

Main dans la main

La lettre d'information des groupes OA en France



Éditorial

N°1 Octobre 2013

Infos

Ce n'est pas la première fois que nous évoquons le besoin de mettre en place une lettre d'information dans le but d'améliorer la communication entre les groupes OA de l'hexagone.. Suite au Congrès de Sète, où la question a encore été évoquée, les groupes de l'Hérault ont décidé de démarrer une expérience, avec beaucoup de souplesse et de pragmatisme. Voici donc le premier numéro de « Main dans la main »... Notre objectif est de sortir deux à trois numéros par an, sans contrainte de date.. La publication sera uniquement numérique et distribuée via internet en s'inscrivant à une liste de distribution, afin d'avoir un coût nul. Les numéros seront également téléchargeables sur le site d'OA France. Le projet avec ce premier numéro ont été approuvés lors de l'Assemblée Générale OA France 2013.

Quelles rubriques pourra-t-on y trouver ? Suite à nos discussions en conscience de groupe, on envisage d'avoir quelques rubriques récurrentes telles que des infos pratiques sur la Fraternité OA (AG, congrès, opérations d'Information Publique, ouvertures/fermetures de groupes, expériences locales etc...) ou sur la vie des groupes et regroupements, et des témoignages articulés autour d'un thème (ce premier numéro a pour thème l'abstinence), mais aussi des dessins, des poèmes, un peu d'humour... Bien sûr, le contenu est amené à évoluer en fonction des propositions des uns et des autres...

Les groupes de l'Hérault se chargent du(des) premier(s) numéro(s) afin de lancer l'opération, mais il ne s'agit pas pour nous de s'approprier cette lettre...L'objectif est que nous puissions tous mieux communiquer entre nous. Le contenu est ouvert à tous, la mise en page peut être assurée par un groupe, un regroupement, un comité de BSN ou tourner dans les groupes volontaires. La seule contrainte sera de s'assurer de la conformité des contenus avec nos traditions, conformité qui sera assurée par un comité de lecture. Voilà, nous démarrons, imparfaits et humbles, mais plein d'optimisme et d'enthousiasme que nous souhaitons vous faire partager. « Main dans la main faisons ensemble...».

Les groupes OA de l'Hérault

Dear OA Friends...

How to connect all the OA french groups? How to communicate better between all OA members in France? The idea of a newsletter has been discussed for a long time, and evoked again during the last national convention in Sète.The groups in Hérault(34) wanted to give it a try, and start a newsletter project. So, this is «Main dans la main» N°1. It's an experiment, we remain open to any suggestions, and this project is bound to evolve. 2 or 3 publications per year, via email if you suscribe to a list, no printing, to keep the costs to zero. The publications will be available to read and download on

OA national website.

Inside, you will find: practical information about OA, news about the groups, writings centered around a theme, and also all kind of artistic contributions, drawings, poetry, a touch of humour..

The herault groups start the first publication(s), but we don't want to "own" the newsletter. The editorial content is open to all, every member is welcome to contribute. The layout can be done in the future by local groups, intergroups, a national group, comitees, etc... On condition that the content be in accordance with our traditions.

Assemblée Générale

L'AG 2013 vient de se dérouler à Chevilly-Larue.. La prochaine AG, en 2014 se tiendra au même endroit le dernier week-end de septembre. Notez le déjà sur vos agendas afin d'être représentés !

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

Service des Archives

Groupes OA, vous avez des documents à archiver.. le service national des archives OA accueille les archives de tous les groupes de France. contact :

archives.bsn.oa@gmail.com

Réunions par téléphone

Mardi 20h30-21h45

Jeudi 20h30-21h30

Samedi 11h00-12h15

[Pour plus d'infos, cliquez ici](#)



Now here we start, imperfect, humble, but also very enthusiastic and optimistic, and we want to share it with you all. "Hand in hand, let us do together..."

