

Étapes à suivre pour atteindre la paix

La nuit je sombrais dans l'anxiété et la culpabilité à cause de mes erreurs passées, qui montait en revivant des événements et des ressentiments. La paix d'esprit m'échappait jusqu'à ce que je me mette à travailler les Étapes de la quatrième à la neuvième.

Dans ma Quatrième Étape, j'ai identifié quelques incidents troublants et certains traits de personnalité qui ont contribué à leur apparition. Dans ma Cinquième Étape, j'ai reconnu les erreurs de mon passé, je les ai partagé avec mon parrain, et je les ai offerts à Dieu pour qu'Il m'en délivre. Dans mes Sixième et Septième Étapes, je suis devenu prêt à me défaire de mes vieux comportements. Et dans mes Huitième et Neuvième Étapes, j'ai réparé mes torts. J'avais commencé à faire le grand ménage dans ma maison intérieure et maintenant, c'était fait.



Puis le miracle s'est produit. Une nuit, de vieux souvenirs sont revenus, et je ne suis pas mis à ruminer ou à me torturer avec de la culpabilité. Je suis libre.

L'anxiété ne les accompagnait plus et ne m'accablait plus parce que je savais que j'avais fait tout mon possible pour apaiser ces situations.

Incessamment, ces souvenirs perturbants sont disparus. Quel soulagement. J'ai vécu la liberté promise à la page 89 de notre livre Douze et Douze OA : 'La Neuvième Étape agit miraculeusement en nous débarrassant du fardeau de nos erreurs passées. Elle change littéralement notre vie; grâce à elle, nous renouons les liens autrefois brisés et nous nous défaisons des ressentiments qui nous empoisonnaient l'existence depuis des années.' (*Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*).

Grâce à la pratique quotidienne de la Dixième Étape, je ne cumulais plus de culpabilité et de honte. Quand je me conduisais mal envers quelqu'un, je me rends compte d'un besoin pressant de présenter mes excuses. Si je ne m'occupe pas bien de moi, je pourrai me faire des amendes honorables en reconnaissant ce fait et désormais, en prenant soin de moi-même. En vivant de cette façon, je me libère de la nécessité d'abuser de la nourriture parce que je suis en paix avec les autres, avec Dieu et avec moi-même.

- Lifeline, juin 2006

Réflexion

Dieu ne conserve aucune rancune. Il m'aide à me pardonner pour que je puisse passer cette journée en paix, rempli de sérénité et libéré de ma compulsion.

- Lifeline, septembre 1979

Une invitation à servir dans OA

N.W. de Fairfax, en Virginie, États-Unis, a dit : 'Le service est un outil important dans mon rétablissement. Cet outil m'a aidé à me défaire de mes défauts et a permis à ce que beaucoup de promesses se réalisent dans ma vie.'

Comment allons-nous servir cette semaine ?