Outremangeurs Anonymes

PARTAGEONS

Avril 2019

Intergroupe OA de Québec

Outremangeurs Anonymes est une association de personnes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire.

Le Partageons présente les expériences et opinions des membres OA. Les opinions exprimées ici ne sont pas celles de OA dans son ensemble, ni celles du Partageons. Ce sont celles des membres qui ont bien voulu partager leur force et leur espoir avec nous.

Moins l'homme mange, plus son cœur s'emplit de lumière.
Proverbe arabe

Les Étapes OA

Pigés un peu partout dans notre littérature

Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.

1re

(…) j'ai fini par comprendre que mon combat contre la compulsion alimentaire ne m'en délivrerait jamais.
Aujourd'hui, page 96

Tous mes sentiments passés de puissance sur la vie, celle des autres, et de la nourriture commencèrent à se transformer en acceptation et en humilité.
Le goût de la vie, page 20

En jetant un regard honnête sur notre passé, nous voyons bien que nous ne pouvons pas régler notre vie par notre seule volonté personnelle. Cette réalité, nous l'admettons d'abord avec notre tête. Puis, nous la reconnaissons avec tout notre cœur. Alors, nous avons fait notre 1re Étape.

Les douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, page 9

Une fois que le déni est brisé, il ne me reste que la vérité.
Le goût de la vie, page 26

Se nourrir d'illusions, c'est mettre son esprit à la diète.
Jean-Louis-Auguste Commerson

2e et 3e

- *Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.*
- *Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu, «tel que nous le concevions».*

Le concept de Puissance Supérieure en est un profondément personnel, et OA a de la place pour toutes les interprétations.
Le goût de la vie, page 23

La Puissance Supérieure que j'ai découverte chez les OA m'a appris à vivre de façon plus paisible. Grâce à elle, j'ai commencé à demander de l'aide, à envisager toutes les possibilités qui s'offraient à moi et à prévoir les conséquences de mes agissements sur les autres.
Les voix du rétablissement, page 36

Accepter de croire, et agir en conséquence, voilà la clé de la 2e Étape.
Les douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, page 23

Je préfère la phrase « puissance plus grande que la mienne » au lieu de « Puissance Supérieure ». (…) L'amour est une merveilleuse puissance plus grande que moi.
Le goût de la vie, page 22

J'ai cherché au fond de mon âme ; j'ai prié et j'ai médité avec la PS que je comprenais et lui ai demandé de l'aide avec mon problème alimentaire et avec ma vie.
Le goût de la vie, page 30

Chaque fois qu'il s'agit de faire un choix, nous nous tournons résolument vers notre Puissance Supérieure pour obtenir ses lumières; et nous nous conformons à l'inspiration qui vient.
Les douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, page 26

C'est à l'intérieur de moi que tout se produit ; aucun élément extérieur n'y peut rien changer. *Aujourd'hui, page 27*

4e à la 7e

- *Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.*
- *Nous avons avoué à Dieu, à nous- mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.*
- *Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu éliminât tous ces défauts.*
- *Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.*

Sans que nous nous en rendions compte, et pendant des années, nos déficiences ont réglé nos émotions et nos comportements. En faisant face à ces difficultés, nous leur enlevons leur emprise sur nous.
Les douze Étapes…, page 40

Admettons-le: l'idée de reconnaître devant un autre la nature exacte de nos torts avait quelque chose d'effrayant. (…) Pourtant, nous allions constater que pour admettre nos torts sans réserve, il faut d'abord en parler.
Les douze Étapes…, p. 67

De plus, les membres constatent presque invariablement que la peur a été la source de leurs émotions négatives et de leurs actes destructeurs.
Les douze Étapes…, page 70

En parlant avec ma marraine, je me suis sentie pleine d'humilité, acceptée et aimée. Je faisais enfin partie de la race humaine : ni meilleure ni pire que mon prochain.
Les voix du rétablissement, page 13

Je suis prêt à être libéré du ressentiment et de la peur. Je veux la paix. (…) je peux voir la 6e Étape comme une merveilleuse chance de transition.
Le goût de la vie, page 38

