

Thème de ressourcement — groupe L'Essentiel — Déc 2015

Comment rester abstinent et sauver sa peau durant le temps des Fêtes

1.— *Centrons-nous sur le vrai sens des fêtes plutôt que sur la nourriture.*

- Le vrai sens des Fêtes, c'est le partage, la présence auprès des membres de notre famille. J'ignorais les membres de ma famille qui s'amusaient et célébraient autour de moi et presque tous semblaient me trouver distant et renfermé... La nourriture était mon centre d'intérêt. Depuis que je suis abstinent, tous les membres de ma famille m'aident et boivent même moins d'alcool depuis que je ne bois plus, mangent avec moins d'extravagance depuis que j'ai cessé de m'empiffrer seul ou avec eux.
- Les meetings sont un festin spirituel. Nous y puisons notre réconfort pour qu'après ça nous puissions faire face à tout ce que la nourriture va nous lancer.
- J'ai trouvé que de prendre la liste de numéros de téléphone, ça me faisait partager mon abstinence au cours des Fêtes de Noël avec des membres qui souffrent et ceux et celles qui veulent bien me parler de leurs propres trucs d'abstinence.

2.— *Ayons des attentes réalistes : à propos de nous-même, des autres et des fêtes*

- Nous pouvons avoir des attentes réalistes seulement quand nous sommes abstinentes. Le reste du temps la nourriture m'amène dans un univers irréel où mes aliments déclencheurs sont rois et moi l'esclave.

3.— *Accumulons des intérêts dans notre compte de banque de rétablissement avant et pendant les Fêtes en participant à davantage de réunions, en demeurant en contact avec notre parrain ou notre marraine, en travaillant plus fort nos Étapes et en utilisant tous les outils et spécialement le service.*

- Nous pouvons tous faire plus de contacts et plus de meetings, surtout si comme moi je n'en fais habituellement qu'un par semaine. Je prévois en faire autant que possible surtout que je suis en vacances plusieurs jours durant des temps difficiles.

4.— *Gardons des numéros de téléphones OA en tout temps...et utilisons-les.*

- Je n'ai jamais ramassé de numéros de téléphone depuis longtemps. Alors j'ai décidé d'en prendre et de me trouver quelqu'un qui pourrait m'écouter et qui va me connaître un peu plus parce que je vais avoir appris à m'ouvrir, à être honnête.

5.— *Reconnaissons les limites de notre rétablissement. Dans le doute, évitons les personnes, les choses et les endroits qui ont déclenché la compulsions alimentaire dans le passé. Souvenons-nous que l'abstinence est la chose la plus importante de notre vie – sans exception.*

- Un nouveau membre a posé cette question : Est-ce que ça vous arrive d'avoir des crampes, mal au ventre quand vous ne mangez pas à une heure où vous mangez habituellement ou après avoir été 'abstinent' ?

— Un membre lui a suggéré : Puisque nous ne nous répondons pas... (pour un nouveau nous pouvons faire exception, puisque sa survie en dépend) ...Nous arrivons ici, nous découvrons les aliments déclencheurs qui provoquent ces crises, ces frénésies alimentaires, ces angoisses qui nous tordent les entrailles comme si c'était la faim.

— Je ne ressentais pas ma faim ni l'abstinence au départ quand je suis arrivé ici. J'ai prié pour découvrir ce qu'était la satiété et pour la vivre. J'ai fait beaucoup de lectures sur le sujet dans notre littérature et ça m'a aidé. Au début, je faisais une rechute et je me disais que tout le monde en fait. Ça ne diminuait pas ma culpabilité.

— À mon party de bureau, ma chef de bureau, assise à côté de moi par hasard, était diabétique et gravement atteinte. Elle a une pompe d'insuline, elle est maigre et moi, je doutais de ce qu'elle affirmait. Puis je l'ai vu ajuster sa dose selon les aliments qu'elle mangeait. Moi, mon petit médicament et j'ai de la misère à respecter mon plan alimentaire. Si elle est capable de gérer son 'diabétisme', moi aussi je devrais en être capable. Alors je me dis : Juste pour aujourd'hui, je vais faire mon bout. Si ma boss est capable de s'ajuster, moi aussi je peux y arriver malgré mes essais et erreurs.

— La plus belle découverte que j'ai fait à OA c'est que mon corps ce n'est pas une poubelle. J'ai appris tranquillement à gérer ma vie. Même si mon cerveau en voulait plus, je me suis aperçu que ce vide était spirituel, que cette maladie était incurable. Je ne suis responsable que de mon rétablissement. J'ai perdu ma job à cause de ma maladie. J'en suis content aujourd'hui car je ne travaille plus depuis. Le jour où j'ai accepté que je ne suis plus une poubelle, je me suis donné de la valeur à moi-même.

6.— *Écrivons fréquemment une liste de gratitude en nous centrant sur ce que nous avons plutôt que ce que nous n'avons pas.*

— J'ai beaucoup de gratitude envers OA. J'ai cherché toute ma vie cette solution qui m'est offerte ici. J'ai vécu longtemps à la mode et maintenant j'ai un mode de vie comme le dit un autre membre OA. Aujourd'hui je vais chercher à puiser dans mes qualités pour redonner ce que j'ai reçu si gratuitement. J'ai de la gratitude que vous soyez là. Je suis content de me coucher positif et même si je ne suis pas tout le temps parfaitement abstinent, entre mes deux oreilles ça va beaucoup mieux.

