Intergroupe OA de Québec

PARTAGEONS

Juin 2023

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.

L'abondance estivale nous fait souvent craindre les vacances qui s'en viennent. N'oublions pas que nous avons un Mode de vie…

Parce que je m'efforce autant que possible de mettre en pratique les principes du Mode de vie, je me vois naître sous un nouveau jour.
Aujourd'hui, page 126

Résurrection

J'étais vraiment comme morte; je me disais souvent « La vie est morte pour moi ». Et puis j'ai trouvé OA. Et j'ai reçu beaucoup de cadeaux : en premier, j'ai reçu l'espoir! L'espoir de pouvoir être abstinente et heureuse, comme j'en voyais d'autres dans les meetings. J'ai reçu la motivation et la force de me lancer dans les Étapes, merveilleux outil pour trouver le Pouvoir que je n'avais pas. J'ai reçu un corps nouveau, en santé, avec un bon poids. J'ai reçu une manière de pouvoir entrer en relation avec les gens, la capacité de revirer le miroir et voir c'était quoi le bobo qui me faisait tellement mal, des tonnes d'amies et amis qui m'ont enseigné à peu près tout! Et puis j'ai commencé à être heureuse parce que j'ai appris à m'aimer!

Pat xx

Ma vie est ailleurs

Je suis abstinente et ne suis plus obsédée par la nourriture, les repas, les restos, mon poids. Malgré qu'il me reste du poids à perdre, je suis heureuse de mon physique et ne suis plus obsédée par mon apparence.

Ma vie est ailleurs; je découvre mes émotions et en prends soin, je parle de plus en plus avec ma PS, je me fie à mon intuition, lui demande de me guider et me protéger.

Je vis une période de ma vie extrêmement difficile avec foi et calme un jour à la fois, ce qui n'aurait pas été possible sans OA. J'arrive même à sourire et à chanter certains jours.

Dominique

La pratique des 12 Étapes m'a amenée à développer l'amour de moi, la découverte de mes frères et sœurs OA ainsi qu'une fraternité qui m'accueille sans me juger.

Lynda

Je prends plus conscience de ma santé, de ce que je mange. J'ai le goût de m'aimer davantage, d'avoir confiance en ma Puissance supérieure et en moi-même aussi.

Marlène

Ma vie a complètement changé avec OA parce que je ne suis plus seule pour vivre ma vie. Ma Puissance supérieure m'accompagne toute la journée.

Cécile

La nourriture ne soulage pas la souffrance -- elle la dissimule. Pour me rétablir, je dois ressentir tous mes sentiments et toutes mes émotions; pour y arriver, je dois être abstinent. *L'abstinence, page 36*

Regarder avec les yeux du cœur

En mars dernier, ça faisait 40 ans que j'avais adhéré au Mouvement ! Cette démarche m'a apporté une transformation extrême. Quoi demander de plus ?

Sous un air confiant se cachait en moi une personne aux nombreuses peurs. La question était : qui suis-je et pourquoi le suis-je ? Dans notre littérature, il est écrit que nous sommes tous uniques et beaux. ALORS, où était le problème ???

Avec l'aide des Étapes, cette introspection m'a permis de réaliser, en toute humilité, que, OUI, j'étais quelqu'un de bien et que je valais la peine de me connaître et d'être connue !

Le partage dans l'amour m'a aidée à découvrir, petit à petit, que la vie est un cadeau, c'est pour cela qu'on l'appelle présent ! Mon plan de vie est maintenant de développer ce précieux cadeau avec l'aide de mon Être supérieur, mon GPS. Je marche dans la confiance.

On nous a souvent dit que tout ce qui arrive a sa raison d'être. Quels que soient les événements qui se présentent à moi, je me demande ce que j'ai à y apprendre ! Ce que j'appelle l'école de la vie me permet de VIVRE ET LAISSER VIVRE.

C'est le bonheur que je vous souhaite !

