

Thème de ressourcement — L'Essentiel — février 2016

Aliments déclencheurs

— Ça serait plus facile de dresser la liste des aliments qui ne sont pas déclencheurs que ceux qui le sont. Je crois qu'il n'y a que le céleri qui ne provoque rien en moi. Je vais être débordée, je deviens énervée et là, ça me force à ne pas manger raisonnablement. Je ne pense pas OA à chaque instant de ma journée, de ma semaine. Et ça c'a ne m'aide pas et ça fait partie du problème pour moi. En fin de semaine, avec des amies nous nous réunissons pour faire un souper de filles. Ce que je prépare est généralement conforme au bon sens. Ce n'est pas nécessairement dans des quantités raisonnables que ça se passe.

Puis quand je vis des émotions, comme de la peine, je ne mange pas beaucoup. C'est bizarre. Si je dresse la liste de tous mes aliments déclencheurs, cette liste va être longue. En allant aux meetings, j'apprends des autres comment composer avec ces aliments et comment m'en abstenir.

— Je ne sais pas où ça va ce que cette personne prend en note durant nos partages. Je crois que c'est un bris d'anonymat et j'ai reconnu les personnes en lisant un compte-rendu de ces thèmes de ressourcement. (La personne qui prend des notes lui a répondu que c'est parce que lui-même était là qu'il reconnaissait ceux et celles qui ont partagé. Il n'y a pas de nom et que ça respecte l'anonymat.)

— À mes débuts, j'étais très contente, j'évitais de manger du sucre et de la farine blanche. Je ne mangeais pas de ci, pas de ça. J'ai partagé à une membre que je devais arrêter ça et ça et ça car je savais que ces aliments me déclenchaient.

Aujourd'hui je choisis de ne pas manger de gros sucres. Mon plan alimentaire a changé depuis les derniers six mois. Il y avait deux aliments que je savais qu'ils n'étaient pas sains ou bons pour moi. Il y a aussi que je vieillis et j'ai moins faim le soir surtout. C'est ça que mon corps a besoin maintenant et je le respecte. Il y a plus de chances que j'enlève des aliments de mon panier à l'épicerie que j'en ajoute. Je dois confier mes aliments tous les jours.

— Mes aliments déclencheurs sont le boudin et le foie. (rires de tous) Je suis arrivée à OA à 82 kilos (180 lbs) L'halloween, c'est ce qui m'a amené ici. À 6 mois, mes enfants étaient déguisés et c'est moi qui mangeais leurs bonbons. Ils n'avaient même pas de dents. Puis un jour, j'ai mangé un sac de croustilles, puis un autre et un autre sans arrêt. C'est là que je me suis réveillée et que je savais que j'avais un problème.

Quand j'ai eu un premier bébé, j'ai pris 23 kilos (50 lbs) et quand j'ai accouché de cet enfant, je n'avais pas rien perdu de ce poids superflu. Je faisais un dessert et j'étais obligé d'en refaire un autre car j'avais mangé le premier. J'ai identifié mes aliments déclencheurs et ça devenait évident à chacune de mes rechutes.

Ça fait des années que je suis au même poids puisque je m'alimente avec les mêmes quantités parce que je mesure et je pèse tout ce que je mange. Je ne peux manger trop et jamais pas assez. Je m'en vais sur trois ans d'abstinence et c'est facile pour moi.

— J'ai beaucoup d'irritants et j'ai rêvé à mes chips dans la marmite. J'ai fait une soupe assez élaborée aux pois et piments d'Espelette. (Ça paraît bien dans un menu)

J'ai mangé des pois qui étaient encore congelés qui devaient aller dans la soupe aux pois. J'ai beaucoup pété. Mes invités sont tous des couples et moi, j'étais la seule célibataire. Ils peuvent toujours pété en couple.

— C'est en soirée que les aliments déclencheurs provoquent des frénésies alimentaires. Le jour, je travaille alors je n'ai pas le temps de penser à manger.

Le soir, je me retrouve seule et la solitude était harassante, déprimante. C'est tout et n'importe quoi qui est déclencheur. Même le yogourt. Je n'ai été que deux ans en couple dans ma vie et je suis plus seule que jamais. J'ai toujours empli mon temps en faisant des marches. Après les Fêtes, je m'étais inscrite à du Zumba et le soir venu, je prépare mon sac et je n'arrive pas à sortir de la maison. Je suis gênée d'y aller. Depuis 2009, je vais prendre un café le matin et c'est tout ce que je fais régulièrement. C'est la seule place où je me sens bien. Aux autres endroits je me dépêche et je quitte rapidement.

Le soir par contre je prends toutes sortes d'aliments pour combler ce vide. Même les céréales santé deviennent déclencheurs.

Je me prépare à sortir et je me maquille et je n'arrive pas à franchir la porte d'entrée. Je me déshabille et je me couche.

