

# PARTAGEONS

## LES HOMMES DANS OA

DANS CE NUMÉRO :

Les hommes dans OA	1-2
Tout le monde abord	3
Pas d'excuses	4
Les vrais hommes...	5
Choix d'un outil	6

**Spécial pour hommes**

Cette édition n'est pas pour hommes seulement. Ça peut aussi aider les femmes qui sont membres OA à comprendre ce que vivent leurs petits frères OA. Ça peut aussi aider un nouveau membre à reconnaître ces différences.

Merci à toutes les femmes qui ont été patientes avec nous et qui nous acceptent dans notre rétablissement qui est parfois plus lent.



*Comme homme et membre OA depuis 33 ans je sais aujourd'hui que j'ai une expérience distincte de celle des femmes dans OA. Les hommes dans OA viennent de Mars et les femmes viennent de Vénus.*

Beaucoup d'opprobre et de jugements sur le plan social sont liés au fait de s'identifier comme un homme outremangeur compulsif.

Contrairement à tous les autres programmes de réadaptation, les vedettes masculines ne s'empresent pas de divulguer à leurs fans et public qu'ils sont en thérapie pour compulsions alimentaires.

C'est même normal et socialement acceptable d'avoir une « bedaine de bière ». Les gars boivent et mangent avec excès quand ils se tiennent avec leurs copains. Je me sens tout croche et marginal quand mes amis me regardent en fronçant leurs sourcils parce que je viens de leur dire que je ne bois pas ou que je ne mange pas de pain ou de sucres.



L'abstinence est-elle la priorité dans ma vie ?

Je leur dis : « Je suis un régime qui exclut les **3 B**, soit pas de brioches, pas de bières, pas de bonbons. » ou je leur sors que je souffre d'une allergie alimentaire (ce qui est vrai en fait) pour camoufler mon *infâme* compulsions alimentaires.

Quand j'assiste à des meetings dans des groupes d'entraide qui suggèrent les Douze Étapes pour se rétablir de d'autres dépendances qui affectent principalement les hommes, les membres semblent indignés et réfractaires quand je leur affirme que je suis un outremangeur compulsif et que OA est mon principal groupe d'entraides.

Plusieurs d'entre eux ne comprennent pas ça et pensent que je suis un peu bizarrement étrange ou étrangement bizarre. Nombreux sont ceux qui ont essayé de se rétablir de la compulsions alimentaires sans OA et ont vécu d'autres déboires ; certains de ceux-là sont décédés de cette grave maladie.

**Est-ce que je suis différent d'une femme dans OA ?** Oui !

Mon corps est différent et ma réaction devant des aliments déclencheurs est différente. La testostérone me fait réagir dans des moments de stress...

... et me perturbe en provoquant des explosions de colère et de rage plutôt que de dépression et de retrait. Et à l'âge de 59 ans présentement, tout comme à l'âge de 29 ans, j'ai encore besoin et je désire avoir plus d'activités sexuelles que la plupart des femmes.

Je me lie d'amitié de façon particulière — Je me fais des amis en accomplissant quelque chose avec eux pas en nous assoyant et en bavardant.

J'ai souvent besoin de régler ce qui ne marche pas. J'hais rester là juste à écouter parce que je veux faire quelque chose pour solutionner le problème qui se présente. Je veux être le chasseur, être reconnu et récompensé pour ce que je fais pour remplir mon rôle de pourvoyeur pour ma famille. J'ai de la difficulté à m'ajuster aux changements économiques, sociaux et culturels qui ont altéré les rôles traditionnels des hommes et des femmes pendant toute ma vie à date.

Mis à part les différences physiques et la honte, je suis aussi tracassé par ma dépendance affective qui semble être une conséquence d'avoir grandi dans une famille dysfonctionnelle.

Mes parents souffraient de multiples dépendances incluant la compulsion alimentaire. Je me suis tourné vers les martyres, ma mère et mes sœurs plus âgées pour chercher un apaisement à la suite de la désertion de mon père.

Depuis mon arrivée à OA en janvier 1976, je me suis agrippé à des femmes fortes pour qu'elles me servent de marraines et de bonnes amies. Ces relations de dépendance m'ont été vitales pour m'assurer la survie et le rétablissement. Leur maternage et chaleur humaine m'ont aidé à perdre et à maintenir une perte de 27 Kg (60 lbs). Ces relations ont été malsaines en ce qui concerne mes deux mariages ou ont nui à mon développement pour devenir un homme authentique et autonome.

