

Pour vous, mes frères & sœurs OA

Bonjour mes frères et sœurs OA...

Je veux juste vous dire un beau bonjour d'amour et vous dire à quel point je me trouve chanceuse de vous avoir.

Personnellement, je vais mieux et je reçois beaucoup de cadeaux grâce à mon rétablissement.

Merci d'être là pour moi, de m'écouter, que j'aie bien ou moins bien.

Tant que je vous côtoie, je sais que je suis moins en danger.

Votre p'tite sœur OA qui vous aime, xxx

« Je me trouve chanceuse de vous avoir! »



La nature

Tout ce qui appartient à la Nature est la responsabilité de ma P.S. Je n'ai aucun contrôle sur elle. Même la nourriture est aussi sa responsabilité puisse qu'elle fait partie de Sa Nature. Je n'ai aucun contrôle aussi sur elle.

« Tout est à ma disposition... »

Par contre, face à la Nature, je peux me protéger en utilisant, par exemple: de la crème solaire, un parapluie, des vêtements chauds etc..

Aussi, face à la Nourriture, je peux employer: un plan alimentaire, les étapes et les 8 outils des OA...

Il me suffit de reconnaître aujourd'hui que ma P.S.

en est le maître et que moi je suis la personne qui décide librement de collaborer amoureusement avec Lui.

Je m'informe de Sa Volonté à mon égard et Il soufflera dans mon esprit sa réponse. Tout est à ma disposition....

NigOA

Dans ce numéro :

Pour vous, mes frères & sœurs OA	1
La nature	1
Coupon d'inscription au Partageons	1
Textes tirés du Lifeline Sampler	2-3
Solution du jeu précédent	3
Mots croisés	4



Inscription au Partageons

Prénom _____
Courriel _____
Téléphone * _____

* Le numéro de téléphone est obligatoire mais demeure confidentiel dans la liste d'inscription de l'éditeur. Cette information ne sert qu'à vérifier les adresses qui sont mal acheminées ou qui sont désuètes.

12 signes qui prouvent que j'ai commencé à me rétablir

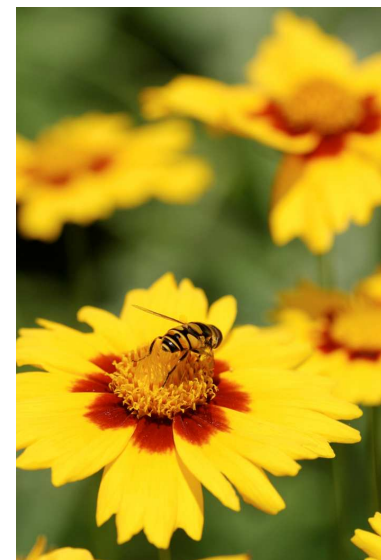
1. Je suis plus ouvert(e) aux autres et moins dans le jugement.
2. Je suis plus intensément touché(e) par la musique, la littérature, la poésie, l'art.
3. Je suis davantage intéressé(e) au monde physique qui m'entoure.
4. Je suis davantage intéressé(e) par les autres et je suis moins égocentrique.
5. Je ne suis plus obsédé(e) par la balance et je ne me pèse plus à chaque jour.
6. Les aliments naturels et santé que j'ai inclus dans mon plan alimentaire sont satisfaisants et goûtent incroyablement bons.
7. Mon foyer est une place calme où il y a de l'amour.
8. Mes relations avec les membres de ma famille d'origine sont renouvelées, différentes, mais surtout beaucoup moins conflictuelles.
9. Je suis disposé(e) à admettre que je ne sais pas tout. Le fait d'avoir été «celui (celle) qui pense qui sait tout » ne m'a pas très bien réussi !
10. Je suis disposé(e) à admettre mes erreurs, à m'amender, à prendre la responsabilité de mes actions et à ne pas blâmer les autres.

11. Je suis moins en colère et je me sens moins menacé(e) par les opinions des autres.

12. Je m'aime de plus en plus.

[Westchester United Group of OA, New York](#)

« Je m'aime de plus en plus. »



jamais reçus de mes parents, de mon mari, ou de la nourriture.

Au fur et à mesure que je retire mes masques, le vrai moi émerge. Par contre, cette fois, au lieu d'être réprimée et mise de côté, on m'encourage, on me réconforte et on m'aime telle que je suis. Plus je me révèle, plus je me sens acceptée. Et plus je me sens acceptée, moins j'ai besoin de ces anciens masques.

Je me sens tellement bien, libre, vulnérable et vraie !

Lifeline Sampler, p. 193-194, Novembre 1980

« Plus je me révèle, plus je me sens acceptée. »

Qui suis-je ?

J'ai un coffre rempli de masques pour toutes les occasions... C'est tellement facile de soulever le couvercle et de choisir le bon déguisement ! Aussitôt que la vie ne se déroule pas selon mes termes, je pige un masque et je m'y cache.

Avez-vous dit que vous aimeriez avoir une fille parfaite ? Voudriez-vous une femme plaisante pour la nuit ? Ou peut être une hôtesse polie et attentive ? Ces masques sont tous disponibles dans mon coffre.

Avec le temps, ces masques deviennent trop lourds pour moi. Leur poids m'écrase. Derrière eux se cache une petite fille effrayée qui ne cherche qu'une caresse aimante, un regard approbateur.

Quand j'étais enfant, chaque fois que je cherchais à attirer l'attention on me répondait : « Ne fais pas ça ! » ou « Mauvaise fille ! ». Chaque tentative d'exploration du monde qui m'entourait était réprimée par des « Ne vas pas là ! » et des « Tu n'as pas le droit de faire ça ! ». Quand j'ai essayé d'apprendre par essai et erreur, on m'a répondu : « Ne touche pas ! », ou « N'y vas pas ! ». J'étais sensée m'asseoir sagement, sans un bruit et faire ce que l'on me demandait. Le message que je recevais était : « Soit parfaite ».