Je ne dois pas être celui qui retirera la déficience, et ce ne sera pas réalisé selon mon horaire ou mes méthodes (lesquelles sont pour la plupart trop confortables pour être efficaces de toute façon).
Le goût de la vie, page 39

Tous, nous serions transformés si nous avions le courage d'être ce que nous sommes.
Marguerite Yourcenar

8e, 9e, 10e

- *Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.*
- *Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.*
- *Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.*

À moins que je ne puisse me pardonner les erreurs que j'ai commises envers les autres, je ne pourrai jamais surmonter la culpabilité que je porte.
Le goût de la vie, page 41

Nous n'aurons réparé nos torts passés envers nous-mêmes et envers ceux que nous aimons qu'en acceptant de changer à long terme nos façons de penser et nos façons d'agir. *Les douze Étapes…, page 112*

Selon toute vraisemblance, tant que nous n'avons pas pardonné aux autres le mal qu'ils nous ont fait, nous sommes incapables de reconnaître nos propres torts et de nous excuser sincèrement.
Les douze Étapes…, p. 102

D'ailleurs, nous n'avons aucun pouvoir sur la réaction de ceux à qui nous allons présenter nos excuses.
Les douze Étapes des Outremangeurs Anonymes, page 110

J'ai mis la 10e Étape en pratique tous les jours dès le début. Cela m'a encouragé à garder mes affaires quotidiennes en ordre pendant que je travaillais fort à « me débarrasser des débris » de mon passé.
L'Abstinence, page 45

Je fais un inventaire personnel quotidien. (…) J'essaie d'admettre rapidement mes torts, mais je lutte encore avec l'orgueil et l'égo. Quand cela se produit, je me rappelle progrès plutôt que perfection.
Le goût de la vie, p. 65

L'important est de faire le premier pas. Surmonter bravement une petite peur donnera le courage d'affronter la suivante. *Daisaku Ikeda*

11e et 12e

- *Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous le concevions, lui demandant seulement de nous faire connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.*
- *Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.*

Ce temps d'arrêt, nous le consacrons à approfondir notre contact avec notre force intérieure. Nos outils sont la prière et la méditation; dans une attitude de confiance totale, nous demandons seulement d'être inspirés, et capables d'agir dans le sens de nos inspirations.
Les douze Étapes…, page 131

Un jour, j'ai simplement dit : « Mon Dieu, aide-moi ». C'était une prière toute simple, l'appel d'une outremangeuse compulsive en rechute. Il n'a pas fallu plus d'une heure pour que le nom d'une membre me revienne à l'esprit. Je l'ai appelée.
Les voix du rétablissement, p. 136

Aujourd'hui, je sais que je dois aider un autre outremangeur compulsif de la même façon qu'on m'a aidé moi-même : en révélant d'abord mes propres faiblesses.
Aujourd'hui, page 59

La 12e Étape est une incitation à reprendre les Étapes tous les jours, pour le reste de notre vie, car le véritable rétablissement n'est possible qu'au prix de progrès continus.
Les douze Étapes…, page 143

Le courage ce n'est pas la victoire que l'on remporte sur les autres, mais celle que l'on remporte sur soi-même. *Jean Castaldi*

- ***Je suis particulièrement convaincu qu'il y a différentes façons de mettre les Étapes en pratique. Après tout, si nous pouvons croire en un Dieu tel que nous le concevons, ne pouvons-nous pas mettre les Étapes en pratique avec la même liberté ?***
L'Abstinence, page 44

Une douce thérapie

J'ai le goût de dire que moi, ce que j'aime le plus, c'est l'ambiance dans notre groupe du jeudi p.m. Nous sommes comme des sœurs et des frères (quoiqu'un moins grand nombre de frères). Même si ça ne fait pas longtemps que je suis membre O.A., je me sens libre et j'apprécie la belle littérature et les réunions.

Je me sens en paix avec cette douce thérapie des 12 Étapes, cette douce aventure de spiritualité qui m'habite de plus en plus. Comme on dit, un pas à la fois, un jour à la fois et la Foi grandira en dedans de moi.

Odette

Quelle belle recette de vie !