Pauline
La Chaîne de l'Amitié
Chicoutimi

OA, une Renaissance

Ma renaissance, c'est reconnaître que j'ai une autre chance de vivre ma Vie avec une force d'amour et de bienveillance qui constamment me dépasse. Elle ne me fait jamais défaut. Je suis reconnaissante et pleine de gratitude face à tout ce qu'elle me permet de vivre, d'agréable et de désagréable. Elle m'apprend à mettre mes limites, me choisir, m'affirmer dans l'amour, l'accueil, l'acceptation et le respect de soi pour mieux m'aimer et aimer l'autre avec ses différences.

Ça me permet de m'ouvrir davantage à l'humilité. Je reconnais que je suis une créature divine et humaine en progression et en évolution. Et ce qu'il y a de plus spectaculaire et de surhumain, c'est que je n'ai plus besoin de suivre des régimes ; ce dont j'ai besoin, c'est d'un mode de Vie qui m'apporte de merveilleux cadeaux comme L'ABSTINENCE, une certaine SOBRIÉTÉ ÉMOTIVE (MATURITE AFFECTIVE) et un POIDS SANTÉ qui me maintient dans la reconnaissance et l'appréciation de soi.

Et ce qu'il y a de nouveau aussi, ce sont les promesses du bonheur, les slogans.....qui se réalisent au meilleur de mes consciences.

" Nous connaîtrons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur ". (2° promesse du bonheur)
Merci la Vie! Je rends grâce à Dieu ou à l'amour qui m'habite pour tous les cadeaux déjà reçus et ceux à venir, car oui, je crois en cette Puissance Supérieure qui constamment me fait renaître.

Anne *... Saguenay.*

Tiré de l'Aujourd'hui, page 361

Comme il serait injuste de considérer que j'ai tout raté parce que je dois recommencer du début. Et alors? Toute création est un éternel recommencement. Le succès de toute entreprise, qu'il s'agisse de l'araignée qui tisse sa toile ou du savant qui fissionne l'atome, est fait de recommencements.

Mon désir de repartir à zéro est un signe de progrès; il m'indique que je reviens au mode de vie en me comprenant mieux et en saisissant mieux ma maladie. Loin de vouloir me cacher au fond de la pièce, je sens que j'ai quelque chose d'important à dire. D'ailleurs, le Gros Livre m'apprend que, pour s'engager sur le chemin du rétablissement, rien n'est aussi bon que d'aller au secours des autres. Une des façons de le faire est de partager ce que j'ai découvert : ma rechute, inévitable quand je m'éloigne du programme OA, a renouvelé ma foi en ce Mode de vie.

Pensée du jour : Le terme « renouveau » témoigne pour moi de l'acceptation et de la liberté merveilleuses que les membres manifestent face à la maladie. Si les OA n'existaient pas, je n'aurais guère d'autre choix que de m'abandonner au chagrin mélancolique. Mais OA existe, grandit et se renforce sans cesse – et moi de même.

Une meilleure vie

Voilà dix ans, est-ce j'aurais pensé qu'un jour je serais abstinente de compulsion alimentaire et de grignotage? Que j'aurais atteint un poids santé et réussi à le maintenir? Que j'aurais été heureuse et en paix avec moi-même? Pas du tout! J'avais essayé à maintes reprises de perdre du poids et je réussissais, mais pour une courte durée. Plus j'essayais, plus ma perte de poids était courte. Ma santé était affectée ainsi que mes relations avec mes proches, mon travail…

C'est alors que j'ai connu OA! Après avoir lu plein d'informations en ligne et avoir écouté les témoignages des membres, je me suis dit : « Je n'ai rien à perdre ». J'ai commencé par le commencement : admettre mon impuissance devant la nourriture, reconnaitre que je ne pouvais aller de l'avant sans l'aide d'une Puissance supérieure et demander de l'aide.

