Intergroupe OA de Québec

PARTAGEONS

Décembre 2022

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

Il n'y a aucune limite aux possibilités qui s'offrent à moi.
Les Voix du rétablissement, page 166

Bonjour chers amis OA.

La période des Fêtes en est une de joie et de célébrations. Elle est souvent aussi, malheureusement, un temps difficile pour les outremangeurs compulsifs. Pour l'abondance de nourriture, bien sûr, mais aussi pour le lot d'émotions qu'elle transporte. L'équipe du Partageons vous offre ce recueil dans lequel des membres OA ont bien voulu nous partager leurs trucs, leur force et leur espoir.

Que cette lecture vous apporte sérénité et réconfort !

Êtes-vous surpris du nombre de miracles qui se sont produits dans votre vie depuis votre rétablissement ?
Le Goût de la vie, page 192

Les Fêtes approchent

Tout va bien depuis plusieurs mois mais je vois les Fêtes arriver et je me demande vraiment comment je vais les vivre dans mon alimentation ???

Tous ces beaux plats préparés avec amour, et avec beaucoup de beurre et de sucre bien sûr, ont toujours été dans ma vie comme une récompense à la fin de l'année et au début de la nouvelle. Comment célébrer une fête sans se régaler ? Comment éprouver du plaisir sans toujours être en train de penser à chaque bouchée que je vais prendre ? Oui, non, un peu, un peu plus, ou pas du tout et j'entre en religion ?

Je pense que ma fraternité des OA va y être pour quelque chose : j'y ai tellement trouvé de réconfort et de compréhension depuis ma récente adhésion. Témoignages, lectures, prières, etc.

Mais aussi, je vais penser à la vraie signification de cette période qui, pour moi, est encore religieuse et pleine de moments de réflexion. Sans être une punaise de sacristie, ma foi est assez grande pour m'aider dans des moments difficiles. Je ne jeûnerai pas, mais je vais me dire que ces moments se doivent d'être joyeux et pleins d'amour. Et c'est de cela, amour et amitié, que je vais essayer (je dis bien essayer) de me nourrir.

Je n'y parviendrai pas à 100% mais, si la note de passage est de 60 ou 70%, je vais surement réussir à passer mes examens.

Joyeuses Fêtes à vous toutes et tous et à l'an 2023 !!!

Alfred

L'abstinence : avant, durant, après les Fêtes, un jour à la fois.

J'ai eu la grâce de ne pas outremanger durant le temps des Fêtes depuis plus de 10 ans maintenant. L'abstinence m'a apporté une paix et un sentiment de liberté. J'ai appris à apprécier les Fêtes au lieu de les appréhender. Voici ce qui m'a aidée et ce qui m'aidera bientôt, par la grâce de Dieu.

Remercier ma Puissance Supérieure de me donner le désir sincère de demeurer abstinente, un jour à la fois et de La laisser m'inspirer à faire les bons choix pour moi.

Texter un membre, appeler ma marraine. Mettre l'emphase sur les gens et les conversations. Aider durant le service, laver la vaisselle pendant le dessert. À la pression d'un proche m'offrant un aliment compulsif, me pratiquer à dire des phrases-clés telles que « Merci, peut-être plus tard. » « Je prends une pause. » « Je préfère attendre. »

M'éclipser et faire un appel rapide ou envoyer un message. Réciter la Prière de la sérénité intérieurement. Demander à Dieu de continuer de me protéger, et pratiquer les Étapes 1-2-3. Admettre mon impuissance devant la nourriture et devant les personnes qui m'aiment et qui ne comprennent pas l'impact qu'une parole ou un geste peuvent avoir sur moi. Dieu passe par les gens et les événements. La maladie aussi. Je m'efforce de chasser les pensées obsessives rapidement, de ne pas entretenir l'idée, le goût, le « juste pour cette fois-ci » et de passer à autre chose.

Penser aux maintes conséquences négatives qu'outremanger m'infligeait me rappelle combien j'étais malheureuse et ça me motive à ne plus vouloir y retourner : le mal physique, la détresse émotive/mentale, et surtout la coupure spirituelle qui assombrissait mon bien-être intérieur.

