

PARTAGEONS!
DÉCEMBRE 2010

Bonjour chers amis OA ,

Je me présente, je suis Vincent, outremangeur compulsif et je serai dorénavant le responsable du comité du Partageons. C'est avec grand plaisir que j'accepte ce nouveau défi. Surtout, ne vous gênez pas si vous avez des commentaires ou des suggestions à me faire parvenir. L'adresse courriel est le

partageons@hotmail.com

Je me permets de vous rappeler que le Partageons (tout comme OA dans son ensemble) est un outil porteur d'espoir. Les témoignages qui y sont publiés devront donc être porteurs d'espoir ! Le témoignage de Carole dans les prochaines pages, en est un bel exemple !

Et pour terminer, les circonstances l'obligent, joyeuses fêtes à tous dans l'abstinence !

-Vincent

TÉMOIGNAGE

Cher Père Noël,

Je t'écris pour te dire que j'ai été sage cette année. Toute l'année j'ai eu le désir de m'abstenir d'outremanger compulsivement. Est-ce assez pour toi? Ma troisième tradition dit que oui et ma puissance supérieure en est convaincue.

Je te dirais même qu'aujourd'hui je prends soin de moi en me réunissant avec mes amis OA pour me rappeler cette troisième tradition. Les jours festifs arrivent et des peurs m'habitent : la peur de prendre une dérape devant la nourriture, la peur de la solitude pour les soirs ou je serai seul à la maison, la peur d'être inadéquat en offrant un cadeau qui se sera pas à la hauteur, la peur d'être jugé car certains aliments et certaines boissons ne font pas partie de mon plan alimentaire... et certaines quantités non plus...

Je considère quand-même que j'ai été sage cette année. Vois-tu, malgré mes peurs je me suis pointé assez souvent à mes réunions OA. J'ai parlé avec des membres et échangé avec eux car seul je n'y serais pas arrivé. En tout cas, c'est ce que mon parrain et moi croyons.

Ce que j'essaie de te dire Père Noël c'est que je fais de mon mieux pour mettre l'abstinence en premier dans ma vie. De mon mieux c'est tout ce que je connais, surtout depuis que je suis dans les OA. Avant je voulais que tout soit parfait et rien que cette pensée me faisait outremanger. Aujourd'hui je mets le mode de vie en pratique de mon mieux et c'est un peu ce que je veux dire quand j'affirme avoir été sage.

Écrire est un outil précieux pour justement exprimer ce que je ressens. Je t'ai choisi toi aujourd'hui car tu m'inspires la bonté et la douceur de vivre. Ton corps n'est pas parfait toi non plus... mais comment se fait-il que tu brilles tellement par ta seule présence? Moi je crois que tu as eu un réveil spirituel. Je crois que tu t'es branché avec ta Puissance Supérieure... je ne sais pas à quel point je crois en l'existence réelle du Père Noël, mais laisse-moi croire que c'est ta spiritualité qui te rend si beau car j'aspire moi aussi à avoir cet attrait pour d'autres... peut-être en 2011? Et pourquoi pas tout de suite durant tout le temps des fêtes 2010? Les miracles ça existe tu sais. Ça aussi je l'ai appris avec mes amis OA.

Je t'aime et dans mon cœur tu es ma PS déguisée en Père Noël pour me remettre le présent de l'abstinence, de l'attrait et de l'éveil spirituel. Tout ce que j'ai à faire commence aujourd'hui ici et maintenant en ayant le désir de cesser d'outremanger compulsivement et avec mes amis OA. Je t'attends avec tes beaux cadeaux le 24 au soir avec une bonne dose d'humilité, de bonté, d'ouverture d'esprit et avec la sagesse d'en connaître la différence. Il y aura aussi une bonne tisane et une bouteille d'eau, car je suis unique et différent.

Suggestions pour un temps des fêtes dans l'abstinence!

