

# PARTAGEONS

Mars 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 compulsions 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.**



**Mes outils  
OA**

## Affûter mes outils de rétablissement

*Je me suis toujours servi des outils de rétablissement jusqu'à un certain point : j'ai fait du service, j'ai eu une marraine, j'ai téléphoné à des membres et j'ai lu la documentation. Mais je ne me suis jamais vraiment rendu compte de l'importance de tous les outils - ni de la manière de les utiliser pour mon plus grand bien. Depuis mon retour après une rechute, j'ai appris à me servir régulièrement des outils parce que je ne veux plus jamais « me retrouver dans cet état-là ». (...)*

*Je ne me sers pas des outils parce que je devrais m'en servir, mais parce qu'ils sont efficaces. Et si l'un d'eux est trop épuisant, je le laisse de côté durant un certain temps. (...)*

*J'essaie de garder à l'esprit qu'il s'agit d'outils de rétablissement et je m'en sers, parce que le rétablissement est ce qui me tient le plus à cœur. (...)*

Tiré du livre L'abstinence, pages 97, 99

**Le plan alimentaire**  
**Le parrainage, marrainage**  
**Les réunions**  
**Les appels téléphoniques**  
**L'écriture**  
**Les publications OA**  
**L'anonymat**  
**Le service**  
**Le plan d'action**



## Vite une réunion !

Chers frères et sœurs OA,

Je viens vous dire que l'outil qui m'aide le plus est les réunions. C'est difficile de n'en nommer qu'un car je les utilise tous et ça marche. Les 13 et 15 février derniers, j'étais obsédée par la bouffe comme ça ne se peut pas : une grande joie mercredi et le vendredi, un grand stress. Joie et stress, et la maladie était là, pas à peu près. Hier soir, mon meeting du vendredi m'a fait tellement de bien. Aujourd'hui, samedi 16 février, bon dîner abstinent avec mon père. Merci mon Dieu ! Mais je dois faire plusieurs réunions par semaine, 3 à 4, pour rester abstimente et sereine.

Bon 24 heures abstinent et merci à ma PS de m'avoir donné OA qui me permet de vivre une belle vie!



## Un contact réconfortant

Quand j'ai fait mes débuts dans les Outremangeurs Anonymes, j'avais traîné mes fesses durant des années dans d'autres salles tout aussi aidantes. J'avais un bout de fait, comme on dit. Alors, il n'était pas question que je perde mon temps.



Dès ma première réunion, j'ai écrit mon prénom sur la liste des appels téléphoniques. Cet outil était nouveau pour moi et je le trouvais fichument intéressant. Durant les premières semaines, j'étais heureuse de recevoir un appel qui arrivait toujours à point. On aurait dit que l'Univers s'organisait pour que le membre qui faisait les appels me rejoigne juste au moment où je vivais une difficulté.

Puis, un jour, j'ai osé prendre en charge les appels téléphoniques pour cette semaine-là. Quel cadeau ! Téléphoner à des membres qui avaient souvent plusieurs 24 heures en arrière de la cravate, c'était d'une richesse incroyable. D'un autre côté, rejoindre des nouveaux me permettait d'évoluer dans l'écoute.

Parfois, je ne peux pas assister à une réunion et ces appels viennent toujours à ma rescousse. J'ai beaucoup de contacts avec les membres des groupes que je fréquente et c'est grâce à cet outil extraordinaire. Et vous pouvez être sûrs que je m'en sers !





## *Vivre son mode de vie OA lorsqu'il n'y a pas de réunion près de chez soi grâce aux outils de rétablissement.*

*J'étais RG et active dans le groupe OA de la ville où je demeurais jusqu'à ce que je déménage à Dolbeau au Lac-St-Jean où il n'y a pas de groupe d'Outremangeurs Anonymes.*

*Je tenais à continuer mon mode de vie, à préserver ma perte de poids et à maintenir une abstinence de 19 mois. J'ai alors cherché comment je pourrais faire et c'est grâce aux outils de rétablissement que je peux continuer :*