J'ai été marié deux fois à des femmes en dehors des fraternités qui se servent des Douze Étapes. Après la fin de mon premier mariage, je me suis rapproché de femmes membres OA pour m'aider. Malheureusement, j'ai répété le même pattern qui a mis fin récemment à mon deuxième mariage. Je me servais de mon éternelle dépendance platonique envers les femmes dans OA pour combler mes besoins d'intimité sur les plans émotif et spirituel, plutôt que d'investir dans des relations intimes et amoureuses avec mes épouses. Je n'ai jamais vraiment fait confiance à mes conjointes à cause de leur manque d'intérêt et de bienveillance envers mon mode de vie et de notre incapacité réciproque d'entrer en relation intime.

Mes relations dépendantes avec des femmes déchaînaient mon désir profond d'« être un mâle » dans le sens d'être un sain homme.

Les femmes ne peuvent m'enseigner cela. J'ai besoin des hommes qui se rétablissent dans OA et j'ai besoin de modèles d'hommes en santé pour me guider dans mon cheminement pour le devenir.

Aujourd'hui, je me sens gâté parce qu'il y a dans la région du Nord de la Virginie un bon groupe OA pour hommes dont 15 hommes ont choisi d'en faire leur groupe d'appartenance et dont la plupart sont en rétablissement de maintes dépendances. Nous nous réunissons les dimanches et nous partageons d'une manière qui se révélerait impossible dans un meeting géré et dominé par des femmes. Nous pouvons nous amuser, sans être réprimé dans notre langage, faisant des plaisanteries les uns envers les autres et pouvant aller jusqu'à nous tordre de rire. Nous pouvons nous y plaindre des bêtises des femmes dans nos vies et même parler de sexe, de sports et de politique. Et nous parlons de nos écarts et déboires avec la nourriture : comment c'est difficile de devenir abstinent et de maintenir cette abstinence — combien de fois nous avons recheté ou fait des écarts et déraiper dans la compulsion — combien nous nous sentons honteux d'être outremanagers compulsifs, d'être impuissants devant la nourriture — comment nous en venons à développer une expérience de rétablissement, de la force et de l'espoir en nous aidant tous et chacun à nous rétablir.

Nous avons cette réunion que nous appelons « chez nous » où nous pouvons nous permettre d'être qui nous sommes et d'être honnêtes avec d'autres hommes d'une manière différente qui nous serait impossible autrement. Pour la première fois dans OA, je me suis senti « paterner ». On prenait soin de moi de façon paternelle et exceptionnelle. Et ça ne m'était pas arrivé avant ça de me sentir si bien ainsi. Un jour à la fois avec l'aide d'hommes qui viennent de Mars, je suis devenu un homme plus sain, plus sûr de lui et plus indépendant.

J'encourage tous les hommes dans OA à se réunir ainsi comme c'est écrit dans le Gros Livre (Les Alcooliques Anonymes, 4<sup>e</sup> Éd., p.628) dans la 3<sup>e</sup> Tradition version intégrale « Dès que deux ou trois ... se rassemblent pour leur sobriété... » Je les invite à ouvrir un groupe pour hommes et à maintenir ses portes ouvertes. Ça fait une grosse différence dans notre rétablissement de savoir qu'ils y a d'autres hommes qui vivent les mêmes expériences que vous. Partagez-y qui vous êtes et comment vous vous sentez avec des hommes qui comprennent vraiment ce que nous vivons tous.

**Robert P.,  
Nord de la Virginie,  
É-U**

*Article tiré  
de la revue Lifeline,  
novembre 2009*

## TOUT LE MONDE ABORD DANS OA !

J'ai soixante-trois ans. J'assiste à des meetings OA depuis un an. Mon histoire avant que je ne joigne OA doit ressembler pas mal à la vôtre. J'étais très sportif et mon poids est resté dans la normale jusqu'à ce que j'atteigne 45 ans. C'est à ce moment que j'ai modéré mes activités ludiques que je me suis mis à essayer des régimes et à gagner, perdre et regagner un excédent de poids. Je mangeais compulsivement bien avant mes 45 ans mais mon niveau d'activités m'aidait à maintenir un poids stable.

La volonté personnelle déchaînée faisait le travail jusqu'à l'année passée alors que je me suis lancé dans une autre méthode miraculeuse d'un régime alimentaire révolutionnaire.

