

Partageons notre espoir

PARTAGEONS
Bulletin de l'IOAQ

Juillet 2012

Mot de la présidence

Gardons ça Simple! Je te souhaite de passer les vacances que tu désires dans la paix et la sérénité. Comme tu le sais, lors de la dernière réunion de l'Intergroupe j'ai accepté le poste de président. Mon désir le plus sincère pour cette année, c'est que tous les groupes soient représentés et que tout le monde travaille dans la même direction.

La première personne qui va en profiter : c'est toi! Ensemble on peut se bâtir un beau petit havre de paix et ensemble on va se rétablir, un jour à la fois.

La seule et unique façon de recevoir, c'est de donner de son temps. Au risque de me répéter, c'est une police d'assurance pour ta sobriété. Aide-moi, je veux m'en sortir et j'ai besoin de toi, plus que jamais. Je suis loin d'être parfait mais avec ton aide, on va former la meilleure équipe et par le fait même, nous deviendrons de meilleures personnes.

Aujourd'hui je prends tous les moyens afin de demeurer abstinent." Je peux commencer immédiatement, à cette seconde même, toute chose que j'ai décidé de faire. (Aujourd'hui, page 137) Bienvenue à l'Intergroupe, tu as ta place. Un gros merci à tous ceux qui en font déjà partie. L'Intergroupe est accessible à tous les membres OA sans exception et tu es libre de choisir ce que tu aimerais faire. Cependant il est important de vérifier auprès des personnes concernées, les conditions d'admission aux différents postes car certains d'entre eux nécessitent un temps d'abstinence tel que défini par la conscience de l'intergroupe.

Les postes qui sont vacants actuellement sont : Trésorerie, Internet et Partageons .

Au plaisir de vous voir le 5 septembre 2012

Gérald

Espoir pour une imparfaite

Bonjour chers membres O.A.

Je suis très heureuse de faire partie du mouvement des O.A. Je rencontre des belles personnes intéressantes qui ont la même maladie que moi : la compulsions alimentaire. Nous avons une belle complicité et nous avons de la compassion l'une envers l'autre.

Au sujet de la nourriture, je n'ai pas le résultat escompté mais je ne désespère pas, je vais maigrir à l'heure de Dieu. Pour aujourd'hui je m'accepte comme je suis. Je sais que je fais partie d'un mode de vie parfait pour une imparfaite comme moi. Longue vie O.A. et merci à la fondatrice Rozanne S.

Camélia
Groupe L'espérance d'Alma



L'espoir comporte un risque qu'il nous faut courir.

George Bernanos
Aujourd'hui, page 333

Dans ce numéro :

Mot de la présidence

Espoir pour une imparfaite 2

L'espoir, comment le raviver quand on ne l'a plus 2

Avec OA, j'ai espoir que je ne suis plus seule... 2

Espoir au quotidien 3

Partageons notre gratitude et notre espoir 3

Capitulation et espoir 5

L'espoir est
cette petite chose allée
Qui vient se percher
au bout de l'âme
Et qui chante la mélodie
sans paroles
Sans jamais s'arrêter
jamais
Emily Dickinson
Aujourd'hui, p. 106

Partageons — Intergroupe OA de Québec

2700 Boul Laurier
C.P. 31121 Québec Qc
G1V 2L8

Téléphone : 418-871-8240
Courriel : Partageons@hotmail.com
Internet : www.oquebec.org



L'espoir, comment le raviver quand on ne l'a plus

Je suis une personne atteinte de la maladie de la compulsion alimentaire. Quand je suis arrivée dans OA, je n'avais vraiment pas d'espoir mais je luttai toujours. Je fonçais pour essayer de solutionner mon problème lequel m'angoissait beaucoup, je mangeais tout le temps, j'étais grasse et je ne pouvais pas arrêter.

C'est en fréquentant les meetings, en écoutant les membres qui avaient du rétablissement que j'ai commencé à avoir un petit peu d'espoir. Celui-ci a grandi peu à peu, toujours en faisant des meetings, en écoutant les « gagnants/gagnantes ». Un jour je me suis dit « si le miracle leur arrive, ça pourrait aussi m'arriver, pourquoi pas ? Je ne suis pas si différente d'eux-autres ».

Beaucoup d'années ont passé, j'ai eu le miracle, je suis en train de me rétablir de la compulsion alimentaire. Je ne mange plus compulsivement, j'ai mon poids santé. Mais des fois j'ai des « downs », des doutes, des angoisses, des peurs dans la vie de tous les jours. Heureusement, ceci ne me porte plus à manger compulsivement ni non plus à toucher à mes aliments déclencheurs. Mais, pour reprendre la confiance et l'espoir dans le programme, j'utilise toujours la même formule : je contacte une personne que je considère une « gagnante » dans le programme OA et je lui demande de m'aider à faire mes Étapes, je fais plus des meetings. C'est ce que j'ai fait ce week-end car je souffrais et je vivais beaucoup de peurs. J'ai parlé à quelqu'un et j'ai refait mes Étapes avec elle et ça a fonctionné.