- ✿ J'ai découvert et j'utilise les réunions en ligne. Au groupe du dimanche matin, il y a des participants de partout au Québec, des USA, de la Suisse, de l'Île-du-Prince-Édouard, des Îles-de-la-Madeleine, etc. C'est vraiment spécial.*
- ✿ J'ai utilisé Skype pour travailler les étapes.*
- ✿ J'envoie des courriels, des messages et des téléphones à mes amies OA et j'en reçois.*
- ✿ Je lis et utilise la littérature OA et AA (Étapes et Traditions, Les voix du rétablissement, le Gros livre, les prières, le Partageons,...)*
- ✿ J'écoute des partages audio sur mon bicycle d'exercice.*
- ✿ Il m'arrive d'assister en ligne à la réunion de l'Intergroupe.*
- ✿ Je fais ma prière de sérénité, parle et remercie ma Puissance Supérieure plusieurs fois par jour.*
- ✿ Je consulte les sites internet OA pour l'information, les partages, etc.*
- ✿ J'ai la chance de pouvoir assister aux réunions de mon groupe grâce à la générosité d'une membre qui me téléphone et place son téléphone sur haut-parleur pour me permettre de participer avec eux. Je leur envoie ma contribution de la 7<sup>e</sup> tradition pour les réunions en ligne auxquelles je participe.*



*Finalement, sans réunion près de chez moi, j'utilise encore plus les outils de rétablissement, je participe à plus de réunions qu'avant et j'ai agrandi mon cercle d'amies OA.*

*Tout ça m'amène plein de beaux cadeaux : des journées sans obsession, la préservation de mon abstinence, une relation plus facile avec la nourriture et un beau mode de vie. C'est un super cadeau !*



## Le parrainage, un outil essentiel



Lors d'une de nos rencontres OA du samedi, le thème abordé était le parrainage par la première Étape. Le document utilisé comprend 15 questions utiles et bien conçues sur la première Étape, s'adressant autant au parrain ou à la marraine qu'aux filleul(e)s. (Document « Le parrainage par les douze Étapes OA») J'avais à dire mon opinion sur 2 de ces questions et suite à cela, quelques membres m'ont demandé de faire un texte pour le Partageons.

J'ai donc, pour mon abstinence, accepté le défi. Pour moi, les 15 questions de la première Étape permettent aux filleuls de découvrir réellement la définition de l'expression suivante : «être prêt à tout pour...» Une des questions se lit comme suit :

Pourquoi le parrain ou la marraine demande à ses filleuls de décrire ses repas et de faire un inventaire de ses habitudes alimentaires?

Voici ma réponse.



Les quinze questions de la première Étape sont pour moi la prise de conscience nécessaire que les filleuls doivent faire pour leur rétablissement : prendre conscience que le contrôle d'avant OA les a amenés à une impuissance et à une souffrance qui les ont entraînés dans l'échec face à la nourriture.

Faire parler les filleuls sur leurs échecs les aide à les voir autrement, à les voir comme des expériences ou comme des vieilles habitudes qui ne leur ont rien donné. Et là-dessus, ils peuvent avoir un pouvoir.

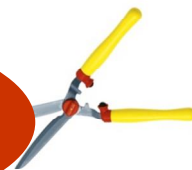
Comme marraine j'ai la responsabilité de faire «voir» et non de «faire». Faire voir le mode de vie à travers les Étapes pour que les filleuls trouvent par eux-mêmes tout ce qu'ils doivent faire pour arriver à leur abstinence. Quand je leur pose cette question, j'amène les filleuls vers une prise de conscience de la qualité, de la quantité, du temps de consommation, de la manière de consommer. L'inventaire de ces habitudes alimentaires amène l'harmonie entre le spirituel, l'émotion et le physique. Si nous ne voulons plus souffrir, il est bon de voir qu'il est possible de choisir maintenant l'harmonie et la sérénité.



Pour le filleul qui veut atteindre une discipline alimentaire, il serait bon qu'il voie par le parrainage une possibilité de changement dès la première Étape. Et ce changement peut se faire au niveau spirituel, selon notre mode de vie, un jour à la fois, dans le moment présent. Il peut changer un aliment à la fois, faire un geste à la fois, se créer un plan alimentaire personnel en lâchant le contrôle du poids.

