

# Partageons

## Important

J'ATTENDS VOS TEXTES  
RELATANT VOS  
EXPÉRIENCES ESTIVALES  
AVEC IMPATIENCE ...  
**BONNES VACANCES À TOUS!**

30 juin 2009

Année 2009, no. 4

## Des nouvelles des groupes...

- Au groupe **Abstinent pour Aujourd'hui**, du samedi matin, il y aura un long partage tous les avants derniers samedi de chaque mois et ils aiment beaucoup la visite!
- Le groupe **Revivre** du mardi soir maintient l'horaire d'été à 19h30 au lieu de 20h00.
- Le groupe **Vivons Nos Étapes** du jeudi soir maintient l'horaire d'été à 19h30 au lieu de 20h00.



### MAIN DANS LA MAIN

...faisons ensemble  
ce que nous n'avions  
jamais pu réussir tout seul.  
Plus jamais nous ne perdrons espoir,  
car nous ne comptons plus  
sur notre volonté défaillante.  
À partir de maintenant,  
nous travaillons ensemble.  
Main dans la main,  
nous formons une chaîne qui  
trouve sa force dans une puissance  
plus grande que la nôtre.  
Et dans cette chaîne nous attendent  
une compassion et un amour plus doux  
que tout ce que nous avons pu imaginer.

ROZANNE S.

## Dans ce numéro :

Des nouvelles des groupes	1
Coupon d'inscription au Partageons	1
Textes tirés du magazine Lifeline	2
Partages	3 @ 5
Mots croisés	5

### 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](mailto:partageons@hotmail.com)

## Partageons

*C'est alors que j'ai appris  
l'humilité et demandé de  
l'aide.*

*Je n'ai utilisé que trois  
mots : « Mon Dieu, s'il-  
vous-plaît ... ».*



## Trois mots

Quand je suis arrivée aux Outremangeurs Anonymes, c'était pour aider une amie que j'avais rencontrée dans un groupe de régime de type basse-calories au collège. Nous étions toutes deux obèses. Elle avait entendu parler de plusieurs personnes qui avaient réussi à maintenir leur perte de poids en suivant le programme OA, mais elle ne voulait pas y aller seule, alors je l'ai accompagnée. Personnellement, je ne croyais pas avoir de problème... J'étais en train de reprendre lentement mais sûrement les livres perdus, de retour vers mon poids maximal, 400 livres ; mais je n'étais pas celle qui avait un problème.

J'y suis allée, j'ai écouté et j'ai entendu pour la première fois deux

idées importantes : (1) Reviens - ça marche; et (2) Une puissance supérieure peut nous rendre la raison.

La raison. C'est ce que je recherchais. Je savais que toutes les autres personnes dans cette pièce avaient perdu la raison, excepté moi, bien sûr; un mode vie plus raisonnable serait cependant bienvenu dans mon cas. J'ai choisi d'essayer OA pendant 6 semaines pour voir ce qui allait arriver.

À cette période, ma puissance supérieure était une machine distributrice. Chaque nuit je mangeais de 15 à 20 friandises, puis j'en étais malade. C'est alors que j'ai appris l'humilité et demandé de l'aide. Je n'ai utilisé que trois mots : « Mon

Dieu, s'il-vous-plaît ... ». Je ne pouvais rien ajouter de plus car je ne savais pas quoi demander.

En utilisant les douze étapes, j'ai pu me pardonner beaucoup de choses, quelques-unes étant même criminelles. J'ai été abstinent plus d'un an et je m'approche de mon poids visé – ce que je n'avais jamais réussi de toute ma vie adulte.

Merci à OA, grâce à vous je suis maintenant heureuse et je réussis à fonctionner normalement. Je traverse chaque jour avec optimisme, un jour à la fois.

