



### La timidité d'une douzième Étape

Ce fut très difficile pour moi de transmettre le message. C'était assez compliqué déjà d'admettre à moi-même et à mon groupe que je suis une outremangeuse compulsive et que je suis impuissante devant la nourriture. De l'admettre à ma famille était encore plus ardu. Mais aussi le dire à d'autres personnes... Alors là, cela s'avèrerait impossible.

Quand d'autres personnes me demandaient comment j'avais perdu mon poids superflu, je bredouillais un éloge de l'alimentation et de l'exercice, tout en sachant bien que c'était la première des onze autres Étapes et c'était aussi Dieu qui allait m'aider à chaque jour à être abstinerite.

Je savais que cela était injuste pour OA et pour tous les outremangeurs compulsifs que mon partage pourrait avoir ébranlé, et je savais que je devais pratiquer tout le programme au complet pour mon propre rétablissement.

Un jour, tout en marchant à la maison, ma voisine «assez obèse merci» m'a interpellé ainsi : 'Wow! Vous avez vraiment perdu beaucoup de poids. Tu a l'air superbe. Comment as-tu fais ça ?'

En une seconde, je me suis mise à prier : 'Mon Dieu, si vous voulez que je fasse cela, vous feriez mieux de mettre les bons mots dans ma bouche.' Mon cœur battait assez fort.

Puis, soudain, je me suis vue en train de lui parler des OA — les réunions, les Étapes, ma Puissance supérieure — et ça m'a surpris de voir comment tout ça sortait de moi merveilleusement bien expliqué.

Je lui ai offert de l'aider si elle décidait d'essayer OA, et elle souriait quand je l'ai laissé.

Quand je suis rentrée chez moi, une chose encore plus étonnante s'est produite : mon obsession avec la nourriture avait disparu. J'ai enfin réalisé ce que la vie pouvait avoir l'air si je mettais en pratique l'ensemble du programme OA.

Plus tard, j'en suis venue pour voir que j'étais seulement devenue un instrument. Je devais simplement être prête à ouvrir ma bouche, et que Dieu allait en faire sortir des mots. Et comme remerciement, Dieu m'a donné un avant-goût de ce que peut être la libération de la compulsion.

- *Lifeline, février 1986*

### **Réflexion**

Tout ce que j'ai fait c'est de continuer à revenir, et puis progressivement j'ai commencé à faire des choses que je m'étais juré de ne jamais faire.

- *Lifeline, juin 2002*

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

Un membre anonyme a dit : 'On n'a pas besoin d'apporter des compétences à la tâche que nous allons prendre ; la tâche va nous enseigner les compétences nécessaires ! Aujourd'hui, je suis devenu un bon trésorier. Qui aurait cru qu'une telle chose était possible ?'

*Comment allons-nous servir cette semaine ?*