Outremangeurs Anonymes

PARTAGEONS

Février 2020

Intergroupe 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.

Mon rêve se réalise enfin, l'espérance longtemps caressée a tenu toutes ses promesses.
Victor Cherbuliez

Des promesses… Des promesses…

Promesses en l'air, promesses d'ivrogne, belles promesses…

L'idée qu'on a du mot Promesse n'est pas toujours positive. On a tendance à retenir surtout les promesses qui n'ont pas été tenues.

Quand je fais une promesse, je m'engage à faire quelque chose pour quelqu'un. Et souvent, je me dis que j'ai perdu une occasion de me taire, parce que je suis maintenant obligée de tenir cette promesse. Question d'honneur (l'orgueil étant très présent chez moi !). Quand quelqu'un me promet quelque chose, ça crée en moi des attentes et je sais que d'avoir des attentes équivaut à des déceptions à venir parce que rarement comblées.

Alors la première fois que j'ai entendu Les 12 promesses du bonheur, je n'ai pas vraiment écouté. Dans ma tête, ça disait Blablabla…

Si on cherche le mot PROMESSE au dictionnaire, on peut le trouver au sens figuré : annoncer, faire espérer (Multidictionnaire 2009)

Alors là, je commence à comprendre. Ces promesses ne sont rien d'autre qu'un résumé de ce qui m'attend si je mets le programme en pratique. Et si je me laissais aller à y croire ?

Que j'y crois ou non, je me rends bien compte qu'elles sont toutes en train de se réaliser depuis que j'essaie de mettre en pratique les Étapes dans tous les domaines de ma vie. Que vouloir de plus que le bonheur ? En fait, rien. Il arrive tout seul, à son heure, par petites doses, au fur et à mesure que je me rétablis. Et je vois par expérience que ces promesses-là ne sont pas des promesses en l'air !

Marlène

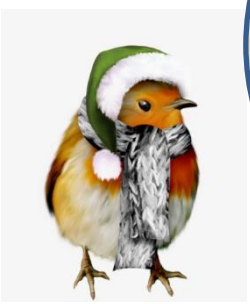
Est-ce que ce sont là des promesses extravagantes ?

Nous ne le croyons pas.

Ces promesses se réalisent parmi nous parfois rapidement, parfois lentement.

Mais elles se matérialisent toujours si nous travaillons dans ce sens.

Extrait du livre Les Alcooliques Anonymes page 77



(…) OA c'est maintenant une affaire de cœur. J'ai peur de penser où j'en serais sans ce programme plein de bon sens et d'espoir. Que la plus « Thomas » des « Thomas » en soit venue à croire et vivre dans l'espoir de voir se réaliser chacune de ces Douze Promesses, ça tient du miracle, et pourtant…

Pourtant elles se matérialisent toujours si nous travaillons dans ce sens.

Sylvie G.

Les 12 promesses du bonheur

Si nous sommes sérieux et appliqués dans les efforts que demande cette phase de notre évolution, nous serons étonnés des résultats, même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin.

(…) Je peux très bien trouver que le programme des Douze Étapes est formidable, mais comment puis-je affirmer qu'il fonctionne si je me contente de l'admirer sans le mettre en pratique ? À mon arrivée chez les OA, ce que j'ai entendu m'a semblé vrai parce que c'était issu de l'expérience et non de la théorie.

N'importe qui peut « apprendre » le programme, mais pour parvenir au rétablissement qu'il promet, il faut plus qu'une simple compréhension intellectuelle. En effet, je dois faire un effort soutenu pour l'appliquer dans tous les domaines de ma vie (…)

Aujourd'hui, page 5

On ne reçoit pas la sagesse, il faut la découvrir soi-même, après un trajet que personne ne peut faire pour nous, ne peut nous épargner. Marcel Proust

Nous connaîtrons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur

(…) J'ai appris comment vivre une vie libre du pèse-personne. Pendant de nombreuses années, la balance a contrôlé mon estime personnelle. Aujourd'hui, une part de mon rétablissement consiste en une vérification très occasionnelle de mon poids. Je suis étonnée de la liberté que cela m'a apportée. En me tenant éloignée de la pesée, il n'est question que de moi, et le seul chiffre auquel je dois penser est mon âge !

Quelle joie de savoir que tout le linge de ma garde-robe me fait. Qu'il est donc plaisant de sentir que je mérite de posséder et de porter de beaux vêtements. Je n'ai pas le corps parfait, mais je peux bien me vêtir et me sentir bien dans mon apparence (…)

Le goût de la vie, page 142

Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrons l'oublier

(…) Ceux qui ont déjà fait leur 4e Étape considèrent ce minutieux inventaire comme l'un de leurs plus grands gestes d'amour envers eux-mêmes. Grâce au regard honnête jeté sur le passé, sur nos comportements et sur nous-mêmes, chacun se connaît davantage. Or, pour régler nos difficultés émotives, nous devons d'abord savoir qui nous sommes. Avant de passer par cette Étape, nombre d'entre nous avaient vécu avec le secret de leur honte.

