Main dans la main

La lettre d'information des groupes OA en France

N° 5 - Mai 2017

OUTREMANGEURS ANONYMES
OA FRANCE

Éditorial

Ayons confiance !

La troisième étape du programme nous invite à *« confier notre volonté et notre vie au soin de Dieu tel que nous le concevons »*. Pour pouvoir Lui confier notre vie, et notre volonté, nous devons lui faire confiance. « Confier », nous dit le dictionnaire, c'est remettre quelque chose ou quelqu'un à un tiers, en se fiant à lui.
La troisième étape nous invite donc à nous fier à notre Puissance supérieure, à nous abandonner à sa bienveillance et à sa bonne foi.
Chaque jour, nous accordons notre confiance aux autres, sans même nous en apercevoir. Par exemple lorsque nous montons dans un autobus (nous faisons confiance au chauffeur) ou quand nous mangeons quelque chose que nous avons acheté. La confiance est la base même des relations humaines. Sans confiance, nous ne pourrions pas entrer en relation.
La confiance est également synonyme de courage. Grâce à la conscience que nous avons de notre propre valeur, de nos capacités ou de nos chances de réussir ce que nous entreprenons, nous pouvons aborder une difficulté avec confiance. Par exemple, si nous savons nager, nous pouvons nous mettre à l'eau.
Dans ce numéro de *Main dans la Main*, plusieurs ami(e)s ont accepté de témoigner sur ce que la confiance signifiait pour eux. Quelques témoignages portent sur d'autres thèmes. Merci à tous les amis qui ont accepté de témoigner.
Pour le prochain numéro de *Main dans la Main*, nous vous invitons vous aussi, à vous faire confiance et à nous envoyer votre témoignage de rétablissement.

D'ici là, bonne lecture (en toute confiance)

La Rédaction

Agenda

Pour savoir les dates de la prochaine assemblée générale OA France, de la prochaine réunion de l'Intergroupe Paris Île-de-France, de la prochaine convention des services mondiaux et/ou de la prochaine assemblée de la Région 9 : veuillez contacter le Comité aux isolés qui aura les dates dès qu'elles sortiront à :
comiteisolesoa@gmail.com

Comité littérature national
Appel à soutien et serviteurs sur Paris, écrire à : litteoa@gmail.com

Infos

Contacter OA France
Par téléphone :
01.43.36.22.67 (numéro national)
07.82.62.99.21
Par email : oainfos.org/contact/

Le Comité des isolés
Aucun groupe OA dans votre ville et des questions à poser ? Le Comité aux isolés de la Fraternité OA répond à vos questions à :
comiteisolesoa@gmail.com

La liste des réunions
En France, en Belgique, en Suisse
oainfos.org/reunions-francophones/

Les réunions par téléphone
Mercredi 21h-22h15
Samedi 11h00-12h15
Dimanche 20h30-21h45
oainfos.org/reunions-telephoniques-2/

Informations sur la réunion téléphonique du dimanche et les enregistrements
http://www.lecturebbdimanche.wixsite.com/monsite

Info des groupes
Le 23/04/2017 s'est tenu à Nice un atelier d'écriture sur le thème du marrainage/parrainage. Si vous souhaitez vous aussi réaliser un atelier, vous pouvez contacter Hannah au +33 6 18 43 60 87 pour obtenir des renseignements et un guide de modération.

Le Service des Archives
Le Service national des Archives OA accueille les archives de tous les groupes de France.
archives.bsn.oa@gmail.com

OA dans le Monde
Le site de la région 9 (Afrique, Europe, Moyen-Orient, Asie de l'ouest :
www.oaregion9.org
Le site des services mondiaux OA :
En français : francais.oa.org/
En anglais : https://oa.org/

Thème du numéro : La confiance

Témoignages

"Je crois qu'en arrivant chez les OA je ne savais pas du tout de quoi il s'agissait, d'avoir confiance. Je n'avais ni confiance en moi, ni en les autres, ni en la vie. Je crois que j'avais tellement peur de souffrir à nouveau que je ne comptais pas sur les autres ni sur moi-même puisque je n'étais même pas capable de m'arrêter de manger quand je le voulais. Petit à petit j'ai commencé à mettre en place les étapes du programme, un jour à la fois. Et suivant les conseils des autres membres, j'ai décidé de faire "comme si" ça allait fonctionner. Je crois qu'avec ces trois mots (faire comme si) j'ai renoué avec la confiance. Au fil des écoutes et lecture des témoignages de rétablissement, au fil de la mise en place du programme dans tous les aspects de ma vie, les crises s'espacent et j'ai ré-appris à avoir confiance timidement. La vie me récompense de ce saut dans l'inconnu par des petits et grands bonheurs. Finalement je me rends compte que plus j'ai confiance, plus j'ose, plus je réussis et plus cela m'incite à avoir confiance davantage. Aujourd'hui, j'ai tellement confiance en la vie, en ma P.S., en mes amis, dans le divin de chaque chose que je remets ma vie sous tous ces aspects dans les mains de Dieu tel que je le conçois; j'ai confiance et j'ose avancer, un pas à la fois, un jour à la fois."

