

Partageons

LE JOURNAL DE L'INTERGROUPE O A DE QUÉBEC

VOS RÉPONSES À LA QUESTION DU MOIS

Quel outil de rétablissement aimez-vous le plus actuellement et pourquoi?

« Le téléphone »

Il est un mini-meeting entre les meetings. Nous ne savons pas comment on peut tomber « par hasard » sur un(e) membre qui vit une difficulté cette journée-là... car notre maladie en est une d'isolement. Il ne faut pas que l'on reste dans nos têtes, avec nos « bibittes ».

Juste le fait de partager et d'échanger peut faire toute la différence dans la journée de la personne contactée et, habituellement,

les deux personnes finissent l'appel dans un meilleur état spirituel qu'avant celui-ci.

C'est important de montrer un intérêt réel envers nos frères et sœurs OA, comme les AA l'ont fait. Notre maladie est aussi grave que l'alcoolisme et nos vies dépendent de notre bonne condition spirituelle. Notre Gros Livre AA nous dit que notre PS est notre seule défense contre notre « ivresse mentale » (i.e. la folie du frigo que dit que « cette fois, je vais être capable de me contrôler »)... — voir page 40 du Gros Livre AA, 3e édition.

Croyez-le ou pas, il y a quelques années (à Sherbrooke et Montréal), je n'étais pas capable de converser au téléphone. Je bégayais, transpirais, bref, j'étais carrément en panique, au point tel que je devais souvent raccrocher. Avec OA, je suis capable de prendre la tâche de la liste téléphonique et je suis confortable avec celle-ci.

Merci OA de sauver ma vie.

Merci Mon Dieu.

Merci mes ami(e)s OA. J'ai besoin de vous pour mon rétablissement.

Beth (groupe Sérénité)

« Les réunions »

Lorsque je reçois des membres de ma famille, ou si des collègues me dérangent ou d'autres personnes, par exemple, au lieu de rester dérangée pendant plusieurs jours ou des semaines comme avant, je vais faire un meeting le plus rapidement possible, alors je reviens tout de suite avec ma sérénité, ma joie de vivre, je reviens tout de suite pleine de gratitude.

Je reviens surtout avec cette belle énergie qui se dégage d'un meeting. J'ai envie de rire, de m'amuser, de mordre dans la vie, de faire ce que j'ai à faire. C'est une vraie pilule miracle pour moi, je suis choyée et privilégiée. Avant je mangeais toutes ces émotions qui me dérangeaient, aujourd'hui je les partage.

Guylaine

« Le téléphone »

Curieusement, après avoir rejeté d'emblée pendant des années la possibilité d'utiliser le téléphone pour obtenir de l'aide ou en donner, c'est actuellement ce qui me satisfait le plus. C'est une façon de briser l'isolement d'une solitude imposée. Je m'explique: lorsque l'on vit seule et éloignée de notre famille, le téléphone permet de briser un état d'anxiété, de peur

ou de désespoir.

Cet outil est devenu une douceur dans ma vie. Je reçois des appels à des moments où je ne m'y attends pas et où j'en ai besoin. Ou bien, j'appelle quelqu'un pour offrir une "jasette". Je tombe fréquemment sur des répondants, mais je leur parle quand même... Et parfois, la personne me rappelle. Ce qui m'importe dans ces moments-là, est d'offrir une présence qui me donne en retour la sensation d'être vivante dans notre monde et en lien avec d'autres humains.

De plus, ces contacts chaleureux me ramènent tranquillement à pratiquer le mode de vie en utilisant les étapes d'une façon plus intérieure, permettant d'enrichir mon contact avec ma Puissance Supérieure qui se nomme Dieu.

J'éprouve énormément de gratitude pour notre fraternité. Vous tous, les membres O.A. tout comme Dieu, êtes mes racines d'amour.

