

Partageons

20 mai 2011

Dans ce numéro :

- Partage du groupe Abstinents pour aujourd'hui 1
- Partage du groupe l'Essentiel 2
- Partage du groupe Vivons nos Étapes 4
- Une membre partage sur les élections 5
- Coupon d'inscription au Partageons 5
- Les nouvelles 6

OA, lueur d'espoir!

Lueur d'espoir... tel est le titre du congrès OA de Québec 2011 qui se tiendra les 21-22 mai à la fraternité St-Alphonse.

Je m'appelle Carole et je suis la nouvelle responsable du comité du Partageons pour 2011-2012. Partagez-nous votre espoir et soyez nombreux à nous écrire au partageons@hotmail.com pour être lu dans une prochaine parution!

Je vous souhaite bon congrès à tous et au plaisir de vous lire!

Carole, outremangeuse compulsive en rétablissement.



Partage du groupe Abstinents pour Aujourd'hui sur le thème du congrès

Dans mon cas, je n'engage pas le mouvement, les groupes de régime ça n'a pas marché, ici à OA j'ai fait un grand bout, si j'amène mon corps OA ma Puissance Supérieure fera le ¾.

OA lueur d'espoir Si je n'avais pas les OA, je ne sais pas où je serais rendu, OA m'apprend à m'aimer plus, la confiance en moi, à acquérir plus d'estime, m'apprend à aller à l'intérieur de moi, de changer des choses, des comportements donc de devenir une meilleure personne, grâce au groupe, aux étapes et la littérature. OA une lueur d'espoir merci mon Dieu, merci OA.

OA lueur, 4^{ème} étape, je me sens proche de cette étape et je sens que ça s'en vient, plus humain c'est là OA lueur d'espoir, petit à petit que je change, l'essentiel de ma lueur d'espoir.
(suite page 2)

(Suite du groupe Abstinents pour aujourd'hui)



Moi, la lueur d'espoir c'est envers ma Puissance Supérieure, avec ma perte d'abstinence j'ai gardé ma Puissance Supérieure. Je ne rechute pas 24 heures sur 24, ce que j'ai demandé à ma P.S. le désir et le plaisir de venir à OA quand j'ai des choses de prévues, je me lève, je les fais. Je reviens à ma réunion un samedi à la fois avec la mentalité de m'en remettre à OA.

L'espoir se trouve dans le fait que OA m'apporte une solution spirituelle.

Ma lueur d'espoir c'est d'en arriver à lâcher prise au niveau de ma volonté, j'ai de la difficulté à faire la volonté de Dieu, toute ma vie je tiens les guides, lorsque je compulse je donne ma faiblesse, ma maladie, j'ai l'espoir qu'il va me la redonner, je suis rapide. Ma Puissance Supérieure n'est pas rapide comme j'aimerais. L'abstinence c'est une grâce. Il veut me laisser marcher seul, je garde espoir.

Ma lueur d'espoir de venir aux réunions régulièrement, avoir une marraine, j'ai de la misère à faire des changements, je trouve ça dur de venir aux réunions. M'abandonner, j'essaie de le faire. Je mange du sucre ces temps-ci: ma lueur d'espoir, c'est ma réunion, et les outils.

L'espoir se trouve dans le fait que OA m'apporte une solution spirituelle. J'essaie plusieurs choses, la spiritualité m'apporte beaucoup. Quand on me parle ça m'apporte une solution d'espoir. Les gens qui vivent leurs étapes me donnent beaucoup d'espoir, se choisir pour être abstinent.



Avec le mode de vie, je suis sûre de réaliser mon rêve... C'est ça ma lueur d'espoir.

Partage du groupe L'Essentiel sur le thème du congrès

Depuis que je suis jeûne, j'étais dans le public, je voyais des femmes avec une lippe. D'autres comme ma mère et ma grand-mère avaient toujours le sourire. Je me sens comme elles, de plus en plus en paix. Je sens cette paix-là. Avec le mode de vie, je suis sûre de réaliser mon rêve... C'est ça ma lueur d'espoir. C'est comme ça que je vis mon programme de rétablissement. C'est comme ça que les obstacles s'estompent. Au travail, j'avais une collègue qui me dérangeait souvent. Ce midi, je la voyais avec sa grosse voix, toujours en train de répondre aux autres. Cette fois, je ne la voyais pas négative. Je n'ai pas à embarquer dans ses affaires à elle. Je crois que lorsque je réagis ainsi c'est que je me sens menacé.

(suite du groupe L'Essentiel)

Je m'apitoyais sur mon sort à cause de mes problèmes de foie. Je maintiens mon 3-0-1 et j'aime ça avoir faim pour mes repas. Une personne normale mange moins si elle n'a pas faim. Mais moi, ça me dérangeait avant. Ce soir même si je n'avais pas faim, je vis de l'acceptation et je suis heureuse des quantités que j'ai choisies.