The OA herault groups

Thème du numéro : L'abstinence

Témoignages

L'abstinence

Que voilà un mot qui m'a longtemps déplu ! Dans mon inconscient, l'abstinence était lié au manque, à la privation et avait une connotation négative.. Tout comme les régimes.. Il m'a fallu beaucoup de temps pour lui donner un sens plus acceptable et une définition qui me convienne. Aujourd'hui, pour moi, l'abstinence est l'action de m'alimenter sans compulsion en respectant les besoins de mon corps, dans le cadre du plan alimentaire librement conçu et accepté.

Cette notion d'abstinence a beaucoup évolué depuis que je fréquente les réunions. A mes débuts dans OA, l'abstinence a été d'arrêter de manger n'importe quoi n'importe quand, cesser d'avoir en permanence sous la main les aliments indispensables à combler les creux émotionnels. Il y a eu aussi l'abstinence « arrêter de se faire vomir»...Et puis, avec la découverte des aliments compulsifs, l'abstinence a été de s'en abstenir..

Lâcher prise !!!

Bon sang cette notion de lâcher prise c'est pas simple pour mon petit esprit plein d'angoisse....que va-t-il se passer ? que vont-ils dire ? puis je faire confiance à ma PS? À la vie tout simplement.....

C'est une grande force que de pouvoir dire, je lâche tout, je verrai ce qui se passe, d'accepter ...Mon père disait « le pire n'est jamais sûr »

Travailler le lâcher prise !! c'est l'ensemble des étapes qui doit m'amener à cette attitude, cela se construit au jour le jour.

Lâcher prise c'est connaître ses limites. Je ne suis pas un super homme , je ne dois pas me fixer des objectifs impossibles. Qui n'a pas projeté des pertes de poids importantes sur les mois à venir « alors disons 2 kg par moi sur 12 mois cela fait 24 kg... »

C'est agir sans voir les autres ou les événements comme des menaces , c'est inverser le regard puis passer à l'action et faire tout ce qui est en mon pouvoir pour m'en sortir. C'est accepter l'amour des autres, c'est aller avec le mouvement de la vie....

Facile à dire , c'est sur, c'est un objectif pour moi et je suis au début du chemin mais je suis sur le chemin, grâce aux réunions aux amis , aux outils , au 12 traditions. Un jour à la fois...

