

Outremangeurs Anonymes

PARTAGEONS

Février 2019

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.

Voir, entendre, aimer. La vie est un cadeau dont je défais les ficelles chaque matin au réveil. (Christian Bobin)

Une amie toxique

La principale gratification que je retire de la compulsion alimentaire est d'être soulagée de ma solitude. Toute petite, je considérais la nourriture comme une amie. D'aussi loin que je me souviens, elle a été la compagne qui m'a consolée quand je n'avais personne d'autre

vers qui me tourner, celle qui s'occupait de moi quand je croyais ne compter pour personne. Néanmoins, mon sentiment de solitude a diminué depuis que je suis arrivée chez les OA. Je suis un membre parmi tant d'autres.

La véritable amitié exige la lucidité.

Philippe Soupault

J'étais prête à renoncer à mon surplus de poids, mais pas à l'amie que la nourriture était devenue. Heureusement, j'ai appris chez les OA à remplacer la nourriture par l'amour que j'éprouve envers moi-même et envers les autres. J'ai renoncé à la compulsion alimentaire, un jour à la fois, il y a plus de neuf ans. Dieu a remplacé la nourriture par quelque chose d'infiniment mieux : une vie heureuse et pleine de joie.

Les voix du rétablissement, page 359

Aimer la vie tout simplement, c'est faire confiance en l'avenir.

Carmelo Heumann

L'Amour OA et la St-Valentin

Il fut un temps pour moi où la St-Valentin était une journée de malheur et sans importance, d'apitoiement et d'apparence physique. L'amour venait des autres et surtout de ce que les autres pensaient de moi. Aujourd'hui, j'ai quitté mon isolement et je suis en société avec l'aide des Outremangeurs Anonymes. OA me donne l'occasion d'utiliser tous ceux qui m'entourent pour devenir consciente de la façon dont je m'aime. J'ai laissé la dépendance de vouloir à tout prix être aimée pour vivre l'amour de soi sans conditions avec l'aide de ma Puissance Supérieure. Car le don de l'amour est pour moi une énergie qu'on diffuse autour de soi, qu'on donne, qu'on partage et ça, sans attentes.

Surtout, cela me donne l'occasion de croire qu'il est de ma responsabilité de rester moi-même. Mon mode de vie des douze Étapes se charge de ma propre évolution en me permettant de partager avec les autres, amour et respect. Aimer pour moi, c'est accepter les autres comme ils sont, c'est faire des choses avec les autres et non pour les autres.

Aujourd'hui, je prie pour que l'amour véritable m'habite; je prie pour chasser la recherche de moyens d'être aimée. Je prie pour être bonne avec moi-même et généreuse avec mes frères et sœurs OA, pour continuer de raisonner avec mon cœur plutôt qu'avec ma tête, de reconnaître qu'il y a plusieurs façons d'aimer et que juste la mienne est un travail de tous les jours pour rester abstinent et amoureuse de mon harmonie intérieure.

Réjeanne G, La chaîne de l'amitié

Ce qu'on appelle le bonheur, c'est sa propre capacité d'aimer la vie.

Jean Royer





Un amour nouveau

Dès l'adolescence, ma relation à mon corps était problématique. Je me trouvais trop grosse alors que je commençais seulement à avoir des formes. Oui, j'étais un peu plus musclée parce que je faisais du sport, mais rien d'épouvantable. Mais voyant ma mère en combat perpétuel avec son image corporelle, il me semblait qu'il était très important d'être mince.

Une relation amour-haine s'est alors développée entre la nourriture et moi. Amour parce que j'étais épicurienne déjà, et haine parce que cette même nourriture qui me procurait du plaisir m'empêchait d'avoir ce corps si mince qui était à la mode et qui était devenu la seule façon d'être belle et séduisante.

Je me suis battue sans répit contre la nourriture. De régimes en régimes, d'orgies alimentaires en orgies alimentaires. Mes amis se moquaient gentiment de moi en disant que c'était l'histoire de ma vie : une année grosse, une année mince, une année malheureuse, une année heureuse.



L'amour ne se prédit pas, il se construit.

Daniel Pennac

Je faisais partie d'une autre fraternité et je me disais : « Un jour, j'irai à OA et je m'occuperai de ma propre compulsions. » Et un jour, je suis passée à l'action. Mon désir était de transformer ma relation avec la nourriture. De m'en faire une amie. Je peux dire que ce souhait est en train de se réaliser.

J'ai découvert dans mon cheminement OA que ma relation avec la nourriture était le reflet de ma relation avec moi-même. J'aimais mes beaux côtés, mais je détestais mes déficiences. Et plus je faisais des efforts pour me débarrasser de mes défauts, plus je me détestais de ne pas réussir. Plus je me détestais, plus mes relations avec les autres étaient pénibles (elles l'avaient toujours été d'ailleurs).

Avec l'aide des membres et du programme OA, j'ai réussi à lâcher prise sur mon côté sombre et à me concentrer sur mon côté lumineux. J'apprends à me définir avec mes qualités et à accepter que mes défauts ne sont pas si terribles et que les autres en ont aussi. Et à voir d'autres membres de mon groupe s'accueillir de plus en plus dans leur côté humain, j'ai suivi la vague.