Emma



DANS CE NUMÉRO :

| | |
|--|---|
| Vos réponses à la question du mois | 1 |
| Question du mois | 2 |
| Solution du jeu précédent | 2 |
| Mots croisés | 2 |
| Coupon d'inscription au | 2 |
| Un outremangeur peut-il retrouver son équilibre dans le contenu de son assiette et dans son coup de fourchette ? | 3 |

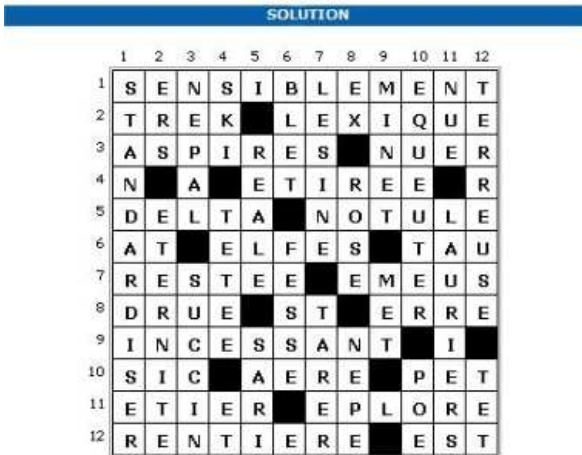
QUESTION DU MOIS

Quel brochure OA aimez-vous le plus actuellement et pourquoi?

Répondez-nous d'ici le 25 janvier 2010 via l'adresse courriel du Partageons (partageons@hotmail.com) ou encore via vos représentant(e)s de groupe.

Nous voulons mieux connaître votre parcours!

SOLUTION DU JEU PRÉCÉDENT



Inscription au Partageons

Prénom _____

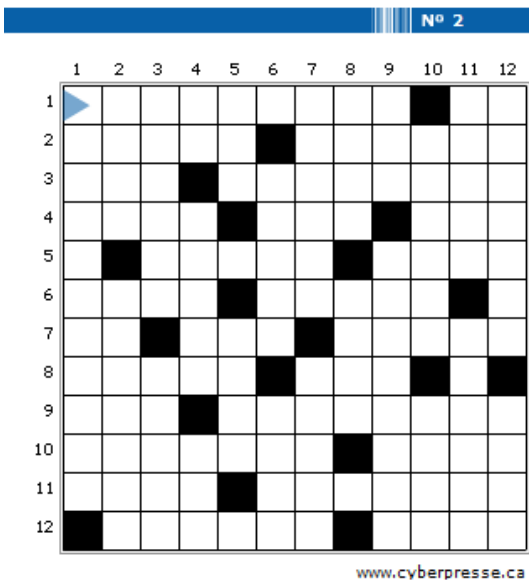
Courriel _____

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

MOTS CROISÉS



- HORIZONTALEMENT**
1. Manger du bout des dents - Neptunium.
 2. Policier corrompu - Lion de mer.
 3. Adolescent - Petit escalier portatif.
 4. Pâtés impériaux - Lésion cutanée - Demande une bonne vue.
 5. Canard nordique - Pondéré.
 6. Chlinguer - Marque le départ.
 7. Carte la plus forte - Monnaie moldave - Insecte hyménoptère.
 8. Gronder - Délicat.
 9. Apéritif non sucré - Grosse mouche.
 10. Mettre vis-à-vis - Mammifère lent.
 11. Lac célèbre - Atténuer l'effet de.
 12. Effective - On y fait du whisky.

- VERTICALEMENT**
1. Yom Kippour.
 2. Petit pli de la peau - Obtenir de façon illégitime.
 3. Plante volubile - Pierre à plâtre.
 4. D'une locution signifiant sans façon - Alouette d'Afrique - Qui peut choquer.
 5. Les fesses à l'air - Grandes divisions.
 6. Cachet officiel - Prénom.
 7. Mauvais cheval - Entreprise industrielle.
 8. Devant le boucher - Déesse de la famille.
 9. Île croate - Matière colorante.
 10. Après l'aller - Contre.
 11. Andouille - Bref moment.
 12. Dégonflé - Affluent de la Seine.

