



LE COURRIER

JOURNAL DES OUTREMANGEURS
ANONYMES (OA) AUX
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
2007

Le Courrier 2007 est la traduction libre du Courier disponible au <http://www.oa.org/pdf/Courier07.pdf> par Intergroupe OA Français de Montréal, Février 2007

LE COURRIER

JOURNAL DES OUTREMANGEURS ANONYMES
(OA) AUX PROFESSIONNELLS DE LA SANTÉ

Un psychiatre auprès des dépendants réfère ses patients à OA :

Pourquoi réfèrerais-je un patient à OA ?

Je suis un psychiatre et membre d'un groupe de psychothérapeutes qui traitent les dépendances à Chicago, Illinois. Je suis reconnaissant de traiter plusieurs outremangeurs compulsifs atteints de cette dépendance qui utilisent le programme des Outremangeurs Anonymes (OA).

Mes collègues médecins qui travaillent auprès des dépendants ont souvent été témoins du miracle d'un alcoolique désespéré qui reçoit le cadeau de la sobriété en pratiquant les Douze Étapes des Alcooliques Anonymes (AA). Malheureusement, plusieurs collègues de mon champ de pratique continuent de nier que la compulsion alimentaire est une maladie mortelle comme l'alcoolisme : une maladie progressive, chronique, faite de rechutes mais pour laquelle le rétablissement est possible.

L'obésité est le symptôme le plus évident pour plusieurs outremangeurs compulsifs, mais le désordre de leurs vies ne se constate pas seulement au niveau de ces manifestations physiques, mais aussi de leurs futiles et

obsessives tentatives de contrôler leur poids et de leur relation avec la nourriture et leur corps.

Le miracle des Outremangeurs Anonymes se situe au niveau de l'utilisation des Étapes, des Traditions et des outils de ce programme. Les outremangeurs compulsifs peuvent accéder à un rétablissement physique, émotif et spirituel. Par l'utilisation des huit outils de rétablissement des OA, les outremangeurs compulsifs reçoivent le support nécessaire pour développer un plan alimentaire, trouvent le support et l'assistance dans les réunions avec les autres outremangeurs compulsifs en voie de rétablissement, recourent à l'aide avisé d'un parrain ou d'une marraine, utilisent l'écriture et les appels téléphoniques, découvrent la littérature OA, prennent plaisir à garder l'anonymat et s'impliquent dans les services. Chacun de ces outils est un défi pour l'outremangeur compulsif de lâcher prise sur ses vieilles croyances et sur ses comportements dysfonctionnels qui l'ont mené au désespoir et qui pourraient l'amener jusqu'à la mort.

LE COURRIER

JOURNAL DES OUTREMANGEURS ANONYMES (OA) AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Ce programme se fait en douceur et ne demande aucune contrainte de temps pour les changements afin de rendre la santé à l'outremangeur souffrant. OA invite chaque membre à intégrer de nouveaux modèles et offre des exemples de rétablissement aux outremangeurs compulsifs qui partagent leur expérience leur force et leur espoir dans les réunions et comme parrain ou marraine.

Je ne suis jamais surpris quand des patients que j'ai référé à Outremangeurs Anonymes me reviennent avec les raisons pour lesquelles ce programme ne fonctionne pas pour eux. J'entends ces résistances avec empathie et souvent je demande à ces patients de me faire une liste de leurs insatisfactions. Ces listes fournissent toujours une excellente façon de déterminer les caractéristiques dysfonctionnelles de leurs relations avec la nourriture et avec les personnes. J'ai demandé à mes patients d'assister à six réunions avant qu'ils ne décident si OA est bon pour eux et pendant ce temps nous commençons à examiner leur ambivalence. Plusieurs avaient commencé un processus d'attachement à une partie ou l'autre du programme qui fonctionnait pour eux.

Comme je m'efforce de supporter la participation de mes patients à OA, je trouve également que leur travail du programme OA fournit un système vital d'équilibre du pouvoir dans leur travail avec moi. J'apprends à propos de leur processus de rétablissement en tandem avec eux.

Comme membre d'un groupe de psychothérapeutes, je suis particulièrement sensible à la dynamique qui permet à un groupe de bien travailler et ceux qui tendent à déranger ou à détruire le travail du groupe. La sagesse des Douze Traditions de Outremangeurs Anonymes (adaptés des Douze Traditions des Alcooliques Anonymes) avec laquelle les réunions OA et la Fraternité sont dirigées m'a grandement impressionné. Ces Traditions sauvegardent le bien-être de chaque membre comme individu aussi bien que de la Fraternité toute entière.