Ce qui est arrivé par la suite n'est nul autre que miraculeux. Avec l'aide de ma PS, j'ai été capable d'arrêter d'outremanger, d'établir un plan alimentaire sain et d'être disposée à apprendre à vivre un mode de vie différent de ce que je vivais auparavant. J'ai aussi eu de l'aide précieuse des membres de mon groupe d'appartenance. Ce qui m'a étonnée, c'est que non seulement je perdais du poids, mais il se passait quelque chose à l'intérieur de moi, je perdais mon besoin et mon vouloir d'être toujours en colère, de manipuler les gens autour de moi, de contrôler…

Avec le mode de vie, ma PS, ma famille OA, je suis devenue une nouvelle « moi ». Je n'ai que de la gratitude envers ce programme pour cette renaissance et cette chance d'avoir une meilleure vie.

Liliane

Des hauts et des bas

Ce qu'il y a de nouveau dans ma vie ? La réponse est simple. TOUT. Je ne suis plus la même femme. En fait, je suis la même, mais ma façon de voir la vie a tellement changé que je ne me reconnais pas vraiment. Me suis-je déjà connue ? Non. Je ne connaissais de moi que mes erreurs, mes déficiences et mes bourrelets. Et je me croyais honnête parce que j'étais capable de voir mes défauts… Je me rends compte que la suffisance m'habitait et elle me donnait l'illusion de me connaître.

J'ai connu des hauts et des bas dans OA. Je voguais de l'enthousiasme au découragement. Heureuse de me découvrir enfin dans mes beautés, désespérée de constater que mes défauts refaisaient toujours surface. J'avais beau les donner, ils me collaient à la peau. Et je réalise aujourd'hui que je mettais toutes mes énergies à me débarrasser de ces côtés de moi que je détestais.

Or, un jour, j'ai enfin admis que j'étais vraiment impuissante à me changer, j'ai abandonné le combat et je me suis dit que j'étais cette fille imparfaite, un point c'est tout, et que si mes proches ne m'aimaient pas comme cela, je vivrais seule.

J'ai commencé à vivre mon aujourd'hui, libérée (ou presque) du passé, de la culpabilité, de la honte de moi-même et de la peur des autres. Soulagée aussi de l'obsession des parties de mon corps que j'aurais donc voulues différentes.

Je pense que c'est le sens de la phrase : Nous avons tout abandonné… Que je détestais ce mot ! ABANDON. Je me disais que si j'abandonnais, tout partirait en vrille et que je n'aurais plus aucun contrôle sur rien : sur mon poids, sur ma famille, sur mon couple, sur l'avenir. Curieusement, c'est le contraire qui s'est produit. On ne perd pas le contrôle quand on ne le cherche pas…

Aujourd'hui, je peux dire que je suis abstinente la plupart du temps, que je vis mon moment présent la plupart du temps, que je n'ai plus ce poids sur les épaules que je me mettais inconsciemment (et sur le corps !) la plupart du temps.

Mes amis.es OA ont patiemment écouté mes tourments, mes peines, mes victoires aussi. Ils ont respecté mon rejet d'une Puissance supérieure qui ne me convenait pas et m'ont vue patauger dans ma spiritualité déficiente. Ils m'ont vue perdre du poids, en reprendre, me fâcher contre mon impuissance… Mais toujours, ils étaient contents de me voir progresser. Et ça, c'est un cadeau inestimable.

Alors oui. OA m'a permis de naître, de renaître, de me connaître. Et surtout de voir le rayon de soleil qui m'habite et que je suis.

Marlène V.

Au lieu de résister face à la vie, je prends conscience, j'accueille la réalité dans mon moment présent en me servant de ce que mon Mode de vie m'offre et j'essaie d'appliquer du mieux que je peux les principes des Étapes et des Traditions.

Louise

Depuis OA, j'essaie de manger en pleine conscience, de prendre plus de temps pour écrire, lire la documentation, méditer; je me dois d'être vigilante afin de ne pas lâcher.

Nicole

J'ai abandonné le combat. Contre la nourriture et contre la vie. La nourriture n'est plus mon ennemie, je n'en ai plus peur. La vie non plus.