UN OUTREMANGEUR PEUT-IL RETROUVER SON ÉQUILIBRE DANS LE CONTENU DE SON ASSIETTE ET DANS SON COUP DE FOURCHETTE ?

Nous, les outremangeurs, sommes malades d'un drôle d'empoisonnement toxique contracté parce que nous avons crû que les excès de nourriture pouvaient nous anesthésier et nous aider à retrouver une paix intérieure, une syntonie. L'humeur syntonie ou syntonie est ce que nous pouvons observer chez une personne en rétablissement qui semble totalement et sans distance, intégrée à son environnement dans l'instant présent. Notre santé physique peut ainsi être restaurée sauf que ça prend du temps. Certains d'entre nous ont même été jusqu'à se faire « charcuter » pour en arriver plus rapidement à cette restauration. Mais aucun traitement chirurgical ou chimique ne peut faire de nous des mangeurs normaux. Pouvons-nous vraiment nous en sortir de notre compulsions alimentaires sur le plan physique ? Non pas vraiment.

Les premiers pas pour nous sortir de notre obsession alimentaire sont de reconnaître que c'est une maladie dont nous sommes atteints et d'aller chercher de l'aide. L'usage de la suralimentation et / ou de la suppression de toute alimentation saine a introduit ou fait cumuler des poisons toxiques dans nos corps physiques. Il en résulte un état de manque, une pulsion malade à manger compulsivement, devant laquelle nous sommes impuissants. Pour moi, cet état de manque est une carence sans fond d'amour. Cette maladie m'a amené à vivre une folie que je ne voyais pas, un délire alimentaire que je n'entendais pas mais qui étaient tous les deux évidents pour ceux et celles qui m'entouraient.

Il n'y a pas beaucoup d'outremangeurs qui agissent raisonnablement lorsqu'ils mangent compulsivement. L'empoisonnement chronique par des aliments qui sont toxiques pour nous produit et entretient un besoin maladif d'outremanger d'où résultent des comportements insensés, irrationnels. Le pouvoir de la volonté n'a pas été un facteur de réadaptation pour la plu-

part d'entre nous aussi longtemps que ces désirs maladifs ne sont pas disparus. Combien de nous tout comme moi se sont cognés le nez sur un mur à plusieurs reprises en répétant les mêmes gestes et en s'attendant à des résultats différents.

De fait, très souvent, la volonté déchaînée qui m'animait comme outremangeur se butait à une foule de régimes alimentaires et de cuites, fringales et ces crises répétées de frénésies alimentaires et m'ont empêché de me libérer et de me remettre de ces pratiques malades. Puisque la dépendance à ces excès alimentaires empêche et inhibe tout désir sincère d'arrêter de manger compulsivement, il a été nécessaire pour moi de reconnaître « honnêtement » mon impuissance. Un bon membre qui n'a pas eu froid aux yeux et qui m'a confronté en m'invitant à une réunion OA m'a probablement sauvé la vie. Merci Jack !

Santé et syntonie

Beaucoup d'outremangeurs ont agi de manière insensée plus spécialement durant leurs périodes de frénésie alimentaire. Ceci est une pratique courante chez tous les mangeurs qui s'empressent ainsi goulûment. Pour plusieurs d'entre nous, outremangeurs compulsifs, nous avons réduit sans cesse l'intervalle entre les périodes de bombances et elles se sont fusionnées finalement en un long espace unique d'abus, de gel ou d'anesthésie, notre santé physique, mentale et spirituelle devenant sérieusement menacée. La conduite insensée résultant d'une soirée passée à outremanger est généralement excusée chez la population en général, surtout durant la période des Fêtes. Lorsque cette conduite insensée dure des semaines, des mois et des années, elle devient plus qu'équivoque, elle peut être aussi inquiétante. Le plus difficile, c'est quand nous avons été en rétablissement et que nous avons goûté à la paix de l'abstinence et que maintenant, nous

avons à vivre une ivresse mentale et une rechute.