Ça ne me fait pas de ne pas m'exprimer. Ce n'est pas facile ces temps-ci : arrêt de travail, accident de voiture. Dieu merci, je suis encore abstinente. Je suis allée chez des amis avec mon copain et ils nous ont invité à souper. Notre hôte m'a invitée à me reposer. Et parce qu'on me l'a offert, je suis contente de passer par-dessus les opinions des autres. Mon hôte me trouvait maigre et je n'ai pas à embarquer dans ses affaires à elle.

Je continue de marcher ½ heure par jour que je mesure avec sérieux. J'essaie de faire une réunion par semaine surtout si je ne vais pas à mon groupe d'attache. Je me centre tous les jours à l'aide de mes lectures, des appels et des rencontres que je fais. Je garde espoir. La lueur d'espoir est là. Je n'ai pas de substances qui me procurent de buzz. Je suis contente de m'être déplacé ce soir et je suis venu pour prendre ce que vous aviez à me partager.

Ça va bien pour moi aujourd'hui. Pour avoir une lueur d'espoir, il faut avoir vécu le désespoir. Lorsque j'ai une lueur d'espoir c'est que ma vie s'améliore. Cette lueur, c'est le feu qui m'habite de voir des résultats comme à mon examen médical annuel cette semaine. À 50 ans, j'étais fini et ça fait 18 ans que ça s'arrange. La lueur d'espoir nous apporte une paix intérieure.

Lorsque je suis arrivée, j'étais dans un profond désespoir. Une personne m'a dit que OA, ça serait bon pour moi. Au début, je ne croyais pas que ça fonctionnerait pour moi. J'ai eu cette lueur d'espoir en entendant les autres témoigner de ce qu'ils vivaient. Comme j'étais désespérée, j'étais prête à être audacieuse. Je vais voir les nouveaux aujourd'hui et je leur parle de ma lueur d'espoir.

Je ne suis pas tout à fait abstinente. Dans toutes les sphères de ma vie dès que je laisse ma Ps s'occuper de tout et que j'accepte ce qu'elle m'envoie, je sais que l'abstinence s'en vient. C'est une question de temps, et faut surtout pas que j'arrête de rêver. Quand nous nous impliquons, nous finissons toujours par être piqué... nous l'avons déjà été par la maladie... puis maintenant avec les services, c'est l'abstinence.

Plusieurs fois je suis revenu et chaque fois je vivais de bons moments d'abstinence et de sérénité et ensuite je quittais les réunions et le programme. Il me semble que ma Ps qui est Dieu a d'autres choses à me proposer cette fois. Ça me ressemble plus. Cette fois, il y a ma Ps et il y a aussi les Étapes et ça me rapporte beaucoup.

La lueur d'espoir, j'en ai eu besoin à mon arrivée. Ma première Étape était faite avant d'arriver. J'étais prêt. Ma première lueur d'espoir fut de lire les promesses. Puis j'ai commencé à me voir tel que j'étais. Au début, j'avais peur de me regarder dans le miroir, c'est surtout là que j'ai eu besoin de ma lueur d'espoir. Cet espoir-là, j'en ai encore besoin. Grâce aux Étapes, je grandis spirituellement. J'entends quand ma Ps me parle. J'ai huit mois d'abstinence et j'ai encore beaucoup d'espoir.

Pendant des années, je mangeais la fin de semaine et je me mettais au régime la semaine pour maintenir mon poids. Ce que j'y arrivais sans trop de peine et de misère. Même si je connaissais le mode de vie parce que je faisais une autre fraternité, je ne pensais pas que les Étapes et ma Ps pouvaient changer quoi que ce soit comme mes habitudes alimentaires. Si on ferme toutes les lumières dans cette pièce, les petites chandelles vont nous donner une petite lueur. Et si nous éteignons les chandelles, une petite lueur va briller dans nos cœurs.

L'abstinence, tout le monde devrait réussir à l'avoir. Quelquefois, je me sens coupable de l'avoir. J'aimerais que tous et chacun aient cette petite lueur d'espoir. Je sais que tout vient à l'heure de Dieu. Et si j'essaie de forcer les choses, ça ne coule pas.

Permetts-moi d'être et d'accepter d'être humaine. Une lueur d'espoir, ça permet une ouverture extraordinaire.

Partage du groupe Vi vons nos Étapes sur le thème du congrès

OA lueur d'espoir



Légende accompagnant l'illustration.

Lorsque je suis arrivée à OA au fond d'un long corridor noir, il y a eu une première lueur d'espoir.

— J'ai connu pendant des années une sorte de désespoir. Un après-midi dans un bas-profond je me suis dit : EST-CE ÇA LA VIE ? La nourriture comblait pour une courte période. Plus j'avancais dans OA, je me suis fait des amis ce que je n'avais pas à l'extérieur des OA. Une première amie a commencé à me partager des affaires et une petite lueur est apparue. Quelquefois je regarde les gens qui se promènent sur la rue, qui sont souffrants avec les mêmes symptômes d'obésité morbide. J'aimerais leur partager l'espoir que j'ai reçu.