Marlène

Je me suis fait un tout nouveau Dieu : un Dieu d'amour, de bienveillance, de miséricorde… Car avant, j'avais peur de Dieu. Ma perception était un Dieu vengeur et punisseur.

Anne xxx

Ce qui est nouveau dans ma vie?
Demeurer abstinent même dans une journée de merde!
Voir à quel point mes défauts de caractère se montrent le bout du nez sans que je les voie venir, et à quel point Dieu peut me donner leurs qualités correspondantes
Guy B.

Le chemin du rétablissement – un voyage de découvertes

Le rétablissement est comme suivre un chemin à travers la campagne. Certains sentiers semblent ne pas déboucher, mais quand vous approchez du bout, quelques paysages superbes s'ouvrent devant vous. Ça ne vaut rien de rester assis dans l'auto et de regarder à l'extérieur, en pensant que vous profitez des beautés du monde. Vous devez sortir et marcher un pas à la fois le long du sentier. Le chemin du rétablissement est la meilleure chose que j'ai pu parcourir.

Je suis arrivée dans OA en octobre 2003 et je me suis lancée dans le programme. J'étais suicidaire et désespérée de trouver une solution à mon avidité alimentaire continue. J'ai littéralement couru le sentier, sans m'arrêter pour regarder. Cela ne fonctionne pas, mais de faire tout ce que les autres ont fait avant moi donne un bon rétablissement.

Les Étapes m'ont aidée à regarder ma vie et à changer. C'est comme d'être un papillon qui émerge dans un monde merveilleux. Je n'avais aucune idée que le rétablissement pouvait être si bon, mais je sentais aussi que le rétablissement n'est pas une destination. Je dois sans cesse continuer à travailler sur les divers aspects de ma vie, et je changerai avec les années. Je sais que je ne suis qu'à un pas du retour vers la compulsion alimentaire, mais j'ai fait mille pas sur le sentier du rétablissement.

Si vous doutez au sujet du rétablissement, pourquoi ne pas faire des petits pas et voir comment votre vie change au-delà de vos rêves les plus fous.

Aujourd'hui, c'est mon choix de me rétablir ou non. Je possède tous les outils et le soutien pour continuer le long de ce sentier. Je ne veux pas retourner m'asseoir dans l'auto pour regarder le monde à l'extérieur. Le rétablissement est tellement plus que ce que j'aurais pu en rêver.

Angleterre, mai 2005

Le goût de la vie, pages 145, 146

Dans le passé, un voyage me servait d'excuse pour outremanger et j'ai souvent pris beaucoup de poids loin de la maison. Mais depuis que je mets le programme des OA en pratique, je peux voyager tout en conservant mon abstinence et mon poids.
L'Abstinence, page 37