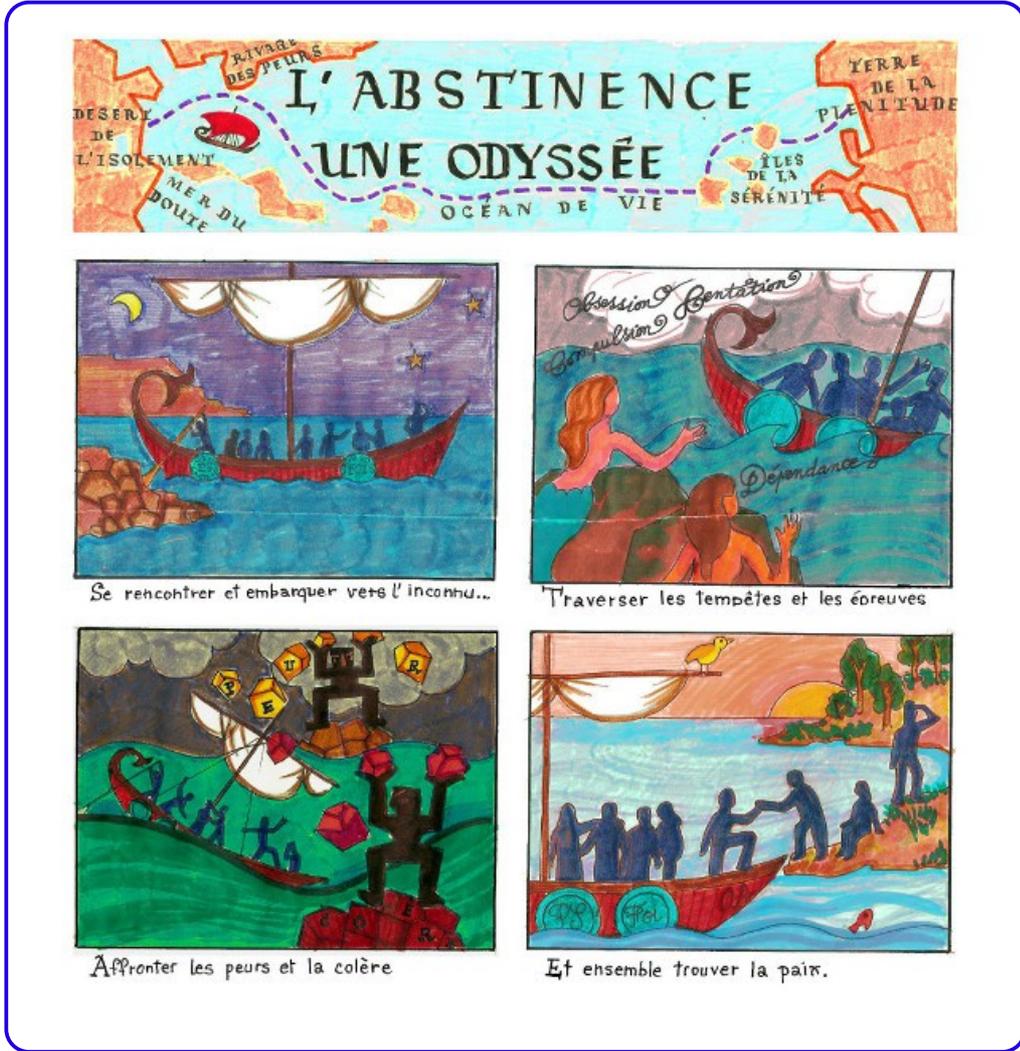
Est venu ensuite la définition de mon plan alimentaire, adapté à mes besoins nutritionnels mais surtout à mon esprit rebelle. L'alternance de périodes d'abstinences et de rechutes pendant des années m'ont fait prendre conscience qu'il était tout aussi important d'éviter l'obsession de l'abstinence que de la nourriture. Toute obsession est dangereuse pour moi, quelle qu'elle soit. Aujourd'hui, j'ai appris qu'il n'y a pas deux rétablissements identiques dans OA, qu'il n'y a pas un qui soit meilleur que l'autre, et que le meilleur pour moi c'est celui qui me convient, pour aujourd'hui. Je ne sais pas depuis quand je suis abstinent, et cela n'a aucune importance. Ce qui est important pour moi aujourd'hui, c'est de vivre pleinement mon aujourd'hui, sans obsession, dans le respect et l'amour de moi. Je n'ai pas encore atteint mon poids santé, mais cela ne m'obsède plus, je fais confiance à ma PS pour me guider sur ce qui est bon pour moi et adapter mon plan alimentaire en fonction. Je me respecte et apprend à m'aimer telle que je suis, aujourd'hui. Abstinent de compulsion, abstinent d'obsession.

L'abstinence :

« L'abstinence dans Outremangeurs Anonymes est l'action de s'abstenir de manger compulsivement et de comportements alimentaires compulsifs, tout en travaillant à atteindre ou à maintenir un poids santé. »



Bande Dessinée



Témoignage

But can sugar be a drug?

Come on, are you serious? First my personal story and than, what science has to say about it, Wait and see!! Well, as a child I had suffered all kinds of abuse and there was very little to eat in the forties(I am that old) except sugar(my grandfather being a merchant had lots of it). I became very quickly addicted to it, it just seemed to be the only thing enjoyable in life to me... I remember that at the age of 7 I was already very often sick, because I just could not stop eating whatever sweet dish there was. And that went on during my childhood until at the age of 16 I discovered other "pleasures" in life, and sugar no longer was number one in my life. Later in life I discovered alcohol(sweet drinks!!). When I came into the program of AA (age 42) and stopped drinking there it was again. Slowly it became more and more important until I remember that I was with sugar all the time even in public transport. I just could not be without it. And it made me ill, fungus infections diabetis 2 and almost no digestion. With charcoal and other things I tried to force my body to digest but I finally had to give it up.