Anonyme

Avec OA, j'ai espoir que je ne suis plus seule...

Bonjour mes amis O.A.

Je m'appelle Susan et je suis Représentante de Groupe du groupe Revivre. Cette implication dans les services, tout nouveau pour moi, m'apporte déjà beaucoup ! Je vous invite à vous impliquer vous aussi afin qu'ensemble, nous formions un intergroupe uni, au service de tous les membres O.A., pour aujourd'hui et pour cette année.

Des projets, c'est vivant! Des idées, c'est en groupe qu'on va les avoir! Parce que nous sommes responsables, nous leur ferons voir le jour. Ensemble. C'est ensemble que nous garderons espoir.

Pourquoi ?

Je garde espoir quand je vois tellement d'histoires de rétablissement dans les groupes. Je garde espoir quand je vois des membres s'impliquer. Je garde espoir quand je vois des nouveaux membres arriver en pleurant se sentir déjà mieux, quand nous les accueillons avec amour et respect. Je garde espoir quand j'entends des anciens membres me dire qu'ils ont besoin de moi. C'est avec les O.A. que j'ai retrouvé la sérénité et la paix... Que je fais la paix avec ma maladie, un jour à la fois, en apprenant à l'accepter.

Nous sommes tous et toutes en marche sur un chemin d'espoir et d'amour...

Susan
R.G., groupe Revivre



Espoir au quotidien

Bonjour mes frères et sœurs oa,

Je vous écris un petit article d'espoir pour le Partageons. Je viens vous dire que les semaines dernières ont été mises sur ma route pour continuer de vivre la rigoureuse honnêteté comme dirait un membre décédé aujourd'hui. J'ai trouvé ça difficile d'être toujours rigoureusement honnête, mais cela m'a permis de rester abstinent et saine d'esprit avec vous tous. Cela m'a permis de m'accrocher encore plus fort à ma Ps. Cela m'a permis encore une fois de comprendre combien j'ai besoin de vous tous, frères et sœurs des 12 Étapes. Ma Ps dirige ma vie et me guide et je dois m'y accrocher toujours de plus en plus fort.

Hier, journée de fête, dîner au resto où c'était un buffet et je suis demeurée abstinent, un miracle. J'ai prié avant d'aller me servir. J'y suis allée une seule fois. Nous étions là pour le dîner de la fête d'une amie. J'ai fait mon possible : aller à ce dîner qui me tentait plus ou moins et la PS a fait l'impossible (ce que je n'étais pas capable de faire seule). Et j'ai passé un beau dîner. Et je sais que quelques-unes parmi elles ont besoin d'OA. L'attrait au lieu de la réclame, c'est ce que j'ai fait par la grâce de Dieu, pas par ma grâce à moi. J'ai toujours besoin de l'aide de ma Ps et des membres OA. Le mode de vie des 12 étapes me permet de vivre une belle vie. Une vie pas toujours facile, mais 24 heures à la fois et parfois moins que cela, je suis toujours abstinent et heureuse de vivre ma vie selon les 12 Étapes.

Guyline C.

outremangeuse compulsive qui vous souhaite un beau 24 heures dans l'abstinence, la paix et l'amour !

Partageons notre gratitude et notre espoir

Si quelqu'un a eu la gentillesse envers nous, remercions-le dès aujourd'hui. Nous pouvons attendre et remettre ça à plus tard, la semaine prochaine par exemple, en espérant que nous n'allons pas oublier. Que dirions-nous d'écrire un courriel, ce matin, cet après-midi ou en laissant un message sur son répondeur lui disant combien nous apprécions les bons mots ou les beaux gestes qui ont été posés envers nous ? Combien la vie nous comble de tout et comment notre gratitude d'aujourd'hui est aussi remplie parfois des désirs et de l'espoir de demain ?

Nous ne pouvons pas montrer nos sentiments de gratitude et d'attente confiante sans les partager avec quelqu'un. Lorsque nous dévoilons notre gratitude, c'est une façon de partager notre rétablissement et notre joie avec cette personne. Même quand nous faisons quelque chose d'aussi simple que brûler de l'encens, de planter des fleurs ou d'allumer une chandelle pour montrer notre reconnaissance et notre confiance envers notre Être suprême, ce simple geste prodigue notre joie avec tout le monde qui sent l'odeur capiteuse de cette résine qui brûle, voit les couleurs et les formes gracieuses des bouquets qui se dandinent sous la brise, et qui est fasciné par la flamme de la bougie. Notre gratitude renforce notre foi, et notre foi notre espoir et rappelle aux autres de montrer eux aussi leur propre gratitude, leur propre espérance.