— J.D.R., MD, FASAM, F

Traduction libre du texte "Why should refer a patient to OA?" du Courier 2007.

Disponible au :

<http://www.oa.org/courier07/courier07.htm>

Intergroupe OA Français de Montréal
Février 2007

LE COURRIER

JOURNAL DES OUTREMANGEURS ANONYMES (OA) AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Une infirmière est témoin des changements chez une amie

Moi aussi, je recommande OA

Comme infirmière, j'ai été témoin que ma collègue et amie Nessa, ait maintenu une perte de poids de 80 livres et un changement permanent de son style de vie depuis 23 ans comme résultat de son appartenance aux Outremangeurs Anonymes. Nessa a lutté avec l'obésité, les diètes yo-yo, les problèmes de santé et une faible image d'elle-même pendant des années. Souvent je l'entendais dire : « Je ne sais pas ce qui cloche avec moi. Quand je commence à manger je ne suis plus capable d'arrêter. » Depuis qu'elle s'est jointe aux OA en 1983, elle n'a plus jamais eu besoin de dire cette phrase.

N'ayant aucune expérience dans un programme de Douze Étapes, j'entretenais un certain dédain et une distance professionnelle en ce qui concerne la capacité d'un tel programme d'aider les personnes aux prises avec des problèmes aussi dévastateurs que l'alcoolisme, la compulsions alimentaire ou la toxicomanie. Après plusieurs années de discussion avec Nessa concernant les programmes de Douze Étapes, j'en ai conclu que ce type de programme peut et a, effectivement, un effet permanent

résultant d'un changement de style de vie et peut être un soutien à l'aide professionnelle.

J'ai vu changer Nessa. Elle qui allait se servir plusieurs fois dans un repas buffet, est devenue une personne qui mange trois repas modérés par jour, rien entre les repas et aucune consommation de ses aliments déclencheurs. Je l'ai entendu dire : « Non merci » depuis plus de 20 ans à chaque fois que lui était offerts de délicieux desserts faits par l'une des membres de notre club de bridge. J'ai vu cette personne passer des vêtements de taille 22 à une magnifique taille 8 et étonnamment, elle maintient cette taille depuis plus de 20 ans. Je l'ai vu s'engager dans un plan d'exercices et ne jamais déroger de sa routine quotidienne même pas quand elle allait dans des villes étrangères pour des réunions ou quand elle allait en croisière et même lorsqu'elle filait comme çà comme ça. Et le plus important c'est lorsque ses étudiants, patients et autres professionnels de la santé de l'université où elle enseignait ont recherché des conseils à propos de leurs problèmes de poids, Nessa leur partageait son expérience, sa force et son espoir.

LE COURRIER

JOURNAL DES OUTREMANGEURS ANONYMES (OA) AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

C'est impossible de savoir combien de personnes on pu bénéficier de ses conseils avisés mais je suis certaine qu'il y en a eu plusieurs.

Moi aussi je suggère Outremangeurs Anonymes à mes patients lorsque l'obésité représente une question de santé. Basé sur mes expériences personnelles avec mon amie et d'autres membres OA, je recommande Outremangeurs Anonymes pour les personnes qui ont besoin d'atteindre et maintenir un poids santé.

— D.S., RN, PhD

Traduction libre du texte "I, too, recommend OA" du Courier 2007.
Disponible au :
<http://www.oa.org/courier07/courier07.htm>

Intergroupe OA Français de Montréal
Février 2007

COMPLÉMENTARITÉ ENTRE LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET LES OUTREMANGEURS ANONYMES (OA)

Plusieurs organisations professionnelles et institutions travaillent avec les membres OA pour informer d'autres professionnels et le public en général en ce qui concerne la compulsions alimentaire et les ressources disponibles dans OA.

OA n'est pas en compétition avec les professionnels. Au contraire, plusieurs membres considèrent OA comme un complément aux services professionnels qu'ils reçoivent.

OA fonctionne en partie parce qu'il offre un système de support continu à ses membres et les encourage à s'aider mutuellement, avec comme conséquence une diminution de leur isolement et de leur solitude. Les membres OA se procurent mutuellement ce support en partageant leur expérience, leur force et leur espoir. OA ne prétend pas avoir une expertise médicale, nutritionnelle ou psychologique. Il est suggéré que les membres intéressés contactent des professionnels pour obtenir de l'aide dans ces différents domaines.

LE COURRIER

JOURNAL DES OUTREMANGEURS ANONYMES
(OA) AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Un médecin spécialiste témoigne de son rétablissement dans OA

Ils vous seront reconnaissants!