*Lifeline Sampler, p. 210-211,  
Mai 1983*

## Une maladie d'isolement

Le fait de m'abstenir d'outremanger compulsivement est la chose la plus importante de ma vie. Sans cela, je n'apprécie pas la compagnie des autres, je ne vois plus les beaux paysages et je me rends pas compte de la chance que j'ai de posséder ce qui m'entoure. À 237 livres et abstinent, je me sens bien avec moi-même. Je peux voir le bien qui m'habite. À 138 livres et non abstinent, je voyais seulement une personne obèse qui ne méritait pas qu'on l'écoute.

Avant OA, Je croyais que les gens minces étaient parfaits et que les gens obèses étaient mauvais. Puisque j'ai besoin de me sentir acceptée, je jouais le rôle du tapis d'entrée, mais je me rebellais intérieurement dès qu'on me marchait dessus. Mon manque d'estime de soi me portait à croire que tous ceux qui m'entouraient me jugeaient. Qu'est-ce qui m'a mise dans cet état d'esprit ? Mon incapacité de m'abstenir d'outremanger compulsivement.

Nuit après nuit, j'allais au lit en pleurant : « Demain, je n'outremangerai pas. » Au matin, je me levais déterminée à contrôler mes désirs incontrôlables. Et chaque jour, l'estomac distendu par un repas trop copieux, je m'assois devant la télévision, les larmes coulant librement sur mon visage, désirant simultanément demeurer dans mon fauteuil et me lever pour aller jeter un œil dans le frigo, dans l'espoir de trouver quelque chose qui me satisferait enfin.

J'ai réalisé que la mort serait préférable à l'enfer que je vivais. J'ai cessé d'essayer d'outremanger compulsivement. J'avais eu trois attaques de phlébite, et j'étais en voie vers la quatrième.

Je ne croyais pas en Dieu. Comment aurais-je pu ? Dieu n'avait pas modelé ma vie comme je l'aurais voulu. Lorsque j'étais une petite fille, je priais pour être comme ma sœur, mince, mais ce n'est jamais arrivé. J'ai demandé à être aimée, mais je ne m'en sentais pas digne, et ma mère, cette femme merveilleuse, généreuse et pleine de vie est décédée. J'ai demandé un mari et des enfants, mais Dieu m'a laissée célibataire et sans enfant. J'ai eu la possibilité de me marier, mais ces hommes n'étaient pas le prince charmant sur un cheval blanc que j'attendais.

« Si tu existes », ai-je crié à ce Dieu auquel je ne croyais plus, « tu ferais quelque chose. Aide-moi ! »

Plus ma maladie progressait, plus je me sentais inutile. Mon amour des autres s'est transformé en jalousie malade ou en haine pure. Je montrais ouvertement ma rage auprès de tous ceux qui osaient m'approcher.

Dans mon isolement grandissant, je pensais que mon état était unique. Je croyais que j'étais la seule qui pleurerait en mangeant, la seule qui se sentait toujours pleine mais jamais satisfaite, la seule qui dissimulait sa nourriture pour ne pas qu'on me surprenne à manger.

J'ai été chanceuse. À ma première réunion OA, le partage était exactement « mon » histoire, la personne utilisait même les mots et les phrases que je croyais être la seule à penser. Quand je l'ai entendu décrire « mon » agonie et que j'ai vu la sérénité et la joie qui l'habitaient, j'ai senti le retour d'une émotion oubliée : l'espoir. Il semblait que Dieu me disait : « Tu l'as demandé. Le voici. »

« Mon Dieu », ai-je dit, étonnée, « tu es là ! ». La panique m'a envahie. Je l'avais rejeté pendant tellement longtemps, et Il me tendait maintenant la main ! J'étais terrifiée.

Cette nuit-là, j'ai demandé à la personne qui avait partagé d'être ma marraine. Quand je lui ai parlé de mon sentiment d'être si différente, elle m'a dit : « Si nous ne cessons pas de nous sentir uniques, nous ne nous rétablirons pas. »

Je suis retournée à la maison et je n'ai pas mangé. Je suis allée au lit. J'ai eu des cauchemars. Dieu m'avait offert une chance et je ne croyais pas pouvoir l'accepter. Comment pourrais-je demeurer abstinent pour le reste de mes jours alors que j'étais incapable de cesser de manger pendant plus d'une heure ?

