

Hiver 2020: L'abstinence

# Main dans la main: Newsletter OA France

Le but de cette Newsletter est de partager l'expérience, la force et l'espoir que nous avons trouvé en vivant les 12 étapes d'Outremangeurs Anonymes au mieux de nos capacités.

Notre objectif est de publier une newsletter chaque trimestre. Chaque numéro aura un thème. Ce mois-ci, le thème est l'abstinence, qu'est-ce que c'est et comment la garder? Nous avons reçu des soumissions de toute la France que vous trouverez dans les pages suivantes.

Pour notre prochain numéro de printemps, notre thème sera le service et nous accueillons toutes les soumissions: témoignages, poèmes ect. Nous apprécions les contributions de tous les membres qui souhaitent arrêter de manger compulsivement et faire du service en partageant leur rétablissement.

N'hésitez pas à nous envoyer vos témoignages à [oa.maindanslamain@oainfos.org](mailto:oa.maindanslamain@oainfos.org)



## Infos et dates pratiques

**Assemblée Générale**, le 30 mai et **Congrès** le 31 mai et 1er juin. Veuillez consulter <https://oainfos.org> pour les informations les plus récentes et la fiche d'inscription.

**numéro national** 06 60 81 39 19

**Le comité des isolés** Aucun groupe OA dans votre ville et des questions à poser ?  
[oa.comiteisoles@oainfos.org](mailto:oa.comiteisoles@oainfos.org)

**Trésorerie**  
[oa.tresorerie@oainfos.org](mailto:oa.tresorerie@oainfos.org)

**Littérature**  
[oa.littature@oainfos.org](mailto:oa.littature@oainfos.org)

**Réunions par téléphone**

<https://oainfos.org/reunions-outremangeurs-anonymes/reunions-telephoniques-2/>



## **Pour ce numéro, nous nous concentrons sur la question de l'abstinence. Qu'est-ce que c'est et comment la garder?**

### **Définir l'abstinence?**

- Manger selon mon plan alimentaire et aucune bouchée de plus. Ça me donne La Liberté émotionnelle, physique et spirituelle **-Christianne**
- Abstinence physique : conserver un plan alimentaire, même adapté pour les fêtes. A chacun de voir ce qui est possible. L'abstinence émotionnelle : il est possible de ne pas céder à l'affolement ou à l'apitoiement, plan d'action à prévoir. L'abstinence spirituelle : se rappeler ma devise des AA : la souffrance ne tue pas, l'alcool si (à remplacer par : une rechute peut tuer, me remet sur le chemin de l'auto destruction). Avec de la préparation et de l'aide, je peux traverser ce moment difficile. **- Adeline**
- 3 repas modérés régulièrement espacés tout au long de la journée. Avant de manger mon repas, je me demande si c'est un repas honnête? Est-ce vraiment la meilleure option devant moi pour me garder émotionnellement, spirituellement et physiquement en bonne santé? **-Claire**

## **Partager par Sharon: C'est quoi, l'abstinence comme je le vie ?**

Je suis mangeuse compulsive, et pendant plus de vingt ans j'ai fait des crises de boulimie quasiment tous les jours, sauf pendant des périodes de régime. J'étais obsédée par mon poids, et j'avais honte de mon corps, mais j'étais impuissante devant la compulsion de manger à outrance.

Grâce aux 12 Étapes de OA, et à mon travail quotidien de ce programme, grâce, surtout, à ma Puissance Supérieure, que j'appelle Dieu, je suis libérée de cette compulsion et de l'obsession avec mon poids. Ça fait presque six ans que je n'ai pas fait de crise, et que je suis abstinente des autres comportements dévastateurs. Pour moi, le rétablissement n'est pas possible sans l'abstinence, et l'abstinence n'est pas possible sans l'aide de Dieu.

C'est quoi, l'abstinence comme je le vie? Au début, c'était simplement suivre, très rigoureusement, le plan alimentaire qu'une diététicienne avait développé, en travaillant avec moi. J'avais besoin de cette rigueur, car je ne savais pas du tout comment manger raisonnablement. En plus, j'avais fait mes crises avec certains aliments qu'il fallait exclure complètement pendant quelques années. Aujourd'hui, je suis le même plan alimentaire chez moi, mais ma compréhension de l'abstinence a évolué avec le rétablissement. Pour les repas l'abstinence est simplement manger équilibré et modérément. Quand je suis invitée, ou bien au restaurant, je fais confiance à ma PS pour me guider dans les choix et les quantités des aliments. Ailleurs ou chez moi, je mange pour me nourrir, et non pas

pour me droguer.

Je m'abstiens, aussi, de me peser plus d'une fois par mois, d'acheter des vêtements trop serrés dans l'espoir de devenir plus mince, et de comparer mon corps aux corps des autres. Je ne fais plus de sport pour perdre du poids, mais pour ma santé (et même, ô miracle!, pour le plaisir).

En ce qui concerne le rétablissement émotionnel, je fais les dixième, onzième et douzièmes étapes tous les jours, à l'écrit, et cette écriture parle aussi de mes états émotionnels. Cette prise de conscience quotidienne, et la capitulation exprimée dans notre Troisième Étape, m'a changé. Je ne fais plus de grosse crise d'insobriété émotionnelle. Je suis plus sereine, et plus heureuse.

