



# Partageons

Outremangeurs Anonymes

Mai 2018

## Le chemin de l'abstinence

Toute bonne chose a une fin! Merci à tous de m'avoir permis de servir pendant mon mandat dans la dernière année, que ce fusse à partir d'ici ou d'ailleurs!

Je suis reconnaiss-

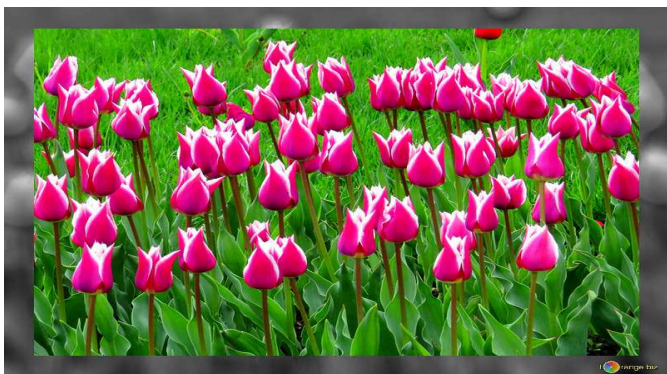
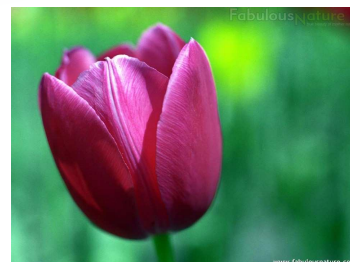
sante, abstinente et j'ai un peu plus d'outils pour faire face à la vie!

J'ai hâte de démarquer mon jardin, mais rien n'égale les semences produites par vos partages, votre

service et votre présence aux réunions! Je suis abstinente et contente de vous revoir dans les groupes.

Ma PS a encore pour moi du rétablissement en banque... merci au mode de vie qui m'apprend à garder espoir coûte que coûte!! Tant que nous resterons ensemble nous aurons du chemin à faire!

Carole xx



## Dans ce numéro :

**Tu assistes à un miracle!** 2

**Mon poids** 3

## Servir, serviteurs, service...



Nous le répétons souvent: faire du service fait grandir! Je me rappelle même qu'une membre et moi avons eu des différends lors du service dans un comité. Avec notre beau mode de vie nous sommes aujourd'hui des sœurs de cœur. Si ce n'avait été du service, je n'aurais pas appris avec autant de douceur que les différends peuvent se régler et que cela n'entrave pas l'estime d'une personne.

C'est en faisant du service avec les membres de ma famille OA que j'ai pu enfin accepter les membres de ma famille et les collègues de travail avec qui je peux parfois avoir des différends. OA a besoin de toi...peut-être ne sais-tu pas encore que c'est toi qui en a besoin le plus!



## Tu assistes à un miracle!

« Aujourd'hui je vais vivre une journée d'abstinence », me suis-je dis. C'est comme ça que le miracle s'est produit !

Après deux mois d'assiduité aux rencontres hebdomadaires, d'écoute attentive des personnes du groupe, de la lecture des textes OA, de fouilles minutieuses sur le site des Outremangeurs anonymes et d'un certain lâcher-prise de mon cerveau rationnel analytique pour comprendre... bref après être tombée sur un petit carton écrit : Aujourd'hui je vais vivre une journée d'abstinence et avec les Étapes, et même si je ne comprenais pas trop les Étapes... pourquoi ne pas essayer ? J'ai donc découpé ce fameux carton, je l'ai mis devant la cafetière avant d'aller au lit et me suis dit : « C'est la 1re chose que tu vas voir en te levant demain matin et c'est là que ça va s'passer » ... Deux mois après ma 1re rencontre OA... c'est effectivement là que tout a commencé !