Ce n'est donc pas étonnant que j'ai créé tous ces masques. Je voulais toujours plaire à tous, à tout prix. Je faisais ce que l'on me demandait. Je me suis tenue tranquille, je suis restée loin, je n'ai rien touché. J'ai commencé à enfouir ma curiosité et à cacher ma créativité.

Si je montrais mes émotions ou j'essayais d'explorer le monde, j'étais réprimandée. Pourquoi continuer ?

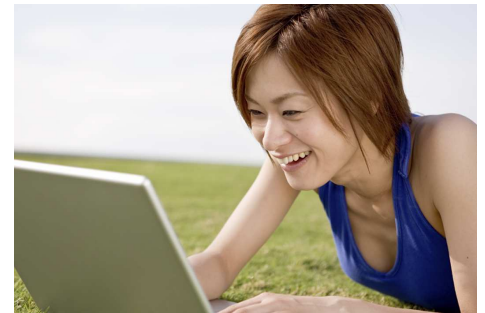
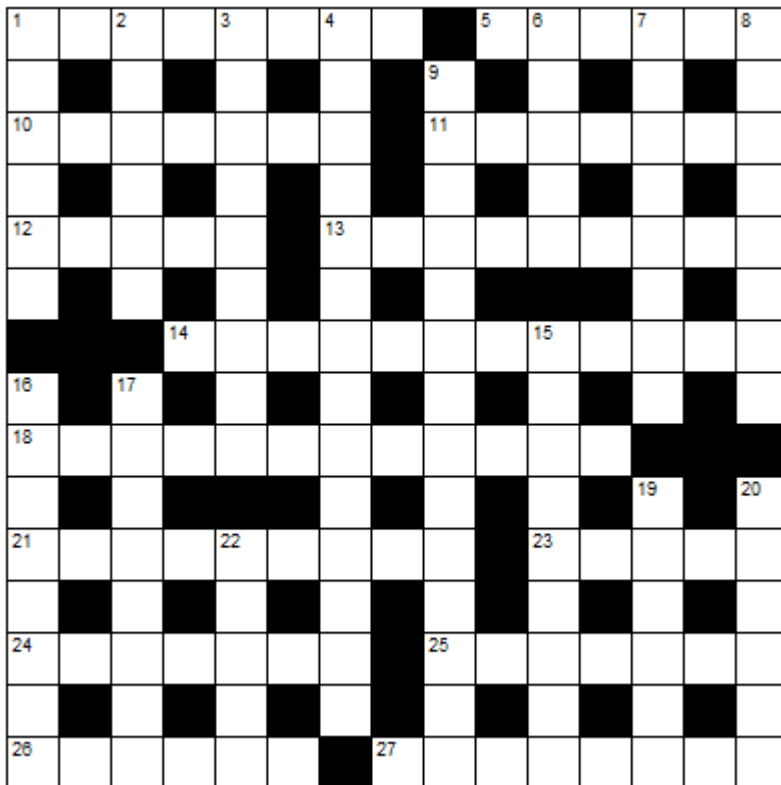
J'ai donc enfilé un masque de force et de stabilité. J'étais aussi comme un roc.

J'ai porté ce masque tellement longtemps qu'il est devenu partie intégrante de ma personnalité. J'avais de la difficulté à l'enlever. J'ai perdu mon identité et la possibilité de reconnaître les émotions qui m'habitaient. Est-ce que je portais mon masque ou non ? Je ne savais plus. À ce moment-là, je ne suis même pas sûre que je réalisais que je portais un masque.

Incapable de reconnaître les signes d'approbation de mes parents – et, plus tard, de mon mari – que j'étais un être important, j'ai cherché le réconfort dans les excès de nourriture. Cette dernière a joué le rôle d'une mère aimante, d'un père fier, d'un mari satisfait. Elle est devenue ma forteresse indestructible. Cependant, au lieu de me protéger des ennemis, elle est devenue une prison dorée. Personne ne pouvait m'atteindre, et je ne pouvais en sortir.

Avec l'aide d'OA, j'apprends à m'aventurer hors de ma forteresse, et, un par un, je retire mes masques. Je vous montre, à vous, ma famille OA, ce côté de moi qui était caché depuis si longtemps. Avec votre aide je découvre qui je suis et les émotions qui m'habitent. J'apprends à me connaître, à m'exprimer, à être moi-même. Ici, je trouve l'acceptation, le réconfort et l'amour que je n'ai

Mots croisés



Horizontalement

- 1 Éden (8)
- 5 Moussai (6)
- 10 Pipeline (7)
- 11 Écrirai (7)
- 12 Ranger (5)
- 13 Biglerai (9)
- 14 Tuerai (12)
- 18 Évaluation (12)
- 21 Aciduler (9)
- 23 Ancêtres (5)
- 24 Bâton ornemental (royauté) (7)
- 25 Accumuler (7)
- 26 Béatitude (6)
- 27 Piétonnnier (8)

Verticalement

- 1 Discutaille (6)
- 2 Poème de dix vers (6)
- 3 Personne qui travaille sur les radars (9)
- 4 Rassurer (14)
- 6 Lutte professionnelle (5)
- 7 Rayure (8)
- 8 Démarrais (8)
- 9 Arbitraire (14)
- 15 Relative au nouveau-né (9)
- 16 Mouvement intellectuel (1916-1925) (8)
- 17 (S') amourachèrent (8)
- 19 Sourate (6)
- 20 Introduction (6)
- 22 Attaque (5)