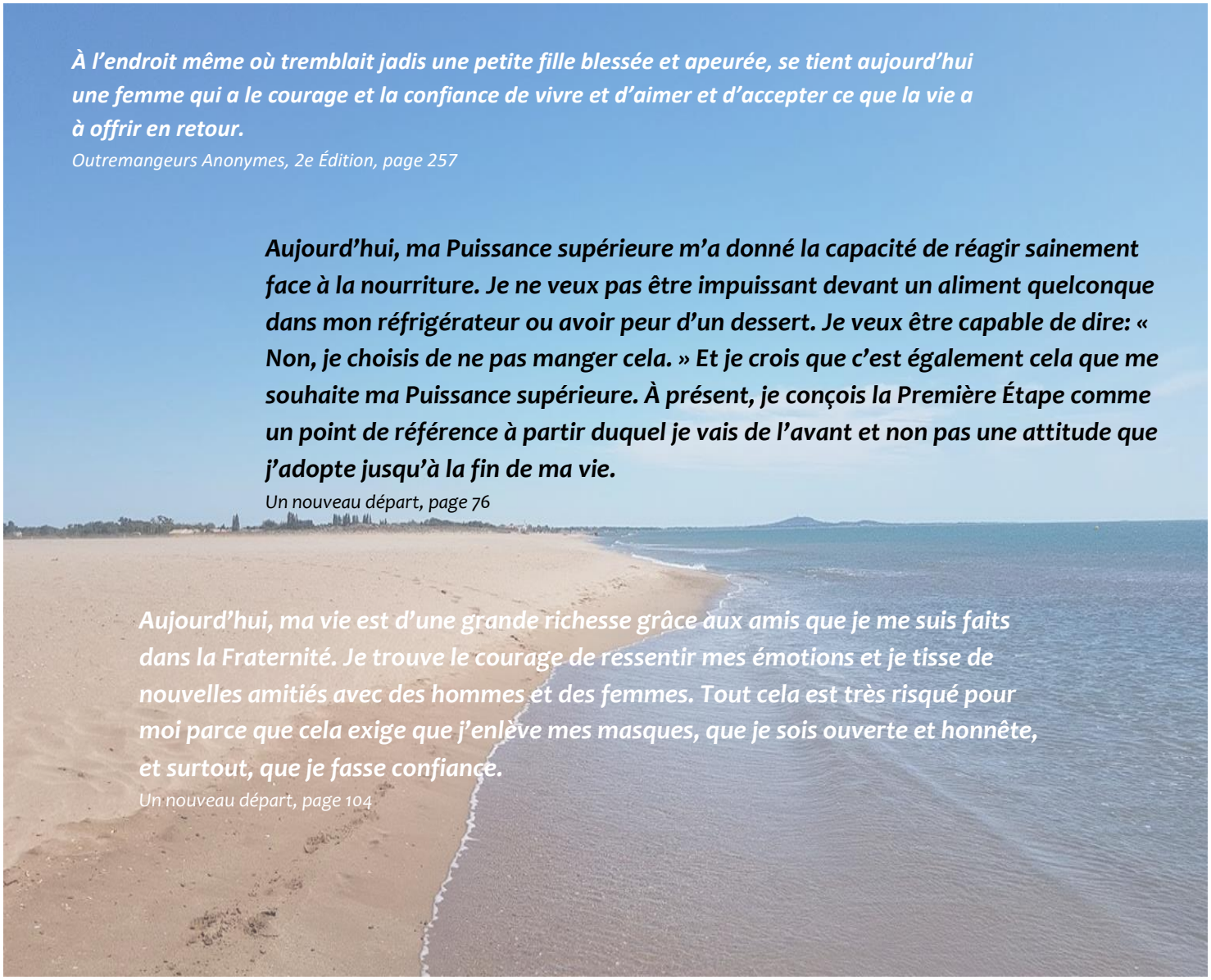
Il n'est pas un événement qui puisse à lui seul éveiller une partie de notre être qui nous soit totalement inconnue. Vivre c'est naître peu à peu. Antoine de Saint-Exupéry

Qu'elle m'apporte joie ou souffrance, toute expérience est d'un grand bénéfice : elle me permet de comprendre un peu mieux les choses. Parce que je m'efforce autant que possible de mettre en pratique les principes du mode de vie, je me vois naître sous un nouveau jour. Ainsi je commence à m'accepter et à m'incliner devant la réalité et à m'abandonner au rythme lent et bienfaisant de la nature.

Dans l'impatience, je m'arrête pour considérer les résultats d'une croissance progressive. Je vois mes ressentiments disparus, mes blessures guérir et, à leur place, je trouve la capacité de m'aimer et d'aimer les autres, de me pardonner et de pardonner à mon prochain comme Dieu m'aime et me pardonne.

Pensée du jour : Une fleur met une saison à s'épanouir, un arbre de longues années pour arriver à maturité. Tout ce qui croît, y compris moi-même, le fait à son rythme.

Aujourd'hui, page 126



À l'endroit même où tremblait jadis une petite fille blessée et apeurée, se tient aujourd'hui une femme qui a le courage et la confiance de vivre et d'aimer et d'accepter ce que la vie a à offrir en retour.

