



Dans un des derniers partages que j'ai entendu la membre a dit:

« Cesse de penser aux aliments que tu ne peux avoir dans ton assiette et dis merci pour ceux que tu as »

Cette sage phrase lui venait de sa marraine. Le message se transmet encore une fois.

Partageons Journal de l'Inter groupe OA de Québec

L'Abstinence dans le trafic!!!

Cher membre OA, t'es-t-il déjà arrivé de trouver que les gens et les événements en dehors des membres et des meetings sont une menace pour ton abstinence? En ce qui me concerne, cela

ces derniers mois j'apprends. Cette semaine s'est révélée une grosse surprise avec des événements auxquels je ne m'attendais pas (c'est entre autre pour cela que le Partageons est plus en retard que ce à quoi j'aspirais!). Je n'ai même pas eu le temps de penser à manger... sauf aujourd'hui. Je voulais acheter un truc (bouffe) pour faire une surprise à mon conjoint. Et ce fut tellement drôle de voir la demoiselle à la caisse incapable de trouver le prix! Merci mon Dieu, j'y ai vu un signe de ma PS car je crois qu'au fond de moi je savais que mon conjoint n'aurait jamais su que je lui avait acheté une gâterie. Je fus sauvée une fois de plus, merci OA de me donner ce souffle spirituel.

OA dans le trafic pour moi c'est ça: mes outils c'est partout que j'en ai besoin et surtout en dehors de votre présence et des meetings. Ma PS j'ai besoin d'avoir le désir d'établir un contact conscient avec elle d'abord et avant tout quand je suis en société, en visite, en activité ou il y a de la nourriture.

Merci à vous tous d'être là au téléphone, dans les réunions et dans mes pensées aussi! Le contact s'établi à chaque pas que l'on fait et pour moi, mes outils m'aident à le garder vivant. Sentons-nous vivants tous ensemble et merci de nous raconter comment vous y arrivez *dans le trafic*.

Carole, outremangeuse compulsive

Au travail!



se produit souvent, surtout lorsque ma vie est en changement, en bouleversement tant positif que plus négatif (devrais-je plutôt dire *éducatif*?). Bref,

Inscription au Partageons par courriel

Les informations suivantes sont nécessaires pour que l'éditeur puisse vous envoyer le Partageons par courriel. Vos informations demeureront confidentielles et ne seront pas partagées. Donner à votre RG ou l'envoyer à l'adresse indiquée à l'endos du présent Partageons. Ou encore envoyer les infos à partageons@hotmail.com

PRÉNOM:

COURRIEL:

Dans ce numéro :

Au travail!	1
Apprentissage	2
Faire confiance	3
Je ne conduis pas	4
Impuissante	5
Priorité abstinence	5
Agenda	6

OA dans le trafic... tout un apprentissage!



Depuis que je suis en rétablissement avec les OA je n'ai jamais été aussi active. En l'espace de quelques années, j'ai fait un changement de carrière avec retour aux études, j'ai déménagé deux fois, j'ai fait un stage de plusieurs mois dans un autre pays, j'ai relevé plusieurs défis professionnels, je fais plus de sport, j'ai voyagé, je prends mieux soin de moi et de ma famille, etc. Bref la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Pour moi aujourd'hui, elle est remplie d'une multitude de joies et de défis.

Au cours des dernières années, j'ai eu la grâce (et je l'ai toujours pour aujourd'hui) de conserver mon abstinence de compulsions alimentaires, mais surtout, j'ai eu la grâce d'apprendre comment gérer chacune de ces nouvelles situations. Chaque fois j'en ressors grandie et mon abstinence est plus solide, plus affirmée.

La règle générale que j'ai expérimentée est que la 1^{ère} fois que je vis une nouvelle situation ou un événement, je fais tout mon possible pour conserver mon abstinence et mon plan alimentaire avec toute ma bonne volonté. Cette 1^{ère} fois n'est pas toujours parfaite avec la nourriture, mais je me donne l'occasion d'apprendre et de faire le bilan de cette expérience. La 2^{ème} fois est souvent beaucoup mieux, la 3^{ème} encore mieux et la 4^{ème} – je vous laisse deviner.