Le filleul, avec l'aide de son parrain ou de sa marraine, augmente la maîtrise de sa santé physique, mentale et spirituelle. Un petit pas à la fois, c'est aussi prendre conscience que la nourriture a un impact sur « tout » et dans « tous les domaines de nos vies ». Un manque de maîtrise dans la nourriture amène un caractère indésirable et des habitudes malsaines. Comme marraine, faire confiance à l'intelligence émotionnelle de ses filleuls, c'est de les pousser avec ouverture dans la découverte de leur harmonie. De les pousser à augmenter leur confiance en eux, vers les onze autres Étapes.

Réjeanne G,  
La chaîne de l'amitié.





## Le SERVICE, ça rend service !

Plusieurs outils m'aident ou m'ont beaucoup aidée depuis mon arrivée chez OA, il y a un peu plus de 2 ans. Les réunions, les publications, les appels téléphoniques, le plan alimentaire et l'écriture m'ont toujours été utiles et sont présents en tout temps dans ma démarche de rétablissement.

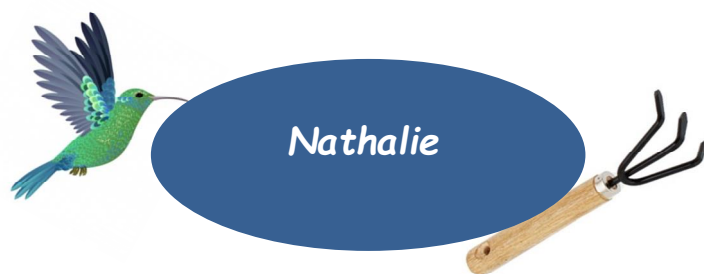
Par contre, avec du recul, je réalise que ce qui m'a le plus aidée, c'est le SERVICE. J'écris service en lettres capitales car pour moi, il a impliqué plusieurs autres outils et il a eu un impact formidable sur mon abstinence. Au début c'est grâce à l'encouragement et aux demandes d'amies OA que j'ai été capable de faire un long partage lors d'un congrès, puis l'animation d'un atelier et par la suite, ma PS m'a inspirée pour faire quelque chose de plus "heavy" soit préparer et animer un intensif.

Wow ! Pas évident ! Mais j'avais tellement d'idées et de volonté que j'ai pris le risque. Ce type de service a impliqué aussi la documentation, le plan d'action, les réunions, l'écriture et les appels téléphoniques bien sûr. J'ai aussi fait appel au marrainage en "profitant" de mes amies OA d'expérience pour m'aider et évidemment, l'anonymat était aussi une préoccupation et un outil important dans cette activité. Au final, malgré le stress, j'ai vécu la préparation dans la sérénité. L'activité s'est somme toute bien déroulée même si elle s'est terminée un peu dans la "controverse" et j'en garde d'excellents souvenirs. J'ai rencontré des personnes formidables et j'ai passé une super belle fin de semaine, ce qui a été le cas de la majorité des participant(e)s aussi.

Cependant, pour avoir essayé de m'impliquer dans d'autres services par la suite, je sais maintenant qu'il faut prendre le temps de se renseigner et de se respecter dans ce qu'on veut faire et ce qu'on peut offrir aux autres. Moi, j'avais été si bien et si sereine dans mon implication précédente que j'ai voulu continuer et donner encore et encore et encore ; mais ça ne s'est pas passé comme je le croyais, comme je le pouvais et comme je l'aurais voulu. Comme plusieurs outremangeurs compulsifs, j'ai tendance à être exigeante envers moi et j'ai mal vécu cette expérience que j'ai perçue comme un échec avec, en plus, l'impression de décevoir mes ami(e)s OA. Heureusement que j'ai un peu de vécu en matière de développement personnel et d'aide psychologique, car je me suis rappelée qu'un jour, j'avais décidé qu'il n'y aurait plus d'échecs dans ma vie mais seulement des apprentissages. Donc j'ai appris (ou je me suis fait rappeler) que je dois avant tout me respecter et accepter des projets et/ou des mandats que j'ai la capacité de mener à terme en conservant mon abstinence (et c'est ça le plus important), un jour à la fois. C'est aussi ce qui devrait être le plus important pour quiconque veut s'impliquer davantage dans OA.