*« La compulsions est
toujours là (et
montre son nez à
l'occasion) sauf
qu'elle est
présentement en
période de rémission,
d'hibernation. »*

Pouvons-nous faire la paix avec nos aliments déclencheurs ?

Sucre, miel, chocolat, beurre de « pinottes », crème glacée, alcool sous toutes ses formes... ce sont pour moi des aliments déclencheurs donc interdits, et l'appétit fou, cette fausse faim, a survécu tant que la liste n'a pas été complète et que je suis devenu abstinent. Ensuite, l'obsession a disparu. S'est éteint aussi le cercle vicieux de la compulsions. La compulsions est toujours là (et montre son nez à l'occasion) sauf qu'elle est présentement en période de rémission, d'hibernation.

Qu'est-ce qu'un aliment déclencheur ?

Je peux dire qu'un aliment déclencheur est un aliment investi d'une puissance fabuleuse et symbolique qui dépasse ses qualités réelles. Un aliment est sensé avoir trois fonctions, en fait :

- une fonction nutritionnelle : cet aliment permet de faire vivre mon organisme,
- une fonction jouissive : le fait de manger est un moment de plaisir que chacun de nous peut aussi partager avec d'autres,

- une fonction symbolique : c'est-à-dire que j'ai attribué certaines propriétés à l'aliment qui fait que j'étais porté à manger cet aliment plutôt que tout autre dans certaines situations. Ça n'a rien à voir alors avec ce qu'est réellement cet aliment : un mélange de sucres, de graisses et de protéines. Tout dépend de la relation que j'ai avec cet aliment et cette relation varie en fonction de la diète de ma famille d'origine, de ma culture, de mon éducation, de mes valeurs.

Un aliment déclencheur a-t-il le pouvoir de me faire grossir ?

La peur qui se cachait derrière mes aliments déclencheurs, c'est aussi celle que dès que j'en mange, j'engraisse. Il y a des aliments chargés émotivement qui provoquaient des pertes de contrôle.

Les régimes de mon père et de ma mère ont-ils joué un rôle dans le pouvoir déclencheur dont ces aliments sont investis ?

Pour avoir été nourri avec une formule faite de lait condensé Carnation et de sirop de maïs blanc, je crois que plusieurs aliments déclencheurs avaient déjà pris une sérieuse emprise sur mon alimentation dès mon enfance. Au bout d'un an de participation, j'ai raflé le premier prix de la goutte de lait comme le poupon qui avait gagné le plus de poids de toute la cité.

Mes parents ont essayé 56 régimes alimentaires et leur poids fluctuaient selon l'attrait de la nouveauté et de l'intensité de leur désir de réussir. Les parents étaient continuellement en restriction sérieuse ; les enfants devaient de respecter ces mêmes règles alimentaires. Les médecins vendaient à mes parents l'idée de certains aliments interdits et d'autres autorisés. Mes parents focalisaient sur ce qui était interdit et nous finissions par les convaincre de laisser tomber ce qui se devaient, être, dès lors, des aliments déclencheurs. Mes parents ont, en fait, diabolisé certains aliments qui sont devenus néfastes et même toxiques pour nous, et certains autres étaient, au contraire, perçus comme bénéfiques, sont devenus tout aussi

nocifs et nuisibles. Mais comment se fait-il que mon frère et ma sœur ne semblent pas atteints comme moi ? Peut-être parce qu'ils m'ont vu aller et que ça leur a fait peur.

Les aliments déclencheurs ne se retrouvent pas que chez les outremanagers.

Tous les gens qui ont un problème de surpoids ne sont pas forcément des outremanagers compulsifs. Tous les gens qui se mettent en situation de restriction ou d'abstinence par rapport à des aliments déclencheurs le sont probablement. La frontière est mince entre le fait de faire des excès, de tout le temps porter attention à tout ce que nous mangeons et le fait de nous interdire certains aliments parce qu'ils sont devenus malsains pour nous. Plus ça devient obsessionnel et dangereux pour nous, et plus le risque est grand d'entrer dans une spirale descendante vers l'enfer de cette maladie ou trouble alimentaire.

