

## Une vie à vivre



Il y a cinq ans, lorsque je suis arrivée à OA, j'étais suicidaire. Je ne pouvais pas m'imaginer prendre du poids encore une autre fois. Je suis dans ma première nouvelle relation depuis que mon mari m'a laissé il y a dix mois. Mais mon `nouveau régime pour mon petit ami' avait perdu de la vigueur, et mon corps commençait à prendre plus de place. Je ne pouvais pas supporter le fait d'acquérir de nouveaux kilos. C'était trop humiliant !

Quand je dis à ma sœur que j'étais désespérée et suicidaire, elle m'a suggéré d'aller en thérapie. Je n'en avais pas les moyens, mais j'ai réalisé l'urgence de faire quelque chose. Le divorce a été assez difficile pour mes deux fils adolescents. Que leur mère se suicide, ça n'arrangerait pas leur situation.

J'étais allée à une réunion OA une fois, il y a dix ans. Je ne pouvais pas créer de liens, et je suis repartie et j'ai alors repris 23kg (50 lb). Cinq ans plus tard, j'ai décidé de me réessayer. Cette fois, j'ai pu nouer des liens avec les membres. Je me sentais chez moi, et je ne me sentais plus seule. Je savais que les gens dans les réunions comprenaient ma douleur, mes peurs et l'agonie de sombrer dans les affres de la nourriture.

Aujourd'hui, je suis assise à la table de ma salle à manger. Je viens de manger mon repas, et puis, je me suis arrêtée de manger. Je n'avais jamais arrêté comme ça avant.

Il y avait des restes de nourriture dans mon assiette, j'étais pleine et je ne voulais plus avaler quoi que ce soit. C'est un miracle !

J'ai appris à me trouver une marraine, à dresser mon plan alimentaire, à faire des appels téléphoniques, à m'impliquer dans les services, à assister à plus de réunions, à lire et à étudier les Étapes, à écrire un journal, à partager ce que j'y écris, à marrainer d'autres femmes, à méditer, à réparer des torts commis, à prier pour les personnes atteintes avec qui je vis des problèmes, à faire de l'exercice régulièrement et à tout remettre dans les mains de Dieu. C'est étonnant de voir comment toutes ces choses se transforment une Étape à la fois, ce qui m'a amené à ne pas vouloir outremanger.

OA m'a donné une vie à vivre — une vie que j'adore la plupart du temps. Quand je n'aime pas ce que je vis, je demande à Dieu de m'aider à passer à travers.

- *Lifeline, janvier 2003*

### **Réflexion**

Je ne suis plus en train d'errer dans les ténèbres de la désolation. J'ai une place sous le soleil de l'espoir. Pour aujourd'hui, je suis sain d'esprit et abstinent.

- *Lifeline, août 1989*

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

Un membre anonyme a dit : 'Le service est pour nous tous. Quittez votre zone de confort et impliquez-vous. Les divers comités ont besoin d'aide. Plusieurs tâches dans notre intergroupe ne sont pas comblées. Il y a des membres qui sont à la recherche de parrains/marraines. Il y a beaucoup d'occasions qui se présentent si nous sommes simplement prêts à tout. Le service mène directement au rétablissement. Et vice versa...'

*Comment allons-nous servir cette semaine ?*