



Attendre de me rétablir malgré mon impatience

Le 8 janvier 2007, j'étais en train de stationner dans mon allée, et je planifiais déjà une brosse alimentaire pour cette soirée-là. Pour la première fois, une petite voix m'a dit : 'Pourquoi continues-tu à te punir ainsi ?' Ce fut pour moi tout un éveil spirituel, et c'était la première fois que je déchiffrais que je me punissais moi-même avec mes excès de nourriture et avec certains aliments toxiques pour moi.

À l'époque, j'avais peu de compréhension des effets de mes folies alimentaires sur mon corps, mon esprit et mon âme. Je savais seulement que j'étais impuissante devant le sucre et qu'il m'était vital de cesser d'en manger.

Je me suis engagée à me trouver une marraine avant la fin du mois. Ce 23 janvier, j'ai entendu cette personne présider une réunion OA. Je lui ai demandé de me marrainer le 25 janvier.

J'ai commencé à l'appeler chaque jour pour lui décrire mon plan alimentaire — ce que j'allais manger et je lui envoyais un courriel à chaque soir pour lui dire ce que j'avais mangé effectivement ce jour-là. Parfois, je ne savais pas du tout quoi manger et j'appelais ma marraine pour m'aider. D'autres fois, je ne tendais pas la main pour recevoir son aide et alors la maladie gagnait.

Je me suis mise à travailler les Étapes de la première à la sixième et ces dernières m'ont beaucoup appris : par exemple, comment la nourriture m'affectait, comment réagir devant la peur, et comment faire confiance à un autre être humain en me basant sur la façon dont j'ai appris à faire confiance à ma marraine. En devenant secrétaire de mon groupe, ça m'a obligé à revenir de façon régulière.

Mon poids le plus élevé a été de 101 kg (222 livres). Aujourd'hui, je maintiens une perte de poids de 21 kg (47 livres). Au début lorsque je suis arrivée à OA, je résistais au fait de m'appeler une outremangeuse compulsive, mais une fois que je me suis rendue compte que c'était dans la nature de ma maladie de nier et de me rebiffer ainsi, j'ai commencé à me confier et à m'identifier à haute voix comme outremangeuse compulsive.

Je suis reconnaissante d'être abstinentes et d'avoir une marraine qui est abstinentes. J'ai appris que la nourriture n'est pas ma Puissance supérieure, et que je suis définitivement une outremangeuse compulsive.

Je suis impatiente de voir ce que l'année prochaine va me révéler, un jour à la fois.

- Lifeline, novembre 2008

Réflexion

Je vais être bien aujourd'hui parce que Dieu m'a donné un coffre rempli d'outils de rétablissement pour aider à accepter les petits comme les grands changements qui se produisent dans mon quotidien.

- Lifeline, juillet 1989

Une invitation à servir

Un membre qui désire demeurer anonyme a dit : 'Le service chez les Outremangeurs Anonymes, ainsi que le service auprès des autres personnes dans ma vie, me permettent de traduire en gestes et démarches la 12^e Étape.'

Comment allons-nous servir dans OA cette semaine ?