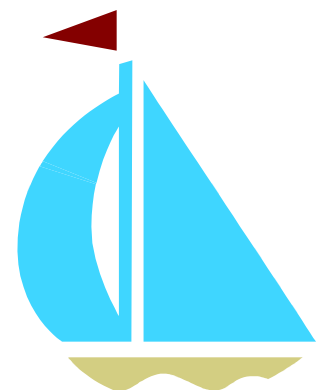
J'ai appelé ma marraine, qui m'a dit : « Abstiens-toi pendant autant de minutes que tu le peux, puis, avant de prendre la première bouchée, appelle-moi. Ne pense pas à demain. Ne pense même

pas à la prochaine heure. Tu dois seulement t'abstenir d'outremanger aussi longtemps que tu le peux, puis appelle-moi. Je serai ici toute la journée. »

Je n'étais plus seule ! Je lui ai parlé de mon plan alimentaire pour la journée, puis elle m'a donné un devoir : lire la carte « Pour aujourd'hui ».

Cette jour-là, il y a 7 ans, je suis allée marcher au grand air, le soleil au firmament et une minute à la fois, une heure à la fois, une journée à la fois, un miracle s'est produit : l'abstinence. Depuis, j'ai vécu plusieurs miracles grâce à OA, mais cette journée-là a marqué le début du plus grand miracle de tous.

*Lifeline Sampler, p.203, Juin 1982*



## La charrue avant les boeufs

Bonjour à vous tous,

J'ai pensé vous envoyer cette découverte que ma PS a soufflée au fond de mon cœur.

« LA CHARRUE AVANT LES BŒUFS »

De 2006 à 2009 c'est ce que faisais. Je mettais la charrue (abstinence) avant les petits boeufs (les douze étapes). Quelle logique! ...

En lisant le livre l'Abstinence, page 96, je me suis rendu compte que tout ce qui comptait pour moi c'était d'atteindre l'abstinence à tout prix et cela par ma propre volonté.

Prendre un jeton c'était comme aller chercher un trophée.

J'y ai découvert que vivre les douze étapes du mieux que je peux et un jour à la fois est le but à atteindre.

L'abstinence vient comme résultat.

Elle arrive en douceur sans même que je me stresse. C'est là que ma PS intervient. Il fait à ma place ce que je ne peux pas faire. Il prend le temps qui Lui convient.

Ne vous découragez pas, ça ma pris trois ans avant de comprendre. Tout un cadeau lorsqu'on reçoit la lumière pour éclairer le chemin dans lequel les petits boeufs tirent la charrue...

En terminant, l'abstinence la plus longue a été de six mois pour moi. Ensuite la dégringolade. Sans prendre du poids, je vivais un stress incroyable.

Graver les 12 étapes au fond de mon cœur, c'est le plus beau des jetons.

NigOA

« J'ai découvert que vivre les douze étapes du mieux que je peux et un jour à la fois est le but à atteindre. »

Année 2009, no. 4

## Ma découverte des OA

J'ai entendu parler des OA pour la première fois il y a un ou deux ans, je ne sais plus exactement. Je n'ai pas tout de suite fait des démarches pour y aller, me jugeant en trop bonne santé pour un groupe anonyme, alors qu'au fond, j'étais déjà très malade.

Maintenant, j'ai le goût de me faire aider et de partager mes expériences pour aussi aider les autres. Je suis contente de vous connaître. C'est une amie qui m'a amenée à ma première réunion, il y a environ un mois.

Déjà, j'ai remarqué un changement assez radical dans mon rapport avec la nourriture, car comme vous le dites, je ne me sens plus seule. Enfin!

Par contre, j'ai beaucoup de chemin à parcourir, entre autres, avant d'être stable avec un plan alimentaire que je respecte.

J'ai eu la chance d'aller à la journée de dimanche au der-

nier congrès et c'était génial.