Mes amis OA,
Je commencerai mon histoire en vous racontant ce que j'étais avant OA. Tout était basé sur la nourriture. Ayant suivi des régimes à profusion (pilules, muffins repas, soupe au chou, etc.), ma bouée de sauvetage fut mon premier meeting. Dans tout ce qui se disait là, je me reconnaissais et avant qu'il se passe quoi que ce soit, je me sentais déjà bien; je n'y comprenais plus rien…

On me parlait des Étapes, des slogans, de la Prière de la Sérénité, des outils de rétablissement, enfin on me guidait pour goûter un peu de bonheur… Si je me servais des outils de rétablissement suggérés, ma vie d'outremangeuse changerait et c'est réellement vrai. Le miracle s'est produit.

Parlons aussi des Étapes : avec la 1re, j'ai accepté que je ne pouvais rien face à la nourriture, qu'en acceptant mon impuissance, je ne serais plus jamais seule, car une Puissance Supérieure (3e Étape) m'accompagnerait dans tout ce que je vivrais. Je lui confie tout ce que j'ai à vivre et tout se prend beaucoup mieux autant côté famille, amitié, couple, santé, travail ; bref dans tous les domaines de ma vie. Reconnaître mes déficiences est important, oui, mais changer ce que je peux et lui donner le reste, l'est aussi. C'est surprenant l'aide que ma Puissance peut faire dans les décisions que j'ai à prendre ; il fait des petits miracles… Avec lui, j'ai passé à travers la mort de mon mari après 39 ans de mariage. Il m'a donné les forces qui viennent avec l'événement, et c'est inimaginable comment j'ai pu traverser tout ça dans la paix et la sérénité ; j'ai senti sa présence, donc maintenant je ne me gêne plus pour tout lui donner : mon couple, mes enfants, mes petits-enfants. Comme ça, j'ai juste à m'occuper de moi. Et je suis prête à servir dans OA pour en aider d'autres à s'en sortir (12e Étape)

Je dis souvent que le mode de vie OA m'a mise au monde et je continue de le dire, car je ne pensais jamais être bien avec la nourriture. J'ai appris que je ne suis pas le poids que j'ai. J'ai appris aussi que j'ai de belles valeurs et que je suis une bonne personne. Je m'accepte telle que je suis et je m'aime davantage comme ma Puissance Supérieure m'aime. Quelle belle recette de vie! Je la souhaite à tous. Merci OA pour ce merveilleux bonheur de vivre, mais je ne veux jamais oublier d'où je viens. Je serai toujours une outremangeuse…

***Louisette**, membre du groupe Espoir depuis 35 ans.*

Ma vie est une quête

Avant de connaître les OA, je cherchais la satisfaction à tout moment et comme l'insatisfaction montrait souvent son nez, j'outremangeais pour me sentir vivante… sinon ma vie était beaucoup trop ennuyeuse à mon goût!

Ensuite j'ai connu OA et j'ai eu quelques marraines. J'ai mis ces marraines sur un piédestal et ma chute a été aussi grande que la leur.

Ensuite comme si c'était le Saint Graal en personne, j'ai pris mon plan alimentaire pour un Dieu. Oh oui! Si je prenais une bouchée de concombre de plus, j'étais bonne pour l'enfer! J'ai démonisé certains aliments (donc tout le monde autour devait faire la même chose que moi…car j'avais évidemment raison) et j'en ai louangé d'autres. Un plan alimentaire est un outil, mais ce n'est pas assez solide pour éviter la rechute. Dieu ne faisant pas partie de mon plan alimentaire, je me suis encore cassé la gueule.

Puis un jour, au cours de mon rétablissement, l'humilité s'est pointé la bette. J'ai compris. J'ai compris qu'il me restait un grand pas à franchir pour cheminer vers la guérison. Puis j'ai enfin rencontré les Étapes pour vrai.

Mais attention! Je suis malade et là aussi, même si je me rapprochais du rétablissement, il fallait que j'accepte ce Dieu dans ma vie. Les Étapes sans Dieu, c'est juste une suite de mots. Puis j'ai fait plusieurs types d'études des Étapes. Comme si j'étais encore en quête de la solution parfaite à ma maladie.