Tout au fond de nous, nous étions convaincus de n'avoir aucune valeur, d'être bêtes. Bien souvent, ce sentiment était imputable à la culpabilité attachée à des erreurs non assumées. Comme jamais nous n'avions regardé nos torts en face, nous ne pouvions pas les reconnaître en toute honnêteté : voilà où notre malaise prenait sa source. Notre inventaire personnel a marqué un nouveau début dans notre vie. Débarrassés des débris du passé, nous pouvions tout recommencer.

Le Guide pour l'inventaire de la Quatrième Étape des Outremangeurs Anonymes, page 1

Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaîtrons la paix

(…) La pratique quotidienne de la Dixième Étape nous fait entrevoir la paix résultant de la mise en application de toutes les Étapes. Désormais, regarder honnêtement nos difficultés pour les confier à une force plus grande que la nôtre est pour nous une seconde nature; c'est désormais une attitude quotidienne, celle qui est à la base de tous nos choix. En fait, revenir immédiatement sur notre façon d'agir, laisser notre Puissance supérieure s'occuper de notre vie, chercher de l'aide au besoin et promptement admettre nos torts, tout cela constitue une ligne de conduite bien plus normale, et bien plus satisfaisante, que ce que nous avions connu autrefois : la peur et son cortège de ressentiments. (…)

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 105

Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres

(…) J'ai entendu une femme grande, mince, de saine apparence, partager son histoire d'expérience, de force, et d'espoir. Elle mentionna qu'elle avait fait des choses avec la nourriture, des choses très similaires à celles que j'avais faites. Elle a parlé de l'anxiété et de la peur qu'elle avait ressentie à cause de son incapacité d'arrêter de manger, même quand elle savait que cela lui nuisait. (…) J'ai entendu et je me suis reconnue dans cette femme. J'ai surveillé alors que d'autres gens hochaient la tête dans la salle alors qu'elle parlait. Avaient-ils fait les mêmes choses et vécu les mêmes émotions? Je ne pouvais croire qu'ils partageaient ouvertement la vérité, sans honte. (…)

Le goût de la vie, page 70

Parce qu'elle peut profiter aux autres, en partageant mon expérience, je me libère de la honte qui m'a si longtemps rongée. Chaque fois que j'accepte de partager à une réunion, avec ma marraine ou mes filleules, je peux mesurer à quel point mon rétablissement y est lié.

30 années d'Oasis, page 57

(…) L'implication aide à se rétablir, à s'améliorer, à passer par-dessus ses peurs. Passer par-dessus la crainte des dires et des opinions des autres. Dans l'implication, on apprend à prendre sa place, à prendre ses responsabilités, à être quelqu'un pour quelqu'un, à se laisser aimer. On s'aperçoit que c'est à donner que l'on reçoit. On accède petit à petit à l'humilité, à la patience, à l'acceptation, à l'amour. On apprend à vivre, à changer ses valeurs; on réalise qu'on est capable de faire beaucoup plus de choses que l'on pensait, pourvu que l'on se donne une chance, une journée à la fois. On apprend à s'apprécier, à se connaître.

Plus tu donnes de ton temps, de ta personne, pour aider les autres, ton groupe, ton Mouvement, et plus c'est à toi que cela rapporte. (…)

30 années d'Oasis, page 112

J'avais honte de mon état; c'est pourquoi je n'en parlais pas. Maintenant, je confesse en toute liberté que je suis sujet aux dépressions et cet aveu a attiré vers moi d'autres personnes dépressives. En m'occupant d'elles, je me sentais beaucoup mieux.

Réflexions de Bill, page 321

Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables

(…) Auparavant, je croyais que mes émotions les plus sombres me rendaient différente des autres. Or, après la Cinquième Étape, j'ai mieux senti ma place dans le monde. Pour la première fois, j'ai pris conscience des difficultés des autres et j'ai senti dans mon cœur de la compassion à leur égard. J'ai compris que personne n'était meilleur ou pire que son prochain. Ne méritions-nous pas tous le bénéfice du doute ?

Les voix du rétablissement, page 80

Je prends maintenant un sincère plaisir à écouter les autres, à converser de manière agréable sans désirer être l'unique centre d'intérêt. Je peux plus facilement discerner et accueillir le besoin de se confier des autres sans avoir l'impression d'être laissée pour compte.

Promesse tenue !

30 années d'Oasis, page 57

Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes

(…) J'ai une tonne d'amis (…) et une qualité inhabituelle de fraternité. J'ai vraiment des liens avec ces gens. Premièrement, par la douleur et le désespoir communs et la foi et l'espoir retrouvés. Au fil des ans, en travaillant ensemble, en partageant nos expériences avec les autres, et avec une confiance, une compréhension et un amour mutuels – sans attache, sans obligation – nous acquérons des relations uniques et sans prix.