Mes relations sont de plus en plus intéressantes parce que je ne me demande plus la perfection et je n'espère plus la perfection dans mes amitiés et dans ma vie amoureuse. Ça s'est fait lentement, en me laissant aller à croire en une force plus grande que moi avec qui je peux vraiment établir une relation empreinte de bienveillance.

La St-Valentin est une occasion de dire à nos proches qu'on les apprécie. Plus les 24 heures se suivent et plus j'ai le goût de montrer aux autres mon appréciation au lieu d'attendre d'eux qu'ils me disent combien j'ai de la valeur. Aujourd'hui, je sais que j'en ai.

Marlène, Énergie Nouvelle



***L'estime de soi dépend
de la façon dont on
prend soin de soi.***

Julia Cameron et Mark Bryan

Un rétablissement éprouvé par le temps

À trois heures du matin, le samedi suivant l'Action de grâces, je ne dormais pas encore. J'étais dans un état pitoyable à cause de la compulsions alimentaire à laquelle je m'étais livré au cours des deux jours précédents et j'avais peur. Depuis un certain temps, j'éprouve de la difficulté dans une relation affective qui ne se déroule pas comme prévu. Cette relation occupe tout mon esprit et j'ai peur de son aboutissement. Ressentant ma grande impuissance et ma frustration, j'ai profité du congé pour outremanger.

Je fais partie du Mouvement depuis un peu plus de six ans et je maintiens une perte de poids de cent soixante-dix kilos. Je crois fermement à mon programme, mais durant ces quelques jours, il n'a pas fonctionné, pas plus que je n'ai fait confiance à ma Puissance Supérieure. À mon avis, j'ai fait un écart monumental qui a ramené une marée de mauvais souvenirs dans mon esprit.

Je me souviens que lorsque j'étais enfant, je me tournais vers la nourriture pour avoir du réconfort chaque fois que j'avais peur. Comme je ne me sentais pas à la hauteur, la peur de l'échec était omniprésente. À mon arrivée dans les OA, je pesais 226 kilos; j'étais

chômeur, divorcé et désespéré. J'avais l'impression d'avoir tout raté dans la vie, surtout comme fils, époux et père. Je ne voulais plus vivre mais j'avais trop peur pour faire quoi que ce soit. J'ai mis peu de temps à me rendre compte que notre programme répondait exactement à mes attentes et je m'y suis abandonné.

**Il n'y a rien que
l'amour ne puisse
transformer.**

Sri Sri Ravi Shankar

Ma Puissance Supérieure et les personnes aimantes et attentionnées de notre Mouvement m'ont aidé à faire face, sans me tourner vers le réconfort de la nourriture, à la montagne de peurs que j'avais accumulées à l'intérieur de moi. Toutes les réunions où je suis allé, tous les outils que j'ai utilisés, chaque Étape que j'ai mise en pratique et chaque prière que j'ai récitée m'ont donné force et courage. Mon rétablissement miraculeux a commencé.

La nourriture est insidieuse, déroutante et puissante. Durant le congé de l'Action de grâces, je m'en suis remis à elle pour affronter la peur que je ressentais. Comme de raison, elle ne m'a pas aidé - elle ne m'aide jamais- elle n'a fait qu'envenimer la situation.

J'ai fini par remettre cette relation spéciale entre les mains de ma Puissance Supérieure et j'en accepterai l'issue, quelle qu'elle soit. Je ressens un formidable soulagement et je suis revenu à l'abstinence. La rédaction du présent article m'a aussi beaucoup aidé. La chose qui me renforce constamment tout au long de mon rétablissement, c'est le fait de savoir que peu importe à quel point je souffre ou à quel point les choses vont mal parfois, tant et aussi longtemps que je garde contact avec ma Puissance Supérieure et notre merveilleux programme, je tire bien mon épingle du jeu, peu importe ce qui arrive. Cela m'a été prouvé à maintes reprises au cours de mon rétablissement.

Racine, Wisconsin

Tiré du livre *L'abstinence*, pages 41-42.



**Le cadeau des cadeaux,
c'est l'amour. Tout le reste,
l'argent, la gloire ..., ne
sont que des lots de
consolation.**

Claude Lelouch

Nous t'aimons comme tu es

Dépendances humaines...

Dépendances affectives...

Toute ma vie durant je me suis accrochée à quelqu'un pour vivre. Toute ma vie durant j'ai cherché l'approbation des autres pour fonctionner. J'ai voulu plaire, j'ai voulu qu'on m'aime, et pour cela j'ai porté des masques. J'ai accompli un tas de choses pour qu'on me dise : Bravo ! Continue ! C'est très bien comme ça !

Un jour, exténuée, je suis arrivée chez les OA et on m'a dit : « Nous t'aimons comme tu es ». Je l'ai cru et à partir de ce moment, j'ai appris à me connaître par le programme des douze Étapes. J'ai découvert que j'étais une personne formidable et j'ai commencé peu à peu à m'aimer. Aujourd'hui, la vie est pour moi plus agréable parce qu'avec mon mode de vie :

- ✘ je fais face aux problèmes de la vie;*
- ✘ je dis les vraies choses;*
- ✘ je suis de plus en plus honnête;*
- ✘ je me prends en douceur...*
- ✘ et je suis heureuse !*



Membre de St-Constant,

Tiré de L'Oasis, automne 1987

***Aimer ce n'est pas
renoncer à sa liberté,
c'est lui donner un
sens.***

Marc Lévy