À part moi, Dieu seul a le pouvoir de manier ma fourchette. Que ce soit dans la vie de tous les jours, ou pendant les occasions spéciales comme Noël, je choisis d'être « prête à tout » afin de demeurer abstinente.

Joyeuses Fêtes à vous tous, chers amis OA!

Ensemble, offrons-nous le plus beau des cadeaux : l'abstinence!

D. Québec

Aujourd'hui, j'accepte d'apprendre et, libre de grandir, je peux changer, résoudre mes problèmes et me sentir bien. *Aujourd'hui, page 358*

Le plus beau cadeau

En ce dimanche, le 4 décembre 2022, je prends le temps d'écrire pour le Partageons dont j'aime beaucoup lire les articles; ce qui est très aidant et inspirant pour moi.

Je suis Guylaine, outremangeuse compulsive anorexique et je suis abstinente depuis quelques 24 heures, depuis 21 ans, le 8 décembre, si Dieu le veut.

De quels outils je me sers pour vivre des moments agréables pendant le temps des Fêtes ? Par exemple, je viens d'avoir un party de Noël à mon travail où j'ai passé une magnifique soirée. Je me suis servie de ma marraine, à qui j'ai téléphoné, je me suis mise à genoux, j'ai pris une eau minérale et j'ai fait ma dixième Étape, tout ça avant de partir. J'ai fait mes lectures et j'ai fait 30 minutes de réunion le matin tout en travaillant, grâce à Bluetooth.

J'ai parlé à ma Puissance Supérieure et je me sentais en sécurité (oui et non, car je sais que la maladie est là). Je fais confiance à ma Puissance Supérieure. J'ai touché à 2 aliments rouges et l'un d'eux m'a créé un gros mal de tête; réponse de ma PS ? Pas bon pour moi ? Il y a d'autres soupers de Noël qui s'en viennent mais avec les réunions que je fais à chaque jour depuis mars 2020, je suis certaine que ça va bien aller. Je reste très vigilante parce que j'ai une maladie sournoise, déroutante et puissante.

Oui, les Étapes m'aident et vont continuer de m'aider. Avant ce souper, je voulais être une mangeuse normale et une buveuse normale. La première Étape m'a aidée et m'aide toujours. Je ne suis et ne serai jamais une mangeuse normale, je voudrais parfois l'être afin que l'on m'aime. Mais ma PS m'aime et m'aide à m'aimer un peu plus à chaque jour, à mettre la priorité dans ma vie : l'ABSTINENCE, LE PLUS BEAU CADEAU.

Je vous et me souhaite un beau temps des Fêtes reposant, amusant et avec beaucoup d'amour.

Guylaine

En reconnaissant ma véritable source, je n'ai plus eu peur et je suis devenue responsable de moi-même. *Outremangeurs Anonymes, 2e Ed., page 231*

Ça marche !

Je travaillais la première Étape à l'aide du questionnaire du Cahier des 12 Étapes et aux questions 8 et 9, j'ai réfléchi longuement à cette conception de Puissance Supérieure. Je me suis demandé si une Puissance plus grande que la mienne n'était pas un peu magique. J'avoue avoir des doutes, mais quelques fois je la sollicite pour qu'elle m'accompagne lorsque je dois rencontrer des gens, car je souffre de phobie sociale. Alors, je ne fais qu'une toute petite prière et ça marche.

Cette Puissance Supérieure, je l'appelle Dieu et elle est dans mon cœur. Il arrive qu'elle se manifeste à mes sens et je suis inondée de gratitude. Bien sûr, je ne la ressens pas constamment. Alors il faut que je continue mon chemin, tout simplement, celui de la vie quotidienne.

Bientôt, nous célébrerons la Fête de Noël avec tous ses cadeaux, qu'ils soient spirituels ou purement terrestres. C'est un moment difficile pour nous car l'abondance de nourriture est à chaque détour de nos pas. Je souhaite donc à toutes et à tous les OA de maintenir leur abstinence avec l'aide de leur Puissance Supérieure.

Josée L

Journée remplie de cadeaux

Il ne me manque plus rien!