« Chaque fois j'en ressors grandie et mon abstinence est plus solide, plus affirmée. »

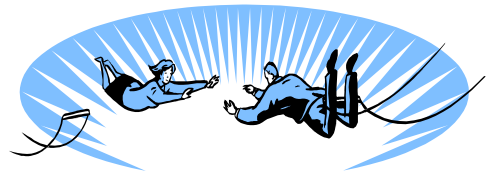
Je vous partage deux exemples concrets. Quand je suis à la maison, ma portion de blé d'inde est de deux petits épis. La première fois que je me rends à une épluchette, je me laisse emporter par la joie ambiante et je mange mes 2 épis, mais je n'avais pas réalisé qu'ils étaient ÉNORMES. Je suis allée me coucher car comme j'ai entendu une membre le partager, mon estomac était entrain de faire du pop corn! L'épluchette suivante j'ai ajusté ma portion en fonction de la grosseur de l'épi! L'autre exemple est la gestion du stress et de l'appétit. La journée avant un de mes premiers examens importants je n'avais pas très faim au déjeuner et au dîner. J'ai fait le choix de respecter ma faim et de manger moins. Mon souper a par contre été retardé pour une raison que je ne me rappelle plus. Malheureusement, quand j'ai pris ce souper j'avais trop faim et j'ai trop mangé avec pour résultat que le lendemain je n'ai pas déjeuné. L'examen suivant, j'ai fait attention de respecter mon plan alimentaire et mes heures de repas, particulièrement que je suis stressée.

J'ai aussi fait l'expérience de nouvelles situations qui se sont très bien déroulées dans l'abstinence dès la 1^{ère} fois. Souvent, quand je parle d'une nouvelle situation avec un ou une membre OA ou que j'écoute l'expérience des autres, j'en retire des enseignements qui m'aident beaucoup.

J'ai encore quantité de défis à relever en ce qui concerne la gestion de mon abstinence dans le trafic et je considère ces défis comme mes « motivateurs » pour persévérer dans mon rétablissement. Parmi ces défis, présentement les restaurants sont plus difficiles pour moi, mais en me rappelant d'où je viens avec la nourriture, je ne peux qu'avoir plein d'espoir!

Merci de me faire le cadeau d'être là avec moi, merci à tous les membres OA!

Faire confiance



J'ai pris quelques semaines de "vacances" OA cet été. J'en avais besoin pour ma santé. Cependant, il m'a fallu 2 semaines avant de réussir à revenir dans une réunion. Je savais qu'une fois dans la salle cela irait, mais il me manquait le petit coup de pied pour le faire. Effectivement, mon "retour" s'est bien passé, j'ai tout de suite partagé et repris mes bonnes habitudes.

Une membre m'a demandé de partager sur mon abstinence dans le trafic... Donc, avec les habitudes, reviens le service et voici mon partage :

Au cours des derniers mois, j'ai vécu des moments difficiles : un retour au travail pénible, beaucoup de pression et d'insécurité. Pendant mes vacances, je me suis rendue compte que mes symptômes de dépression revenaient. Je me suis retrouvée au pied du mur, il fallait absolument qu'il se passe quelque chose avant que j'y laisse ma peau. Je me suis mise à la recherche d'un autre emploi et on va dire que grâce à ma PS, et à moi (qui ai fais ce que j'avais à faire), les évènements se sont bousculés et en moins de 24 heures j'avais une entrevue et une semaine plus tard, je signais mon contrat pour un nouvel emploi. C'est avec un grand soulagement que j'ai remis ma démission, et avec plaisir que je vois que ma joie de vivre revenir.

