance ave mon corps

Toi cette enveloppe de chair dans lequel s'est logée mon âme.
Je ne t'ai jamais aimé, ni même accepté.
Par contre, je t'ai toujours comparé et maltraité avec brutalité.
Rien n'allait, soit trop de bourrelets, ou au contraire, trop décharné.
Aujourd'hui encore, il est difficile pour moi de t'habiter;

Les contacts intimes sont quasi inanimés.
Comment pourrai-je ressentir du désir,
alors que je n'arrête pas de te mentir !
Je t'ai fait subir tellement d'atrocités, que c'est
comme si le plaisir de la sexualité m'étais prohibé !

Parfois, j'arrive même à te nier,
et la présence de Dieu aide à me justifier,
que ce monde de matière et de chair
n'arrivera pas à me satisfaire.

Depuis ma rencontre avec les OA,
j'avance pas à pas,
et je me rends compte que c'est grâce à toi que je suis là.
La fraternité me montre ce qu'est l'Amour Absolu,
et m'aide afin que cette haine du corps soit révolue.
Peu importe le nombre de kilos perdus ou pris,
le problème n'est pas ici.

En effet, notre plus gros souci,
C'est la place que je te laisse prendre dans cet univers.
Et pourtant, je ne vis pas au pied de la Soufrière,
J'ai l'opportunité de me poser pour effectuer mes prières.
Tous les jours est un nouveau défi,

Pour mes émotions je ne cherche plus l'anesthésie.
Je les partage avec mes Oamis
et je ne suis plus dans le déni.
Je ne veux plus que tu me serves de poubelle,
je ne sais pas encore si un jour j'arriverai à me sentir belle,
mais j'y travaille, à force de rituels.

Dans un monde parfait,
j'apprécierai aussi la sexualité,
je sais que ce n'est ni une finalité
ni une fatalité,
mais ca fait partie de la vitalité.

Mon corps,
Tu m'as donné deux beaux enfants,
Je veux désormais te voir triomphant
Rassure toi, si jamais mon égo
repart dans l'auto -dépréciation,
Ma PS n'acceptera plus la négociation.

Ensemble, on sera bien
tant que je m'abstiens.