J'ai vécu une journée sans outremanger, une journée sans cochonnerie, une journée sans alcool, une journée sans resto, une journée sans manger entre les repas et ensuite, je suis allée me coucher. Le lendemain, j'ai recommencé ça, et le surlendemain aussi et.... 24h après 24h, j'ai commencé à goûter combien c'était bon d'être légère. Oui bien sûr, légère dans mon corps même avec mes 216 lbs, mais surtout, surtout, légère dans ma tête. C'est à ce moment précis que je me suis rendu compte que j'étais esclave de la culpabilité, de la honte, du mal-être qui était en moi et qui me pesait depuis si longtemps. Je le savais, je savais que j'étais prisonnière de la nourriture, mais je ne savais pas que j'étais prisonnière de ma honte... je travaillais depuis des années de mille et une façons pour arrêter de manger mes émotions, mais jamais je n'avais pensé à m'arrêter à cette culpabilité qui m'habitait et qui était le résultat de mes déboires alimentaires.

Ce matin-là, dans le silence de mon salon, j'ai goûté délicieusement à un sentiment que je ne connaissais pas, qui m'était complètement étranger : LA LIBERTÉ ! Enfin je respirais ! Je respirais parce que j'étais libre, j'étais libre parce que je ne sentais plus le poids de la culpabilité, j'étais libre parce que je n'avais plus ce sentiment de honte, cette honte de l'échec et de toutes les pensées négatives qui l'accompagnent... quelque chose était en train de se produire en moi à cet instant même... j'assistais « en *live* » à un miracle... Le miracle de la Vie !

31 décembre 2017, jour de ma nouvelle naissance.

Depuis ce jour, je suis abstinent. Respirer est nouveau pour moi... mais aujourd'hui, je remercie Dieu tous les jours et je respire à plein poumon la joie de la liberté et la joie de l'abstinence, qui l'emportent sur le sentiment de privation que je pouvais avoir par le passé. Aujourd'hui, je souris à la Vie dès mon réveil et je chante, avec des notes de reconnaissance, pour cette merveille qu'est la santé physique, psychologique et spirituelle. Aujourd'hui, chaque jour est nouveau pour moi, parce que chaque jour est un défi, celui de choisir la VIE !

Veux-tu choisir la VIE avec moi ?

Bon 24 h !

L'autre Dominique, outremangeuse compulsive xx

*Veux-tu choisir la  
VIE avec moi?*



## Mon poids



...mon poids m'obsède-t-il...?

(Aujourd'hui, p. 88)

À mes débuts dans OA, je ne voulais pas me peser. À quoi cela aurait-il servi, je ne réussissais jamais (ou si rarement) à perdre des kilos malgré mes efforts. Mais j'ai lu la suggestion de me peser une fois par mois (L'abstinence, un engagement, p. 4). Et comme je veux que le programme fonctionne, j'essaie de mettre en pratique le plus possible les suggestions qui se retrouvent dans la littérature.



Je progresse constamment depuis trois ans que je fais OA : j'ai perdu presque 50 lb (un miracle) et j'atteins un bien-être physique, mental et spirituel considérable, lequel me faisait défaut depuis bon nombre d'années.

Pour atteindre un poids santé, j'ai encore quelques dizaines de livres à perdre : mon plan alimentaire s'ajuste continuellement et j'ai une marraine. Les 5 P du programme m'aident à rester dans l'action :

Pratique

Patience

Prière

Persévérance

Progrès



*Je ne veux pour rien au monde perdre tout ce que OA m'a apporté*

J'apprécie le chemin parcouru même si c'est sur du long terme. Je ne veux pour rien au monde perdre tout ce que OA m'a apporté, c'est pourquoi mon objectif est le poids santé. J'ai besoin du nouveau et de la nouvelle, et je souhaite être un attrait à tous les niveaux.

Merci de m'aider dans ce beau cheminement, que ce soit par votre implication, vos témoignages, votre écoute et vos encouragements.

L'unité fait la force. Que la force soit avec tous et toutes. Bon 24 heures dans l'abstinence.

Claire





Outremangeurs Anonymes  
Inter groupe OA de Québec



Outremangeurs Anonymes est une association de personnes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire.



Le Partageons présente les expériences et opinions des membres OA. Les opinions exprimées ici ne sont pas celles de OA dans son ensemble, ni celles du Partageons. Ce sont celles des membres qui ont bien voulu partager leur force et leur espoir avec nous.



**Puissiez-vous trouver un printemps dans votre cœur!**