Outremangeurs Anonymes, 2e Édition, page 257

Aujourd'hui, ma Puissance supérieure m'a donné la capacité de réagir sainement face à la nourriture. Je ne veux pas être impuissant devant un aliment quelconque dans mon réfrigérateur ou avoir peur d'un dessert. Je veux être capable de dire: « Non, je choisis de ne pas manger cela. » Et je crois que c'est également cela que me souhaite ma Puissance supérieure. À présent, je conçois la Première Étape comme un point de référence à partir duquel je vais de l'avant et non pas une attitude que j'adopte jusqu'à la fin de ma vie.

Un nouveau départ, page 76

Aujourd'hui, ma vie est d'une grande richesse grâce aux amis que je me suis faits dans la Fraternité. Je trouve le courage de ressentir mes émotions et je tisse de nouvelles amitiés avec des hommes et des femmes. Tout cela est très risqué pour moi parce que cela exige que j'enlève mes masques, que je sois ouverte et honnête, et surtout, que je fasse confiance.

Un nouveau départ, page 104

Il est essentiel de s'engager pour pouvoir faire le ménage que représentent les Étapes allant de la Quatrième à la Neuvième. Après avoir pris l'engagement qui me lie à ma Puissance supérieure dans la Troisième Étape, je ne peux plus agir ou manger comme je me le permettais auparavant. Quelque chose se produit lorsque je traverse cette frontière et que je ne parviens plus à nier ma réalité : je deviens authentique, honnête et vraie. En honorant cet engagement, j'ai laissé derrière moi la personne que j'étais jadis et je dois maintenant accepter de tenir compte des exigences de la nouvelle personne que je suis : celle qui se rétablit.

Les voix du rétablissement, page 119

Ici et maintenant

Je pars demain soir pour l'Europe pour deux semaines et je vous avoue que je me sens fragile, mon abstinence n'est pas si solide qu'elle l'était. C'est ma volonté déchaînée qui veut me saboter… Mais j'ai confiance que ça va bien aller, un jour à la fois surtout!
Je vais m'acheter une carte Sim pour pouvoir faire des réunions sur Zoom (j'ai l'application sur mon nouveau cellulaire et ça fonctionne).
J'emmène mes livres, le livre sur l'abstinence orange, les CDs OA et je compte bien appeler ma marraine aussitôt que je vais pouvoir.
J'ai fait beaucoup de réunions et fait beaucoup d'animations. Alors présentement, j'ai des grâces : même si je touche à des aliments rouges, j'en jette. Et hier soir, j'ai mangé une entrée qui était les protéines d'un repas alors je n'ai pas soupé. Une autre grâce, merci mon Dieu!
J'essaie de faire confiance au lieu de nourrir les peurs. Et là, on est le 15 mai 2023, pas le 16 mai 2023, ni les autres jours, ici et maintenant.
Je suis en vacances; je dois être vigilante. La maladie est sournoise, déroutante et puissante. Ma compulsion ne prend pas de vacances.
Autre grâce : aller dans un resto et prendre deux bons cafés, pas de sucreries même si ma tête en voudrait. J'ai des obsessions face au sucre pour mon voyage. Je m'apporte du bon thé vert que j'adore qui va m'aider à me faire plaisir autrement que par les gros sucres qui ne sont pas bons pour moi.

Je vous aime mes frères et soeurs OA, bon 24 h dans l'abstinence, la paix et la joie!

Guylaine, *outremangeuse compulsive, heureuse joyeuse et libre, ici et maintenant! xxx*

(…) j'essaie de rester ouverte et vulnérable avec les personnes qui m'entourent et je m'adresse à elles plutôt qu'à la nourriture pour obtenir le réconfort psychologique, l'intimité et l'amitié dont j'ai besoin. J'ai découvert que l'amour de Dieu transparaît toujours à travers l'amour des autres. *L'Abstinence, page 149*

Merci la Vie !

J'aimerais partager avec vous une expérience vécue il y a deux ou trois semaines.

Nous avions, comme les dernières années, demandé les services d'une personne pour laver les vitres de l'appartement où nous logeons. Je travaillais à mon bureau et j'ai entendu la conversation entre cette personne et mon épouse.