Je vis dans un coin où il y a quatre blocs et une piscine pour les résidents et je suis incapable d'y aller même si j'aime ça, nager, me faire griller. Je ne sais plus quoi faire. La nourriture a plus qu'une petite emprise sur moi.

Voir aussi dans les *Voix du rétablissement* — Les aliments déclencheurs pages 1, 6, 144, 169, 176, 237, 348

« Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie. »

Première Étape

Lorsque je suis arrivée chez les OA, j'avais déjà perdu 41 kilos mais je me débattais contre la nourriture et je savais que j'avais besoin d'aide. Dès le premier jour où j'ai franchi la porte d'une salle de réunion, j'ai su que j'étais chez moi. Ce soir-là, j'ai bien cru que j'avais fait ma Première Étape de toute évidence, j'étais impuissante devant la nourriture, sinon, je ne serais pas ici.

J'ai continué de manger exactement comme je l'avais toujours fait. Je mangeais de tout, mais je consommais mes aliments préférés en quantité limitée. Je n'avais aucun aliment déclencheur : ah non, pas moi ! Évidemment, je n'arrivais pas à me rétablir et ce, même si je mettais les Étapes en pratique. J'ai commencé à manger davantage à l'heure des repas. Tant que cela constituait un repas, j'étais toujours abstinent, non ? Je ne mangeais que trois repas par jour.

Finalement, ma Puissance supérieure est parvenue à me faire entendre Sa voix à travers le brouillard de la maladie. Elle m'a fait prendre conscience que je jouais avec le feu en tentant de maîtriser ma compulsion par moi-même. En d'autres mots, je n'avais pas fait ma Première Étape.

Étonnamment, lorsque j'ai renoncé à mes aliments déclencheurs, l'abstinence est devenue facile. J'étais libérée de la compulsion. Des miracles se produisent lorsque nous mettons honnêtement les Étapes en pratique !

Aujourd'hui, je serai honnête en ce qui concerne mes aliments déclencheurs.

Outremangeurs Anonymes, Les voix du rétablissement, 1^{er} janvier, p.1

« Il faut rendre à Dieu les problèmes qui appartiennent à Dieu. »

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, page 21

Avant que je n'arrive chez les OA, Dieu m'a montré que je nuisais à ma relation avec Lui lorsque je mangeais des sucreries. J'étais un glouton et je ne pouvais pas consommer de sucreries modérément. Je jurais que je ne mangerais plus jamais ces substances nuisibles. Évidemment, je ne tenais jamais mes promesses ! J'en faisais serment pour les bonnes raisons car, au point où j'en étais, je savais que ce n'était plus une question de poids. Toutefois, je tentais de tenir mes promesses en ne comptant que sur mes propres forces. Dieu merci pour les OA, grâce auxquels les Première, Deuxième et Troisième Étapes se sont concrétisées dans ma vie. J'ai maintenant confiance que Dieu fera pour moi ce que je n'ai jamais réussi à faire tout seul. Je suis impuissant devant la nourriture et devant le reste de ma vie. Par la grâce de Dieu, j'arrive à demeurer abstinent et à me conformer à Sa volonté « un jour à la fois »

Outremangeurs Anonymes, Les voix du rétablissement, 6 janvier, p.6

« Pour être libérés des chaînes de la compulsion alimentaire, nous devons évidemment éviter de manger des produits qui nous dérangent. Nous ferons aussi attention aux raisons qui nous font manger. »

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, page 3

J'aime l'approche toute simple de manger uniquement mes trois repas par jour et rien d'autre entre les repas. C'est un bon point de départ pour mon rétablissement émotif et spirituel. Je n'ai pas à me punir en mangeant à l'excès. En mettant en pratique le programme de rétablissement, j'ai appris à m'aimer assez pour avoir envie de me rétablir et pour être prêt à faire les démarches nécessaires afin d'obtenir et de conserver mon abstinence.

Outremangeurs Anonymes, Les voix du rétablissement, 23 mai, p.144

« Presque tous les membres OA ont connu une période sans obsession ni compulsion. »

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, page 22

Lorsque je suis arrivé chez les OA, j'ai rapidement perdu du poids en éliminant mes aliments déclencheurs. Plus tard, j'ai appris que j'étais allergique à ces aliments. Je me suis mis à analyser la situation pour voir ce qui était le pire : la compulsion qui me pousse à outremanger ou l'obsession de la nourriture. Mais j'ai fini par comprendre que cela n'avait aucune importance. Je suis un outremangeur compulsif, et cela entraîne à la fois la compulsion et l'obsession. De toutes manières, j'ai surmonté aussi bien l'une que l'autre en mettant les Étapes en pratique. Comme j'ai renoncé à mes aliments déclencheurs, c'est d'abord mon désir de manger compulsivement qui est disparu.