Mind you , I had been a member of AA and OA for years and knew very well what addiction meant but I was blindfolded to my own sugar addiction. But how could this be? Well here is what science says. When you eat sugar your brain produces an....hold you breath.. opiat (almost like opium) to encourage you to eat more. In nature sugars in the form of fruits are little and rare, so no error of mother nature there. But we live in an artificial enviroment, don't we! I had been an opiumaddict!!!! Thanks to the program of 12 steps and my good friends in OA I am a happy recovering sugar overeater and my body enjoys it, too!! No more sugar for me, no thanks!!! But many happy OA meetings instead!

Henri.

Témoignage

Bonjour à tous, je m'appelle Camille et je suis outremangeuse compulsive.

Le jour où j'ai assisté à ma première réunion, bien que ne saisissant pas tous les concepts, j'ai ressenti beaucoup de soulagement. Soulagement de trouver des gens à qui parler, qui comprenaient exactement tout ce que je traversais, qui ne me jugeaient pas, me regardaient avec bienveillance et compassion, et m'acceptaient parmi eux. Ces gens sont devenus des amis. N'étant pas encore très familière des réunions et sachant que nous avons une maladie extrêmement vicieuse, je réfléchis beaucoup avant de parler pour ne pas dire une parole qui pourrait déclencher une crise chez l'autre, même lorsque le but est d'être bienveillante, surtout lorsque le but est d'être bienveillante. Mais tout ne s'exprime pas, et je sais qu'un sourire, une écoute attentive, une accolade chaleureuse, un pull ou un mouchoir sont autant de moyens d'aider. J'aime le fait que lorsque je ne me sens pas bien, ces gens soient là pour moi au cours des réunions, et lorsque je suis en forme, j'aime l'idée d'avoir la capacité de les aider. Aller aux réunions est toujours bénéfique, quelque soit mon humeur du jour.

J'ai appris beaucoup de choses sur moi, et je leur en suis reconnaissante. J'ai aussi acquis une nouvelle façon de voir les choses et je commence à me dire que, si la maladie est un réel fléau, le jour où j'en serai enfin guérie, la vie sera magnifique. Je crois énormément en la quatrième promesse, et j'ai hâte que ce jour arrive.

Je suis encore en "phase d'acclimatation" avec ma PS, c'est quelque chose que j'intègre progressivement, mais ça avance pas à pas, un jour à la fois.

Si jamais certaines personnes n'ayant jamais assisté à une réunion lisaient ceci, en se demandant si elles devraient y assister ou non, n'attendez pas, passez la porte, vous serez accueilli(e) à bras ouverts.

Je souhaitais témoigner pour exprimer toute ma gratitude envers les gens qui assistent aux mêmes réunions que moi, pour passer un message aux nouveaux ou à ceux qui hésiteraient, et pour partager ma sérénité du moment avec tous ceux qui chercheraient une forme apaisement.

Je ne suis plus seule, vous n'êtes pas seul(e), ensemble nous nous rétablissons, un jour à la fois.



Photo DDTM34



Poème

*Pour le jour qui se lève
sur l'aventure renouvelée
Pour l'épreuve que je traverse
de ma PS accompagnée
Gratitudes*

*Pour le soleil, pour la pluie
pour l'oiseau, pour la fleur,
pour la feuille qui frémit
pour la vague qui se meurt
Gratitudes*

*Pour la joie que tu exaltes
à chaque instant de ta vie,
pour l'enfant en moi qui chante
quand ton sourire me ravit
Gratitudes*

*Pour l'abstinence en cadeau
pour l'obsession en allée
pour le cœur vibrant si haut
quand le mental a cédé
Gratitudes*

*Pour toi mon ami qui souffre
de cette maladie d'abus
quand la compulsion t'étouffe
tu cherches une main tendue
Gratitudes*

*Pour ces outils qui nous aident
quand revient une obsession
pour les amis, pour l'entraide
quand je trébuche sous
l'émotion
Gratitudes*

*Pour OA, pour nos partages
pour le mot acceptation
pour la plénitude du sage
quand se dissout l'illusion
Gratitudes*

*Pour la joie qui nous inonde
quand l'un de nous se rétablit
Pour être ensemble dans ce monde
et partager nos défis
Gratitudes*

