

20 mai 2009

Partageons



Retrouvez l'horaire complet du congrès OA de Québec en page 3!



L'été et son renouveau sont enfin à nos portes!

Année 2009, no. 3

Dans ce numéro :

Mes premiers pas	1
Des nouvelles des groupes	1
Coupon d'inscription au Partageons	1
Quelques mots du nouveau Président	2
Les élections à l'Intergroupe	2
Bienvenue au congrès OA de Québec!	3
Horaire du congrès et informations d'accès	4
Partages	5

Mes premiers pas...

Bonjour à vous, mes amis de la fraternité OA. Oui, je vous considère tous comme des amis, même si je ne vous connais pas personnellement.

Je vous considère comme des amis car j'ai la chance de vous connaître plus intimement que certains de mes proches; parce que vous vivez souvent les mêmes situations que moi; mais surtout, surtout, parce que parmi vous j'ai trouvé une écoute réelle, une écoute qui ne juge pas, qui place les principes devant les personnalités, une écoute telle que je n'en avais jamais connue!

Je suis heureuse de servir via ce moyen de communication privilégié qu'est le Partageons et je remercie vivement ma PS de cette chance qui m'a été offerte! Je suis de celles qui croient fermement que le service est la voie du rétablissement. Seule, je ne peux réussir. Parmi vous, tout est possible!

Ce sont à la fois mes premiers pas dans OA (je suis entrée dans la fraternité en décembre 2008) et mes premiers pas dans le poste d'éditeur du Partageons. J'implore donc votre patience et votre générosité, comme vous le feriez pour un jeune enfant, qui balbutie, qui trébuche. Patience, car il est fort probable

que je ferai des erreurs, comme dans tous les autres domaines de ma vie; après tout, je suis humaine, n'est-ce pas? Générosité, car c'est de votre vécu et de vos expériences dont j'ai besoin pour remplir les pages de cette publication; seule, je ne peux y arriver. Vos textes n'ont pas besoin d'être très longs ou très complexes; toutes les contributions peuvent aider l'outremangeur qui souffre encore.

Je tiens à remercier spécialement la précédente editrice de la publication, qui a réussi à faire renaître le Partageons de ses cendres en octobre 2007 et a créé la publication que nous connaissons maintenant. Elle n'a pas eu la même chance que moi, celle d'avoir un mentor qui nous guide dans nos premiers pas... Un grand merci à elle, encore une fois.

J'ai en plus la chance d'avoir deux relectrices qui m'aideront à valider chaque parution du Partageons; je tiens à les remercier également. Grâce à elles, à leur implication, le Partageons respectera le plus possible les traditions OA. Je les remercie chaleureusement de leur support et de la confiance que l'Intergroupe m'a accordé, malgré ma "jeunesse" dans le mouvement.

Les quatre objectifs principaux du Partageons étaient et demeurent :

- d'aider l'outremangeur qui souffre encore;
- d'informer les membres;
- de partager le vécu des membres;
- de se brancher sur le rétablissement.

Il est également à noter que dorénavant, le Partageons sera publié une fois par mois. Il est possible de s'inscrire à la parution par courrier électronique à l'adresse partageons@hotmail.com (fournissez votre prénom et numéro de téléphone) ou encore en remplissant le formulaire disponible dans cette publication ou dans vos groupes.

Sur ce, j'espère que vous apprécierez le contenu que je vous propose. Ne vous gênez pas pour me communiquer vos commentaires en tout temps ainsi que vos critiques si je m'égare ou si vous jugez qu'une erreur s'est glissée dans les communications du Partageons.

Je souhaite à tous une bonne fin de 24 heures et je vous remercie d'être là, tout simplement.

Valérie, outremangeuse compulsive sur la voie du rétablissement!

Des nouvelles des groupes

L'horaire des groupes suivants est modifié :

Groupe Revivre (mardi soir, Neufchâtel) - dorénavant la réunion sera à 19h30 au lieu de 20h00;

Groupe Vivons nos étapes (jeudi soir, Neufchâtel) - dorénavant la réunion sera à 19h30 au lieu de 20h00.

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.