J'ai essayé plusieurs fois de m'en tenir à ce qui m'y était imposé mais à chaque fois, ça durait un ou deux jours et je replongeais. J'ai eu peur quand j'ai compris qu'un demi ou un kilo par semaine m'amènerait bientôt entre 159 à 181 kilos et je ne pouvais freiner cette folle allure que prenaient l'ajout de ces excédents sur mon corps. Mon plus haut poids avait été de 133 kilos et maintenant je pèse 99 kilos.

J'arrive ainsi à OA. À mon premier meeting, je reçois comme cadeau : **l'espoir**. J'y ai vu plusieurs personnes qui avaient atteints un poids santé, qui étaient abstinentes et qui maintenaient ce poids santé depuis plusieurs années.

***J'y ai vu là, ma chance.***

J'y ai aussi trouvé là l'amour, l'acceptation et la compréhension.

Ma femme et mes amis m'apprécient mais ils ne comprennent pas ma relation toxique que j'entretiens avec la nourriture — comme mon désir frénétique de me rendre à la pâtisserie pour y acheter tout ce qui m'attend et me tente sur leurs tablettes. Vous, vous comprenez ce que je vis et je n'ai pas à tout vous expliquer.

J'ai appris plusieurs choses importantes dans OA. J'y ai découvert que mon rétablissement et mon mieux-être apparaissaient quand je mettais en pratique les Étapes. Ceux qui œuvraient et s'impliquaient dans leur cheminement à l'aide des Douze Étapes, se rétablissaient. Ceux qui ne se mettaient pas aux Étapes, ça ne marchait pas pour eux.

J'ai entendu dans OA cette maxime :

**Si vous voulez avoir ce que nous avons, vous devez faire ce que nous avons fait.**

**Si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous allez retrouver ce que vous aviez toujours eu comme résultats auparavant.**

J'ai appris que j'avais besoin d'un parrain pour me guider à travers mon cheminement et les Douze Étapes, et notamment avec la Quatrième et la Cinquième Étape qui m'ont été essentielles pour la qualité de mon rétablissement. Je communique avec mon parrain quatre ou cinq fois par semaine. Avec le temps, il est devenu plus qu'un parrain, il s'est métamorphosé en mon meilleur ami.

J'ai aussi appris que je devais faire beaucoup de meetings, Plus j'assistais à des meetings, plus je me sentais bien plus la vie était facile, plus mon abstinence était simple et aisée. Ces meetings sont les endroits où j'entends exactement ce que j'ai besoin de saisir dans le moment présent.

Dieu se sert de ces moyens inusités et insolites ...

Une citation dans le Gros Livre, 4<sup>e</sup> Éd., p. 60 dit : " ou Dieu est toute chose, ou Il n'est rien " Pour moi, Dieu est tout. Je dois lire des publications sur la spiritualité et prier fréquemment. Je lis la revue Lifeline, Les Douze Étapes et les Douze Traditions, Les Alcooliques Anonymes et d'autres livres de spiritualité régulièrement.

OA est comme une belle croisière. Montez à bord et laissez-vous bercer par les rouleaux des vagues jusqu'à bon port. Que Dieu vous bénisse tous.

**Gary M.  
Rochester Hills,  
Michigan, É-U**

*Tiré de la revue Lifeline  
novembre 2009*



Tout le monde  
abord...

## PAS D'EXCUSES

Quand je suis arrivé à OA, il n'avait comme membres OA que des femmes. Dans mon coin de pays, les deux seuls hommes qui fréquentaient OA étaient des homosexuels. Heureusement, un de ses hommes a accepté de me parrainer et mis à part deux moments où il voyageait en dehors du pays, il a toujours été mon parrain depuis. Il est un excellent parrain. Cependant, il a peu d'occasions de parrainer d'autres hommes parce qu'ils ne sont pas présents dans le mouvement. Je ne comprends pas pourquoi. Il n'y a rien dans OA qui en fait un programme destiné exclusivement aux femmes.

Malgré la solitude que je ressentais dans OA, j'ai fait de beaux progrès. J'ai perdu près de 23 Kg au cours des 22 ans pendant lesquels j'ai assisté à des meetings OA. Je maintiens cette perte de poids depuis. J'ai mis en pratique les

Étapes, certaines plus souvent que d'autres et j'ai travaillé les domaines spirituel et émotionnel avec OA. J'aime bien mes lectures des publications : le Lifeline et l'Aujourd'hui qui sont pour moi de bonnes sources d'inspiration. Je m'implique dans les services et mon groupe comme trésorier et ça m'aide à mettre en pratique le mode de vie OA. J'écris aussi mon journal tous les jours.