Il n'y a plus de sentiment de solitude, cette douleur terrible, si profondément ancrée dans le cœur (…)

Le Gros Livre des Alcooliques Anonymes, 4e édition, page 306

Désormais nous envisagerons la vie d'une façon différente

(…) En apprenant à mettre en pratique ces Étapes dans ma vie quotidienne, j'ai commencé à développer la foi et une philosophie de vie. De nouveaux horizons s'ouvraient à moi, de nouvelles avenues d'expériences à explorer, et la vie a commencé à devenir moins monotone et plus intéressante. J'en suis venue à attendre chaque jour nouveau avec bonheur. (…)

Un changement complet survient dans notre façon de voir la vie.

Le Gros Livre des Alcooliques Anonymes, 4e édition, page 304

(…) Même si je ne réussis pas à être abstinente à la perfection, j'accepte le fait que j'ai fait d'énormes progrès sur les plans spirituel, émotif et physique. De toute façon, la poursuite de la perfection n'a eu pour seul effet que de m'attirer des ennuis. Je suis maintenant libre de m'accepter, de me réjouir de la personne que je suis et d'avoir hâte à la joie et au défi de chaque nouveau jour.

L'Abstinence, page 65

La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtra

(…) La peur est à l'origine de mon incapacité de dire non. Je crains d'offusquer, de provoquer un tel mécontentement que les autres me retirent leur amitié et fassent une croix sur moi. Or, je ne suis pas responsable de leurs réactions face aux choix que je fais. C'est leur problème, et désormais je ne pense plus pouvoir régler les problèmes des autres. Tout ce que je peux faire aujourd'hui, c'est d'essayer d'accomplir la volonté de Dieu à mon égard, telle que je la conçois. Si je me trompe, je reconnaîtrai mes torts et je m'excuserai. (…)

Aujourd'hui, page 128

(…) Quand je suis arrivée à OA, je pesais 240 livres à la hausse et j'avais 30,000$ de dettes non-garanties que j'avais accumulées pendant une année à manger, boire, voyager, et magasiner. Je « m'éclatais dans la vie », du moins je le croyais.

Après environ un an dans le rétablissement, j'ai confié mes finances à ma Puissance Supérieure. On m'a offert des étapes financières à respecter pendant que je continuais de faire les Douze Étapes. Mes finances se sont graduellement replacées (…) Je ne crains pas de regarder mon compte de chèques parce que je ne dépense plus ce que je n'ai pas. J'ai la paix financière. L'insécurité financière s'est éloignée, non pas parce que j'ai davantage d'argent, mais parce que j'ai cessé de dépenser compulsivement. *Le goût de la vie, page 113*

Notre intuition nous dictera notre conduite dans les situations, qui auparavant, nous déroutaient

(…) À cette époque, je ne savais pas vraiment comment prier, alors j'ai simplement commencé par parler à Dieu. D'abord, je m'adressais à Lui, puis, je m'assoyais en silence et je laissais les pensées et les sentiments circuler librement à travers mon cœur et mon esprit, ce qui me donnait le temps d'entendre ce qu'Il pourrait avoir à me répondre.

Souvent, lorsque je me suis assise en silence, des pensées et des idées sont montées intuitivement pour m'éclairer sur un problème qui me tourmentait. Des situations qui semblaient inextricables se sont résolues miraculeusement parce que je me suis souvenue d'abandonner MA volonté et d'accomplir celle de Dieu.

Les voix du rétablissement, page 306

(…) Par la prière et la méditation, nous restons en contact avec une exceptionnelle source d'énergie spirituelle qui nous fournit tout ce dont nous avons besoin pour nous réaliser pleinement.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 116

Soudainement nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes

(…) Dans l'indécision, nous retournons au passage suivant du *Gros Livre des AA (4e édition, page 98, 99) :*

Dans ce cas, nous demandons à Dieu de nous donner l'inspiration, l'intuition qui nous fera prendre la bonne décision. Nous restons calmes (…) Nous ne nous débattons pas (…) nous sommes souvent étonnés de voir comme les bonnes réponses nous viennent. Ce qui auparavant n'était qu'un pressentiment ou une inspiration occasionnelle devient graduellement un mécanisme de notre esprit (…)

Nous sommes alors beaucoup moins exposés à prendre des décisions folles ou à être la proie de la peur, de la colère, de l'inquiétude ou de l'apitoiement. Nous devenons beaucoup plus efficaces. Nous nous fatiguons moins vite car nous ne brûlons pas notre énergie follement comme du temps où nous tentions d'arranger la vie à notre convenance.

Ça marche ! Ça marche vraiment !