Je me suis même fabriqué une boîte pour ma PS, boîte (en fait dans mon cas c'était un joli bocal décoré), donc, récipient, que j'ai déjà bien remplie de demandes adressées à ma PS.

Ça me détend d'écrire mes aspirations sur des petits papiers, il me reste ensuite à prier, espérer, faire mon 20%, attendre, persévérer et être PATIENTE! Ensuite, les cadeaux peuvent arriver plus vite qu'on les attendait.

Je vais vous parler d'un cadeau que ma PS m'a fait, mais que je n'ai pas totalement accepté encore. Dès le lendemain de ma première rencontre, j'ai commencé à faire attention à ce que je mangeais et enfin réussir à m'y tenir, sans collation (sauf le soir et c'était dans le plan alimentaire que j'avais choisi). J'étais bénie. Si bien, qu'en seulement un peu plus de 2 semaines, j'ai perdu quelques

livres et j'ai pu porter des pantalons que je n'étais pas capable de me voir porter auparavant.

Malheureusement, j'ai été énermée par cette situation. J'ai compulsé. Pourquoi? Parce que je n'avais pas accepté en profondeur de changer.

J'ai avantage à être plus forte dans OA pour être capable d'accepter un cadeau si merveilleux. Je veux être capable d'accepter de réussir à changer et c'est avec vous mes amis OA que je vais y arriver. De plus, je me donne du temps pour y arriver. Comme on dit... EN DOUCEUR!!!

Donc, ensemble nous pouvons nous rétablir.

Je vous aime!

Christine,

outremangeuse compulsive sur la voie du rétablissement.



« Je veux être capable d'accepter de réussir à changer et c'est avec vous mes amis OA que je vais y arriver. »



Partageons

## Merci !!!

Mes frères et soeurs OA,

« Ensemble nous pouvons nous rétablir! »

Nous en avons encore eu la preuve lors du congrès à Québec les 23 et 24 mai derniers.

Je suis tellement contente d'avoir accepté de servir pour les événements spéciaux et impressionnée par la générosité de tant de membres qui se sont impliqués pour faire de l'événement une façon d'être ENSEMBLE pour progresser dans notre cheminement.

J'aimerais prendre le temps d'écrire à chacun et chacune comment leur présence m'a «nourri» ...

J'ai tant eu à aimer! ...

Autant des partages que des ateliers!

Il y a eu des choix parfois difficiles à prendre tellement la programmation était stimulante ...

Je ne relirai plus le chapitre sur la onzième étape de la même manière...

Je remercie ceux et celles qui ont fait preuve de tolérance quand j'ai dû un peu déranger pour aller chercher un(e) membre dans un groupe... (deux fois plutôt qu'une) ...

Je garde dans mon coeur les sourires reçus à l'accueil, à l'écoute, à la documentation, au café...

Merci pour la disponibilité, parfois improvisée, selon les besoins immédiats... eh oui! Quelques-un(e)s ont mis le tablier pour arranger, entre autres, des fruits et légumes... et ainsi changer les choses que l'on pouvait!

Que d'attentions pour les outremangeurs et outremangeuses que nous sommes!

Une membre qui n'a pas pu se présenter au Congrès l'a quand même agrémenté de ses pensées qui se sont envolées comme des petits pains chauds!

Une autre « absente » avait pris le temps de préparer des cartes pour l'inscription à l'avance!

N'est-ce pas que la Boîte à Puissance Supérieure, les dépliants, les affiches, et quoi encore ont aussi facilité ces journées où des gens de Sept-Iles, Montréal, Nouveau-Brunswick, Saguenay (j'ose pas écrire les autres noms des villes ...), Lévis, Québec ont pu transmettre le message et entendre Force, Expérience et Espoir!

J'oublie probablement encore tant de remerciements à faire...

Merci à la Puissance Supérieure et à la confiance qu'a témoigné l'Inter-groupe envers le comité qui a eu le privilège de servir pour organiser le Congrès.

Savez-vous quoi... Ce n'est pas fini!