Note : l'adresse de courriel du Partageons pour envoyer vos textes est : partageons@hotmail.com

Quelques mots du nouveau Président

Voici le printemps qui colore nos journées, la nature se renouvelle et l'Intergroupe OA de Québec se permet de se renouveler aussi par le processus démocratique des élections annuelles. L'esprit de renouveau qui anime notre équipe s'alimentera sans vergogne au Congrès OA Québec qui marque d'une manière éclatante la préparation spirituelle et psychologique des membres OA quelques jours avant le début des vacances estivales.

**« Ensemble nous pouvons nous rétablir !
...
EN DOUCEUR !!! »**

Les élections à l'Intergroupe

Présidence	Louis-A.
Vice-présidence	Gilles V.
Trésorerie	Gérald
Adjoint(e) à la trésorerie	Vacant
Secrétariat	Régent T.
Adjoint(e) au secrétariat	Vacant
Délégué(e)	Vacant

Responsables de comités:

Événements spéciaux	Vacant
Partageons	Valérie
Documentation	Lise A.
12e étape	Carole H.
Information publique	Johanne B.

Louis-A. remercie les anciens titulaires pour leur implication et leur bon travail et félicite les nouvelles personnes élues.

À l'Intergroupe, la soirée des élections s'est déroulée dans l'harmonie. Toutes et tous les membres élu(e)s ou réélu(e)s se sont engagé(e)s sincèrement dans l'accomplissement des tâches de leur mandat. L'atmosphère agréable dans laquelle s'est déroulée l'élection est pour moi un heureux présage de l'atmosphère qui se perpétuera tout au long de l'année 2009-2010 à l'Intergroupe.

Toutes et tous les membres du Conseil, soit les administrateurs et les responsables de comité, sont conscients, je crois, de l'engagement que nous propose la 2ième Tradition, soit le texte adapté à l'Intergroupe : « Pour le bénéfice de notre Intergroupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime, un Dieu d'amour comme Il peut se manifester dans la conscience de notre Intergroupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs, ils ne gouvernent pas. »

Je terminerai ces quelques mots en reprenant mes paroles prononcées à la fin des premiers commentaires du nouveau Président après les élections :

« En toute humilité je vous demande, lorsque je ferai des erreurs, d'être à l'aise pour m'en parler mais, DE GRÂCE, ... EN DOUCEUR !!! car j'attache autant d'importance au contenant de vos messages qu'à leur contenu ! »

Lorsque par la suite j'ai redit ces paroles « EN DOUCEUR !!! » je me suis rendu compte qu'elles représentaient la devise que mon cœur me propose pour m'accompagner à l'Intergroupe en 2009-2010.

Joignez-vous à moi pour vivre une année 2009-2010 dans l'abstinence, car en reliant le thème du Congrès 2009 à ma devise personnelle à l'Intergroupe, nous annonçons et vivons cette grande réalité de notre Intergroupe :

Ensemble nous pouvons nous rétablir ! ... EN DOUCEUR !!!

Louis-A. 

outremangeur compulsif en voie de rétablissement



« Pour le bénéfice de notre Intergroupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime, un Dieu d'amour comme Il peut se manifester dans la conscience de notre Intergroupe. »

Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs, ils ne gouvernent pas.»



Bienvenue au Congrès OA de Québec!

Ensemble nous pouvons nous rétablir!!!

Quel plaisir de vous accueillir parmi nous, toutes et tous les membres OA de Québec et du Québec...


Le Comité des événements spéciaux nous a préparé une activité de ressourcement à la fois intéressante et captivante. Rien de mieux qu'une occasion de revenir à nos sources OA et de nous préparer, sur les 3 plans, physique, mental et spirituel afin de nous donner à chacun des vacances estivales répondant à nos besoins et libres de toute compulsion alimentaire.

Je sais tous les efforts du Comité pour nous accueillir et nous offrir diverses occasions de progresser et de nous maintenir dans l'abstinence. Je les en remercie de tout cœur. Je leur dis «bravo, bravo, bravo» et je demande à ma P.S. de m'aider à faire de ma fin de semaine OA un tremplin de progrès dans mon rétablissement.