Je suis un spécialiste en médecine interne depuis plus de 27 ans

J'ai un problème de désordre alimentaire depuis l'âge de 17 ans, quand je pesais 110 livres et je me suis mis à la diète. J'ai perdu et regagné du poids plusieurs fois. Il y a dix-neuf ans je suis devenu membre des Outremangeurs Anonymes. Mon rétablissement continu dans ce programme m'a permis de maintenir un poids santé pour la première fois dans ma vie.

Dans ma pratique médicale, je vois des gens avec toutes sortes de désordres de compulsion alimentaire. Dépendant de leur diagnostic et leur état de rétablissement, plusieurs ont un surplus de poids, certains ont un poids normal et d'autres sont mal nourris. Tous souffrent à cause de la maladie de la compulsion alimentaire ou de sous alimentation.

J'ai trouvé qu'un support d'équipe à grande échelle est nécessaire pour un rétablissement de longue durée. Même si plusieurs professionnels peuvent être aidants pour une personne souffrant de la compulsion alimentaire, OA possède une valeur spéciale pour plusieurs de ces patients.

OA a été fondé par les outremangeurs compulsifs mais les anorexiques et les boulimiques y trouvent également de l'acceptation et du rétablissement. Souvent, lorsque tout a échoué, les personnes souffrantes se joindront à OA, regarderont en elles-mêmes avec honnêteté pour la première fois et redécouvriront le désir d'aller mieux. Comme leur rétablissement progresse, leurs conditions nutritionnelles s'améliorent. Résoudre les problèmes nutritionnels peut aller aussi loin que la résolution de d'autres problèmes médicaux incluant les diabètes de type 2, l'apnée du sommeil, l'ostéo-arthrite, les perturbations des électrolytes et l'ostéoporose. La liste pourrait s'allonger encore et encore..

Pourquoi OA fonctionne alors que rien d'autre ne réussit? Je crois que c'est le pouvoir du partage d'expériences entre pairs, fait dans l'honnêteté avec bonne volonté. Ceci peut être de loin plus convaincant que les diagnostics. Ces derniers proviennent des professionnels et les patients peuvent se sentir jugés. Les suggestions de changements reçus de la part des personnes qui vivent la même souffrance sont plus faciles à prendre que des instructions prescrites.

Dans OA, un plan alimentaire est un "outil". Aucun plan alimentaire ne

LE COURRIER

JOURNAL DES OUTREMANGEURS ANONYMES (OA) AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

convient à tous ; chaque membre crée son propre plan. Un autre outil est le parrainage. Être en contact avec un parrain ou une marraine est aussi important que d'être en contact, dans les réunions, avec un groupe de personnes souffrant de la même maladie. Les huit outils amènent une compréhension de l'état de rétablissement physique, émotionnel et spirituel appelée : « abstinence »

OA encadre la nourriture et la façon de manger dans une attitude spirituelle par les Douze Étapes du programme de rétablissement qui ont été utilisées avec succès depuis les 70 dernières années par les Alcooliques Anonymes. Cependant, contrairement à l'alcool, la nourriture est un élément obligatoire de la vie et une part importante de la vie en société. En plus de l'aspect nutritionnel de base, la nourriture a eu plusieurs utilisations socioculturelles et spirituelles au cours de l'histoire.

La différence entre les outremangeurs compulsifs et les personnes qui utilisent la nourriture pour simplement se nourrir

réside dans le fait que les outremangeurs compulsifs ont distordu son utilisation avec des comportements destructeurs. Utilisant les Douze Étapes du programme de rétablissement, les membres abstinents s'engagent dans un parcours pour atteindre la santé physique pendant qu'ils apprennent à balancer leur vie physique, émotive et spirituelle.

Basé sur ma propre expérience, je crois que la dynamique du groupe dans OA et ses leçons émotionnelles et spirituelles sont puissantes et constituent une ressource inégalée dans la lutte contre plusieurs problèmes de santé causés par la compulsion alimentaire

J'encourage les professionnels de la santé à référer aux Outremangeurs Anonymes les patients qui ont des problèmes avec la nourriture, avec leurs comportements alimentaires et avec leur poids. **Ils vous seront reconnaissants pour le restant de leurs vies.**

—L.T., MD, Nashville, Tennessee

Traduction libre du texte "They may thank you" du Courier 2007. Disponible au <http://www.oa.org/courier07/courier07.htm>

Intergroupe OA Français de Montréal
Février 200

LE COURRIER

JOURNAL DES OUTREMANGEURS ANONYMES
(OA) AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