- 1.— Centrons-nous sur le vrai sens des fêtes plutôt que sur la nourriture
- 2.— Ayons des attentes réalistes : à propos de nous-mêmes, des autres et des fêtes
- 3.— Accumulons des intérêts dans notre compte de banque de rétablissement avant et pendant les fêtes en participant à davantage de réunions, en demeurant en contact avec notre parrain ou notre marraine, en travaillant plus fort nos Étapes et en utilisant tous les outils et spécialement le service
- 4.— Gardons des numéros de téléphones OA en tout temps...et utilisons-les
- 5.— Reconnaissons les limites de notre rétablissement. Dans le doute, évitons les personnes, les choses et les endroits qui ont déclenché la compulsions alimentaires dans le passé. Souvenons-nous que l'abstinence est la chose la plus importante de notre vie – sans exception.
- 6.— Écrivons fréquemment une liste de gratitude en nous centrant sur ce que nous avons plutôt que ce que nous n'avons pas.
- 7.— Faisons du service. Que ce soit pour OA ou pour notre communauté. Faisons quelque chose qui pourrait être difficile mais qui pourrait nous aider à nous valoriser à nos yeux.
- 8.— Préparons-nous ! Appelons nos hôtes et demandons-leur quel sera le menu. Soyons disposé à apporter notre propre nourriture.
- 9.— Planifions ! Planifions ! Planifions! Déterminons exactement ce que nous mangerons, où et quand nous mangerons
- 10.— Planifions quelque chose de spécial quand les autres mangeront des aliments que nous avons choisis de ne pas inclure dans notre plan alimentaire. Des thés savoureux, de l'eau chaude avec du citron ou tout autre chose de spécial en autant que ce soit dans notre plan alimentaire.
- 11.— Centrons-nous sur les personnes plutôt que la nourriture. Entamons une « vraie » conversation. Informons-nous de ce qu'elles vivent, de leur vie, de leur travail... et soyons à l'écoute.
- 12.— Mettons un couvert supplémentaire (dans notre esprit ou pour vrai) à notre table pour notre Puissance Supérieure.
- 13.— Souvenons-nous de la Deuxième Étape. Prions avant de manger. Demandons à notre PS de nous aider à demeurer abstinent une journée à la fois, un repas à la fois. 2

14.— Juste avant de manger, que nous soyons à la maison ou au restaurant, allons à l'écart et téléphonons à notre parrain ou marraine en lui précisant ce que nous allons manger et ce que nous avons décidé de ne pas manger.

15.— Souvenons-nous que nous sommes responsables de ce que nous mangeons. C'est facile d'avoir des comportements enfantins quand nous sentons que nous devons manger peu importe ce qui nous est donné. Mais nous sommes des adultes et responsables de nos propres choix. C'est à nous de prendre soin de nous-mêmes et de mettre nos limites

16.— Écrivons un mot à chacune des personnes que nous avons invitées à notre table en leur mentionnant pourquoi nous sommes heureux de les connaître.

17.— Planifions d'aller à une réunion le jour après la fête. Souvent la période la plus dangereuse survient après avoir traversé avec succès une période difficile. La folie de notre maladie nous entraîne, consciemment ou non, à nous récompenser avec la nourriture parce que nous avons si bien fait la journée précédente. Ou, peut-être, sommes-nous déçus parce que les fêtes n'ont pas rencontré nos attentes. Ou, peut-être sentons-nous un vide que nous avons l'habitude de remplir avec de la bouffe. Demeurons conscients de nos émotions.

18.— Travaillons le mode de vie. Les fêtes sont simplement des temps de l'année pour honorer certaines choses. Honorons-nous nous-mêmes et demeurons abstinent. **Nous pouvons le faire !**

Horaire des réunions OA pour les fêtes

Groupes du 23, 24, 27, 28, 29, 30 et 31 décembre 2010 OUVERTS

Groupes du 25, 26 décembre 2010, 1^{er} et 2 janvier 2011 FERMÉS