*Pour l'espérance, pour la foi
pour la Fraternité réunie
Ce cadeau qu'on nomme OA
Dans l'Amour qui nous unit
Gratitudes*

*Pour toi, pour moi, pour nos
frères
d'aventure, main dans la main
pour l'expérience d'hier,
pour l'épreuve de demain
Gratitudes*

*Pour l'éternité du présent
pour la confiance en la vie
pour ces Guides, ces Dieux
aimants
ce cri du cœur, Merci, Merci*

Marie-Claire

Témoignage

Des miracles chaque jour

Je suis arrivée chez les OA "un peu" par hasard. Je cherchais une réunion dans ma ville d'un autre programme en 12 étapes pour ce qui est l'autre grand problème de ma vie. Je n'en ai pas trouvé et je me suis dit, tiens je vais aller chez les OA parce que je fais des crises de compulsion et je suis trop grosse. Le programme m'a plu, les gens aussi. J'ai trouvé le message surprenant, et il m'a parlé sur tous les plans, alors je m'y suis engagée progressivement, en ajoutant au cours des 10 mois tous les outils, en me trouvant une marraine, en écrivant et partageant les étapes, et en commençant à me chercher une Puissance Supérieure. J'ai confié à ma Puissance Supérieure mes repas, et petit à petit, d'autres aspects de ma vie de tous les jours. J'ai perdu miraculeusement une vingtaine de kilos. Je me suis trouvée belle, pour la première fois de ma vie. Mais plus que mon corps, c'est mon regard a changé. J'ai pu assainir mes relations amicales et familiales. Récemment, j'ai repris ma voie artistique que je fuyais depuis des années. Des miracles. Je n'ai jamais été abstinent plus de 20 jours consécutifs, mais comme je mangeais tout le temps avant, et bien le fait de manger sainement pour nourrir mon corps la plupart du temps, et faire de temps en temps des crises, cela a fait une sacré différence avec avant!

Je suis maintenant en plein dans ma 4ème étape, elle est incroyablement longue.

Je ne pensais pas avoir tant de choses stockées en moi, qui demandent à sortir et à être dites, avouées. Je vois mon perfectionnisme tyrannique qui me fait beaucoup de mal. Je ressens la haine de moi-même. Des émotions longtemps enfouies en moi comme la colère, la tristesse, le dégoût, la peur sont là, et se présentent à moi. Et je ne sais pas comment toujours les accueillir. Je ne peux plus retourner à mon ancienne vie de mangeuse compulsive. Parce que maintenant je sais, je l'ai appris chez les OA, le danger de cette maladie qui va me tuer si je ne fais rien pour me rétablir. Je fais encore des crises. J'ai peur de grossir à nouveau. J'ai peur de ne pas trouver les ressources pour vivre sans me droguer. J'avoue que je suis faible. Je ne veux pas partir des OA, parce que je crois au programme, à sa force. Je crois au miracle de l'abstinence qui a été donné à certains et certaines. Je sens le chambardement du remède en 12 étapes qui n'est certainement pas une demi-mesure ! Je crois que Ma Puissance Supérieure est là et m'accompagne. Je crois qu'elle est fière de moi, qu'elle me soutient, qu'elle comprend ma dépendance. Je prie aujourd'hui pour que ma foi en ma Puissance Supérieure grandisse, et que l'envie de mes aliments compulsifs me soit enlevée. Je ne sais pas quoi faire d'autre. Je continue à utiliser les outils, et m'occuper de mon corps. Je confie ma vie et ma volonté du mieux que je peux tous les matins et je fais le bilan le soir. Je continue et j'espère avoir de bonnes nouvelles à annoncer la prochaine fois. Comme j'ai entendu: « ne pars pas 5mn avant le miracle. » Et J'y crois. A bientôt, cher amis OA.