Je vous souhaite à toutes et à tous de vivre une expérience similaire...Cela est à notre portée, remercions notre P.S. et nourrissons-nous spirituellement pour vivre de mieux en mieux notre programme individuel d'atteinte et de maintien de notre abstinence telle que définit dans OA : «s'abstenir de manger compulsivement.»

Au plaisir de vous saluer toutes et tous en personne bientôt,

Bon Congrès OA...Ensemble nous pouvons nous rétablir!!!

Louis-A. 

ouremangeur compulsif en voie de rétablissement et président de l'Intergroupe

« Nourrissons-nous spirituellement pour vivre de mieux en mieux notre programme individuel d'atteinte et de maintien de notre abstinence »

« Rien de mieux qu'une occasion de revenir à nos sources OA »



Congrès OA à Québec les 23 et 24 mai 2009



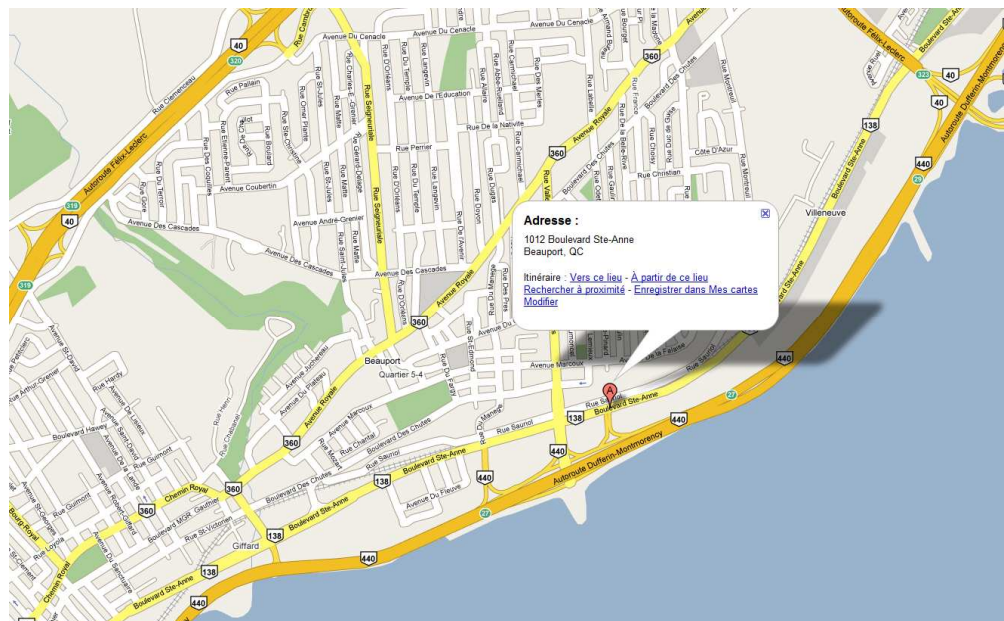
« L'intergroupe OA de Québec espère que vous allez faire de belles rencontres et surtout, permettre aux outremangeurs qui souffrent encore de toucher la lumière du rétablissement! Aidez-nous à faire le message aux gens qui en ont besoin, même à l'intérieur de notre fraternité car ... Ensemble nous pouvons nous rétablir! »

Samedi 23 mai 2009, de 8h00 à 16h30		Dimanche 24 mai 2009, de 8h00 à 16h30	
8h	Inscriptions	8h	Inscriptions
Salle 1		Salle 1	
9h	Ouverture du congrès Réunion OA	9h	Réunion
10h	Partage: « L'Abstinence »	10h	Partage: « Enfin libre »
11h	Partage: « La vie est belle »	11h	Partage: « Les 12 Étapes »
12h à 13h30:	Dîner (possibilité de marcher en groupe 30 minutes, se rejoindre à l'entrée à 12h45)	12h à 13h30:	Dîner (possibilité de marcher en groupe 30 minutes, se rejoindre à l'entrée à 12h45)
13h30	Partage: « Étapes 1-2-3	13h30	Partage: « Les 12 promesses »
14h30	Partage: « Les outils de rétablissement	14h30	Partage: « Gratitude »
15h30	Rassemblement, minis partages sur l'abstinence	Salle 2	
Salle 2		10h	Atelier: « 11e Étape »
10h	Atelier: « La foi »	11h	Atelier: « Méditation »
11h	Atelier: « La rechute »	13h30	Atelier: « Sexualité »
13h30	Atelier: « Gratitude »	14h30	Atelier: « Surprise! »
14h30	Atelier: « Le point sur mon rétablissement »	15h30	Rassemblement pour la clôture du congrès (salle 1)
16h30	Fin		

Ensemble, nous pouvons nous rétablir!