"Une difficulté
Une prière
Le présent
La conscience
Respiration
Feuille caracole
Papillon vole
Feuille caracole
Cadeau mystère
C'est ma PS !
Une soudaine allégresse
Une lumière s'allume en moi
Une magnifique joie
Que je peux partager
Un jour à la fois
Une lumière une joie
Qui me redonnent la foi
Ma PS est toujours là
Si je l'appelle je peux la voir
Et la revoir
Apprendre aussi parfois
À la laisser venir
Comme elle vient
Quand elle vient
Alors je la redécouvre
Comme une merveille
Comme si c'était la première fois
Révélation
Gratitude
Bénédiction !"

Anna,
le 6 septembre 2016

"Je veux vivre avec entrain et enthousiasme, dans une confiance telle
que je puisse sortir de ma coquille, m'exposer à la lumière de l'esprit et *vivre.*"

Pensée du jour du 23 Août, *Aujourd'hui,* p.236

"La confiance nous libère de la peur,
c'est une des promesses du mode de vie. Pour augmenter ma confiance,
je peux consacrer une partie de ma journée à écrire mes expériences dans ce domaine."

Pensée du jour du 12 Mars, *Aujourd'hui*, p.72

"Critiquer est moins risqué que d'agir,
car l'action demande du courage
et de la confiance en soi."

Pensée du jour du 8 Janvier, *Aujourd'hui*, p.282

AVEC LA FOI

Auparavant, je ne connaissais pas ce que voulait dire le mot CONFIANCE. Depuis que je suis dans les OA, j'ai appris que ça signifiait : avec (con) la foi (fiance).

Avant, je ne comptais que sur moi-même. Je voulais avoir confiance en moi. Je faisais tout par moi-même. J'étais dans ma volonté déchaînée. Je pouvais faire régimes sur régimes, qui tenaient bien-sûr de moins en moins longtemps.

Depuis que je suis dans les OA, je suis de plus en plus à l'aise avec la nourriture, mais seulement parce que mes prières sont exaucées et que je passe à l'action selon le programme des 12 étapes. Je demande ainsi à ma Puissance Supérieure de faire pour moi ce que je n'ai jamais pu faire seule. Je fais cela parce que j'ai confiance, j'ai la foi, que ma PS va me guider vers ce qui est bon pour moi.

Merci à ce programme qui m'a fait découvrir la réelle signification du mot confiance. Il n'y a qu'en ayant la foi en ma PS que je peux avoir confiance en moi.

Il est aussi important pour moi de rajouter que la confiance en ma PS me donne confiance en mes ressources, en mon potentiel pour avancer dans l'existence un jour à la fois. Et bien sûr « la foi sans les oeuvres est une foi morte! ».

Confiance chers OAmis!

Anonyme

Ma vie a radicalement changé !!!
Cela fait un an et demi que je fais partie des OA et 3 mois et demi que j'ai commencé le programme du Big Book.
Et aujourd'hui je peux affirmer ou témoigner que, grâce au programme, je suis en rétablissement ; je suis abstinente, chose que je n'aurais jamais imaginer !

Mais en plus de cette abstinence, j'ai dorénavant une grande foi en la Vie, j'ai la certitude que j'ai le droit, comme tout le monde, d'exister, d'être heureuse et d'être telle que je suis.

Travailler les 12 étapes chaque jour améliore la relation que j'entretiens avec tous ceux qui m'entourent ; je développe également l'honnêteté et l'humilité.
Aujourd'hui je ne suis plus seule mais avec ma Puissance Supérieure et mes amis OA que j'appelle ma famille de coeur.

Je n'ai jamais été aussi sereine et heureuse qu'aujourd'hui.
Merci OA, merci la Vie, merci à vous !

Nathalie

À tous ceux qui souffrent encore...

La première fois que j'entends parler des OA, c'est sur une route de Bretagne. On est au mois d'août, j'ai quarante-huit ans et souffre de compulsion alimentaire depuis toujours... Il fait nuit noire et je conduis en écoutant la radio. Une femme raconte qu'il existe des groupes de parole de personnes qui se rétablissent en partageant leurs expériences. Ils seraient répandus dans le monde entier. Mais où ? Et comment les trouver ? Point. Ça me reste dans la tête comme la carte d'une île au trésor...

Ensuite, c'est par un site de rencontre qu'un AA à qui je confie que je suis boulimique, me donne la piste du trésor que je cherche depuis toujours... Les OA. Il me propose de m'accompagner à ma première réunion mais je préfère affronter seule ce que je pense être un club d'obèses dont je fais partie. Je pèse alors 87,7kg pour 1m70 ce qui n'a rien d'obèse mais je me sens tellement mal dans ma peau que ma vie intérieure est une souffrance permanente. Je ressens une immense vide et un questionnement incessant. Je vis avec l'idée du suicide depuis l'âge de trois et demi à tel point que je pense que c'est normal et n'en parle jamais... Pas plus que de mes crises de boulimie... Pour quoi faire ?

