



## Trouver une méthode plus facile...

J'ai bien crû que ça devait exister une méthode plus facile. Juste essayer de déposer ma fourchette, ce n'était pas suffisamment apaisant pour moi. Dans mes tâtonnements, je me suis injectée des produits amaigrissants, j'ai pris des pilules, j'ai fait des exercices physiques à outrance, j'ai jeûné, j'ai avalé des repas liquides, j'ai vu des dizaines de médecins et de nutritionnistes, j'ai essayé de vomir, de pleurer, je me suis égosillée, je suis devenue angoissée, j'ai voulu mourir, et je recommençais tout ça une fois de plus le lendemain.

Je mangeais sans arrêt du matin jusque tard dans la nuit. J'étais dégoutée de moi-même et remplie de honte envers moi-même. J'outremangeais pour me reconforter.

Mes parents me rendaient folle ; ils ne savaient pas quoi faire avec un moulin à broyer la nourriture de 1m 52 (5'), pesant 136 kg (300 livres). Alors je suis allée voir un autre médecin sur leurs recommandations. Il a dit : 'Il y a une opération chirurgicale que nous pouvons tenter... '

Mon sternum a été coupé en deux, mon abdomen a dû être ouvert jusqu'au dessus de mon nombril. Je me suis réveillée traumatisée, mais j'avais trouvé une méthode plus facile : me faireagrafer l'estomac.

J'ai perdu 36 kg (80 livres) et j'ai juré que jamais, je ne les reprendrais. Mais le pèse-personne lentement est remonté vers ces sommets.

J'ai atteint un bas-fond à 137 kilos (301 livres). J'ai ressenti un désespoir d'une ampleur exceptionnelle et une panique démesurée à chaque fois que j'avais faim.

Puis un ami m'a parlé de OA et il m'a demandé si je voulais y aller. Je lui ai répondu : 'Peut être !' Puis il m'a fallu bien des semaines pour enfin être capable de dire : 'Bonjour, je suis une outremangeuse compulsive. Je suis une dépendante de la nourriture. Je suis malheureuse.' Il m'a fallu des mois de réunions afin de réussir à obtenir mon abstinence, mais je suis revenue. Je me suis dit que ces gens étaient fous, anormaux. Ils étaient étranges. Ils étaient atteints de cette maladie que je n'avais pas. Mais j'avais besoin de toucher le fond, donc j'ai continué de revenir.

Maintenant, j'ai perdu beaucoup de poids et je suis encore en train d'en perdre. J'ai plusieurs mois d'abstinence depuis quelque temps et une vie de joie et d'abstinence dans un avenir qui s'annonce bien.

Merci, OA, pour la seule façon de s'en sortir, même si cette méthode me semble coriace.

*- Lifeline, avril 1997*

## **Réflexion**

J'ai confié ma perte de poids à ma Puissance supérieure. Ma job, c'est de rester en contact avec ma Ps et Lui demander de l'aide au fil de la journée.

*- Lifeline, août 2006*

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

Joan L. de La Quinta en Californie, a dit : 'Avec une aussi faible estime de soi, je cheminai péniblement dans la vie en pensant que je ne pouvais rien faire ou réussir qui aurait de la valeur. En m'impliquant dans les services, ça m'a donné un sentiment d'accomplissement et ça m'a conduit dans des situations où je peux me servir de mes aptitudes pour aider l'outremangeuse qui souffre encore.'

*Comment allons-nous servir cette semaine ?*