— « L'espoir est la seule chose que respecte les désillusions »

13 mai, page 138 dans l'Aujourd'hui

— En revenant de mon premier meeting, j'ai eu ma première lueur d'espoir en voyant des gens à qui je peux me confier et qui ne me jugent pas parce qu'ils sont comme moi. Avec des membres je peux y arriver, les autres peuvent me trouver des choses que je ne vois pas moi-même. Même si je résiste et que je n'ai pas le goût d'aller au meeting j'y vais quand même et je dois continuer à y venir, à vivre le mode de vie qui est de plus en plus satisfaisant.

— Pendant des années j'ai été obsédée par la nourriture. Je trouvais ça trop banal pour confier ça à ma PS. J'essayais de contrôler mon poids. J'étais à la diète la semaine et je me lâchais « lousse » la fin de semaine. Lorsque je suis arrivée à OA au fond d'un long corridor noir, il y a eu une première lueur d'espoir. J'ai acheté de la nourriture, je montrais à mon conjoint des passages qui me ressemblaient. J'ai perdu mon obsession et j'ai passé de la situation qui me déroutait. J'ai trouvé un samedi matin à mon premier meeting une lueur d'espoir qui m'a « dépoignée », qui m'a amenée en rémission.

— Quand je suis arrivée, j'ai vu des gens qui avaient perdu du poids. Ça ne m'est pas arrivé encore. Ces temps-ci, je suis obsédée par mon poids et je rajoute de la culpabilité là-dessus. Je m'accepte aujourd'hui. J'aimerais dire à une personne qui souffre encore lui dire comment j'ai trouvé la paix. J'ai persévéré et je change un peu chaque jour et ça me donne des ailes.

(suite du groupe Vivons nos Étapes)

— J'ai de la gratitude pour OA. J'ai trouvé de la lumière dans les yeux des participants. Je me levais la nuit pour me peser. J'avais un désordre mental et un mal de l'âme, un mal-être profond. J'ai eu une carence affective dès ma petite enfance avec OA j'apprends toujours. Quand j'ai un dossier qui ferme un autre s'ouvre. J'ai de belles occasions qui se présentent. Je veux actuellement à m'exprimer à vivre de belles périodes d'abstinence malgré les pépins, moi j'avais amené ma bouffe, Ça me donne la chance de ne pas être obsédée même en allant à la cabane à sucre ou j'ai fait des crêpes pour les autres. Ma mère m'a dit que j'avais de la discipline, je lui ai dit que j'avais une maladie.



Aujourd'hui, je n'ai plus l'obsession de la balance.

— Aujourd'hui, je n'ai plus l'obsession de la balance. J'ai des comportements plus sains. J'ai découvert une lueur d'espoir dans les membres qui m'ont accueillie à mon arrivée à OA et aujourd'hui je retrouve ces mêmes regards.

Les élections de l'Intergroupe OA de Québec selon une membre...

J'ai l'immense désir de vous parler de la soirée des élections de l'Intergroupe. QUELLE MAGNIFIQUE SOIRÉE, tout en douceur, en harmonie, malgré quelques surprises quelquefois décevantes, et par la suite tous les postes sont comblés dans l'amour et je dirais LA MAIN DANS LA MAIN. Cette soirée est inoubliable pour moi qui fait parti de l'Intergroupe depuis plusieurs années. Quel bonheur de servir dans une atmosphère semblable. MERCI à chacun(e) de vous qui avez fait de cette rencontre une si belle soirée. Je suis privilégiée de vivre ça.



LA MAIN DANS LA MAIN

Lise outremangeuse

Inscription au Partageons par courriel

Les informations suivantes sont nécessaires pour que l'éditeur puisse vous envoyer le Partageons par courriel et aussi vous rejoindre au cas où l'acheminement par courriel ne puisse se faire adéquatement. Vos informations demeureront confidentielles et ne seront pas partagées. (découper et remettre à votre RG ou envoyer via l'adresse de l'IOAQ indiquée à la page 6 de la présente parution)

PRÉNOM: _____

COURRIEL: _____

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE: _____

Intergroupe OA de Québec Inc.
2700 Boul. Laurier
C.P. 31121
Québec (QUÉBEC) G1V 2L8
418-871-8240

Nouvelles importantes!!!

-Le groupe REVIVRE du mardi soir 20hres fêtera son anniversaire le 7 juin au sous-sol de l'église St-André de Neufchatel (même local que la réunion habituelle).

-Le 15 juin se tiendra la dernière réunion de l'Intergroupe pour l'été... ce sera également votre dernière chance de commander de la littérature pour votre groupe pour l'été! Veuillez donner votre commande à Lise par téléphone avant le lundi soir le 13 juin à 20hres. Vous pouvez également lui transmettre votre commande par courriel à liseallard@videotron.ca

- Le Partageons attend vos articles sur partageons@hotmail.com. Vous pouvez également appeler Carole au 418-614-5640 pour faire publier des nouvelles dans notre journal!



Outremangeurs Anonymes