Le congrès aura lieu à la **Fraternité St-Alphonse**,
au 1012 Boul. Ste-Anne, Québec, QC, (418) 821-0806



CONTACTEZ: Marie-France D., par courriel : congresoaquebec@yahoo.ca ou
Marthe : (418) 523-1010

Un temps d'arrêt

Hier soir au meeting du jeudi sur les étapes on a lu sur la 11e Étape. Ça parle de méditation et de contact conscient avec Dieu. J'ai été particulièrement touchée par l'atmosphère de cette rencontre. On aurait dit que tous les participants étaient en état de méditation. Il y régnait une sérénité et une paix digne de rétablissement. De cela je suis reconnaissante. Merci à mes amis OA!

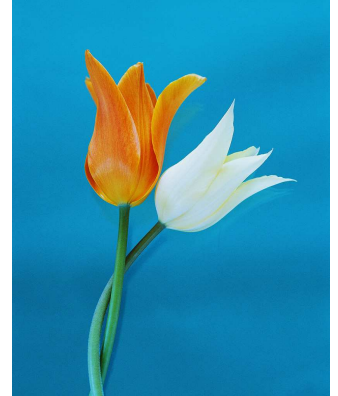
Autre chose m'a surprise aussi : lors de la lecture de la onzième étape dans le livre des 12 Étapes, on y fait mention que nous, les outremangeurs compulsifs avons couru toute notre vie. Couru pour fuir la nourriture ou pour en trouver sur-le-champ. Couru pour toutes sortes de motifs et que la méditation, la prière et le contact conscient avec Dieu nous étaient bénéfiques car ils nous obligent en un certain sens à nous arrêter. M'arrêter. Penser, méditer, penser. Un fois de plus je fus étonnée après quelques 24hrs dans OA de voir à quel

point la littérature me connaît! À quel point les membres passés par le même chemin que moi avant mon arrivée dans OA vivent les mêmes choses que moi. Je ne suis plus seule.

Et étant abstinente mon obsession se traduit le plus souvent par le désir d'accomplir toutes les choses que je mets sur une liste pour une journée. Parfois la liste est bien trop longue pour concorder avec la réalité... C'est alors d'un moment d'arrêt dont j'ai besoin, d'un contact avec ma PS, de méditer quelques instants. C'est à ce moment là seulement que je me sens détendue et que je réalise que la vie se déroule à son rythme dans les limites de ce que Dieu a pour moi aujourd'hui.

Quand le grand tourbillon s'arrête j'entends Dieu à travers les gens et les événements. C'est si simple... je demande à Dieu de m'aider à m'en souvenir.

Anonyme



Les changements que vous ne pouvez voir

Mon désir de voir des résultats concrets, et de les constater maintenant, me pousse à une certaine résistance à travailler le programme sur les trois niveaux de rétablissement.

Ma perte de poids était bien visible, pour moi autant que pour ceux qui m'entouraient, alors je me suis abstenue; mais plusieurs des effets bénéfiques du programme ne sont pas aussi évidents. Ce sont la sérénité, l'estime de soi, l'amour, l'humilité, la spiritualité et les innombrables autres cadeaux que nous apporte chacune de nos avancées dans le programme.

Personne ne nous félicite lorsque nous commençons à travailler les étapes. Personne ne publie une note dans les journaux lorsque nous nous abstenons de réagir agressivement. Personne ne nous donne une tape dans le dos lorsque nous exprimons nos émotions au lieu d'outremanger compulsivement.

