

Mettre en pratique toutes les Douze Étapes Progresser par le parrainage

À quelle Étape suis-je coincée ?

Que puis-je faire pour sortir de cette ornière ?

Puis-je accroître ma bonne volonté et comment aller de l'avant ?

J'assistais à une réunion dont le thème était la Quatrième Étape dans une autre fraternité quand j'ai partagé : 'Je ne sais pas ce qui ne va pas avec moi, mais je veux être en mesure de passer devant une bonne table ou un étalage d'aliments et de ne pas tout vouloir tout avaler'. Dieu merci, beaucoup de gens au cette réunion portaient deux chapeaux, et l'un d'eux m'a parlé des OA. Je connaissais déjà les Étapes, et je pensais que ce serait plus facile. La plupart du temps, je savais que je n'avais aucun pouvoir devant la nourriture. Il y avait un Dieu dans ma vie auquel je croyais, et je Lui confiais déjà mes états de crise. Mais j'ai eu beaucoup de difficultés à Lui confier toute mon alimentation. Je désirais confier mon alimentation le matin, puis je reprenais le contrôle au moment de me coucher. Je n'ai jamais eu de problème à identifier le sucre comme mon principal déclencheur à mon lever, mais le cycle de l'insatiabilité recommençait dans la matinée.

Dans les réunions, je voyais bien d'autres membres qui étaient abstinents, et je croyais que je pouvais y arriver moi aussi. C'est écrit dans Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes : 'Cette Troisième Étape, c'est le rétablissement assuré.' (page 31). Je croyais : 'Ça doit être ça. Je ne l'ai pas vraiment fait ma Troisième Étape.' Puis, par un hasard heureux, je suis mis à genoux et j'ai demandé la bonne volonté de vouloir tout faire pour obtenir mon rétablissement, et j'ai reçu l'abstinence en cadeau.

Peu de temps après, je me suis retrouvée coincée à la Quatrième Étape. Ma première marraine est déménagée dans un autre état, et je continuais à perdre mes marraines sans aller bien loin avec elles.

Je croyais que je pouvais faire ma Quatrième Étape par moi-même, mais je ne faisais pas de progrès jusqu'à ce que je trouve une bonne marraine et que je suis devenue prête à travailler avec elle.

J'ai aussi bloqué à nouveau à la Neuvième Étape parce qu'il y avait quelqu'un près de moi à qui je ne voulais pas faire amende honorable ou réparation. Je pensais que je faisais ma Dixième Étape en m'excusant promptement. Je priais une fois par semaine et je marrainais des filleules, mais je croyais que j'en faisais assez, j'étais devenue complaisante. Je n'avais pas atteint un poids corporel sain et je n'appelais pas ma marraine très souvent.

J'ai adopté une nouvelle marraine, et elle m'a aidé à travers le reste des Étapes. Elle m'a aidé à réaliser ce que je devais faire avant de passer à la Dixième Étape : vivre mes amendes honorables et réparer les torts que j'ai fait.

Je me rends compte maintenant que d'être libérée de mes fringales ç'a eu quelque chose de bon au début, mais ce n'était pas assez pour me garder abstinent, heureuse, joyeuse et libre par la suite. Le programme OA adresse toutes les dimensions de notre existence, physique, émotionnelle et spirituelle. Beaucoup d'épisodes de rechutes dans ma compulsion alimentaire servaient à apaiser les problèmes émotionnels, et je me devais de passer par les Étapes de la Quatrième à la Neuvième pour m'aider à les surmonter ou à composer avec. J'avais aussi besoin de mettre en pratique formellement les Étapes Dix à Douze, les étapes d'entretien et de maintenance, avec ma marraine.

Maintenant, je crois vraiment que je ne serai pas en mesure de conserver mon abstinence, mon bonheur et ma libération de mes obsessions à moins que je n'en aide d'autres à atteindre la Dixième Étape, en demandant d'être guidé pour faire ma Onzième Étape, et en transmettant le message par le marrainage et par les services au niveau de la Douzième Étape.

- Linda J.