

AUTOBIOGRAPHIE

(L'histoire de ma vie)

*Le fruit de cet exercice doit être remis à votre confident(e),
seulement, si vous désirez le partager.
Prenez tout le temps que vous voulez pour le terminer...
Nous allons vous tutoyer dans ce questionnaire.*

Ces suggestions de lignes directrices à suivre peuvent t'aider, te guider pour voir comment ta compulsion alimentaire et/ou tes comportements alimentaires toxiques ont affecté tous les domaines de ta vie :

1. **Ta vie familiale**

Tes parents, tes frères, tes sœurs... Décris ta relation avec eux. Comment te sens-tu à propos de cette relation ? Comment te sentais-tu lorsque tu mangeais avec excès et qui d'autres se gavaient comme toi à la maison ou mangeaient avec excès dans ta famille élargie ?

2. **Consommation dans ta famille d'origine... élargie...**

Lesquels ont un problème d'alcoolisme... de dépendance... de dépendance à la nourriture... d'anorexie ou de boulimie... ? Comment ceux-ci ou celles-ci ont-ils affecté ta vie ?

3. **D'autres personnes significatives** dans ta vie...

Ta relation avec eux maintenant... passe en revue les pertes d'amitié, les séparations, les rejets.

4. **École**

Tes émotions à propos des années passées... Qu'est-ce qui fait que ça ne marchait pas ? Qu'est ce qui accrochait ?

5. **Expériences malheureuses**

Morts de personnes que tu aimais, maladies importantes, blessures. Comment te sens-tu ou te sentais-tu à propos de celles-ci ?

6. Expériences heureuses

Lorsque tu t'es senti joyeux, heureux, confortable et en sécurité, comment te sens-tu de ne pas retrouver ces sentiments, maintenant comment te sens-tu de ne jamais avoir vécu d'aussi beaux moments ?

7. Sexualité

Comment es-tu confortable dans ce domaine ? Lorsque tu es abstinent(e) ou sobre... gelé(e) ou « high »... est-ce que c'était la même chose ?

8. Vie autonome

Départ de la maison, amour(s), partage de vie commune, enfant(s), avortement, tes sentiments autour de ces sujets.

9. Historique de consommation

Quand as-tu pris ton premier verre, sniff ou puff ? Ta première cigarette ? Ta première bouchée compulsive ? Note les changements, et combien de fois as-tu consommé ou outremangé depuis un an ?

10. « Blackouts » ou pertes de mémoire

Combien de fois et pour combien de temps.

11. Sevrage

Nausées, « shakes », hallucinations « comebacks », « bad trips », diètes sévères, jeûnes, choc diabétique ou autre.

12. Problèmes physiques

Gastrite, pancréatite, hépatite, pression élevée, teint jaune, yeux vitreux, déviation bariatrique, etc.

13. Besoin d'aide et de soutien

Qu'est-ce qui est arrivé pour que tu te retrouves dans un groupe d'entraide comme les Outremangeurs Anonymes ? Décris les événements qui t'ont amené ici... en intensif...

14. Histoire de travail

Type de job, endroit, raison de départ, temps travaillé là, tes sentiments à propos de ces expériences, note les expériences de trafic, de vente que tu as connu.

15. Histoire légale

Jeune contrevenant, arrestations, délits, emprisonnements, etc.

16. Histoire économique

Ta situation financière actuelle. Comment ton alimentation a influencé celle-ci ? Comment ta compulsion alimentaire, ta boulimie s'il y a lieu, ont influencé celle-ci ?

17. Sentiments

Émotions présentement, note ce qui te permet d'être heureux, malheureux, ce qui te pousse à être solitaire, dépressif, ce qui te donne de l'espoir.

18. Autres informations que tu crois importantes de ta vie.

Le rétablissement, par définition, n'est pas facile. S'il est trop aisé et confortable, c'est que nous ne nous impliquons pas assez pour servir et ainsi grandir dans OA.

