

JANVIER 2015

# le Partageons

## Express



## Au nouveau, à la nouvelle

Si vous avez peur, sachez que vous n'êtes pas seul — nous sommes passés par là.

Si vous ne pouvez pas cesser l'emprise frénétique de la nourriture, vous n'êtes pas seul — nous sommes passés par là.

Si vous mangez parce que vous êtes en colère, que vous vous sentez seul, fatigué, ou pour toute raison autre que la faim, vous n'êtes pas seul — nous sommes passés par là.

Si vous avez honte de la dimension ou de la forme de votre corps, vous n'êtes pas seul — nous sommes passés par là.

Si vous avez essayé de contrôler votre alimentation à l'aide de régimes, seulement pour vous apercevoir que vous êtes en train de reprendre le poids déjà perdu et puis remettre d'autres kilos sur votre carcasse, vous n'êtes pas seul — nous sommes passés par là.

Si vous avez essayé de contrôler votre poids en utilisant des laxatifs ou en vomissant, vous n'êtes pas seul — nous sommes passés par là.

Si vous sentez que vous n'êtes pas assez digne de respect, vous n'êtes pas seul — nous sommes passés par là.

Si vous croyez que vous êtes la seule personne qui ait jamais avalé autant de nourriture ou de la même façon dont vous le faites, vous n'êtes pas seul — nous sommes passés par là.

Si vous pensez que la vie pourrait être parfaite si seulement vous aviez un plus beau corps, vous n'êtes pas seul — nous sommes passés par là. Et nous sommes ici pour vous accueillir dès maintenant.

Bienvenue chez les Outremangeurs Anonymes. Bienvenue chez vous. Ce programme de rétablissement est efficace si vous relevez vos manches et le mettez en pratique.

- Lifeline, janvier 2000

## Réflexion

Le secret de mon abstinence réside dans l'assistance que Dieu me donne et l'attention que je porte à recevoir son aide. Quand je mets Dieu au centre de ma vie, alors il n'y a pas d'autre possibilité pour moi que de me retrouver abstinent.

- Lifeline, novembre 1986

## Invitation à servir dans OA

B.R. de Dallas, au Texas dit : 'En posant des gestes, j'ai appris comment je me sens intérieurement quand j'ai fait une erreur, plutôt que de croire que je suis une erreur.

Aujourd'hui, je vois que lorsque je commets une erreur ce n'est pas une raison valable pour me réprimander ou pour m'adresser des reproches, mais plutôt de voir ça comme une chance de corriger mon erreur.'

**Comment allons-nous servir cette semaine ?**