Puis, au bout de quelque temps, l'obsession de la nourriture elle-même, et toutes mes manigances pour pouvoir outremanger, se sont également dissipées. Ce mode de vie représente un tel cadeau pour moi !

J'ai maintenant la liberté de vivre la vie que ma Puissance supérieure me réserve depuis toujours.

Pendant très longtemps, je me suis tourné vers la nourriture pour étouffer une foule de sentiments : la peur, la honte, la culpabilité et la colère, mais aussi la joie, le bonheur, la sérénité et le contentement. À présent, les Étapes sont devenues un mode de vie pour moi. Sans cette pratique quotidienne, je retournerais outremanger et ce serait fatal.

Outremangeurs Anonymes, Les voix du rétablissement, 17 juin, p.169

« Chose certaine, tous les outremangeurs compulsifs peuvent dire que, lorsqu'il s'agit de manger. Notre corps et notre tête envoient des signaux fort différents de ceux que reçoivent les gens normaux. »

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, page 3

Ma mentalité malade tente de me faire croire qu'en mangeant compulsivement certains aliments, je pourrai améliorer une situation. Aujourd'hui, je sais que ce n'est pas vrai. J'accepte d'être une personne qui ne réagit pas à la nourriture de la même manière que les mangeurs normaux, car je ne suis pas un mangeur normal. Il se peut aussi que ma vie me semble bien différente de celle des autres membres OA. Notre compulsion alimentaire est peut-être la seule chose que nous ayons en commun, mais peu importe : notre désir d'arrêter de manger compulsivement nous unifie totalement. Même le membre le plus différent de moi a la même maladie que moi. Faire partie de la Fraternité des OA signifie que je n'aurai plus jamais à me sentir seul. Mon esprit ne fonctionnera jamais de la même manière que celui d'un mangeur normal. Néanmoins, j'accepte que j'aurai toujours cette maladie car, à présent, je n'ai plus à me sentir seul, différent ou honteux. Aujourd'hui, je peux être en paix avec moi-même car je sais que je ne suis plus seul.

Outremangeurs Anonymes, Les voix du rétablissement, 24 juin, p.176

« Nous en venons à nous tourner vers Dieu pour obtenir la volonté et la capacité de suivre Ses directives en ce domaine, jour après jour. Cela nous est donné, assurément. »

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, page 26

La première fois qu'un membre OA m'a dit que je devais prier pour avoir le désir sincère de m'abstenir, j'ai cru qu'il était fou. J'avais un surplus de poids, j'avais essayé toutes sortes de régimes et je me détestais. Comment aurais-je bien pu ne pas avoir le désir sincère d'être mince ? Dès lors, j'ai commencé à observer mes comportements. J'ai prié Dieu pour qu'Il m'empêche de manger mes aliments déclencheurs ; en effet, je mangeais de la nourriture tombée dans la poubelle et des aliments dont je me savais dépendant. C'est alors que j'ai fait cette prise de conscience : je n'avais pas le désir sincère de m'abstenir.

« C'est d'accord, mon Dieu, maintenant je veux bien prier pour obtenir le désir. » J'ai récité cette prière et cela m'a aidé. Pour ce qui est de la capacité de m'abstenir, elle m'est venue petit à petit, à mesure que j'ai consenti à adopter une saine alimentation. Elle m'est venue quand j'ai accepté de tendre la main aux autres pour qu'ils m'aident à sortir de mon isolement.

Elle m'est venue lorsque j'ai bien voulu faire preuve d'humilité et confier mon impuissance face à la nourriture. Elle m'est venue au fur et à mesure que j'ai mis le programme en pratique, un jour à la fois.

Outremangeurs Anonymes, Les voix du rétablissement, 24 août, p.237

« Ceux qui sont enclins à se gaver avec de la nourriture, rendant ainsi leur corps disgracieux, refusent la nourriture qui satisfait et apaise l'âme malheureuse à l'intérieur. »

Outremangeurs Anonymes, Deuxième édition, pages 293-294

Ma peur de la nourriture s'est atténuée depuis que je fais partie des OA. Je peux maintenant passer devant mes aliments déclencheurs au supermarché. Je n'ai plus peur d'assister à une fête en raison de la nourriture qu'on y servira. Je sais que je peux m'en éloigner et me blottir dans les bras de Dieu. Je ne me sens plus obligée de manger de la nourriture que j'ai reçue en cadeau. Qu'est-ce qui a provoqué ce changement ? J'ai confié ma vie et ma volonté à Dieu tel que je Le conçois. Désormais, le service est ma vie. Je ne suis plus au régime et je ne me gave pas non plus. J'ai simplement choisi de m'abstenir de mes aliments déclencheurs et de mettre les Douze Étapes en pratique. Les promesses se réalisent dans ma vie. Dieu me préserve du danger.

Outremangeurs Anonymes, Les voix du rétablissement, 13 décembre, p.348