Plus un aliment devient déclencheur, plus il devient impossible de dire non et plus il est irrésistible. Le contrôle strict n'amène que frustrations. Seul le temps d'abstinence grâce à une force supérieure à la nôtre amène plus d'abstinence. L'interdiction par la force de ma propre volonté provoquait la compulsion qui motivait l'interdiction au départ. J'ai cherché à vider les tablettes du garde-manger. J'ai cherché à finir les aliments déclencheurs pour me débarrasser de la tentation avec la promesse de ne plus en racheter. La compulsion me semblait une drôle de façon de transgresser les interdits et d'échapper à cet engrenage qui provoquait beaucoup de souffrance dans mon quotidien.

J'en étais venu à croire que chaque fois que je craquais, que je ne pouvais résister c'était parce que je me devais une forme de récompense du seul fait de m'être privé. C'était ainsi reconfortant au moment d'avaloir par exemple une tablette de chocolat, et j'ai appris que ce plaisir même fugace était aussi dû au caractère jouissif presque euphorisant de cette petite bête noire.

Et l'effet culpabilisant prenait tout de suite le dessus. Il en était de même avec les croustilles.

J'avais découvert dès mon très jeune âge où mes parents cachaient leur réserve personnelle et qu'une pomme ne tombe jamais bien loin du pommier. Aujourd'hui, je mange davantage de fruits et de légumes par jour, et je laisse de côté le gras et le sucré et la combinaison des deux qui sont tout aussi problématiques.

« Tous les gens qui ont un problème de surpoids ne sont pas forcément des outremanagers compulsifs. Tous les gens qui se mettent en situation de restriction ou d'abstinence par rapport à des aliments déclencheurs le sont probablement. »

Est-ce possible de me réconcilier avec des aliments déclencheurs ?

À quel moment suis-je fragile, à quels moments est-ce que j'avais l'habitude de craquer de me mettre à dérapier ? J'ai résolu de ne pas essayer de dégustation ou d'essai pour voir si je pouvais retrouver le goût et le plaisir de ces aliments que je crois avoir perdu à jamais. Mon médecin a déjà voulu que je passe un test où je devais manger du sucre pour savoir si je faisais de l'hypo ou de l'hyperglycémie, j'ai refusé — je me rappelle encore dans quelle folie le sucre m'a déjà amené.

Je ne suis pas un mangeur normal qui peut combler un petit creux, qui peut savoir quand il entre dans une fringale et quand il en ressort, quand il est dans une rage d'excès et de suralimen-

tation et quand il retrouve enfin un équilibre alimentaire. Je ne peux passer seulement par un réapprentissage de ma façon de manger, même si réapprendre les principes de base d'une saine alimentation afin de répondre aux besoins de mon corps et aux impératifs de la vie peut sembler fort louable. Je ne peux que simplement mesurer et peser ce qui entre. Il me faut aussi réapprendre à écouter mes besoins physiologiques et ses capacités d'autorégulation, mes besoins émotionnels et les partager. Même si je retrouve cette écoute de mon corps et de mon cœur, ce n'est pas encore suffisant. Même si je pèse et mesure tous mes aliments, je dois aussi abandonner tout espoir de contrôler mes besoins, mes émotions et ma compulsion.

C'est comme la soif de l'alcoolique. Si je prends un verre d'eau, je ne calcule pas avant de boire le nombre de verres que j'ai déjà bu. Je bois, je pose mon verre parce que je n'ai plus soif et tout va bien. Il est impossible pour moi de faire pareil avec un verre d'alcool et de faire la même chose avec mon alimentation et surtout pas avec mes aliments déclencheurs.