J'appelle mon parrain aussi à tous les jours et je ne téléphone pas aux femmes dans le mouvement parce je trouve ça une pratique malsaine et pernicieuse. Des femmes célibataires pourraient penser que je cherche à les charmer et à les séduire et je tiens à ce que OA demeure un endroit sain et agréable pour elles. De plus, je crois que c'est inapproprié pour un homme célibataire et esseulé d'appeler une femme mariée.

Voilà une des avenues les plus difficiles pour les hommes dans OA.

J'ai un plan alimentaire bien défini que je collige par écrit à tous les matins. Ça m'aide à commencer la journée avec des idées claires à propos de la nourriture. J'ai éliminé le sucre raffiné de mon plan alimentaire et je m'abstiens le plus possible de toute collation. J'ai découvert l'an passé que le fromage et les produits laitiers en général étaient des aliments déclencheurs pour moi et maintenant ils sont totalement exclus de ma diète.

Quand je sais que je vais assister à un party tard en soirée ou que je vais manger à un buffet, je prends mon repas avant chez moi car l'absence de balises ne me va pas du tout.

Pourquoi il y a si peu d'hommes dans OA... Je peux me servir de ça comme excuse pour m'empêcher de me rétablir avec le mode de vie OA.

Je ne sens pas d'appréhension contre les hommes dans OA à l'exception d'un groupe destiné aux femmes dans mon coin. Toutefois, je crois que je pourrais très bien participer à un tel meeting si ce n'est que ce groupe a des discussions sur des thèmes qui concernent les femmes. Somme toute, les hommes et les femmes ont le même problème lorsqu'il leur faut composer avec la maladie de la compulsions alimentaires. J'ai l'intention de demeurer dans OA pour le reste de ma vie.

*G.I., Mount Airy,  
Maryland, É-U*

## LES VRAIS HOMMES SE RÉTABLISSENT

En 2001, j'ai découvert un poème à propos de AA écrit par ma grand-mère. Ma famille est remplie d'alcooliques et je me suis promis de toujours faire attention de ne pas faire d'excès lorsque je prenais un verre. Mon père est décédé dans un incendie. Il était ivre, et la cigarette qu'il fumait a allumé le brasier. L'alcool n'est pas un problème pour moi et je hais l'odeur de la cigarette. Mais je suis un outremangeur compulsif.

Le fait d'être un homme m'a éloigné de OA pendant bien des années. Je croyais de façon erronée qu'un homme ne devrait pas s'inquiéter de ses brosses alimentaires et quel homme fidèle à sa masculinité allait se faire vomir pour chercher à contrôler son poids ? Quand j'ai atteint le bas-fond avec une masse corporelle de 155 kg, ça n'avait pas beaucoup d'importance.

J'étais découragé et j'avais besoin d'aide, et j'en suis venu à m'apercevoir que je suis rarement le seul homme maintenant dans la salle.

J'ai assisté à mon premier meeting OA en 1996. La Quatrième et la Neuvième Étape m'ont fait peur et je venais à OA comme dans une porte tournante, allant et venant sans rester en dedans, sans m'engager pendant plusieurs années. De fait, je n'ai entendu parler de parrainage que très tard, en fait, la dernière fois que je suis revenu et que je suis resté. Ayant un guide pour mettre en pratique les Étapes m'a permis de demeurer honnête, avec l'esprit ouvert et avec beaucoup de bonne volonté pour en venir à croire que ce processus de rétablissement fonctionne.

Quand ce fut le temps pour moi de parrainer, je me suis fixé comme règle de ne parrainer que des hommes. J'avais peur de l'intimité nécessaire à ce cheminement et je croyais que ce n'était pas une bonne idée pour moi d'accompagner une femme dans ce parcours au cœur de ses blessures. Je ne suis plus cette règle personnellement et j'ai une femme qui se tient debout, qui me marraine et m'aide à me rétablir. Je parraine ceux et celles qui me le demandent et je me sers de mon gros bon sens lorsque je parraine. Rappelez-vous les vrais hommes se rétablissent.