Assurons-nous de montrer notre espoir dans le rétablissement et de partager notre gratitude de cette partie de notre vie où nous sommes reconnaissants de notre abstinence. Si quelqu'un fait quelque chose de gentil pour nous, partageons notre bonheur de nous rétablir avec cette personne. Envoyons une carte ou faisons un appel téléphonique pour communiquer ce risque qu'il nous faut courir.

Miguel de Cervantès a écrit : « Où il y a de la vie, il y a de l'espoir. » Je crois qu'où il y a de l'espoir il y a aussi de la vie. Si nous croyons que Dieu est présent tous les jours de notre vie dans tout ce qui nous arrive, alors partageons notre confiance et notre gratitude envers Dieu. Manifestons notre confiance en soulignant notre espoir dans Sa grâce. Nous n'avons pas à remercier Dieu tel que nous Le concevons publiquement. Si nous sommes reconnaissants d'une victoire de rétablissement, montrons notre gratitude et notre espoir en le partageant avec d'autres membres de notre groupe. Puis, partageons notre gratitude avec ceux et celles pour tout l'aide et l'espoir qu'ils nous ont donné pour y arriver.

Démontrons notre espoir chaque jour dans nos actions. La gratitude est aussi plus qu'un simple processus de pensée que nous entretenons une fois de temps en temps. Notre contact conscient avec notre Dieu d'amour est pour plusieurs plus qu'une simple activité religieuse le samedi soir ou le dimanche matin. La spiritualité se voit dans la zénitude que nous ressentons.

Démontrons notre reconnaissance et notre espérance en montrant notre compassion et notre tolérance.

L'expression de la gratitude et de l'espoir renforce et soutient nos relations avec Dieu et avec d'autres membres. Nous pouvons nous engager à montrer notre gratitude et notre espoir que celle-ci va perdurer en le partageant avec les autres chaque fois que nous en avons l'occasion et que notre Ps veut bien que nous l'exprimions ainsi.

Nous pouvons montrer notre reconnaissance de bienfaits reçus ou de services rendus en traduisant par un sentiment affectueux et amical envers la personne ou le groupe dont nous sommes redevables, envers la Vie, même dans nos plus petites actions. Trouvons une façon de démontrer notre espoir et gratitude à l'univers. Nourrissons les oiseaux ! Entretienons une platebande, même si ce n'est pas la nôtre. Nos actions sont les bottines qui bougent pour donner de la vie à nos idées qui sont révélées ainsi. Quand nous commençons à chercher des façons de montrer notre gratitude et notre espoir, nous trouverons de plus en plus de moyens et de façons d'être reconnaissants et remplis d'espérance.

La gratitude est une forme d'expression de soi qui se doit d'être partagée. L'espoir est cette confiance diffuse en l'avenir, en notre Ps qui prend soin de nous, tout le temps. Nous ne pouvons pas avoir une attitude de gratitude ou d'espoir, sans avoir une raison d'exprimer cet esprit de reconnaissance ou cet élan de confiance.

Merci la Vie !!!

Gilles
outremangeur compulsif



Capitulation et Espoir

*La vie est fragile et passe incroyablement vite.
Heureusement OA me permet de prendre le temps...*

Voici 16 choses que nous pouvons abandonner pour être heureux... pour nous donner la chance de conserver l'abstinence et pour que la vie abstinentes soit belle !

Nous adoptons souvent des habitudes et des comportements qui nous causent de la douleur et du stress. Nos vies ne commencent à s'améliorer que lorsque nous nous rendons compte de l'absurdité de ces attitudes, et que nous prenons des mesures pour les abandonner. Si la folie est bien de répéter les mêmes gestes et de s'attendre à des résultats différents. Alors nous pouvons à l'aide de notre Ps nous débarrasser de plusieurs de ces mêmes gestes. Voici une liste de seize conseils qui nous permettent d'améliorer notre vie et de vous rendre conscient que nous sommes heureux.

1/ Abandonnons notre besoin d'avoir toujours raison

Certains d'entre nous ne peuvent supporter l'idée d'avoir tort, et parfois, ils mettent en péril des relations avec des personnes importantes pour eux. Pourtant, cela n'en vaut jamais la peine. Au moment où nous sentons que nous voulons prouver que nous avons raison, demandons-nous: « Est-il plus important que j'aie raison, ou que je la perde à essayer de convaincre les autres d'adopter ma vision ? »

2/ Abandonnons notre besoin de contrôle

Laissons tomber notre désir de contrôler toutes les situations, les choses et les personnes autour de vous. Laissons-leur la possibilité d'être tels qu'ils sont réellement et nous nous sentirons tous bien mieux. En tentant de contrôler les autres, la maladie me dit sournoisement que si je réussis je pourrai peut-être le faire avec la bouffe.