Le contact conscient avec Dieu, mes efforts pour vivre en harmonie avec les principes spirituels, et l'abstinence sont les éléments fondamentaux dans ma vie aujourd'hui. D'ailleurs, je considère que l'abstinence est, en elle-même, un principe, et qu'il n'y a pas de vraie séparation entre le physique, l'émotionnel et le spirituel. Ils sont tous interdépendants en moi.

Elle est belle, ma vie d'aujourd'hui. Je remercie tous les membres d'OA qui m'ont montré le chemin de l'abstinence et du rétablissement. J'encourage tous ceux qui ne suivent pas encore ce chemin à faire vos premiers pas. C'est vrai, ce qu'on dit: Nothing tastes as good as abstinence feels. Traduit librement ça veut dire qu'aucun aliment ne peut égaler le plaisir de l'abstinence.

## Partage par Delphine- **En quoi puis-je constater que Dieu a fait pour moi ce que je ne pouvais pas faire pour moi-même ?**

La première chose qui me vient à l'esprit en lisant cette question c'est que la chose la plus importante qu'ait faite ma PS pour moi que je ne pouvais pas faire moi-même c'est de me sortir du déni et m'amener à voir et accepter la maladie de la dépendance.

Cela faisait longtemps que je savais que j'avais un "problème" avec la nourriture, mais j'étais tout de même dans une forme de déni. A tel point que lorsque j'ai commencé à travailler un rôle de femme alcoolique au théâtre et qu'il a fallu que j'improvise une scène de craving, malgré mon corps qui a fait un rejet et ma tête qui a refusé de faire cette improvisation, je n'ai pas compris que c'était parce que je m'identifiais tellement à ça et que le craving je connaissais très bien. J'ai tout mis sur le dos du père de mes filles, qui lui est dépendant-alcoolique et je suis allée dans un centre d'addictologie en me présentant comme co-dépendante et non pas dépendante !!!!

Pourtant ma PS avait mis ce rôle et cette impro à réaliser sur mon chemin...

J'étais à cette époque aussi dans un dysfonctionnement total coté boulot, la dépendance se manifestait là aussi et j'étais comme un hamster dans une roue qui tourne de plus

en plus vite et j'étais absolument incapable moi-même de m'arrêter. Alors ma PS a compris qu'il fallait frapper plus fort pour que je puisse enfin ouvrir les yeux. Elle s'est alliée à mon corps et m'a mise en burn out. Shut down. Reboot complet du système. Incapacité de faire une phrase entière, de penser, de faire autre chose que dormir dormir dormir.

Il m'a fallu ce cadeau (aujourd'hui je le vois comme un cadeau) pour qu'enfin mon corps ma tête et mon cœur soient ouverts et disponibles à l'idée de ma dépendance à la nourriture. Ma PS m'a aussi mis sur mon chemin une hypnothérapeute qui travaillait dans ce centre d'addictologie et qui a su pendant tout le début de ma reconstruction m'amener doucement à la prise de conscience que je n'étais pas seulement co-dépendante, mais dépendante moi-même.

Ma PS a fait pour moi ce que j'étais incapable de faire : m'arrêter, me faire enfin prendre au sérieux le fait de prendre soin de moi, et me rendre compte de ma maladie.

A partir de ce moment-là, j'ai rencontré la personne qui est devenue mon parrain et j'ai rencontré le programme. J'ai eu besoin de replonger dans la maladie une dernière fois pour bien comprendre qu'il fallait que je m'engage dans le programme et que je mette les pieds pour la première fois en réunion.

Grâce à ma PS, j'y suis allée "à genoux" (voir à plat ventre), en pleine capitulation et prête à écouter les suggestions.



### **Des questions à vous poser si vous n'avez pas de Puissance supérieure**

- Comment puis-je entrer en contact avec une Puissance supérieure ?
- Que veut dire « faire comme si » ?
- Ai-je encore peur de lâcher prise de mes anciennes idées, de mes idées préconçues ?

**“Un Plan Alimentaire, c’est bien plus que ce que vous allez manger.**

- À quelle heure, prenez-vous vos repas ?
- Est-ce que vous mangez à des heures bien définies et régulières ?
- Combien est-ce que vous mangez ?
- Qui détermine ce qui est modéré ?
- Est-ce que vous prenez vos repas assis à la table ou debout ?
- À quelle vitesse ingurgitez-vous vos repas ?
- Est-ce que vous appréciez ce moment ou bien est-ce que vous lisez, écoutez la radio, textez or regardez la TV en mangeant ?
- Est-ce que vous mangez dans votre auto ? Ou plus, est-ce que vous mangez tout en conduisant... ?”