Anonyme

Acronyme



Brèves

Congrès

Le Congrès 2014 aura lieu à Chapenost près de Lyon, pendant le long week-end de l'Ascension, nos amis de la région lyonnaise ont déjà bien entamé le processus de préparation et on peut déjà s'inscrire pour cet événement. Il faudrait aussi déjà songer à un lieu de Congrès pour 2015, merci à tous les groupes d'y réfléchir sérieusement. Tous les amis qui se sont investis dans ce type d'événement s'accordent à reconnaître que leur participation à la préparation d'un Congrès a été un moment important dans leur rétablissement. Qu'on se le dise !

Les réunions de l'Hérault

Dimanche de 18h30 à 20h00, maison pour tous voltaire, Montpellier, **Mercredi** 17h30-18h45, Villa Savine, 31 avenue St Lazare, Montpellier, **Mardi** 14h15-15h30, Hôpital de Clermont l'Hérault.

Ouvertures de groupes

Début septembre ouvre un nouveau groupe au Mans. Bienvenue à nos amis sarthois, merci d'avoir mené à bien ce projet d'ouverture et trouvé un lieu de réunion rue du Happeau (quartier des ardières). Salles des Ardrières. Les réunions se tiendront tous les vendredis à 20h sauf les 11 octobre et 06 décembre 2013. Longue vie à ce groupe !

Un groupe ouvre le 3 septembre à La Rochelle. Les réunions se tiendront tous les mardis, 19h, à l'adresse suivante : La ferme du Clos Margat, 42 rue du Margat, 17000 La Rochelle (06 30 68 90 69). Bienvenue à OA, merci à ce nouveau groupe pour son enthousiasme que nous partageons tous.

Serviteur national « Main dans la main »

Lors de l'AG, le principe d'avoir un Serviteur pour la lettre d'information a été adopté. Véronique de Clermont l'Hérault se propose d'assurer ce service; elle est cooptée à ce poste jusqu'à la prochaine AG.

30 ans...



OA France a 30 ans en cette année 2013... Un anniversaire que nous avons marqué lors du Congrès de Sète, conscients que notre Association a mûri au fil du temps.. En trente ans, beaucoup de groupes ont ouvert, d'autres se sont arrêtés faute de participants. Des amis sont arrivés, ont partagé leur chemin vers l'abstinence puis ont poursuivi une autre route, heureux de s'être rétablis, avec au cœur cette belle certitude «Plus jamais nous ne perdrons espoir...» D'autres sont encore là, continuant à transmettre le message aux nouveaux venus et à tous ceux qui souffrent encore. Ces amis-là ne se contentent pas de transmettre le message, ils SONT le message. Car le programme des 12 Étapes est beaucoup plus qu'une méthode de rétablissement des troubles du comportement alimentaire, c'est un programme de vie de toute une vie.. C'est un chemin vers la connaissance et l'acceptation de soi, un périple vers la découverte de ce que nous sommes tous, des êtres magnifiques, lumineux, avec au cœur un inépuisable réservoir d'amour.