Anonyme

Mon problème n'était pas la nourriture. Mon problème était de penser que la nourriture était ma solution. ***Le Goût de la vie, page 140***

Le temps des Fêtes

J'ai un conjoint, alors je ne veux pas le priver de petites douceurs. Mais moi, je dois m'abstenir ; ce n'est pas facile. J'ai beaucoup de petits frères et de petites sœurs OA que je peux appeler en cas de besoin. Bien entendu, je dois en premier lieu me référer à Dieu et lui demander de l'aide.

J'ai une marraine à qui je parle presque tous les matins et je décide ce que je vais manger pour la journée. J'ai une provision de fruits et de légumes, salade jardinière à portée de main.

Je vous souhaite de Joyeuses Fêtes, un jour à la fois, par la grâce de Dieu. Je sais que je vais m'en sortir grâce aux meetings de la Brigade tous les jours et d'autres meetings en ligne et en présentiel.

Je vous aime ! Bonne chance ! Vous pouvez me contacter au 418-956-4189 ***Diane R.***

Dans la section TOUT'C'QUI, on retrouve différents partages qui n'ont pas de lien avec le thème proposé.

Section Tout'c'qui

Ma 10e Étape, mon mode de vie

Il y a quelques années, quand j'ai commencé à faire ma dixième Étape, ça allait très bien. J'éprouvais du plaisir à la faire. Puis, un jour dans une réunion, j'ai entendu une membre dire qu'elle ne faisait plus cette Étape. Donc, je me suis dit : « Moi aussi, je ne la fais plus ». Ça m'a pris quelque temps avant que je ne m'aperçoive que j'allais moins bien; j'ai alors pensé la faire par écrit. Ça me permettait de me relire, de m'étudier, de voir mes façons de penser.

Un patron d'entreprise s'observe, crée et innove, lui aussi; il se remet en question et cherche à se perfectionner. Tout comme nous.

En faisant ma 10e Étape, la 6e se fait automatiquement et je regarde aussi mes défauts de caractère qui émergent.

Alors, en 7e Étape, je peux demander de faire disparaître ce défaut de caractère et de l'éliminer.

En faisant ma 10e, je me vide la tête, je fais le ménage. L'autre soir, je jonglais, j'étais rongé d'inquiétude; ma Puissance Supérieure m'a alors donné comme directive d'aller voir dans la littérature, exactement ce que j'avais besoin de lire. Ça disait : une bonne nuit de sommeil et remettre au lendemain et c'est ce que j'ai fait. J'ai écrit mon inquiétude et je me suis endormi.

Le lendemain, deux heures après mon lever, j'ai eu ma réponse comme sur un plateau d'argent.

Un membre conscient de l'importance des Étapes…

Barbara *(Ashland, OH, USA) nous a envoyé une traduction d'un discours que la co-fondatrice de OA, Rozanne S., a fait lors de la Conférence des Services Mondiaux en 2000. En voici deux extraits qui peuvent nous aider en ce temps des Fêtes et qui constituent en soi deux beaux cadeaux:*

Chaque membre ici devrait s'abstenir de frénésie alimentaire et de suralimentation compulsive. Tout le monde. Mais que faire si vous rencontrez des problèmes avec la nourriture ? Il y a tellement d'amour dans cette pièce. Allez voir quelqu'un et dites : « J'ai besoin d'aide. Pouvons-nous parler après la réunion ? Je sais que vous pourriez avoir peur ou honte, mais regardez autour de vous. Profitez de quelqu'un ici. Après tout, nous avançons tous ensemble sur la route du destin heureux. »

Chez vous, avez-vous chacun un parrain en voie de guérison ? Et si non, pourquoi pas ? Essayez-vous toujours d'agir seul ? Si c'est le cas, vous avez raté l'intérêt des groupes OA, AA et autres groupes en 12 Étapes. Vous n'avez pas compris qu'ensemble nous pouvons faire ce que nous ne pourrions jamais faire seuls.