Je trouve mon abstinence assez rapidement grâce au livre "Au Delà de nos plus grands rêves" qui relate comment une américaine a créé les OA. C'est en amenant avec son mari, un ami à eux alcoolique aux AA qu'elle s'est dite "mais voilà Ma solution". Ensuite, il lui a fallu trouver une deuxième personne. Elle a été voir sa voisine ... Qui a été outrée... Bref, cela lui a pris beaucoup de temps et d'énergie. Mais elle ne s'est jamais découragée et elle a réussi et aujourd'hui, les OA sont installés dans le monde entier. Il est important de noter d'abord qu'elle essayé d'adapter le Big Book mais qu'elle a finalement compris qu'il n'y avait pas une seule phrase à changer et seulement le mot "alcoolique à remplacer par "boulimique" ou "anorexique" ou "outremangeur compulsif" mais aussi qu'elle a fait les étapes complètement dans le désordre.

Une fois que j'ai trouvé mon abstinence en lâchant prise et en confiant ma volonté à ma PS ou Dieu tel que je le conçois pour accepter (sans décider) ce à quoi elle correspond pour moi, j'ai ressenti le besoin d'avoir une marraine ou un parrain et là, rien. Que nenni ! Trois mois sans la possibilité de commencer le travail des étapes... J'ai acheté le cahier OA d'écriture des étapes et j'ai pratiquement "forcé" un ami OA à écouter la lecture de ma première étape.

Mais ça a été fait sans aucune conviction de part et d'autre... Je n'avais pas trouvé ma solution.

Et puis, une amie OA m'a envoyé les enregistrements de la réunion du mercredi soir. J'éprouve une immense gratitude pour ce membre OA qui ne participe pas à nos réunions du mercredi soir ou du dimanche soir mais qui avec l'ouverture d'esprit, l'humilité et la bonté qui sont prônées dans les OA dans leur ensemble et grâce au programme en douze étapes basé sur le Big Book des Alcooliques Anonymes, m'a fait passer ce qui pouvait être peut-être LA SOLUTION pour moi. Car, ça l'a été en effet... Mais pas tout de suite ! Il y a eu de la résistance... Le propre de ma maladie. En effet, au départ, j'ai eu "un mal de chien" à arriver à me connecter pour simplement, ne serait-ce qu'écouter les enregistrements...

De plus, une fois que j'y suis parvenue, je suis tombée sur l'enregistrement dix-huit ou quelque chose comme ça et là... J'ai halluciné... "Quoi ? C'est qui "cette folle" qui parle de la "maladie de l'égoïsme"?! Non mais alors là, j'en ai assez des problèmes comme ça, là ! En plus, il y a un bien "un" défaut que je n'ai pas, c'est bien "l'égoïsme"... Ah et puis, j'ai assez de soucis comme ça pour ne pas qu'on m'en crée de nouveaux !" Bref, je rappelle l'amie OA si bienveillante qui m'a fourni les enregistrements à qui je me plains tout de go... Et la voilà qui réitère ses encouragements.

Quelques semaines plus tard, je réécoute donc mais cette fois à partir de l'enregistrement No1 et là, c'est la révélation. J'écoute au moins un enregistrement par jour. Je suis transportée. Et dès ma première réunion, je trouve une marraine... Depuis, j'ai fêté mes cinquante ans et je n'ai plus envie de mourir mais de vivre et de profiter de chaque instant de sérénité et de joie qui nous est donné sur cette terre.
J'ai perdu presque vingt kilos mais j'ai surtout fait un travail énorme sur moi-même que je continue au quotidien avec ma marraine qui me fait grandir un jour à la fois avec l'aide ma PS ou Dieu tel que je le conçois.

Big Book quatrième édition p.57
"... cette puissance a accompli le miracle, l'humainement impossible."

Stéphanie

"MEDITATION" :

_
« Ici et maintenant,
*La Foi, ce rai de Lumière que j'entrevois lors de chaque méditation. Cette Promesse pour pousser la Porte de « l'Infranchissable ». Cet instant, transition, respiration, qui me garde Vivante ! La Foi qui au rythme de mon cœur, m'offre l'Ombre et la Lumière. La Foi c'est Vivre quel que soit l'état des lieux ! Quel Bonheur de Vivre ! Que de Gratitudes pour chaque *Respiration*, pour chaque *Transition* ! Aujourd'hui, je sais que l'Âmour me rend Immortelle.*
AMOUR FOI VIE »

(Anny 15/03/17)

La confiance, la voie de « ma liberté » ! …

Depuis quelques temps, bien des choses changent dans ma vie … et notamment ma confiance qui ne cesse de grandir ! Fin octobre 2015, dès le premier instant où j'ai « rencontré » mes premiers « âmis » OA la confiance m'a gagnée, ce fut magique ! … depuis, elle ne m'a jamais quittée ! … bien au contraire, elle s'est renforcée au fil des réunions car grâce à nos partages et nos témoignages j'ai découvert très vite que j'étais enfin dans une famille pleine d'amour et de respect mutuel.