7.— *Faisons du service. Que ce soit pour OA ou pour notre communauté. Réalisons quelque projet qui nous paraît difficile à atteindre mais qui peut nous aider à nous valoriser à nos yeux une fois terminé.*

— Le service est aussi hyper important pour mon rétablissement. J'ai toujours essayé de contrôler ma vie et celle de mon conjoint sans succès. J'apprends à me connaître ici et tous les jours, je ramène ça à la maison. Le mode de vie rend ma vie plus légère, moins stressante.

— Je dis souvent qu'un meeting c'est un festin spirituel et que c'est un festin qui ne fait pas engraisser.

— En prenant des tâches, ça m'amène à revenir. En ne m'engageant pas, je me rapproche de la bouffe. Au lieu d'aller au restaurant, je suis venu ici ce soir. Je veux recommencer à m'impliquer.

— J'ai eu un beau modèle. Il m'a montré que je pouvais me rétablir en montant la salle, en préparant le café et les tisanes et en remplaçant le local à la fin. Aujourd'hui, j'ai commencé à faire ça pour moi !

8.— *Préparons-nous ! Appelons nos hôtes et demandons-leur quel sera le menu. Soyons disposé à apporter notre propre nourriture.*

— Je ne suis pas rendue là. J'essaie encore de sauver la face. Quand il y a du monde autour de moi, je me suis fait accroire que c'était plus facile ainsi pour moi. Pour moi, n'importe quel aliment peut me déclencher sauf le céleri et même ça je ne suis pas sûre. Je ne suis plus seule.

— Je respecte moi-même mon plan alimentaire et tout au long de mon rétablissement, j'ai parlé avec tous les membres de ma famille, un ou deux à la fois, je leur ai partagé mes folies et mes aliments déclencheurs. Tous mes amis et toute ma famille m'aident à rester abstinent. Ils ont même appris à avoir du fun sans faire d'excès de bouffe et d'alcool. Tout ce que ça m'a prit pour prendre le risque d'en parler, c'était le risque de voir mon orgueil dégonfler. Et ça marche à chaque fois, plusieurs m'ont même dit qu'ils songeaient à cesser complètement leurs abus ou excès.

— Avec ma famille, c'est pas si pire. Avec mes collègues de travail, j'ai plus de misère. J'ai peur du jugement. J'ai peur de leur demander s'il y a du sucre dans les aliments qu'ils ou qu'elles avaient préparés puisque nous allons manger un souper communautaire où chacun préparait un plat.

Et la suite des sujets de discussion plus tard :

9.— Planifions ! Planifions ! Planifions ! Déterminons exactement ce que nous mangerons, où et quand nous mangerons.

10.— Planifions quelque chose de spécial quand les autres mangeront des aliments que nous avons choisis de ne pas inclure dans notre plan alimentaire. Des thés savoureux, de l'eau chaude avec du citron ou tout.

11.— Centrons-nous sur les personnes plutôt que la nourriture. Entamons une « vraie » conversation. Informons-nous de ce qu'elles vivent, de leur vie, de leur travail... et soyons à l'écoute.

12.— Mettons un couvert supplémentaire (dans notre esprit ou pour vrai) à notre table pour notre Puissance Supérieure.

13.— Souvenons-nous de la Deuxième Étape. Prions avant de manger. Demandons à notre PS de nous aider à demeurer abstinent une journée à la fois, un repas à la fois.

14.— Juste avant de manger, que nous soyons à la maison ou au restaurant, allons à l'écart et téléphonons à notre parrain ou marraine en lui précisant ce que nous allons manger et ce que nous avons décidé de ne pas manger.

15.— Souvenons-nous que nous sommes responsables de ce que nous mangeons. C'est facile d'avoir des comportements enfantins quand nous sentons que nous devons manger peu importe ce qui nous est

donné. Mais nous sommes des adultes et responsables de nos propres choix. C'est à nous de prendre soin de nous-mêmes et de mettre nos limites

16.— Écrivons un mot à chacune des personnes que nous avons invitées à notre table en leur mentionnant pourquoi nous sommes heureux de les connaître.

17.— Planifions d'aller à une réunion le jour après la fête. Souvent la période la plus dangereuse survient après avoir traversé avec succès une période difficile. La folie de notre maladie nous entraîne, consciemment ou non, à nous récompenser avec la nourriture parce que nous avons si bien fait la journée précédente. Ou, peut-être, sommes-nous déçus parce que les fêtes n'ont pas rencontré nos attentes. Ou, peut-être sentons-nous un vide que nous avons l'habitude de remplir avec de la bouffe. Demeurons conscients de nos émotions.

18.— Travaillons le mode de vie. Les fêtes sont simplement des temps de l'année pour honorer certaines choses. Honorons-nous nous-mêmes et demeurons abstinentes. Nous pouvons le faire ! *traduit de Tips for Getting Through the Holidays Abstintently in CT OA Online Newsletter, Winter 2007.*