Puis j'ai à nouveau abandonné ma vie… Ces Étapes avaient, malgré ma maladie, réussi à pénétrer dans mon cœur. Mon cœur s'est ouvert et j'ai vu Dieu qui m'attendait, qui était là avec moi depuis le début. J'ai réalisé alors qu'il avait été présent autant sur mon chemin tortueux d'avant OA que depuis mes débuts dans le Mouvement.

Aujourd'hui j'ai une marraine qui chemine avec moi. Nous sommes toutes deux imparfaites. J'ai un endroit pour nommer au cours de ma journée les choses qui font ressortir mes défauts de caractère (10e Étape) et je les nomme. Puis, le soir venu, je fais un récapitulatif de ma journée, je m'assure de n'avoir rien oublié (11e Étape). Ma marraine est là pour me rappeler que je ne suis pas seule, et que mes Étapes sont importantes…. Car elles me ramènent invariablement à ce contact conscient avec Dieu.

Ma vie est une quête consciente.

Carole xxx

Un ordre intelligent, empreint de liberté

Quand j'ai connu les fraternités mettant en œuvre les 12 Étapes, on m'avait dit que l'ordre avait plus ou moins d'importance. L'important, c'était de les faire quand je serais prête. Et ç'a été une bonne chose pour moi. Ça simplifiait le processus. Il m'apparaissait évident que la 4e était la plus urgente : étant donné que je m'apitoyais sur mon sort à longueur de journée et que je ne voyais pas le bout du tunnel, je devais faire l'inventaire de ma vie et ça pressait. Je me suis rendue compte que la 9e pressait aussi : la culpabilité m'étouffait littéralement. Je devais faire amende honorable pour être capable de me regarder dans un miroir. La 1re me semblait assez facile : je voyais bien que rien de ce que je faisais ne fonctionnait…

Pendant plusieurs années, j'ai fait du ménage dans ma vie et je ne sais pas ce que je serais devenue sinon. Les membres du groupe que je fréquentais m'ont aidée à moins me détester, à voir mes obsessions, mes défauts, à démêler ce qui m'appartient de ce qui ne m'appartient pas.

Et un jour, j'ai adhéré au mouvement des Outremangeurs Anonymes. Ce jour-là, j'ai réalisé que je n'avais pas vraiment admis mon impuissance et que j'essayais encore par tous les moyens de reprendre le contrôle de ma vie (mon poids et ma façon de manger en disaient long à ce sujet). J'avais cheminé, c'est indéniable, au fil des ans, mais je me suis aperçue que la 1re Étape est au fond très difficile à faire. J'ai réalisé aussi que j'avais fait la 2e, la 3e, la 5e et la 11e, mais je les

évitais plus souvent qu'autrement. Toutes celles qui parlaient de Dieu venaient toucher un point très sensible en moi (c'est encore le cas de temps à autre, je dois l'avouer).

J'ai lu quelque part que l'ordre des Étapes n'est pas dû au hasard. Et peut-être est-ce le cas. Quand j'ai admis totalement mon impuissance (1re), j'ai eu besoin de me créer une Puissance Supérieure qui me convient (2e) et de lui confier mes peurs et mes tourments (3e), sinon je ne m'en sortais pas. Je ne réussissais pas à vraiment lâcher prise. J'ai fait mon inventaire (4e) avec un regard différent au fur et à mesure que je m'aimais davantage et que j'acceptais mon humanité (en admettant que j'ai peu de pouvoir sur ma vie, je ne me condamne plus pour mes erreurs, je me regarde comme une amie et me responsabilise de plus en plus). J'ai lu à ma marraine mes réflexions, et le reste… (5e) J'étais prête à changer (6e) et ma nouvelle humilité m'a permis de comprendre que j'avais beau « travailler sur mes défauts », ce que je m'obstinais à faire depuis des années mais en vain, ils ne partiraient qu'à la condition de les laisser aller (7e) et de me concentrer sur mes beautés. Et là, je me suis demandé pardon de m'avoir si mal traitée (8e et 9e). C'est la plus grande amende honorable que j'ai dû faire. Grâce à ce chemin parcouru, je suis capable de passer outre mon orgueil et d'admettre mes torts quand j'en ai (10e) au lieu de faire du ressentiment durant des semaines. Mon contact avec ma Puissance Supérieure n'est pas toujours au beau fixe, mais je médite en marchant dans la nature, je demande la satiété et je remercie souvent pour les petits bonheurs (11e). Et tout ce progrès me permet de mettre en pratique les beaux principes d'OA (12e) du mieux que je peux et non en visant la perfection. Moins préoccupée par mon moi-même, je suis plus apte à écouter et à aider les autres qui ont besoin d'entendre un message d'amour inconditionnel.