Par cet écho partagé de nos vécus et grâce au soutien de mes deux marraines, je me suis alors engagée à faire mes étapes.

Je finis actuellement ma quatrième Etape. Bien que difficile, je constate que cette analyse me libère de tous mes violents ressentis « emmagasinés » depuis ma toute petite enfance. Gratitude pour cette confiance en moi qui, grâce à elle, revient doucement ...

De plus, j'ai eu la chance au mois de septembre de participer au congrès OA. Je n'étais pourtant pas « très en forme », mais mon amie *Puis'SensSupérieur* m'a donné suffisamment d'énergie pour bénéficier « des partages » avec de nombreux *âmis OA* venus « d'un peu partout ! » . Grâce à cela, quand je suis revenue, j'avais acquis la certitude que la Prière de la Sérénité était « un moyen » à entreprendre pour fortifier ma foi ! J'ai donc adopté ce rituel 3 fois par jour au moins. *(Ça marche !)* Dans ma quête, l'humilité à gagner et à conserver reste pour moi l'essentiel de cette rencontre. J'en ai donc fait un moment de méditation et un outil pour fortifier mon aptitude à rester le plus souvent possible « en pleine conscience » et dans le respect de moi.

…Et, avec ma bonne volonté et de la persévérance j'arrive enfin à me mettre « entre les mains » de ma Ps ; je lui confie les rênes ! *(une heure à la fois …)* . Cette confiance je ne l'avais jamais eue ! Elle me libère des énergies fortes et me fait prendre d'inattendues et heureuses initiatives ; elle inhibe enfin *(1 heure à la fois !)* ma destructrice « auto-gestion mentale ». Quel bonheur de vivre ces moments ! Je redécouvre la joie ! la joie dans mes petits quotidiens ! Je dors beaucoup mieux ! Je deviens « bonne pour moi » et « plus présente pour les autres » … Quel réel bonheur je vis ces temps derniers ! A mes actuels outils qui sont – le plan d'action, le plan alimentaire, les pensées, l'écriture/la 4ème E, la prière de la Sérénité pleine conscience, la lecture, s'ajoutent depuis peu les coups de fils, les partages entre amis (OA ou pas), le dessin … et la joie et la douceur … et les GRATITUDES !!!

Aujourd'hui, j'ai appris de ma toute récente rechute que pour maintenir ma confiance en la vie et vivre enfin le moment présent dans l'amour, la bienveillance et le respect de moi, il me faut entretenir, fortifier quotidiennement ma foi au programme, tel que je l'ai fait depuis le mois de septembre ; le « comme si » a fini par fonctionner ! Merci aux outils OA ! Merci à ma vie !
« … Donne-moi la force de me lever, encore et encore, un jour … une heure à la fois ! » (*Extrait PrièreSérénité*)
Gratitude pour ce partage !

Anny

Confiance = confier = je ne décide pas, ma PS le fait.

OA me réapprends la confiance :

- d'accepter ce qui est
- d'oser être honnête
- d'admettre mes limites, mes torts, mes points forts, mes besoins...
- de manger équilibré et pas pour étouffer mes émotions
- d'aimer la vie avec ses hauts et ses bas
- de rire
- de dire oui ou non
- de ne plus m'isoler
- de suivre le chemin de vie qui m'est destiné
- de m'engager
- que mon passé, ma maladie peut être utile et aider mes semblables
- que j'ai le droit de penser, de faire des fautes, d'être heureuse, bref de vivre mes émotions qu'elles qu'elles soient.
- d'être un être humain et non un robot
- d'avoir des priorités différentes que la nourriture qui a longtemps été mon Dieu que je faisais passer avant tout et tous.
- qu'une vraie solution existe pour mes addictions de bouffe, obsession de poids et tous les autres problèmes dans tous les domaines de ma vie.

Cette solution, je l'ai découverte en travaillant les étapes du programme décrites dans le Gros Livre des AA (et qui marche depuis 1939!!!), avec l'aide d'une marraine.
Aujourd'hui la confiance en mon ange gardien, ses plans pour les autres et pour moi, ses directives et en essayant de transmettre à mes semblables ce que j'apprends, ça me sauve la vie, un jour à la fois, c'est le plus beau cadeau de ma vie, une transformation, je vous en souhaite autant :)!

Christianne

LA CONFIANCE

Avant de revenir à OA en janvier 2014, je savais que je ne pouvais pas me faire confiance en ce qui concernait la nourriture. Cinquante ans de régimes et trente ans de crises de boulimie au milieu de la nuit en étaient la preuve.

