



Un mal pour un bien

Je suis une anorexique. Pour mon propre bien, c'est ainsi que je dois commencer mon témoignage. Il m'a fallu beaucoup de temps pour admettre mon anorexie parce que j'avais honte de ça. Aujourd'hui et à quelques reprises, je suis devenue réellement reconnaissante pour ma dépendance parce que des choses merveilleuses se passent en moi.

Au cours de ma première année dans OA, je me suis battue avec le programme et je voulais lancer la serviette. Mais j'avais une certitude : je ne voulais pas retourner dans la folie d'autrefois. Depuis, je me suis investie dans le programme OA et les outils de rétablissement font désormais partie de mon atelier et sont bien affûtés.

Récemment, j'ai eu un avertissement assez important pour me rappeler comment cette maladie est puissante, déroutante et sournoise.

Quelqu'un m'a fait la remarque que j'avais perdu du poids, et la colère et une attitude défensive (sans doute parce que je me sentais attaquée) se sont mis en branle et m'ont ouvert les yeux. J'avais perdu des kilos sans m'en apercevoir et j'ai alors ressenti l'emprise de ma dépendance active.

Ce commentaire, cependant, s'est avéré être pour moi une grande bénédiction. Après avoir surmonté ma réaction exagérée, motivée par ma peur d'être attaquée, j'ai reconnu que je m'étais mise à manger juste un peu moins à chaque repas et comment je n'avais plus respecté mon plan alimentaire surtout lorsque j'étais en colère ou bouleversée.

Je ne composais plus avec mes pensées négatives. Je suis trop impliquée dans mon travail et j'avais trouvé là une justification, une 'bonne excuse' pour mon isolement. Et j'avais été aussi négligente en délaissant mon inventaire de dixième Étape.

Aujourd'hui, cette spirale et descente en chute libre a cessé. Avec l'aide de ma Puissance supérieure, le soutien de ma merveilleuse marraine et la force à laquelle j'ai accès en me servant des 9 outils de rétablissement de notre programme OA, je suis de retour et je chemine en me rétablissant.

- *Lifeline, mars 1992*

Réflexion

La gratitude m'aide à maintenir un poids-santé, à manger sainement des repas équilibrés et à profiter de la vie.

- *Lifeline, mai 2010*

Une invitation à servir dans OA

April F. de la ville d'Odenton, au Maryland aux États-Unis, affirme : « J'ai la clé pour ouvrir la salle d'au moins une des réunions à laquelle j'assiste à chaque semaine. Cela signifie assister à la réunion est une obligation donnée, pas un choix. Je dois y aller parce que c'est moi qui a la clé. »

Comment allez-vous servir cette semaine ?