3/ Cessons les reproches

Abandonnons notre besoin de blâmer les autres pour ce qui nous arrive ou non ou ce que nous ressentons, ou ne ressentons pas. Remercions notre Puissance supérieure de nous permettre de reconnaître notre impuissance et de nous redonner confiance en la Vie.

4/ Abandonnons la négativité

Cessons de nous apitoyer sur nous-même et de n'envisager que l'échec. Croyons en nous, en notre Être suprême et faisons-Lui confiance puisque tout ce que notre esprit nous souffle, vient de Lui, et même nos pensées qui semblent négatives et démotivantes au départ.

5/ Abandonnons les limites que nous nous attribuons

Arrêtons de nous donner des limites sur ce que nous pouvons faire, et ne pouvons pas faire. À partir de maintenant, ne laissons plus ces limites s'imposer à nous et déployons nos ailes pour voler aussi haut que nous le pouvons par Sa grâce.

6/ Cessons de nous plaindre

Cessons de nous plaindre des situations, des choses, des gens. Personne ou rien ne peut nous rendre malheureux, à moins que notre Dieu d'amour ne le permet. Ce n'est pas la situation qui déclenche ces sentiments en nous, mais plutôt la façon que Dieu tel que nous Le concevons veut bien que nous le voyions.

7/ Abandonnons la critique

Arrêtons de critiquer les autres, les choses ou les événements que nous croyons à prime abord différents de nous. Les défauts et qualités des gens qui sont semblables aux nôtres sont celles qui attirent notre attention.

8/ Abandonnons le besoin d'impressionner les autres

Nous voulons tous aimer et être aimé. Cessons de faire tant d'efforts pour être quelqu'un que nous ne sommes pas, uniquement parce que nous voulons nous faire aimer. Au moment où nous laissons tomber le masque que nous portons et acceptons d'être nous-même, nous constatons que les autres seront naturellement attirés par nous.

9/ Cessons toute résistance au changement

Le changement est bon et c'est la seule chose par laquelle notre Ps nous permet d'évoluer, d'améliorer notre vie et celle de ceux et celles qui nous entourent. Acceptons le changement de bon augure, ne résistons pas aux intentions de notre Être suprême.

10/ Abandonnons les étiquettes

Cessons d'étiqueter les choses, les gens, ou les événements que nous ne comprenons pas ou que nous trouvons différents. Ouvrons peu à peu notre esprit pour reconnaître que si ça nous apparaît illogique c'est probablement humain et si c'est illogique c'est sûrement divin. Comme le parachute, notre esprit ne fonctionne que s'il est ouvert.

11/ Abandonnons nos peurs

La peur est une illusion, elle n'existe pas, c'est une chose que Dieu a créé pour nous inviter à lui faire confiance. Nous ne sommes pas séparés de Lui.

12/ Cessons les excuses

La plupart du temps, les excuses nous limitent, et elles nous bloquent sur une situation, nous empêchant de nous développer, d'améliorer nos vies et celles des autres. Dans 99.9% des cas, ces excuses ne sont même pas réelles. Qui est qui mène ?

13/ Abandonnons le passé

Abandonner le passé n'est pas évident, parce que souvent, il semble tellement plus sécuritaire que l'avenir qui peut paraître effrayant. Mais le présent est tout ce que nous avons, et nous n'avons rien d'autre à vivre. Cessons de nous illusionner et soyons présent dans tout ce que nous faisons et profitons de la vie. La vie est un voyage, et non une destination.

14/ Lâchons l'illusion de prise

À partir du moment où nous nous détachons des gens (ce qui ne signifie pas que nous cessons de les aimer — amour ne signifie pas attachement), nous devenons curieusement paisible, tolérant et serein. Nous pouvons ne pas comprendre.

15/ Cessons de vivre en fonction des attentes des autres

Beaucoup de gens se conforment à ce que leurs parents, leurs amis, leurs professeurs, le gouvernement..., attendent ou ont attendu d'eux. Ils sont tellement soucieux de plaire aux autres qu'ils cherchent à garder l'illusion de contrôle sur leur vie. Nous n'avons qu'une seule vie, c'est ici et maintenant. Nous pouvons vivre notre vie, et suivre la voie que notre Ps nous trace. Cheminons ensemble et partageons notre force et notre espoir !

16/ Ne suivons aucun de ces conseils

Un outremangeur compulsif qui a encore de l'espoir