Je n'avais pas de réunion ici à Rennes, ni d'amis OA à appeler, et pourtant, je suis devenue abstinente, et je reste abstinente, sauf pour deux ou trois petits écarts depuis ce moment. Qu'est-ce qui est arrivé ? Ce n'était pas facile. J'ai vécu une longue période de sevrage presque sans dormir, étant si dépendante de la nourriture pour me tranquilliser. Pourquoi cela a-t-il marché cette fois, quand toutes ces régimes n'ont mené qu'à une prise de poids plus importante qu'avant ?

Je pense que c'est parce-que j'ai posé mes armes. J'ai vraiment ressenti mon impuissance, et j'avais un désir profond de changer – non seulement physiquement en perdant du poids, mais de m'abstenir de tous les comportements compulsifs, humiliants, et fous, en ce qui concernait la nourriture et mon poids. Je me suis tournée vers Dieu pour de l'aide. Et ça a marché. Je m'abstenais. Impossible de mieux l'expliquer.

La confiance vient avec l'expérience. J'ai besoin de prendre des risques, aussi, de choisir de faire confiance, mais si cette confiance est bien placée, l'expérience la rend plus profonde et plus forte.
Je ne sais pas ce qu'elle est, cette Puissance Supérieure à qui je fais confiance. Je sais seulement ce que je ressens, au fond de mon cœur quand je m'ouvre à Elle. La sécurité, un relâchement des tensions, parfois une joie pétillante. Et une libération de la compulsion.

Je fais ma part. J'ai travaillé et je continue à travailler toutes les Étapes. J'utilise tous les outils du programme. Je regarde honnêtement les choses que je n'aime pas dans mes comportements, et ça fait mal de voir la vérité. Je fais des erreurs, je subis la frustration, et j'ai été obligée d'apprendre la patience, la responsabilité, la persévérance, et l'acceptation. Ce n'est pas facile. Mais ô que ça fait du bien quand je fais les progrès !

J'ai confiance en le Programme de Douze Étapes parce que ça marche ; il a marché pour des millions de dépendants, y compris moi-même.

J'ai confiance en ma PS parce que ça m'aide toujours de me tourner vers Elle, et parce que je ressens sa présence et son amour.

Progressivement, en devenant plus digne de confiance, je commence à avoir confiance en moi-même, ce qui est si nouveau et si beau.

Merci à tous les amis OA qui suivent ce chemin, qui donnent du service, qui écoutent et partagent.
Ensemble nous pouvons nous rétablir !

S.

5ème promesse : « Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres. »

Je partage mon expérience, je vais aux réunions, je marraine.

Lorsque je vais à une réunion OA, je me réjouis de pouvoir partager mon rétablissement, le avant et après le programme.

J'aime beaucoup entendre les autres membres partager.

Ces échanges permettent à la fraternité d'exister et de partager force et espoir aux nouveaux dans la tourmente, comme j'ai reçu force et espoir quand j'étais moi-même au fond du trou de la maladie.

Quand j'accepte de marrainer, je transmets ce que j'ai reçu, je n'oublie pas que le répit, cette abstinence, m'est donnée 1 jour à la fois, que la seule façon de rester dans le rétablissement est de faire passer le message, d'aider et de guider un OA dans son rétablissement.

Et le miracle se produit. Je reçois plus que je ne donne, je vois progressivement ma protégée sortir de la pénombre et la joie du rétablissement se partage.

Les fruits du rétablissement ne s'additionnent pas. Ils se multiplient. Jamais je n'aurais pensé que ma maladie, mes comportements destructeurs, honteux, de faiblesse et de dégoûts pourraient un jour accompagner une personne dans son rétablissement ; me permettre de la comprendre, de l'écouter d'une oreille bienveillante et compréhensive, comme on l'avait fait pour moi.

C'est cette déchéance et mon rétablissement aujourd'hui grâce au travail des étapes qui me permettent d'aider ; uniquement en appliquant le programme.

Je me rétablis dans les étapes 1 à 9 mais seule la 12ème me permet de « garantir » mon rétablissement, un jour à la fois.

Pour être opérationnelle et capable de transmettre ce rétablissement, je dois aussi faire tous les jours ma 10ème et ma 11ème étapes car je ne peux transmettre que ce que j'ai reçu et que j'ai. Pas ce que j'ai eu et que je n'ai plus !

Avoir une ou des filleules, cela m'oblige à rester rétablie : sinon, comment pourrais-je l'aider ? je ne le pourrais pas et j'aurai reçu ce programme merveilleux pour rien.

Le seul but des OA est de transmettre le message à ceux qui souffrent encore. Et ce but me permet de rester dans le rétablissement.

Merci à toutes ces personnes qui ont permis ce miracle, aux fondateurs des AA qui ont transmis ce qu'ils ont découvert pour se rétablir et ont transmis le message jusqu'à nous.

Ameline,
outremangeuse compulsive en rétablissement

"Je demande la bonne volonté de mettre en pratique les Douze étapes de rétablissement. C'est le seul moyen que je connaisse pour remplacer mes peurs et mes insécurités par de la confiance et du courage. Lorsque je fais preuve de bonne volonté, tous les vides sont comblés, tout est possible."