*-[http://www.oaquebec.org/assets/abstinence\\_presentation.pdf](http://www.oaquebec.org/assets/abstinence_presentation.pdf)*

**Aimerais-tu avoir une réunion téléphonique qui est focalisé sur l'abstinence ?**

Peut-être en s'appuyant, soit sur les témoignages de nos membres, soit sur la lecture de L'Abstinence, un des livres publié par OA ? As-tu le temps et la bonne volonté de faire du service pour cette réunion et de participer régulièrement ? Si la réponse est « oui », merci de contacter Sharon à 06 25 27 64 61 pour te mettre sur la liste des personnes intéressés. N'oublies pas d'inclure ton numéro de téléphone, et adresse mail.

## Partager par Adeline: **abstinente pour aujourd'hui, un jour à la fois**

Je viens à OA depuis quatre ans.

Alors qu'auparavant j'étais enfermée et isolée et que je compulsais plusieurs fois par jour, à partir du moment où j'ai rencontré OA, j'ai commencé à entrevoir l'espoir en écoutant les témoignages de rétablissement des amis présents à la réunion.

Puis j'ai rencontré une marraine qui m'a beaucoup accompagnée, puis une deuxième marraine qui m'ont transmis ce qu'elles avaient reçu et qui me permettent aujourd'hui d'être abstinente pour aujourd'hui, un jour à la fois.

Au quotidien le matin: Je me récite les prières : de la sérénité, de l'humilité, et le main dans la main. Je récite les trois premières étapes ainsi que les promesses qui me donnent beaucoup d'espoir. Je fais une méditation, c'est-à-dire la météo intérieure : j'essaye d'accueillir mes émotions, de les faire remonter à la surface. Je suis en lien avec un ami OA, par exemple j'envoie un message pour prendre des nouvelles et partager mon humeur du jour; ce qui me permet de rester connectée aux amis. Je lis la pensée du jour des OA, des AA et des AL-ANON.

Tout au long de la journée, je fais le maximum pour être consciente de chacun de mes actes, mes actions, mes comportements.

Dans la mesure du possible, Je reconnais immédiatement mes torts et je présente des excuses à la personne concernée si je vais trop loin.

Lorsque je suis face à une situation délicate, je confie à ma PS : «là c'est trop difficile pour moi, je te confie cette situation.»

J'agis, je fais ce que je peux, sans me préoccuper du résultat.

Le soir, je fais mon inventaire personnel de 11e étape où je réponds à des

questions. Je prends 5 minutes pour méditer.

Avant de m'endormir je fais mes gratitudes de la journée en repassant l'inventaire de ma journée.

J'attache beaucoup d'importance à ne pas être en colère, ne pas être trop fatiguée, ne pas être trop affamée, ne pas être trop isolée. Car je sais que ce sont des facteurs déclenchant de la compulsion alimentaire.

Par conséquent lorsque je suis en colère je fais une 10eme étape, je me récite la prière de l'humilité et je me tourne vers quelqu'un d'autre que ce soit un ami OA ou pas. Je tâche de réparer mon tort.

Pour éviter d'être fatiguée, je veille à faire des nuits d'au moins 8h. Pour éviter d'être affamée, je me prépare le repas en amont; je mange quand j'ai faim et j'essaye de m'arrêter de manger quand je n'ai plus faim.

Pour ne pas être trop isolée, je me tourne vers les autres, je vais en réunion, j'ai un contact téléphonique régulier avec des amis OA. Par conséquent en période de fêtes pour rester abstinente, je continue toutes ces petites actions quotidiennes qui me permettent de trouver un équilibre : d'accueillir mes émotions, d'être tournée vers les autres et de rester abstinente.

Je me répète souvent les slogans OA qui m'aident beaucoup: Pour aujourd'hui, un jour à la fois, ensemble nous nous rétablissons, le progrès, pas la perfection.

J'ai beaucoup de gratitude pour OA, et pour tous les amis OA que j'ai rencontré et que je continue à rencontrer. Aujourd'hui je revis, je vis et pour la première fois de ma vie je commence à ressentir la paix et la sérénité.»

## Raisons pour lesquelles l'abstinence est importante!

Notre maladie est progressive — Cela peut empirer !

Nous allons mourir si nous nous retrouvons sans l'abstinence — quelquefois plus rapidement, parfois plus lentement !

Elle nous aide à nous rétablir émotionnellement et spirituellement !

Elle m'aide à m'améliorer — sur le plan physique et mental !

Afin d'adopter de nouvelles attitudes et vivre une belle vie qui ne nous était pas accessible quand nous étions dans les affres et la détresse de la maladie !

-[http://www.oa.quebec.org/assets/abstinence\\_presentation.pdf](http://www.oa.quebec.org/assets/abstinence_presentation.pdf)

Quelle est mon abstinence physique (que puis-je faire pour aider mon corps)?

-[http://www.oa.quebec.org/assets/abstinence\\_presentation.pdf](http://www.oa.quebec.org/assets/abstinence_presentation.pdf)

## Quelle est mon abstinence?

Quelle est mon abstinence physique?

---

---

---

---

---

---

Quelle est mon abstinence émotionnelle?

---

---

---

---

---

---

Quelle est mon abstinence spirituelle?

---

---

---

---

---

---



**OUTREMANGEURS**  
**ANONYMES** B.S.N.  
O.A. FRANCE