Il lui disait que c'était difficile chez lui de vivre présentement. Son épouse fait de l'apnée du sommeil et cela dérange, bien sûr, leurs trois petits enfants de moins de six ans et lui-même. En effet, il leur est rendu difficile de bien dormir et il se ramasse dans le sous-sol avec les enfants tellement les bruits occasionnés par les ronflements les dérangent, si on peut dire. Entendant ces propos, je me suis mêlé à leur conversation et je posai quelques questions à propos de l'apnée du sommeil de sa conjointe.

J'ai rapidement compris qu'ils ne pouvaient acheter un appareil contre l'apnée du sommeil, étant donné les coûts de ce dit appareil. Par ailleurs, moi, j'avais un vieil appareil que j'avais utilisé pendant cinq années et qui fonctionnait encore très bien. Je lui ai donc proposé de lui remettre l'appareil afin que sa conjointe puisse s'en servir pour traiter son apnée et de m'informer des suites.

Quelques semaines plus tard, je reçois une communication par e-mail de mon frère suite à mes souhaits d'anniversaire. Il faut préciser que depuis cinq années, nous ne communiquons plus entre nous et si nous devons nous voir en famille, nous nous évitons. Cela remonte, selon lui, à une inaction de ma part, non faite il y a toutes ces années. Eh bien, suite à mes vœux de bonne fête, il m'a écrit pour me dire : « Je suis prêt à faire la paix avec notre situation quand tu seras prêt. Bonne soirée! Je t'aime. »
J'ai été très surpris de sa réponse, ne comprenant rien de tout cela.

En m'arrêtant un peu sur cette agréable situation, je me suis dit : Y aurait-il un lien avec la rencontre avec mon laveur de vitres ? Un retour peut-être ? Je me suis mis à croire et à remercier la Vie pour ces belles choses que j'ai vécues dernièrement.

R.

Voici la réponse que ma Puissance Supérieure m'a donnée le jour où je lui ai demandé :

« Mon Dieu, avec les dons et les talents que vous m'avez donnés, j'ai l'impression d'être passé à côté de mon potentiel, de m'être contenté de suivre le courant … »

« Mon Enfant, Mon Grand, Mon Bien-Aimé,

Tout ce que tu as reçu, les dons, les talents, les habiletés, tu as toujours fait du mieux que tu as pu.
Arrête de t'inquiéter à savoir si tu aurais pu ou si tu aurais dû faire plus avec ce que tu savais à ce moment-là.
Et même tes difficultés, tes blessures, tes défenses, tes peurs, les moments où tu crois avoir manqué de courage, tu as encore fait du mieux que tu as pu.
Tout ce qui s'est passé dans ta vie, Je souhaite que tu aies un regard bienveillant sur chaque moment, comme Moi Je le fais pour toi.
Je souris à tes maladresses, J'applaudis à tes bons coups, et Je te fais voir les apprentissages utiles lorsque tu crois t'être égaré.
Sache qu'en tout temps, Je t'ai montré le chemin.
Qui a mis la musique dans ta vie? Qui a fait en sorte que tu ne puisses échapper à ce grand Rendez-Vous?
Qui a mis en toi cette vision de l'humain, cette capacité d'écoute et d'accompagnement?
Qui a fait en sorte que dans ton parcours, il te soit proposé de travailler de plus en plus en psychologie?
Qui a mis tous ces hommes et toutes ces femmes sur ton chemin pour t'aider à grandir?
Quand d'autres humains t'ont fait du mal, blessé, abandonné, trahi, frustré, trompé, ignoré, qui donc t'a donné tout ce qu'il te fallait pour t'en sortir?
Quand tu as pris conscience de tes dépendances, qui t'a donné tout ce dont tu as besoin pour te rétablir?
Qui t'a regardé choisir, agir, vivre et t'a aimé dans tout ce que tu faisais?
Pendant toutes ces années, Je t'ai montré le chemin de l'Amour inconditionnel. Maintenant il est temps de te le donner à toi-même.