Une membre, deux semaines après le congrès, a confié à sa Puissance Supérieure une nappe à laver (et non c'est pas une expérience à répéter de coller des papiers sur du tissu avec de la gommette bleue)... ni d'avoir la tâche (ou tache, hihi hi) sur le dos...

C'est incroyable... toute l'énergie qui s'est déployée dans ces journées!

Des membres qui en ont hébergé d'autres...

Nous avons pu respecter et discuter les traditions autant que possible avec l'expérience partagée...

Rappelons que ceux qui s'occupaient des finances ont reçu deux chèques de 2008...

Je ne crois pas que les erreurs aient été volontaires.

Elles nous rappellent que nous sommes tous des êtres humains!

Je vous lance l'invitation à nous partager des anecdotes, prises de conscience ou pistes de réflexions que vous avez vécues au congrès ou depuis.

Merci encore à tous, pour les encouragements!

Je confie à la Puissance Supérieure les suites de ces merveilleux moments vécus.

P.S. Je me demande si Marthe a compté les coups de téléphones qu'elle a faits ou reçus pendant la préparation!

**Marie-France**

En passant, serait-ce possible pour la ou les personne(s) qui ont voulu rendre service et ramasser les grandes et petites affiches de MAIN DANS LA MAIN... de les ramener à l'Inter-groupe ou au groupe du vendredi à Courville qui nous les avait gentiment prêtées....

« Je suis tellement contente d'avoir accepté de servir pour les événements spéciaux et impressionnée par la générosité de tant de membres qui se sont impliqués pour faire de l'événement une façon d'être ENSEMBLE pour progresser dans notre cheminement »

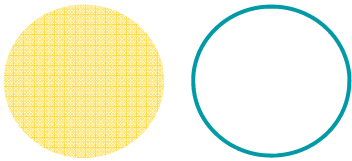
### Horizontalement

5. On en a besoin pour travailler, faire du sport, etc.
7. Aliment végétal indispensable dans tous les repas équilibrés.
8. Farine de blé qui n'a pas été blanchie ou modifiée.
9. Très important.
11. Action de prendre ou de consommer du liquide.
12. On les mange le matin avec du lait.
13. Synonyme de manger.
14. Repas du soir.