Sur cette fragile planète Terre, nous, les humains, sommes tous interconnectés. Nous pouvons penser que nous sommes forts et totalement indépendants, mis à part par les différences culturelles, mais nous sommes tous liés par notre humanité commune. Je pense que la dernière page de "Je mets ma main dans la tienne" l'exprime très bien : "En assumant notre responsabilité, en partageant l'amour et la force des uns avec celle des autres, nous créons un lien entre chacun de nous qui ne se voit pas mais qui peut se ressentir au coeur. C'est ce lien de fraternité entre un mangeur excessif et un autre qui dit clairement : « Je m'en soucie. J'ai mis ma main dans la tienne. Maintenant, tu n'es plus seul. »

Je me choisis

Non, ce n'est pas de l'égoïsme que de me choisir. Je m'aime avec mes forces et mes faiblesses. J'apprends à dire non.

***Mes passe-partout** : la Prière de la sérénité et la prière de la troisième Étape.*

***Ma motivation** : devenir ce que mon Être Supérieur a projeté pour moi. La vie est un cadeau et c'est pour cela qu'on l'appelle **PRÉSENT**. Ce moment qui m'appartient, je l'utilise au mieux, en faisant mon possible…*

Le reste … ma Puissance Supérieure s'en occupe !

Les résultats ne m'appartiennent pas. Je marche ainsi dans la confiance.

***La méthode pour m'améliorer** : je prends conscience, j'accepte et je vois ce que je peux faire pour que ça change.*

Voilà les suggestions qui nous sont faites et que je trouve bénéfiques pour mon rétablissement.

Donc, en me choisissant, je suis disposée à avoir une meilleure écoute de l'autre et à regarder avec les yeux du cœur.

C'est ce que je vous souhaite. Bon moment présent.

***Pauline**, La chaîne de l'Amitié*

Section La Visite

Dans cette section, les membres des autres intergroupes sont invités à partager avec nous.

L'AMOUR

Quand j'outremange, je suis à mille lieux de m'aimer.

Ce matin, je me suis aimée. J'ai pris mon Gros Livre et j'ai lu le chapitre sur l'acceptation (453-468).

Voici l'interprétation que j'ai fait de certains passages de ma lecture et ce que j'ai retenu :

J'interprétais « abstinente » comme signifiant « outremanger sans me sentir pleine » et « sobriété émotive » comme signifiant « m'étourdir afin d'éviter l'ivresse mentale causée par mes émotions mal gérées ». (au milieu de la page 462)

« Je suis un succès aujourd'hui si je suis abstinente et sobre émotivement. » (page 462)

Je savais que me limiter à prendre trois repas, zéro collation pendant une journée, c'était possible; malheureusement, ça faisait longtemps que je ne le faisais plus régulièrement. (page 462)

Ce matin, j'aurais voulu constater que la plupart de mes problèmes – certains, d'après moi, n'ayant aucun rapport avec la nourriture, mais plutôt avec mes émotions mal gérées – sont devenus gérables ou ont simplement disparu. (page 463)

***J'ai compris que**… la compulsion alimentaire est une maladie qui peut être mortelle, pas une question de morale **…** que j'outremange suite à une obsession, même si je ne suis pas consciente de l'obsession à ce moment-là **…** et que l'abstinence n'est pas une question de volonté.*

Les membres OA ont quelque chose qui est beaucoup mieux que ce que j'ai présentement, mais j'ai peur d'abandonner ce que je possède (même si ça ne marche pas) pour essayer quelque chose de nouveau (cesser de me détruire et vivre une nouvelle expérience d'AMOUR). Il y a un certain confort et une fausse sécurité dans ce qui m'est familier. (page 463)

J'avais oublié que l'acceptation et l'amour sont les réponses à TOUS mes problèmes. Quand je suis perturbée ou que je trouve inacceptable un aspect de ma vie, je n'ai pas la sérénité tant que je n'accepte pas cette personne, cet endroit, cette chose ou cette situation comme étant exactement ce qui doit être à ce moment-là. Rien, absolument rien n'arrive par erreur dans ce monde créé par Dieu. Tant que je n'ai pas accepté que je suis outremangeuse compulsive, je ne peux pas devenir abstinente ; je peux vivre la sobriété émotive, être heureuse, joyeuse et libre seulement si j'accepte la vie telle qu'elle est. J'ai à m'appliquer à changer ce qui ne va pas dans mon esprit et dans mes attitudes au lieu de vouloir changer ce qui ne va pas dans le monde. (page 464)

Aujourd'hui, pour que je sois bien, je pense à une personne que je pourrais aider.