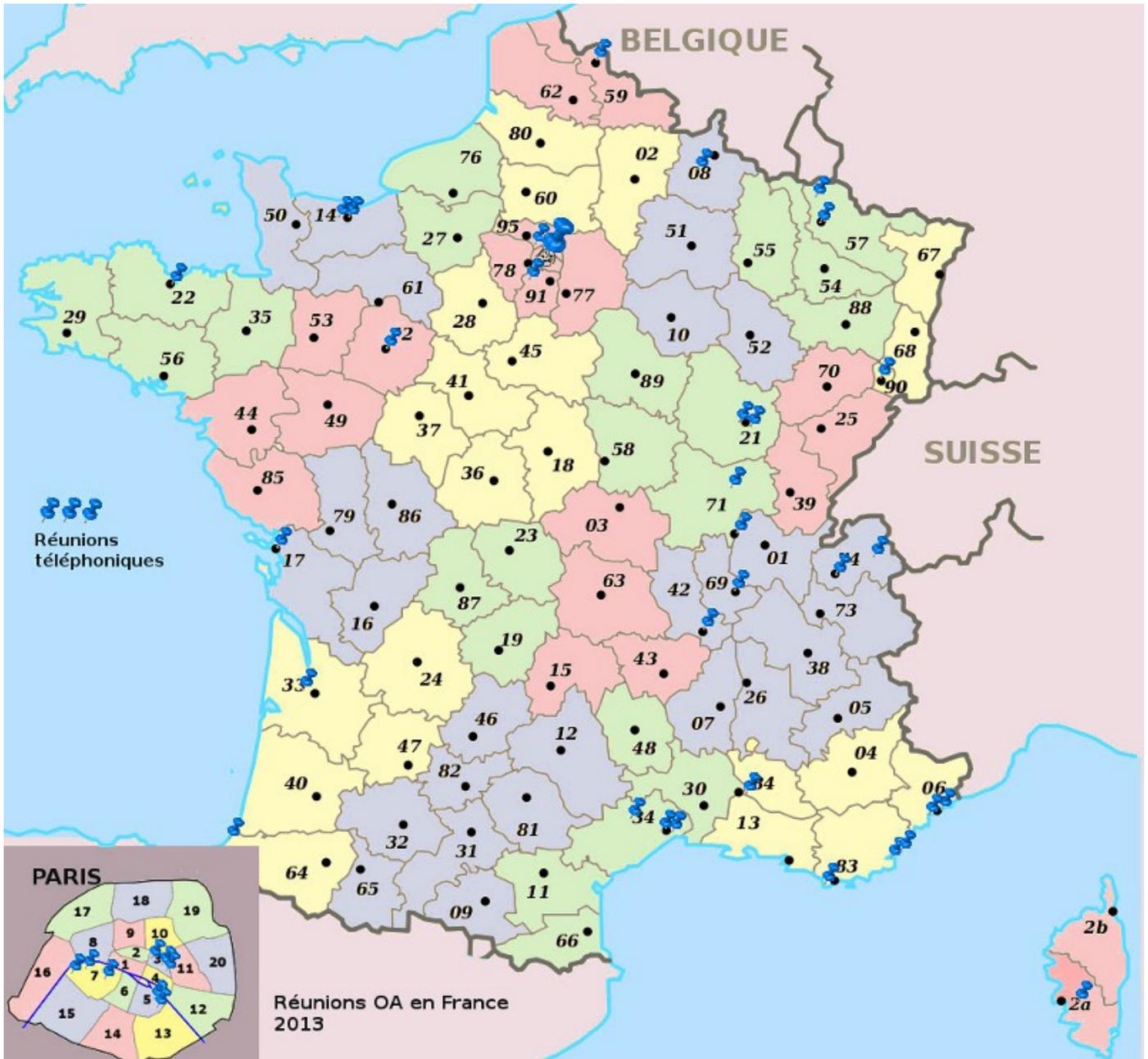
Nous sommes heureux d'inaugurer ce premier numéro de «Main dans la main» à l'occasion du 30ème anniversaire d' O.A. Puisse-t-il se développer d'années en années pour apporter l'espoir à ceux qui vivent encore les affres de la compulsion. Les témoignages des amis qui ont traversé les mêmes épreuves, les mêmes difficultés, la même souffrance sont autant de preuves que le rétablissement est toujours au rendez-vous, quelque soit le parcours. Et nous sommes tous étonnés des résultats, même quand nous n'avons parcouru qu'un bout du chemin.

Un jour à la fois, ensemble, main dans la main, nous nous rétablissons. Merci à la Fraternité OA et bon anniversaire !



Carte des réunions

Pour obtenir la liste de toutes les réunions, cliquez ici (oainfos.org)



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 avons pu imaginer.

Rosanne S.

Pour recevoir « main dans la main » par mail, ou participer, écrivez nous à :



oamaindanslamain@gmail.com

Le thème suggéré pour le prochain numéro est : «L'espoir». Vous pouvez nous faire parvenir vos témoignages , poèmes, dessins etc.. avant le 30 décembre 2013. Merci à tous les amis OA qui ont permis la naissance de cette lettre d'information ! À bientôt !

For the next publication, the suggested theme is «Hope». Please send us your writings, poems, drawings, etc.. before december 30th 2013. Thanks to all the OA friends that helped us create this newsletter ! See you soon !