Avec le nouveau travail, un retour dans OA, ma vie prend un nouveau virage. Tous ces évènements qui me sont arrivés dernièrement, il y a quelques mois auraient déclenché de la compulsion chez moi. Avant de partager dans un groupe je me suis questionnée sur ma compulsion et je me suis rendue compte que cela faisait longtemps que je n'avais pas fais de rechute. Je crois qu'avec le mode de vie, mes outils et mes amis OA, j'ai changé ma façon d'agir et de réagir, la plus grande différence c'est que maintenant je m'exprime. Dès qu'il m'arrive quelque chose qui me dérange, je m'organise pour le partager en personne, au téléphone ou par courriel avec quelqu'un pas nécessairement avec la personne qui a fait quelque chose car parfois mieux vaut prendre un petit recul pour observer la situation tranquillement et voir ce qu'on peut faire (comme tourner sa langue 7 fois dans sa bouche avant de parler!). Exprimer comment je me sens, au lieu de le manger, fait que mon comportement avec la nourriture à changé. J'ai aussi changée et je compte entreprendre mon nouveau travail en exprimant mes limites dès le départ. Ne plus vouloir plaire à tout prix en m'oubliant m'a grandement libérée et je n'ai perdu aucun ami depuis que je le fais! C'est plutôt une marque de respect envers moi-même que je pose. Je remercie le mouvement et ses membres qui m'ont permis de mieux me connaître, améliorer mon estime de moi, le respect de moi et des autres. Je crois que je ne suis pas guérie, mais que je suis sur la voix du rétablissement! Avec le mois de septembre, le retour au travail pour moi ou à l'école pour d'autres, je reviens dans ma routine, retourne jouer dans le trafic et je fais confiance à la vie pour que tout ce déroule bien.

« Je fais confiance à la vie pour que tout se déroule bien »

Merci,

Arianne outremangeuse compulsive



Je ne conduis pas

Comment je vis mon abstinence dans le trafic? Hum... D'abord en restant calme, en me disant qu'il n'y a pas d'erreurs possibles; il n'y a que des expériences. Dieu est le conducteur et je suis la passagère. Il me guide. parfois (souvent...) j'ai peur, mais Il me dit qu'Il n'y a pas de raisons. Tout se vit une journée à la fois. Mes quatre enfants sont maintenant adolescents (12, 14, 17 et 18 ans). Parfois les émotions nous congestionnent, m'obligeant à ralentir et à respirer profondément. Autour de moi, ça klaxonne, ça crie parfois, ça injurie même. Parfois c'est moi qui tempête.

« De mon abstinence je suis responsable »

De mon abstinence je suis responsable. Avant de prendre la route pour la journée, je prie, j'écris mes gratitude de la veille. Par exemple: Merci mon Dieu pour les finances plus serrées qui me forcent à être plus créative. Merci mon Dieu, pour mes conditions physiques limitées qui me forcent à m'unir à d'autres amis outremangeuses, outremangeurs. Merci pour le soleil. Merci pour le rejet de mon enfant hier, Tu es là pour me reconforter. Merci, merci, merci... Quelques lectures plus tard, je sors de ma chambre prête à prendre le volant.... Euh... Non non. À laisser agir Dieu dans ma journée. Qu'Il conduise...

Et côté repas: doux, facile. Je conserve mon poids santé depuis 10 ans. Un déjeuner, un dîner, un souper, une collation. Des portions pré-établies, des nourritures choisies. La paix, la liberté: le voyage est plutôt paisible.

Voyageons-nous ensemble main dans la main? Trafic ou pas, 3 repas par jour à vivre l'abstinence, c'est merveilleux! Bonne route...

Sylvie du groupe Les Vainqueurs



Je suis impuissante devant ma maladie

J'ai une maladie qui est toujours présente (mais en rémission pour le moment grâce à OA). Je dois la traiter à toutes les 24 heures, aux trois niveaux: physique, émotif-mental, spirituel. Ainsi, quand je suis dans le "trafic", comme quand je ne le suis pas, il faut que je traite ma maladie avec le cadre alimentaire, les outils et les Étapes. Un exemple de ceci: dans quelques mois j'irai passer tout un mois dans ma ville natale, chez ma famille. Ce sera le temps de Noël, du "trafic" et pas à peu près! Il faut absolument que je traite ma maladie pendant ce temps-là. Je suis déjà en train de regarder pour les réunions OA qui existent là-bas, j'ai déjà parlé avec ma cousine qui me reçoit au sujet de mon alimentation et j'ai été très bien reçue, et il faut que je trouve le moyen de maintenir le contact avec les membres de Québec. Je sais que tout ceci ainsi que mes Étapes vont me garder dans le rétablissement pendant tout ce temps-là. Mais j'ai des actes à poser. Je suis impuissante devant ma maladie et j'ai à aller chercher l'aide dont j'ai besoin car toute seule je n'arriverai pas. Merci OA, merci vous toutes et tous.
Anonyme