L'Amour et la tolérance en moi puis envers les autres, voilà mon code OA.

Et je cesse de combattre qui que ce soit ou quoi que ce soit, même la nourriture. Cette fois, la raison m'est revenue. Ma nouvelle attitude devant la nourriture m'est venue sans effort. C'est là le miracle. C'est comme si j'avais été placée en position de neutralité, en sécurité et à l'abri. Le problème m'a été enlevé. Voilà ce que je désire ardemment vivre aujourd'hui, et il en sera ainsi tant que je maintiendrai une bonne forme spirituelle.

Bon 24heures dans l'Amour, Paix et Joie

Line S

Sherbrooke

JE SURVIVRAI

C'est comme ça que je me réveille chaque matin. Je survivrai jusqu'au prochain vingt-quatre heures. Cette année, Noël sera pareil à tous les autres. Difficile, mais je passerai à travers. J'ai maintenant un espoir, un guide pour ne pas tomber dans les affres du mal-être si profond qui m'habitait.

J'ai OA et le NOUS. Un cadeau du Bon Dieu, de la Vie, de l'Univers, c'est selon chacun. J'anticipe le temps des Fêtes avec sérénité, avec gratitude. C'est là que je me reconnais, que je fais la paix avec cette maladie qui me tiraille entre le oui et le non.

Je dis oui à la sobriété, à la paix. Je dis non à tout ce qui faisait partie de mon désespoir. Oh, bien sûr, il s'agit là de ma façon de m'alimenter, mais il y a aussi ma spiritualité, ma manière de dire bonjour à la Sérénité. C'est le plus beau cadeau entre tous.

C'est avec le NOUS que je survivrai, un jour à la fois, une heure à la fois.

Doris

C'est seulement lorsque j'ai renoncé à maîtriser mon alimentation que j'ai constaté que j'avais une vie à vivre, et qu'elle était belle.
Les Voix du rétablissement, page 229

Des nouvelles de chez nous

Thème 2022: ***Heureux, joyeux et libre avec OA!***

Les affaires de l'Intergroupe de Québec vont bon train.

À venir en 2023 :

Congrès en présentiel à Québec, les 13 et 14 mai à la Maison du Renouveau. Les détails paraîtront sur le site web ***oaquebec.org***

Bonjour à tous,

Je suis impressionné à la lecture de l'édition Automne 2022 du Partageons. Quels beaux messages de rétablissement! Continuons à nous exprimer et à partager le message de OA car ce n'est qu'ensemble que nous pouvons accomplir ce que nous n'avons jamais pu réussir tout seul.

Pour qu'il y ait un NOUS, il nous faut OA et sans OA, je ne peux pas me rétablir; c'est pourquoi mon service est fortement ancré dans la première Tradition. Donc je m'implique: je participe à l'Intergroupe, j'ai mon groupe d'appartenance et j'essaie d'aller au plus grand nombre de réunions possible, j'écris!

Unis dans le service,

Olivier

Président, IOAQ.

Amusons-nous un peu !!!

Se rétablir, ça veut aussi dire retrouver le goût de s'amuser. Alors faisons-le en toute impunité !!!

Bonjour chers membres OA

Je vous souhaite l'abstinence et la sobriété émotive heureuse en ces temps de retrouvailles.

Alors voici un Charivari pour nous amuser et nous garder spirituellement en forme.