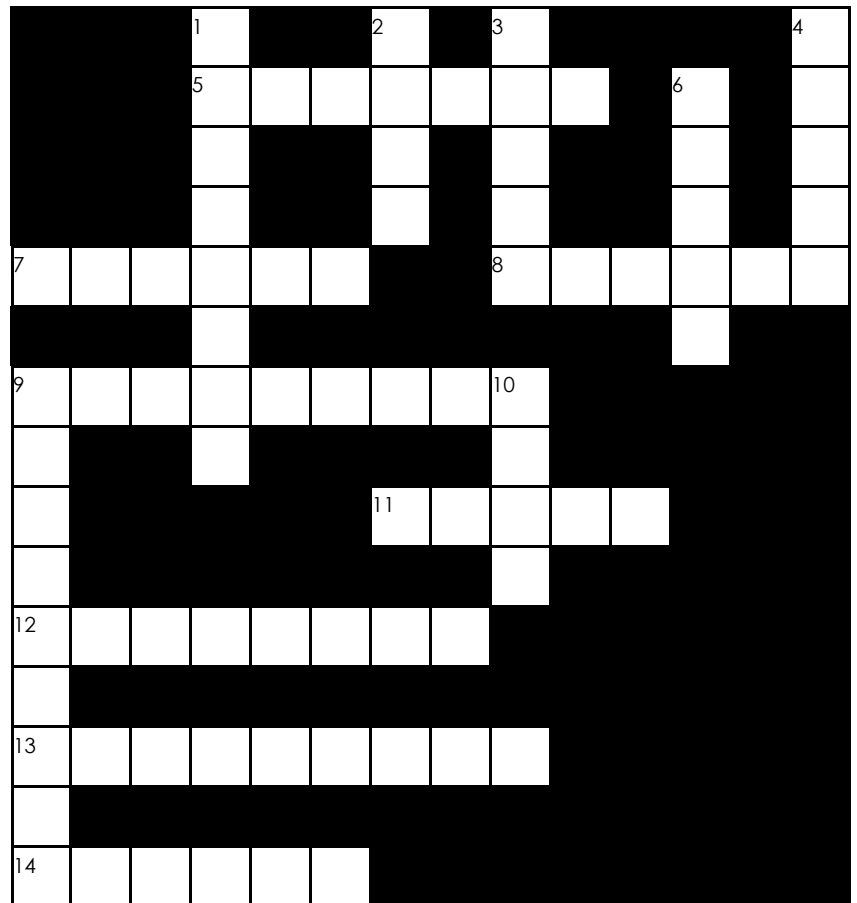
### Verticalement

1. Premier repas de la journée.
2. Matière contenue dans le beurre, la graisse ou la crème.
3. Qui contient beaucoup de matières grasses.
4. Repas du midi.
6. Pomme, poire ou banane.
9. Pour être en forme, on doit en faire au moins 30 minutes par jour
10. Aliment nécessaire aux enfants et aux adultes, contient beaucoup de calcium.

(Solution au prochain numéro)



« Le congrès pour moi s'est réalisé  
comme notre prière  
"MAIN DANS LA MAIN" ...  
quel bonheur de vivre ça! »



## Quelle merveilleuse grande famille, OA !

Lors du congrès les 23 & 24 mai derniers, j'ai rencontré plusieurs membres de ma grande famille OA jusqu'ici encore inconnus(es) pour moi. Cette belle rencontre a débuté le vendredi soir, la veille du congrès, c'était en plus l'anniversaire du groupe l'Essentiel à Beauport, alors les gens entraient sans cesse, de Montréal, de Jonquière, de Sept-Îles, c'était magique, tellement qu'il a fallu dépoussiérer de vieilles chaises et même une chaise berçante pour réussir à asseoir presque tout le monde, et il faisait tellement chaud dans ce petit sous-sol du presbytère qu'il a fallu demander à quelques hommes d'ouvrir les vieilles fenêtres qui étaient collées, au bonheur de la foule (43 personnes), quelle belle réunion, que d'amour et de fraternité dans l'air, c'était presque palpable.

Le lendemain matin, j'arrive dans la belle salle prévue pour la documentation, beaucoup de fenêtres donc bien éclairée, très grande, des tables et chaises, pour discuter, se rencontrer et même pour une 12e étape, tout en entendant le CD des 12 étapes, ou en l'écoutant avec les écouteurs discrètement (avec une radio apportée par une membre elle a été capable de penser à ça, malgré tout le travail qu'elle avait à faire, MERCI !).

Et durant ces 2 jours j'ai pu faire plus ample connaissance avec ces membres de l'extérieur et leur procurer de la littérature, ça été très agréable, même si je n'ai pu assister qu'à un atelier. De revoir aussi ces membres de Québec que je vois moins souvent parce que nous n'allons pas aux mêmes réunions, quel plaisir de vous revoir.

MERCI à tous les gens qui se sont impliqués, MERCI à tous ces gens qui se sont déplacés, grâce à nous tous ce fut une réussite dans tous les sens pour moi. Et les gens de l'extérieur ont beaucoup apprécié tout ce que les gens de Québec ont fait de cette belle fin de semaine, on me l'a dit personnellement.

Un dernier MERCI spécial aux trois personnes qui m'ont aidé grandement à la documentation, surtout le samedi matin, nous étions toutes les 4 très occupées, (c'est-à-dire dans le jus) et ces femmes, qui n'étaient pas très familières avec tous ces livres, documents et codes qu'il fallait noter, elles ont fait tout ce beau travail comme des « pros », sans elles je me serais ennuyée de ma mère, alors un gros MERCI les filles.

En résumé le congrès pour moi s'est réalisé comme notre prière "MAIN DANS LA MAIN" ... quel bonheur de vivre ça!

Affectueusement, *Lise xxx*