Malgré cet apprentissage ou cette expérience un peu difficile, j'ai vécu non pas du jugement ou du rejet de la part de mes ami(e)s OA mais au contraire, une grande compréhension. Et j'ai reçu des remerciements pour mon engagement. Dans le fond, c'est ce qui est le plus important : prendre des risques, "essayer des affaires" car c'est humain de se tromper ou de faire des erreurs. Et comme j'ai lu quelque part : « Il n'y a que les gens qui ne font rien qui ne font pas d'erreur et ne rien faire, c'est la pire des erreurs... »

Faites-vous confiance, essayez des choses, impliquez-vous dans OA. En bout de ligne, vous y gagnerez et OA aussi...



## Les Outils, ça fonctionne ! (Partie cachée)



*Je veux manger. Je tends la main pour prendre de la nourriture, mais qu'est-ce que je cherche vraiment ? Je n'ai pas faim — pas pour de la bouffe. J'ai faim de confort, de chaleur et de calme intérieur. J'ai faim d'être aimé et de m'amuser. Je cherche quoi faire, comment gérer mes problèmes et ma situation — et c'est pourquoi je tends la main pour prendre de la nourriture.*

*Mais je m'arrête moi-même dans mon élan. J'écris ces quelques mots à la place. L'écriture - quel outil utile ! Je garde mes mains occupées et mon esprit centré sur la tâche à accomplir. J'oublie la nourriture pendant que ma Puissance supérieure m'apporte des réponses à travers mes écrits. Est-ce la partie cachée des outils que je n'aurais jamais vus ? Ils peuvent m'empêcher maintenant de sombrer dans une rechute.*

*Je savais que les outils étaient au cœur du programme et de mon rétablissement — ils font partie du paysage de mon relèvement. Mais je vois aussi maintenant comment ils peuvent préserver ma santé mentale et mon rétablissement en cas de besoin. J'appelle quelqu'un et je ne mange pas en composant le numéro ou en parlant à cet ami OA. Je me centre sur la conversation et je sors de ma tête qui n'est pas un endroit sain dans des moments comme ça. J'écris mes pensées et me libère de mes émotions, me centrant sur mon partage dans mon journal personnel et en ainsi occupant mes mains. Je m'implique dans le service sous bien des formes, ce qui me rappelle et me maintient dans le programme. Parfois, lorsque je suis avec une autre personne souffrant de compulsions alimentaires et que je fais une bonne action, je me sens bien. Alors, comment pourrais-je aller outremanger !*

*Je vais à une réunion — il n'y pas de nourriture autorisée dans la salle de réunion ! Je parle à mon parrain, qui me dit ce que j'ai besoin d'entendre et les obsessions de nourriture s'en vont sans même que je m'en rende compte.*

*L'écriture - quel outil utile ! Je garde mes mains occupées et mon esprit centré sur la tâche à accomplir. J'oublie la nourriture pendant que ma Puissance supérieure m'apporte des réponses à travers mes écrits. Est-ce la partie cachée des outils que je n'aurais jamais vus ? Ils peuvent m'empêcher maintenant de sombrer dans une rechute.*

*J.M.H., Miami*



*Je lis de la littérature OA et AA, occupant mes mains et mon esprit, en me centrant sur les mots d'espoir et de courage que je trouve dans chacune de ces pages de sagesse. Comment pourrais-je rompre mon abstinence en lisant dans le Gros Livre AA, dans le livre Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes ou quelques pages du Lifeline, (de l'OASIS, du Partageons) ?*

*Je suis le plan alimentaire que j'ai écrit — cela me libère de penser à ce que je vais manger. Cela me permet de me centrer sur des choses plus productives, comme mon rétablissement et ma vie. Je me souviens de ce qui se passait avant mon abstinence et je fais tout ce qui est nécessaire pour conserver ce beau cadeau que ma Puissance supérieure m'a fourni. Je chéris mon abstinence.*