Il s'agit de replacer les lettres dans le bon ordre, de reconstituer les mots dans leur forme la plus simple et significative. (Ces mots font partie du vocabulaire des Outremangeurs Anonymes)

Anne

1. BNCTEASINE _____
2. OECCCNSINE _____
3. CRUETHE _____
4. OPGSÈRR _____
5. USNCIEASP _____
6. RREPÈI _____
7. MDTINÉAITO _____
8. TÉPAE _____
9. RGCUAEO _____
10. ÉÉIÉTNSR _____
11. CIREETDSENMN _____
12. ÉSIBTROÉ _____
13. ADPNOR _____
14. RNEPCPII _____
15. IDUE _____
16. IPDSO _____
17. INNOCFAEC _____
18. AIÉTÉST _____
19. GSSEESA _____
20. URNTRIORUE _____
21. AAEDLMI _____
22. AORMU _____
23. ATOTDNIIR _____
24. CAIEUCL _____
25. BTIÉRLE _____
26. PRSECET _____
27. LOTSIU _____
28. CTTAEIAPCNO _____
29. XIAP _____
30. REGCSÂ _____

Réponses

1. Abstinence
2. Conscience
3. Rechute
4. Progrès
5. Puissance
6. Prière
7. Méditation
8. Étape
9. Courage
10. Sérénité
11. Discernement
12. Sobriété
13. Pardon
14. Principes
15. Dieu
16. Poids
17. Confiance
18. Satiété
19. Sagesse
20. Nourriture
21. Maladie
22. Amour
23. Tradition
24. Accueil
25. Liberté
26. Respect
27. Outils
28. Acceptation
29. Paix
30. Grâces

Retrouve les lettres manquantes de tous les mots suivants:

1. _R_UE_L
2. D_FA_T
3. R_T_BL_R
4. H_N_ET_TE
5. E_UI_IB_E
6. P_O_ES_US
7. I_TU_T_ _N
8. _RA_IT_ _E
9. O_T_EM_ _G_UR
10. P_RT_ _E

11. CO_P_ _S_ON
12. FR_T_RN_ _E
13. _IR_CL_
14. M_R_A_ _E
15. _BA_DO_ _ ER
16. C_PI_ _ L_R
17. V_ _O_TE
18. _ _ P_ IS_AN_ E
19. CR_ _S_ANC_
20. _UM_ _IT_