Aime-toi quelles qu'aient été les circonstances et tes actions, avec les choix que tu as faits.
Aime-toi parce que tu es Créature de Dieu, et que tu as reçu tout ce dont tu as besoin pour vivre dans l'abondance UN JOUR À LA FOIS.
Oui, c'est vrai : ton potentiel est grand de la même façon que chaque humain a reçu des dons et des talents, et tu vis à la hauteur de ce potentiel depuis toujours.
Tu dis que tu as l'impression de n'avoir que suivi le courant durant ta vie… et alors? Qui dirigeait le courant selon toi?
Je me suis arrangé pour te conduire là où il fallait que tu sois.
Je t'ai donné les défis dont tu avais besoin et pour lesquels tu étais capable.
Je t'ai fait progresser au rythme que tu avais besoin de suivre.
Regarde maintenant ce parcours et ne le juge plus parce que c'est Moi qui te l'ai tracé.
Aujourd'hui, va en paix avec qui tu es, avec le parcours de ta vie et continue de t'ouvrir aux Rendez-Vous que Je te propose.
C'est tout ce que tu as à faire : Être toi-même.
Suivre le courant? Mais J'espère que tu as suivi le courant!
N'as-tu pas lu plusieurs livres, écouté plusieurs conférences qui parlaient d'arrêter de ramer à contre-courant? Et maintenant tu te plains de n'avoir que suivi le courant?
Je souris à tes paradoxes.

Alors, accueille, apprécie, goûte la vie, continue.
J'ai d'autres beaux Rendez-Vous pour toi dans le présent.
Aujourd'hui. »

Un membre anonyme

Des nouvelles de chez nous

Bonjour à tous,

Les élections pour les postes ouverts à l'Intergroupe approchent à grands pas et plusieurs postes seront ouverts en juin. C'est le moment idéal pour ceux et celles qui ont un certain temps d'abstinence d'ajouter du service dans leur programme et de s'impliquer dans un comité d'Intergroupe.

Olivier, *président IOAQ*

Élections le mercredi 14 juin 2023, 18h30

Zoom **9331417631** mot de passe : **wr6YV3** ou par téléphone : **438-809-7799** identifiant **933 141 7631#**

À tous les groupes qui célèbreront leur anniversaire dans les prochains mois,

Belle réunion !

N'ayez pas peur de faire connaître votre adhésion à OA. Comment un autre mangeur excessif sera-t-il attiré par votre nouvelle vie si vous cachez votre vie sous le manteau de l'anonymat ? Rappelez-vous que la 11e Tradition dit que nous devons toujours maintenir l'anonymat personnel au niveau de la presse, de la radio, du cinéma, de la télévision et des autres médias publics de communication. Parlez-en à vos amis et collègues. Faites connaître aux autres l'espoir et l'aide que vous avez trouvés dans OA. Ce n'est pas rompre l'anonymat, comme cela est décrit dans nos Traditions. C'est la réalisation de notre objectif principal, qui est de s'abstenir de la suralimentation compulsive et de transmettre ce message de rétablissement à ceux qui souffrent encore.

Extrait du Discours de la Conférence des Services mondiaux 2000, Rozanne S., co-fondatrice du Mouvement des Outremangeurs Anonymes.

Traduit par Barbara, Ashland, OH, USA

Et voilà. Vous venez de lire le dernier Partageons de notre mandat. Si vous êtes intéressé.e à vous impliquer et donner une couleur nouvelle à ce bel outil, vous pouvez assister à la réunion du 14 juin 2023 ou donner votre nom à secretariat@oaquebec.org

On le sait, le service nous permet d'apprendre sur nous parce que nous nous voyons aller dans l'action avec les autres. Nous vous souhaitons le courage de vous faire ce beau cadeau. Nous serons disponibles pour vous aider à vous familiariser dans ce service à l'Intergroupe.

Marlène et Liliane

Un gros merci à tous ceux et celles

qui ont partagé le message OA !