Pensée du jour du 20 Janvier, *Aujourd'hui*, p.20

Bonjour,
Petit texte sur la confiance.

La confiance s'établit à différentes échelles pour moi : confiance en la vie, confiance aux autres, confiance en quelqu'un en particulier et confiance en moi.

Quand je suis arrivée dans le programme, j'avais confiance en quelques êtres humains de façon sporadique, au gré de ma dépendance affective.

J'avais relativement confiance en la vie, tant que je faisais des crises pour ne pas ressentir mes émotions.

Et je n'avais aucune confiance en moi ou en les autres.

Petit à petit, avec le programme et au fil de mes crises de boulimie, à travers ce filtre sécurisant et mortifère, j'ai appris simultanément à tendre la main et à recevoir de l'aide.

J'ai appris, d'abord en assistant aux réunions, que vous vous faisiez confiance. Et que vous me faisiez confiance. J'ai vérifié ensuite que nous pouvions nous faire confiance.

J'ai pu demander à quelqu'un de regarder avec moi ce que je faisais avec la bouffe, faire rentrer quelqu'un dans ce qui était mon château fort, mon rempart contre le monde.

J'ai pu ainsi m'ouvrir avec les étapes à une spiritualité efficace et incarnée. Tout d'abord en déterminant dans la première étape ma puissance supérieure destructrice.

Ensuite en apprenant à la remettre systématiquement en question avec la 2ème étape.

Puis en laissant entrer une puissance supérieure d'amour dans ma conception des choses à l'aide de la 3ème étape.

La 4ème m'apprend que je peux tout affronter à mon sujet et que je vais bientôt pouvoir me faire confiance avec le travail des autres étapes.

Avant de faire quelque chose, je m'inspire de cette force supérieure d'amour.

Quand je renonce ou perds quelque chose, aussi. Tout va bien mais personne ne le sait :)

Signé : anonyme

La confiance

L'enfant que j'ai été faisait confiance aux adultes, en toute innocence. J'ai reçu en retour blessures, manipulations et trahisons de toutes sortes, qui ont sapé la confiance en moi-même et dans les autres. Comment retrouver l'estime de moi et la confiance ? Ce n'est ni facile ni simple... Seule ma PS peut nettoyer ces blessures, encore faut-il que je lui fasse confiance, et là j'ai encore parfois beaucoup de mal... Mais par petits pas, par beaucoup de « faire comme si », d'acceptation de mes blessures, de compassion envers moi-même, de rechutes et de nouveaux départs, le rétablissement s'accomplit, un jour à la fois. Avoir confiance, c'est aujourd'hui remettre ma vie entre les mains de Dieu, « ta volonté et non la mienne », accepter l'imperfection comme nécessaire à mon évolution, prendre chaque difficulté de la vie comme expérience par laquelle j'apprends et qui m'aide à grandir, accepter l'autre tel qu'il est sans jugement, mais aussi en me respectant et en respectant mes besoins... J'ai appris que la confiance en l'autre, ce n'est pas accepter tout de l'autre, mais accepter ce qu'il est et agir en fonction ; la confiance en moi, ce n'est pas vouloir imposer ma volonté et mes points de vue à tous, c'est prendre conscience de mes réels besoins et d'agir pour les satisfaire... Aujourd'hui, je vois ces blessures du passé comme autant de richesses qui m'ont permis de grandir et d'être ce que je suis aujourd'hui. Accepter mes propres blessures, c'est mettre l'amour à fleur de coeur, faire de l'amour une priorité, pour moi-même et pour les autres, faire de l'amour le moteur de ma vie. Il n'y a pas d'amour sans confiance ni de confiance sans amour. L'amour, c'est l'expression du divin à travers moi. J'ai encore des moments de doute, des fragilités, des replis sur moi, mais je sais que les zones de turbulences se traversent grâce à la confiance, la persévérance et l'acceptation. «Plus jamais nous ne perdrons espoir», cette affirmation est aujourd'hui une certitude en moi, et ma confiance dans ce programme est devenue totale au fur et à mesure de mon rétablissement... Avec mon immense gratitude pour ce programme de vie.