Personne ne nous félicite lorsque nous-mêmes et nous savons qu'ils sont beaucoup plus importants que la perte de poids mesurée par la balance ou l'image reflétée dans le miroir. Parfois, nous souhaitons

que les changements soient plus visibles pour les gens, qui, parce qu'ils ne connaissent pas le programme, jugent nos progrès par les changements dans notre apparence physique.

Mais il y a tellement plus!

Je travaille les étapes et je vis à l'intérieur de cette fraternité parce que je sais ce que ma vie serait sans cela. Je veux la paix qu'elle m'apporte plus que tout au monde. Je travaille sur ce programme parce que je sais, intérieurement, que retourner à mon ancienne vie serait l'équivalent d'une condamnation à mort.

Les émotions et la vie spirituelle ne sont pas tangibles. Je dois être consciente pour me rendre compte des nombreux présents que OA m'a apporté en plus de ma perte de poids – des qualités que l'on ne peut verbaliser, communiquer aux autres, qui sont invisibles.

Mais je sais qu'elles sont là.

N'est-ce pas suffisant?

(Source : Lifeline Sampler, Mai 1980)

Les gens normaux pensent que nous, outremangeurs, manquons de motivation.

Nous savons que ce n'est pas le cas. Personnellement, j'ai beaucoup de volonté. En fait, c'est là mon vrai problème; non, ce n'est pas la nourriture ! Le problème, c'est ce que moi, avec ma détermination féroce, je choisis de faire avec les aliments qui me tuent à petit feu. C'est pourquoi le programme ne fonctionnera pas pour moi tant que je ne choisirai pas (i.e. que tant que je n'aurai pas la motivation) de travailler les étapes.

Quelques membres OA commencent la première étape et l'utilisent pour justifier la poursuite de leur compulsion. Ce n'est pas suffisant d'admettre que je suis une outremangeuse compulsive et que cela me détruit physiquement, mentalement et spirituellement. La première étape est primordiale, bien sûr, mais il y a encore onze étapes après celle-ci, toutes aussi importantes les unes que les autres.

Quand le brouillard se lève que je réalise que le chemin que j'ai suivi jusque-là me mène à une chute certaine et abrupte, un changement de voie s'impose. Mais quelle avenue choisir ? Je sais tout sur les informations nutritionnelles et j'ai essayé toutes les diètes possibles et imaginables, alors pourquoi ne suis-je pas capable d'y parvenir ?

C'est un fait : je ne me comporte pas rationnellement envers la nourriture. Je dois admettre que je ne connais pas toutes les réponses et que je ne peux pas changer sans aide. Les réponses à mes interrogations et ma force, je dois les chercher à l'extérieur de moi.

C'est l'étape deux.

Nous manquons de volonté ?

Quelle atteinte à l'ego que d'admettre cela pour certains d'entre nous! Mais c'est précisément cette admission qui me mène sur le chemin du succès. Je cesse de jouer à Dieu.

Si je connais une voie qui peut me mener à toutes les bonnes choses de la vie, telles que la santé physique, la pensée positive et une réelle sérénité de l'âme et que je choisis de poursuivre cette route, alors j'ai entrepris l'étape trois. Je laisse ainsi tomber mon ancienne attitude destructive « Je vais le faire à ma manière » et j'accepte une nouvelle et merveilleuse façon de vivre ma vie.

La seule croyance dont j'ai besoin à ce moment-là, c'est que le chemin qu'OA m'offre est infiniment mieux que toutes les voies que j'ai essayées précédemment. C'est moi, encore, volontairement, qui prend la décision de choisir cette voie.

Ma volonté transparait également lorsque je travaille les étapes subséquentes et lorsque je maintiens mon abstinence. Moi seule choisis d'utiliser les outils et les étapes au lieu de prendre cette première bouchée. Chaque jour, je fais des choix. À chaque repas, à chaque fois que je suis en présence de nourriture, je choisis : suivre l'ancienne voie, destructive, motivée par l'ego, ou suivre les étapes et le programme OA afin de poursuivre mon évolution.

Les outremangeurs manquent de volonté ? Je ne crois pas!

(Source : Lifeline Sampler, Juillet 1980)