Je n'ai jamais eu comme enfant la capacité de savoir de quoi j'avais besoin pour m'alimenter, et même tout-petit enfant, je n'ai jamais su ce que c'était de ne plus avoir faim et de m'arrêter de manger. Je n'ai même jamais su ce que c'était d'avoir faim. Aujourd'hui, il y a des jours où j'ai très faim, c'est souvent par ce que l'harmonie, la fameuse syntonie, n'est pas présente dans ma vie. Il est pour moi absurde d'entamer quelques régimes drastiques qui suggèrent des quantités strictes chaque jour. Mon objectif, c'est de



*« Mon organisme est
comme un tabouret avec
ses trois pattes qui
représentent les graisses,
les sucres et les protéines
dont j'ai besoin pour vivre.
Si je veux que mon
tabouret soit stable, il faut
que chacune de ses trois
pattes soit bien stable. »*

reconquérir le plaisir perdu et par la grâce de Dieu, Il me laisse entrevoir des moments de plaisir en mangeant sans sombrer dans l'enfer de la compulsion. C'est Lui qui me sert de régulateur car même quand je n'avais plus de plaisir, je ne m'arrêtais pas de manger.

Est-ce que l'équilibre alimentaire est un objectif atteignable pour un outre-mangeur compulsif ?

Nous pouvons tous redécouvrir une alimentation équilibrée si telle est la volonté de notre Être suprême. Quand nous sommes descendus dans cette spirale de compulsion jusqu'à notre bas-fond, nous avons complètement dénaturé notre alimentation. Notre PS peut nous aider à retrouver graduellement une alimentation saine en rapport avec nos goûts et nos besoins mais elle ne sera plus jamais la même.

Mon organisme est comme un tabouret avec ses trois pattes qui représentent les graisses, les sucres et les protéines dont j'ai besoin pour vivre. Si je veux que mon tabouret soit stable, il faut que chacune de ses trois pattes soit bien stable. Et curieusement, même si chacune de ses trois pattes a l'air solide, parfois, le petit banc demeure boiteux. Il ne sera plus jamais un petit tabouret inébranlable. L'a-t-il déjà

été ?

Même si je désire manger en appréciant chaque aliment, en dégustant et en étant attentif aux sensations que j'éprouve dans mon palais, dans mon nez, quand le plaisir commence à se tasser, alors ça veut dire qu'il faut m'arrêter.

Est-ce que le fait de manger de manière équilibrée, d'être plus serein face à son assiette et de maintenir mon abstinence (c'est-à-dire, entre autres, éviter les aliments déclencheurs de ma compulsion) me permettra-t-il de perdre aussi du poids ?

Non, pas du tout, mon poids n'a rien à voir avec mon équilibre alimentaire. Si mon corps a besoin de maigrir, il perd du poids et s'il a pas besoin de prendre du poids (allez savoir pourquoi), il le fera. Même en mangeant les mêmes quantités, mon corps semble être programmé pour peser un certain poids, même si ce dernier varie, j'ai arrêté de me battre avec ça. Ce poids n'est pas naturellement dans les normes esthétiques ou sociales. Mais c'est mon poids par la grâce de Dieu et j'ai du mal à le vivre autrement, même s'il ne correspond pas à celui d'un mâle idéal.

Ceux d'entre nous qui ont réellement éprouvé un réel désir de se rétablir de cette maladie, de ce trouble alimentaire ont recouru avec succès à un mode de vie différent, à une force que plusieurs nomment leur Puissance supérieure. Pour soigner notre ego malade, nous avons découvert une source de puissance efficace et apaisante dans un Dieu que nous pouvons concevoir à notre façon. Ce Dieu doit et peut aussi restaurer notre esprit et redresser notre raison, quel contrat !

Le nom que nous donnons à cette Puissance est notre choix. Je l'appelle mon Dieu d'Amour, la Vie. Chacun d'entre nous la construit ou la désigne comme il lui plaît. Notre rétablissement qui en suit réside dans le fait que nous croyions non seulement à son existence, que nous communiquions avec foi et que nous dépendions sincèrement d'elle. Merci mon Dieu !

Gilles