

## Rappelle-toi, c'est seulement pour vingt-quatre heures...

Même après plus de quatre ans d'abstinence, je ne veux plus jamais oublier combien ma vie était douloureuse avant de devenir abstinent.

Il y a deux semaines, j'ai eu cette 'veine' de me rappeler comment était la vie avant OA. J'avais faim toute la journée d'une manière peu ordinaire, j'avais un désir insatiable de manger certains aliments, et cette obsession m'amenait à m'empiffrer inlassablement. Je n'ai pas brisé mon abstinence, mais ce fut le plus dur 24 heures de ces dernières années.

Ce jour-là, j'ai utilisé tous les outils de rétablissement. Tandis que je lisais, la nourriture détournait continuellement mon attention ; pendant que j'écrivais, des aliments déclencheurs s'égosillaient pour m'inviter à les rejoindre. J'ai téléphoné à des amis membres dans le programme, et malgré leurs bonnes paroles, l'obsession ne diminuait pas. Ça me faisait mal de vouloir ainsi outremanger tant que ça.

'Qu'est-ce que je fais de mal ?' me suis-je demandé. 'J'utilise les outils de rétablissement. Je mets en pratique les Étapes OA. Qu'est-ce qui ne va pas ?'

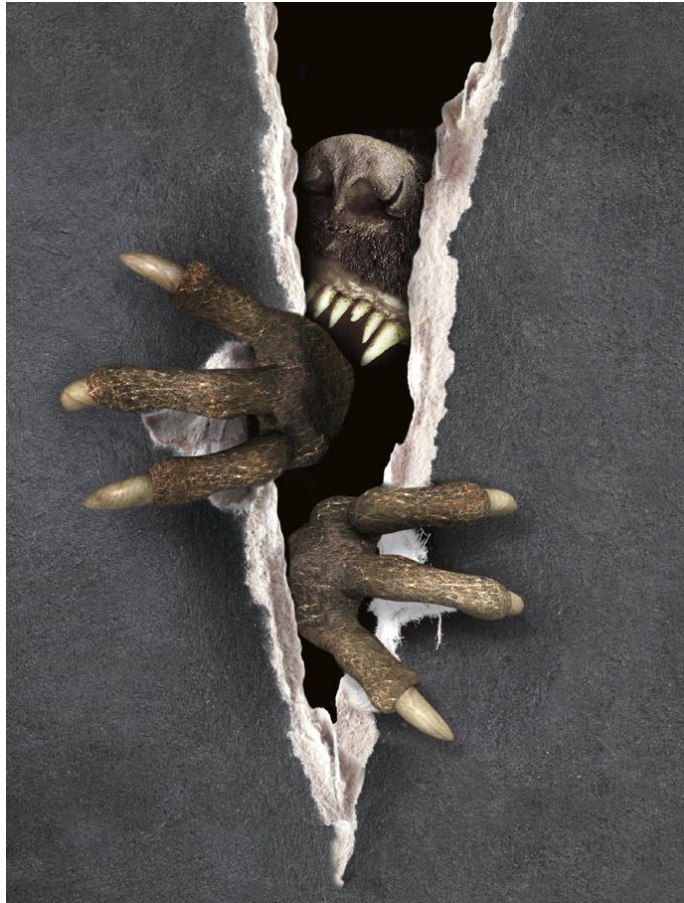
Avec l'aide et la grâce de Dieu, j'ai réussi à passer à travers la folie de ce jour-là. Et voici ce que j'ai appris de tout ça.

Avant ce jour fatidique, honnêtement, je croyais me souvenir de la douleur que j'ai vécu avant d'arriver à OA. Mais ma mémoire de ces souffrances était devenue défaillante. J'ai réalisé alors qu'avant OA, tous les jours se déroulaient comme ce jour récent, tout à fait péniblement.

À chaque jour de mon actif, ma compulsions alimentaire m'amenait à vivre un tel délire et une telle frénésie, sauf qu'alors je ne connaissais pas les outils de rétablissement et que je ne sollicitais pas l'aide et le soutien d'autres membres.

Je ne vivais pas de bonnes et de mauvaises journées ; je ne vivais que des jours insupportables et des nuits affreusement douloureuses tout le temps.

Maintenant, je peux remercier Dieu de m'avoir rappelé au cours de cette journée que j'ai une maladie qui est présentement en rémission, et dont je ne suis pas guérie. Je suis reconnaissante qu'il m'ait rappelé à quel point l'abstinence est agréable et que j'ai un mode de vie pour éviter toute douleur lorsque la folie de la compulsions alimentaire refait surface. Aujourd'hui, quand je deviens lasse d'assister à mes réunions OA, que je suis fatiguée d'entendre les lectures puisées dans la littérature OA, que je suis horripilée à l'idée de mettre en pratique les Étapes, et tout simplement fatiguée de ne pas être normale comme tout le monde, je me remémore ce jour funeste et je remercie ma Puissance supérieure pour la vie que j'ai maintenant.



### **Réflexion**

Parfois, la brume embrouille ma vision, et je commence à avoir peur. Les appels qui me viennent de membres OA me disent : 'N'aie pas peur. Nous sommes là avec toi. Continue à cheminer et le brouillard va finir par lever.'

- Lifeline, février 2007

### **Une invitation à servir dans OA**

K.H. du Nebraska aux États-Unis dit : 'Certains membres sont plus résistants que d'autres et ils restent en place pendant ces périodes difficiles qui sont des tests rigoureux ; d'autres sont littéralement extirpés de leurs fondations. OA a besoin de tous les membres pour remplir son objectif : construire un chemin sans nids-de-poule pour nous rétablir ensemble de la compulsion alimentaire.'