*Alors, utilisons les outils, selon notre choix et celui qui nous convient le mieux à ce moment-ci. Les outils sont essentiels à notre rétablissement au fil du temps, mais ils nous aident également à rester abstinentes dans le moment présent. Les outils de rétablissement nous sont toujours disponibles. Alors, prenons les outils au lieu de tendre la main vers la nourriture. Ils sont toujours prêts à venir à notre rescousse.*

*\* J.M.H., Miami, Floride, É-U*



*Lifeline, mars-avril 2012  
(traduit par un membre OA)*

## Plan d'action : Le neuvième outil

Les délégués à la Conférence d'affaires des Services mondiaux (CASM) 2010 ont créé un neuvième outil : le Plan d'action. Il est le petit nouveau dans le quartier. Je pense qu'il a été choisi parce que beaucoup de membres l'utilisaient déjà. Je crois que je m'en suis toujours servi.

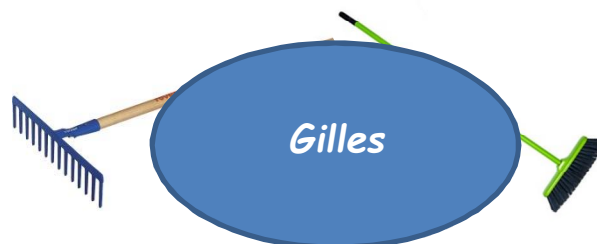
Les membres OA sont libres d'interpréter leur propre plan d'action comme ils le souhaitent. Pour moi, le plan d'action est comme la 12<sup>e</sup> Étape : *Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes*, nous avons essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie. Le réveil spirituel venant de toutes les 12 Étapes permet de transmettre le message.

Dans le même sens, *le plan d'action est le résultat de vivre et de mettre en pratique tous les outils de rétablissement*. Outremangeurs Anonymes a défini l'abstinence comme l'action de s'abstenir de manger compulsivement et des comportements alimentaires compulsifs. Beaucoup d'entre nous avons trouvé que nous pouvions nous abstenir de manger compulsivement en utilisant certains ou tous les outils de rétablissement pour nous aider à pratiquer notre mode de vie.

Mon plan d'action est le suivant :

1. Alimentation : dresser et m'en tenir à mon plan alimentaire.
2. Parrainage : prêt à partager mon rétablissement avec d'autres membres OA et à m'engager à partager mon abstinence.
3. Réunions : des outremangeurs compulsifs se réunissent afin de partager leur expérience personnelle, leur force et l'espoir qu'OA leur donne.
4. Téléphone : nous contacter les uns les autres et ainsi briser l'isolement. Nous appeler et si possible, envoyer des courriels à notre parrain et à d'autres membres OA.
5. Écriture : mettre mes pensées et mes émotions sur papier me permet de mieux comprendre mes actions et mes réactions.
6. Documentation : la lecture chaque jour renforce ma façon de vivre les Douze Étapes et les Douze Traditions.
7. Anonymat : l'anonymat nous offre à chacun la liberté d'expression et nous protège du potinage.
8. Service : il s'agit d'une façon de redonner ce qui m'a été si généreusement donné. Le service me permet de vivre une vie saine, heureuse et utile.
9. Le neuvième outil, le plan d'action, c'est pour moi l'ensemble des outils ci-dessus.

Grâce à ma Puissance supérieure et à OA, je me rétablis.





*Les outils les plus efficaces de notre « coffre à outils spirituels » sont parfois les plus simples. Tout ce que nous avons à faire, c'est ouvrir le coffre et en prendre un. Demander à notre Puissance supérieure de nous nourrir fait partie de ces outils, aussi simples qu'efficaces, qui s'avèrent infaillibles si nous les mettons en pratique. (...)*

*Les voix du rétablissement, page 114.*

***Un gros merci à ceux et celles qui ont osé partager avec nous leur force, leurs écueils, leur expérience personnelle et leur espoir !***