Réponses

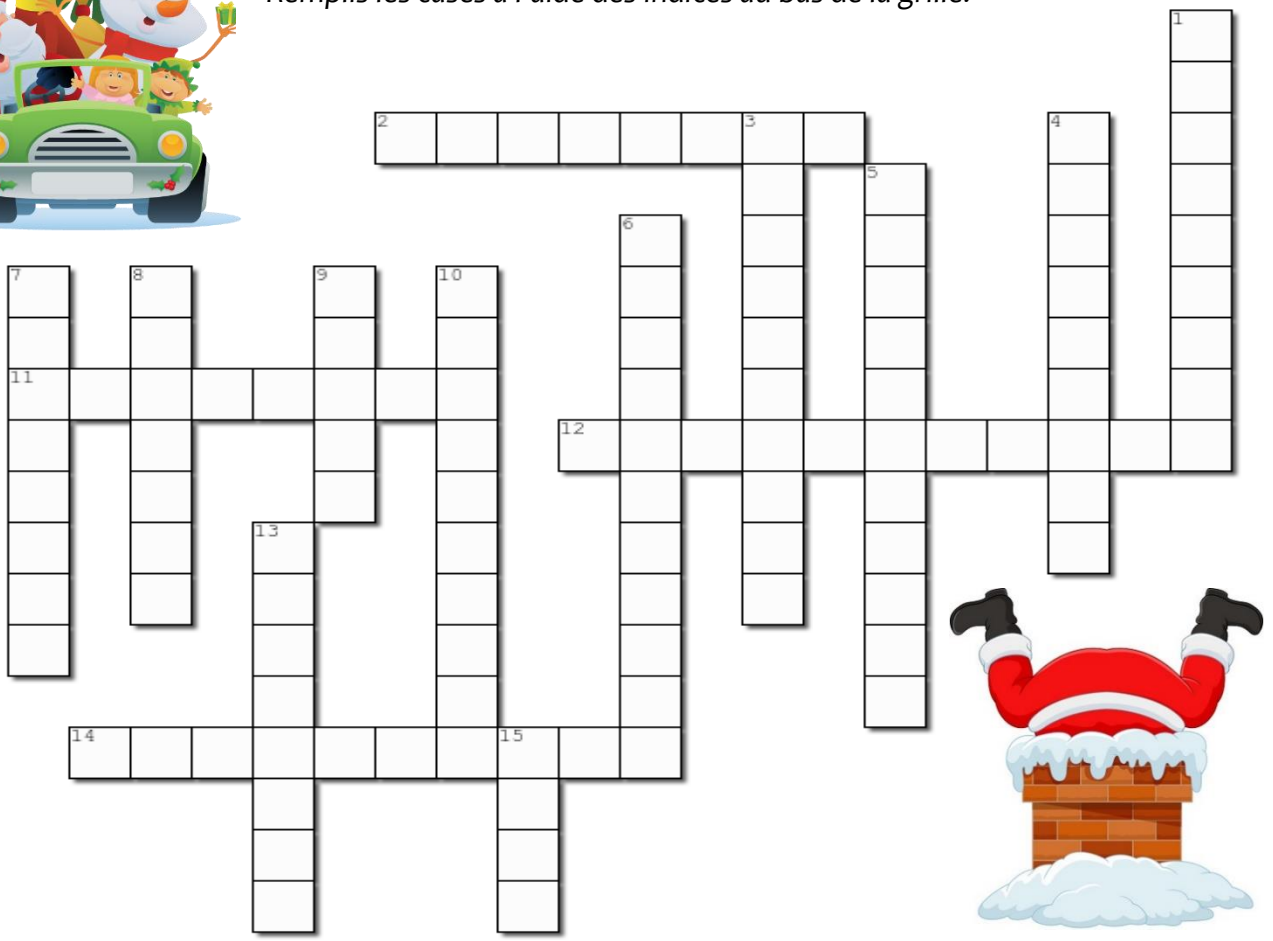
1.ORGUEIL 2. DÉFAUT 3. RÉTABLIR 4. HONNÊTETÉ 5. ÉQUILIBRE 6. PROCESSUS
7.INTUITION 8.GRATITUDE 9.OUTREMANGEUR 10.PARTAGE 11.COMPASSION 12.FRATERNITÉ 13.MIRACLE 14.MARRAINE
15. ABANDONNER 16. CAPITULER 17. VOLONTÉ 18. IMPUISSANCE 19. CROISSANCE 20. HUMILITÉ

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE !!!

Anne

Noël avec mon Mode de vie

Remplis les cases à l'aide des indices au bas de la grille.



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

Horizontal

2. Elle m'aidera à garder le cap, même dans le traffic
11. J'y entends souvent ce que j'ai besoin d'entendre
12. J'en lis à tous les jours pour ne pas oublier d'où je viens
14. Priorité #1 de ma vie, même à Noël

Vertical

1. Principe de la 2e Tradition
3. J'ai comme projet de m'en faire une amie au lieu d'en avoir peur
4. Mon réveil se fait à l'aide des 12 Étapes
5. Je ne resterai pas dans le passé ni ne me projetterai dans le futur
6. Difficile à admettre, mais absolument nécessaire
7. Je l'ai toujours appelée : la paix de l'esprit
8. J'en ai besoin et je le demande à ma PS
9. J'en donnerai à Noël et oublierai mon besoin constant d'en recevoir
10. Me permettra de tenir mes engagements envers moi-même
13. Un outil qui m'aide à démêler mes émotions
15. Une Force plus grande que moi

Réponses :

AMOUR ***COURAGE*** ***SÉRÉNITÉ*** ***NOUS***

ABSTINENCE ***MARRAINE*** ***SPIRITUEL***

IMPUISSANCE ***NOURRITURE*** ***LITTÉRATURE***

ÉCRITURE ***RÉUNIONS*** ***CONFIANCE***

AUJOURD'HUI ***DISCIPLINE***

Marlène V.

Voici le thème du prochain Partageons :

Le bilan de mon année de rétablissement et mes défis pour 2023.

Si vous êtes inspirés, partageons@oaquebec.org ou répondre à ce courriel.

Un gros merci à tous ceux et celles qui ont partagé le message OA !