De toute évidence, je dois revenir à tous les jours sur l'une ou l'autre de ces Étapes (veux, veux pas, mes anciens comportements ont la couenne dure !). C'est de cette façon que j'intègre le mode de vie OA.
Chose certaine, que je les fasse en ordre ou pas, l'important, c'est que je les fasse…

Marlène

Étapes vers la paix

La nuit m'apportait de l'anxiété et de la culpabilité face à mes erreurs du passé, lesquelles suscitaient en moi des souvenirs d'évènements et du ressentiment, puisque je ressassais des vieilles émotions qui me chamboulaient encore. La tranquillité d'esprit m'avait échappé jusqu'à ce que minutieusement, je me mette à travailler les Étapes de la Quatrième à la Neuvième.

À la Quatrième Étape, j'ai identifié les incidents qui étaient encore troublants et les traits de ma personnalité qui ont contribué à leur maintien dans ma vie. À la Cinquième Étape, je possédais une assez bonne connaissance des erreurs de mon passé; je les ai partagées avec mon parrain et je les ai offertes à Dieu. Aux Étapes Six et Sept, je me suis préparée à abandonner ces vieux comportements qui me collaient encore à la peau. Et aux Étapes Huit et Neuf, je me suis mise à réparer mes torts. J'ai nettoyé ma maison intérieure et ç'a été relativement facile.

Puis le miracle s'est produit. Une nuit, les vieux souvenirs sont revenus, mais je n'ai pas ruminé et ne me suis pas torturée de culpabilité. J'étais libérée. L'inquiétude ne les accompagnait plus, car je savais que j'avais tout fait pour ramener la paix dans ces situations.

Bientôt les souvenirs troublants ont cessé de monter à la surface dans des moments tout à fait inappropriés. Quel soulagement! J'ai expérimenté la liberté promise à la page 89 de notre Douze – Douze au chapitre de la Neuvième Étape : « La Neuvième Étape agit miraculeusement en nous débarrassant du fardeau de nos erreurs passées. Elle change littéralement notre vie ; grâce à elle, nous renouons les liens autrefois brisés et nous nous défaisons des ressentiments qui nous empoisonnaient l'existence depuis des années. » (Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes).

Grâce à la pratique quotidienne de la Dixième Étape, je n'accumule plus de culpabilité ou de honte. Quand je me comporte mal envers quelqu'un, je me rends vite compte de la nécessité de m'excuser et de réparer mes torts si c'est nécessaire. Si je me traite mal, je m'en rends compte et je prends des mesures ou des moyens pour mieux prendre soin de moi. Vivre de cette manière me libère du besoin d'abuser de la bouffe parce que je suis en paix avec les autres, avec Dieu et avec moi-même.

***Lifeline**, juin 2006 (Traduit par un membre OA)*

Des Principes aux Étapes

C'est en travaillant les principes de chaque Étape que j'ai trouvé le chemin à suivre pour apprendre à traverser chacune d'elles. Les ***principes*** *me donnent l'action à prendre comme solution à mon problème.*

*1re Étape : Je suis impuissante devant la nourriture et dans bien d'autres domaines de ma vie. Je dois l'admettre en travaillant le principe de l'****honnêteté*** *au lieu de la dénégation et de la fuite dans la compulsion.*

*2e Étape : L'****espoir*** *et la confiance qu'on me rende la raison en me donnant le courage de changer mes comportements toxiques.*

