



Appel à l'aide pour me sentir acceptée

Hier j'ai eu un écart, d'aucuns affirment qu'il s'agit d'une rechute. J'ai laissé un message sur le répondeur chez ma marraine — un message dans lequel je lui disais ce que j'avais mangé et comment j'avais dévoré ces aliments, envahie par de l'apitoiement. Puis j'ai allumé la télé et je me suis remise à grignoter encore un peu plus.

Plus tard, j'ai rappelé ma marraine. Cette fois elle m'a répondu, et je lui ai dit ce que j'avais avalé. Elle m'a écouté et m'a dit : 'Il est préférable que tu demeures honnête à propos de ton alimentation.' Puis j'ai raccroché et je me suis mise à pleurer. J'ai ressenti toute la honte que j'essayais d'éviter à l'aide de la télé et de la nourriture. Et je n'ai pas outremangé pour le reste de la journée.

Quand je suis seule, souvent, je ne sais pas ce qui se passe en moi. Quand j'appelle une autre personne et que je suis honnête avec elle, je suis capable de discerner l'acceptation de cette personne. Ensuite, je peux passer par dessus le comité qui juge tout ça dans ma tête et je peux alors ressentir ce qui me trouble. Cela me permet d'être à partir de là dans la solution plutôt que dans le problème.

Appeler quelqu'un quand je mange ou même juste avant de prendre un repas ou une collation n'était pas une habitude ancrée chez moi. Mais maintenant, je suis assez désespérée pour ce faire, et ç'a juste pris treize ans pour en arriver là. Aujourd'hui, c'est ma façon d'être rigoureusement honnête avec ma nourriture, et ça, c'est un nouveau comportement pour moi.

Dieu merci, je continue à progresser dans ce programme !

- Lifeline, mai 2001

Réflexion

Lorsque le ciel autour de moi semble s'assombrir, je l'accepte ainsi et je me défais de toute illusion, même passagère, de contrôle, assuré que le plan de Dieu, et non le mien, est bel et bien le meilleur pour moi.

- Lifeline, octobre 1982

Une invitation à servir dans OA

Un membre OA qui désire demeurer anonyme a dit : 'Si je suis centré sur mon groupe d'attache, sur l'exemple de nos serviteurs de confiance et comment je puis être utile à tous et chacun, je me libère de ce focus égocentrique sur moi. J'ai alors un sentiment d'appartenance qui grandit autour de moi !

En conséquence, je cherche de nouvelles façons d'être de service. Et là, je me sens bien, je sens que je suis un membre à part entière dans mon groupe, dans mon intergroupe.

Comment allons-nous servir cette semaine ?