(…) Je mets mon énergie dans les choses que je peux influencer (mes pensées et mes gestes) et je laisse le reste au processus de la vie. (…)

Le goût de la vie, page 23

Je reviens de loin…

Ça fait longtemps que je veux écrire au Partageons. Manque de temps… peur de ne pas avoir un beau texte… peur du jugement … et pourtant…

Je connais le mouvement depuis assez longtemps.

Quand je suis venue à OA la première fois, j'avais entendu dire qu'on mangeait et on maigrissait… Quelle belle affaire pour une outremangeuse comme moi ! Du rapide… c'est exactement ce qu'il me fallait ! Perdre mon poids et retourner chez nous ! La guerre était finie…

Mais non… tout a commencé là.

Au fur et à mesure que le temps avançait, je trouvais la montagne haute à grimper, mais j'ai eu l'espoir du rétablissement dès mon premier meeting. J'entendais dans les salles : « Attends pas d'avoir perdu du poids pour t'aimer… Commence maintenant. » Comment veux-tu t'aimer à 280 livres ? JAMAIS… Je trouvais les membres pas mal spéciales… et même un peu folles. Et un jour, je me suis retournée devant mon miroir pour constater tout le mal que j'avais fait à mon corps et à moi.

Avec un désir sincère et honnête de regarder ce qui n'allait pas chez moi, avec des émotions que j'ai mangées… et avec des pleurs (il me semblait que tous les aliments étaient déclencheurs), j'ai finalement accueilli mon impuissance devant la bouffe. Et j'ai commencé ce que je n'avais jamais osé faire : me voir dans ma réalité et prendre soin de moi très doucement; prendre des abstinences et les maintenir. Il n'y a pas de temps dans OA… c'est toujours pour aujourd'hui.

Des années plus tard, j'ai délaissé meetings… abstinence… littérature… contacts avec les membres OA…

Je prenais 5-6 livres par année et ce n'était pas grave… je pensais que j'allais les perdre. Ben non ! Je me suis laissée prendre par la maladie et me voyant sur une photo, j'ai eu froid dans le dos. Finalement, 40 livres plus tard, l'obsession du poids et de la grosseur… de la bouffe… et de la balance… est revenue. C'est fou, la compulsion alimentaire m'a rattrapée. Jamais je ne serai guérie de cette maladie. J'ai un sursis… juste pour aujourd'hui.

Je suis consciente que je reviens de loin. Je suis certaine qu'à force de fouiller en moi… les solutions, elles sont là : accueillir et accepter ma vie telle qu'elle a été, épurer et guérir mes émotions pour enfin sentir ma petite lumière divine. Je sais que Dieu a fait et fait pour moi aujourd'hui ce que je n'aurais pu faire pour moi-même.

Rien ne se perd dans OA… tout est utile pour mon rétablissement…

Je te souhaite et à moi aussi, une belle année 2020, sous le signe de l'abstinence, de la paix d'esprit, de l'acceptation et de l'amour pour soi.

Merci d'être là… je t'aime !

Francine

Comme un manteau

J'ai franchi pour la première fois la porte de cette merveilleuse fraternité qu'est OA il y a 20 ans. J'avais à l'époque 37 ans. Ce mouvement d'amour allait changer ma vie. On m'a offert un programme de rétablissement en Douze Étapes, un plan à suivre pour me reconstruire peu à peu une vie plus saine et plus heureuse. Dieu merci, le programme OA ne me parle ni de perte de poids, ni de régime, mais m'explique plutôt comment m'aimer là où j'en suis, seule la première Étape parle de mon impuissance devant la nourriture. J'accepte avec gratitude les progrès que je fais, si petits soient-ils. Je sais que je ne serai jamais tout à fait guérie, mais je connais de ces jours, de ces semaines, de ces mois et de ces années où je vis libre de l'obsession alimentaire. J'ai confiance que ma PS fait pour moi ce que je suis incapable de faire.

Tout comme pour l'abstinence, c'est un jour à la fois que je me rétablis et les Promesses du bonheur se réalisent peu à peu dans ma vie. Je vous laisse avec une réflexion significative pour moi (Aujourd'hui, 7 avril) : « Le Mouvement OA me protège et me réchauffe comme un manteau. Je me réjouis de cette protection et j'en ai autant besoin aujourd'hui qu'à mes débuts, même si ça n'est pas de la même façon. À mon arrivée chez les OA, les membres m'ont dit du fond du cœur « Laisse-toi aimer jusqu'à ce que tu puisses t'aimer toi-même! » et j'ai grandi pour en venir à prendre soin de moi-même et à aimer ce que je suis. Merci mon Dieu ! Merci OA!

30 années d'Oasis, page 205

Que cette fête de la Saint-Valentin vous inspire l'amour de l'humain plus que celui des friandises qui y sont rattachées !!!