Priorité abstinence

Aujourd'hui le 8 août 2011, ça fait 10 ans et 4 mois que je suis abstinente, le plus beau cadeau de ma vie. Priorité abstinence, j'arrive d'un week-end en camping et grâce à mon abstinence j'ai pu apprécier mon week-end. Il a plu, tonné, dans une tente, mais j'avais acheté des repas et les autres nous sommes allés au resto et j'ai fait des choix sains selon mon plan alimentaire. Ce fut facile grâce au mode de vie Oa et à vous mes frères et soeurs Oa. Sans Oa je serais revenue toute débobinée et bien non: je suis arrivée chez moi faire des lavages de camping, etc. j'ai pris mes 3 repas abstinentes, merci mon dieu, merci Oa! Et cela m'a permis de décrocher du boulot et dieu que j'en avais besoin. Je fais toujours plusieurs meetings par semaine, je téléphone à ma marraine quotidiennement. Je vais en vacances au N-B. prochainement et j'ai téléphoné aux RG des groupes où je vais afin de m'assurer de faire des meetings. Même en vacances et bien plus en vacances je me dois d'être doublement vigilante, ma maladie ne prend pas de vacances. La maladie de la compulsions alimentaire je l'ai depuis toujours. Mais avec Oa quelle belle qualité de vie. J'écris et je brûle toutes les émotions du trafic avant de souper surtout. Bon 24 heures,



Guyline outremangeuse compulsive en rétablissement 24 heures à la fois!

Oaquebec.org



Intergroupe OA de Québec

2700 Boul. Laurier
C.P. 31121
Québec (QUÉBEC) G1V 2L8

418-871-8240



À mettre à votre agenda!



4e Anniversaire du groupe OA jeunesse le mercredi 21 septembre 2011 à 19h30 au sous-sol des Loisirs St-Sacrement. Venez fêter!



La semaine du 2 au 9 octobre est notre semaine de gratitude. L'intergroupe OA de Québec invite tous ses groupes à amasser une 7e tradition spéciale pour envoyer aux services mondiaux pour aider les outremangeurs compulsifs qui souffrent encore. Parlez-en dans votre groupe!



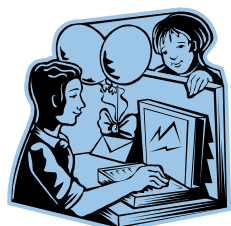
Hélène aurait besoin de serviteurs pour faire de l'information publique dans les écoles (jeunes adultes). Il s'agit de présenter de la documentation OA à une table. Cet événement est organisé par LA CARAVANE qui présente de nombreux organismes d'entraide à des gens susceptibles d'en avoir besoin. Ce service s'effectue de jour et il y a plusieurs dates à combler cet automne. **Contactez Hélène au 418-847-2770.**



Le Congrès 2011 Intergroupe OA de Montréal aura lieu les 12 et 13 novembre à l'UQAM, Pavillon J.-A.-DeSève, locaux DS-M240, DS-M260, DS-M280, DS-M320, et la grande salle DS-R510.

Samedi Accueil 8h00 AM, Ouverture 9h00 AM, congrès débute à 10h00, surprise en soirée ! Dimanche accueil à 8h00, congrès débute à 9h00, se termine à 16h00.

Contactez Marielle au 450-375-9341



Nous avons besoin de serviteurs à l'intergroupe de Québec! Notre secrétaire aurait besoin d'un coup de main pour mettre le procès-verbal mensuel en format Word. Le poste des événements spéciaux est disponible ainsi que celui de la 12e Étape. Toute personne intéressée peut se présenter à la prochaine réunion de l'intergroupe au 1229 Chanoine-Morel à Sillery à 19h30 le lundi 3 octobre 2011. Vous pouvez aussi **contacter Gilles au 418-666-0053**



Nous avons besoin de représentants OA auprès des CLSC de la grande région de Québec pour faire connaître notre fraternité aux travailleurs sociaux qui réfèrent leurs clientèle à différents services dans la communauté. Cela se fera par équipe de deux personnes.

Contactez Marc au 418-576-3664