3e Étape : La ***foi*** *pour la grande contrôlante que je suis. Confier à ma Puissance Supérieure mes peurs et mes impuissances, et croire qu'Elle va faire ce qu'il y a de mieux pour moi. Être au lieu de paraître.*

4e Étape : Celle de l'autonomie. Avoir le ***courage*** *d'aller voir à l'intérieur pour faire un inventaire de mes forces et mes faiblesses. Aller voir une souffrance m'amène à la traverser (si elle a eu un commencement, elle aura aussi une fin).*

5e Étape : cette Étape m'aide à me sortir de mon enfermement et de mon isolement. Me dévoiler me fait accueillir la réalité de mon histoire et développer mon ***intégrité****, non pour me culpabiliser mais surtout pour me responsabiliser.*

6e Étape : Avancer grâce à la ***bonne volonté*** *et le* ***lâcher prise****. C'était la fin du monde pour une perfectionniste comme moi de prendre conscience d'un défaut ou d'une déficience. Maintenant, je sais que je peux seulement changer les choses dont je prends conscience. C'est en écoutant les témoignages dans les réunions que j'ai pu vraiment m'identifier. C'est fort la solidarité de nos groupes OA !*

*7e Étape : Ça prend beaucoup d'****humilité*** *et d'intégrité pour traverser cette Étape. Voir mes défauts et mes manques et bien vouloir changer, un jour à la fois, avec l'aide de ma P.S.*

8e Étape : La ***discipline****. Mon Dieu, accorde-moi la bonne volonté de commencer mon travail de réparation. Cette Étape m'apprend à mieux me voir avec les autres, à me pardonner et à pardonner; à prendre conscience que la seule personne que je peux changer, c'est moi, et que travailler sur les autres est du temps perdu. Faire amende honorable veut dire aussi être prête à changer mes comportements et mes attitudes envers ces personnes. C'est mon dialogue avec ma P.S. (la prière aide beaucoup) qui me donne le courage de le faire.*

*9e Étape : C'est l'**amour** qui me guide pour cette Étape. C'est une Étape de délivrance face à mes erreurs passées. La bienveillance est de mise envers moi et l'autre. Ne pas avoir trop d'attentes face à l'autre, laisser au temps le temps de faire son temps. C'est une Étape de libération.*

*10e Étape : C'est la **persévérance** de l'application des principes des 12 Étapes qui me maintient sur la voix du rétablissement. Tout se vit une journée à la fois, dans la progression et non dans la perfection. Mentalement ou en écrivant, je révise ma journée :*

- *Ai-je été abstinente ?*
- *Quel défaut a primé aujourd'hui?*
- *Comment se sont passées mes rencontres avec la famille, les amis ou au travail?*
- *Les choses que je suis fière d'avoir accomplies.*
- *Regarder et même développer de la gratitude face à ce que j'ai.*

Au lieu de rêver ma vie, je passe à l'action et je chemine lentement mais sûrement vers une vie meilleure que tout ce que j'aurais pu espérer.

*11e Étape : Je vis un **réveil spirituel** dans un contact conscient, confiant et constant avec ma Puissance Supérieure, et aussi avec mon moi intérieur. Pour ça, je médite : je me dépose, je choisis de m'arrêter, je respire, je suis dans l'ici et maintenant. Je fais la paix avec tout ce qui m'entoure et j'accueille, en spectatrice, mes peurs, mes impuissances, ma volonté de tout contrôler. Puis je répète la Prière de Sérénité comme un mantra. Je change ma façon de voir ma vie.*

*12e Étape : Donner ce que j'ai reçu dans OA me permet de maintenir mon rétablissement et de grandir, car le **service** m'apprend à sortir de mon isolement et à développer mon respect, ma bienveillance et l'amour du partage. Aimer sans attente et sentir que je suis heureuse de faire ce voyage un jour à la fois avec OA.*

Ce que les Étapes m'apportent, c'est de mieux voir ma vie dans la gratitude de ce que j'ai, de voir le mieux possible ma réalité avec les hauts et les bas de la vie en essayant de lâcher prise face au contrôle.

***Louise**, groupe Espoir*

Il ne faut pas avoir peur du bonheur. C'est seulement un bon moment à passer.
Romain Gary