anonyme

Bonjour,
Je m'appelle Hannah et je suis anorexique et boulimique. Je n'aurais pas pu imaginer une seconde combien ces quelques mots allaient changer ma vie.
Quand j'ai passé la porte des réunions il y a plus de dix ans, je n'étais pas venue chercher une solution spirituelle, un programme d'action ou une fraternité. Je voulais juste qu'on m'explique comment manger normalement sans grossir.
J'ai reçu un tel accueil chaleureux cette première fois que je suis revenue et mon chemin de confiance a débuté.
J'ai toujours été dans la lutte. Aussi loin que je me souvienne, ma vie a toujours été une nage effrénée à contre sens dans un torrent. Là où d'autres se laissaient porter, moi je devaient me battre, prouver, contrôler, démontrer, briller, forcer. Tout ça pour survivre.
Et quand s'est ouverte la porte des Étapes, j'ai du apprendre à lâcher. Je n'avais aucune idée de comment, ni pourquoi, mais pour la première fois depuis des années, j'ai accepté de faire confiance à d'autres. J'ai trouvé une marraine et accepté de faire ce qu'elle m'a dit. J'ai accepté de manger de façon contraire à tout ce que ma tête me disait. J'ai accepté de garder un esprit ouvert à une notion de puissance supérieure alors que j'étais une athée hardcore.
Et petit à petit, ce saut de confiance s'est transformé en foi. Au début, c'était une confiance aveugle, née du fait que je n'avais plus de choix. Née de l'envie que j'avais envie de vivre autrement. J'avais l'exemple devant mes yeux de personnes qui allaient bien, qui travaillaient leurs Étapes, qui mettaient Dieu tel qu'elles le concevaient au centre de leur vie, et leur vie s'arrangeait. Donc j'ai dit oui. Parfois dans la douleur. Ca n'a pas toujours été un grand OUI. Souvent c'est juste arrêter de dire Non. Et parfois je m'accroche au Non jusqu'à ce que la douleur me fasse lâcher.

Est ce que le chemin a été un grand fleuve paisible de confiance? Non. Est ce que je lutte encore? Oui. Mais moins. Beaucoup moins. Parce qu'au fond de moi, je sais que le programme marche. Il a tellement fait pour moi jusqu'à présent. J'ai appris à faire confiance aux principes positifs dans ma vie et à ne pas faire confiance à ma tête dans les moments noirs. Certaines périodes de lâcher prise ont été tellement douloureuses que m'accrocher aux outils et à mon plan alimentaire ont été une montagne. Mais à chaque traversée, à chaque éclipse, à chaque moment sombre de mon histoire, une immense libération en a été la récompense. Tout ce qui m'est demandé c'est de rester abstinente un jour à la fois et demander à Dieu de connaître sa volonté. Arrêter de dire Non. Et garder dans mon cœur cette confiance que tant que je persévèrerait sur ce chemin, qu'il fasse beau ou qu'il vente, la vie continuera à s'améliorer. Ça fait 10 ans que ça dure, pourquoi ça changerait?!

H.

Mon Travail des 12 Étapes

Il y a des Étapes que j'ai travaillées : parce que j'ai voulu garder mon abstinence
parce que j'ai voulu me rétablir émotionnellement
parce que j'ai voulu être une filleule sage et que ma marraine soit contente de moi
parce que j'ai voulu me sentir plus près de Dieu.

Mais la 12ème Étape je fais par amour. Pour vous. Pour toute personne qui a souffert ou qui souffre encore de l'impuissance face à la nourriture.

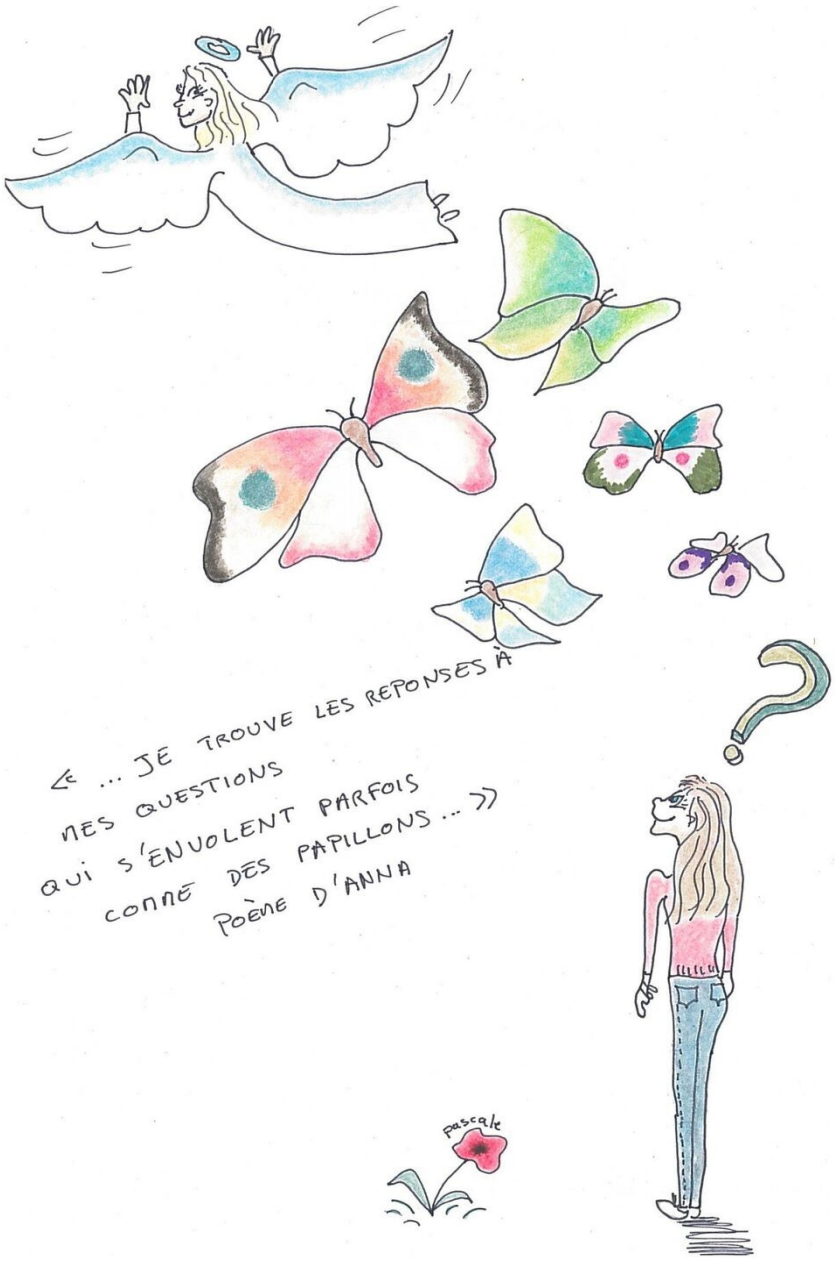
Parce qu'on m'a tant donné, j'ai envie de donner, moi aussi. De partager ma petite expérience, ma petite force et mon grand espoir avec vous. De tout faire pour ouvrir une réunion dans ma ville, et pour informer les gens qu'il y a une solution et que nous sommes là pour aider, pour soutenir, pour partager, pour aimer.