*James*



## Intergroupe OA de Québec

Adresse postale : 2700 boul Laurier  
CP 31121 Québec, Qué. G1V 2L8

L'Intergroupe se réunit au local 114 du  
Centre communautaire Noël-Brulart  
1229 ave du Chanoine-Morel.  
Le premier mercredi de chaque mois :  
Prochaines rencontres 03 novembre et 1er  
décembre 2010.  
L'IOAQ fait partie de la Région 6 des  
Outremangeurs anonymes.

Téléphone : 418 871-8240 (répondeur)  
Messagerie : oaquebec@hotmail.com

**Ensemble,  
nous pouvons  
nous rétablir !**

**Allez-nous voir  
sur internet :  
[www.oaquebec.org](http://www.oaquebec.org)**

Je mets ma  
main dans  
la vôtre,  
et  
ensemble,  
nous  
pouvons fai-  
re  
ce que nous  
ne pouvions  
jamais  
faire  
seul.

Gilles

## CHOIX D'UN OUTIL : COMMENT CET OUTIL A-T-IL ÉTÉ UTILE À MON RÉTABLISSEMENT ?<sub>1</sub>

Dieu se sert de ces moyens  
inusités et insolites ... Bruce  
R. webmestre à l'assemblée  
de la Région 6 nous a invité  
à méditer sur ce titre 1.

### Plan d'action : Le neuvième outil

Les délégués à la  
Conférence d'affai-  
res des Services  
mondiaux (CASM)  
2010 ont créé un  
neuvième outil : le  
Plan d'action. Il  
est le petit nou-  
veau dans le  
quartier. Je pen-  
se qu'il a été  
choisi parce que  
beaucoup de  
membres l'utili-  
saient déjà. Je crois  
que je m'en suis  
toujours servi.

Les membres OA  
sont libres d'inter-  
préter leur propre  
plan d'action comme  
ils le souhaitent.  
Pour moi, le plan  
d'action est comme  
la 12<sup>e</sup> Étape : *Ayant  
connu un réveil spiri-  
tuel comme résultat  
de ces Étapes, nous  
avons essayé de  
transmettre ce messa-  
ge à d'autres outre-  
mangeurs compulsifs  
et de mettre en prati-  
que ces principes dans  
tous les domaines de  
notre vie.* Le réveil  
spirituel venant de  
toutes les 12 Étapes  
permet de trans-  
mettre le message.

Pour moi, le plan  
d'action est le résul-  
tat de vivre et de  
mettre en pratique  
tous les outils de  
rétablissement.

Outremangeurs  
Anonymes a défini  
l'abstinence comme  
l'action de s'abstenir  
de manger compul-  
sivement et des  
comportements ali-  
mentaires compul-  
sifs. Beaucoup d'en-  
tre nous avons trou-  
vé que nous pou-  
vions nous abstenir  
de manger compul-  
sivement en utili-  
sant certains ou  
tous les outils de  
rétablissement pour  
nous aider à prati-  
quer notre mode de  
vie.

Mon plan d'action  
est de 1.- dresser et  
m'en tenir à mon  
plan alimentaire. 2.-  
parrainage : prêt à  
partager mon réta-  
blissement avec  
d'autres membres  
OA et à m'engager à  
partager mon absti-  
nence. 3.- réunions  
: des outreman-  
geurs compulsifs se  
réunissent afin de  
partager leurs expé-  
riences person-  
nelles, leur force et  
leur espoir qu'OA  
leur donne. 4.- télé-  
phone : nous

contacter les uns les  
autres et ainsi briser  
l'isolement. Nous  
appeler et si possi-  
ble, envoyer des  
courriels à notre  
parrain et à d'autres  
membres OA. 5.-  
écriture : mettre  
mes pensées et mes  
émotions sur papier  
me permet de  
mieux comprendre  
mes actions et mes  
réactions. 6.- docu-  
mentation : la lectu-  
re chaque jour ren-  
force ma façon de  
vivre les Douze Éta-  
pes et les Douze  
Traditions. 7.- ano-  
nymat : L'anonymat  
nous offre à chacun  
la liberté d'expres-  
sion et nous protège  
du potinage. 8.-  
service : Il s'agit  
d'un façon de re-  
donner ce qui m'a  
été si généreuse-  
ment donné. Le ser-  
vice me permet de  
vivre une vie saine,  
heureuse et utile.

Le neuvième outil,  
le plan d'action,  
pour moi, c'est l'en-  
semble des outils ci-  
dessus. Grâce à ma  
Puissance supérieu-  
re et à OA, je me  
rétablis.

Gilles

Délégué de l'IOAQ  
à la Région 6