Et oui, j'accepte de marrainer, même si ça me fait peur. Car je sais que, si je reste humble et sincère, je ne serai qu'un serviteur : les mains, les pieds, la voix de Dieu.

Sharon, Groupe de Rennes

Dans le silence
Je trouve les réponses à mes questions
Qui s'envolent parfois comme des papillons
Et la source est toujours là
Et comme un trésor ma foi
Si je fais bien les étapes
Ce programme qui me retape.
Avec la patience
La tolérance
La bienveillance
Viennent l'espérance
Et mon salut
Tant attendu
Mon rétablissement
La paix du présent.
Gratitude :-)

Anna,
le 14 avril 2016



Thème du prochain numéro de *Main dans la main* : le marrainage/parrainage.

Pour contribuer à *Main dans la main*, comment faire?

Chaque membre OA et groupe OA est le/la bienvenu(e) pour écrire un texte !
Les membres qui échangent par écrit sur leur expérience, partagent leur force et leur espoir et le mode de vie OA avec tous les lecteurs. C'est un lien entre tous les membres et un message pour toutes les personnes qui souffrent de la maladie de la compulsion alimentaire.

Laissons parler notre inspiration et notre cœur, avec par exemple un texte, un poème, un dessin, une photo, etc... Le thème suggéré est donné seulement pour nous inspirer. C'est aussi possible de partager sur tout ce qui nous tient à cœur, l'essentiel est de transmettre le message OA, dans le respect de nos traditions. Nous signons nos textes avec notre prénom, ou simplement avec la mention «anonyme». Ainsi, l'anonymat pour nous-même et les autres est respecté et chacun peut s'exprimer librement. Cette lettre est mise à disposition en ligne sur le site national de OA France.
Nous aimerions également publier les nouvelles des groupes. Racontez-nous vos inspirations et initiatives, communiquez vos dates-clé (anniversaires, infos publiques…), faites circuler vos expériences de groupe !

Le comité de *Main dans la main* relit chaque texte et prend une décision quant à sa publication. Le comité peut corriger discrètement les erreurs de français, aussi ne soyons pas gênés d'écrire tels que nous sommes.
Chaque contribution est précieuse et unique. Alors, merci à toi si tu souhaites participer et nous écrire !

L'équipe de *Main dans la main*
Envoyer SVP les textes en format WORD ou OPEN OFFICE, et les images en JPEG.

MAIN DANS LA MAIN …

… Faisons ensemble ce que nous n'avons jamais pu réussir tout seul.
Plus jamais nous ne perdrons espoir, car nous ne comptons plus sur notre volonté défaillante.
A partir de maintenant, nous travaillons ensemble, main dans la main, nous formons une chaîne qui trouve sa force dans une puissance plus grande que la nôtre.

Et dans cette chaîne, nous attendent une compassion et un amour plus doux que tout ce que nous avions pu imaginer.

Rosanne S.
Fondatrice des Outremangeurs Anonymes

Pour recevoir *Main dans la main*, envoyer une contribution, poser une question, écrivez-nous à :

To receive *Main dans la main,* send a contribution, ask a question, please send an e-mail to :

oamaindanslamain@gmail.com

Vous pouvez nous faire parvenir vos témoignages, poèmes, dessins, etc. Merci à tous les amis OA qui ont permis la réalisation de cette lettre d'information ! À bientôt !

Please send us your writings, poems, drawings, etc. Thanks to all the OA friends that helped us create this newsletter ! See you soon !

Comité « Main dans la main »
« Main dans la main » Committee