

Écoutez votre cœur

Le nouveau venu arrive à OA avec un sentiment normal qui ressemble soit à 'Je suis arrivé finalement chez nous' soit à 'Je suis en enfer, dans mes souffrances', mais ça ne semble pas important que ce soit l'un ou l'autre. Nous pouvons nous en sortir avec l'un ou l'autre de ces deux sentiments. Parfois ceux et celles qui sont les plus cyniques, têtus ou négatifs résistent assez longtemps avant de changer d'attitude.

Il y a dix-neuf ans, j'étais assise dans la dernière rangée pesant plus de 137 kg (300 livres). J'étais une personne qui croit en l'égalité des chances pour tous et qui en même temps était remplie de haine et détestais tout le monde dans la salle. Aujourd'hui, j'ai appris à aimer ces mêmes personnes ; avec leur aide et avec la grâce de ma Puissance supérieure, je maintiens une perte de poids de plus de 45 kg (100 livres) depuis plus de dix-huit ans.

Au fil des ans, j'ai aussi appris qu'il est beaucoup plus facile de garder mon abstinence que de la perdre puis d'essayer de la retrouver. Nous partageons ensemble nos erreurs, de sorte que nous pouvons apprendre les uns des autres. Ce programme fonctionne parce que c'est un processus de changement qui s'enclenche et se poursuit à l'aide des Douze Étapes. Ma marraine et moi, nous assistons à une réunion hebdomadaire d'étude des Étapes ; quand je suis arrivée comme nouvelle chez les OA, les membres m'ont dit que le chemin à suivre pour me rétablir était tout indiqué dans les Étapes.

Si vous êtes nouveau-nouvelle, continuez à venir (pour ne pas avoir à revenir). N'écoutez pas votre tête car elle va probablement vous conduire loin de votre rétablissement. Écoutez plutôt votre cœur parce que c'est au départ un programme d'amour et de cœur. Lisez les promesses de la 9^e Étape parce qu'elles sont écrites pour nous.

- *Lifeline*, janvier 1996

Réflexion

Ma vie est plus paisible quand je me sens connecté avec Dieu. Je n'ai pas à connaître toutes les réponses. J'ai juste à demander qu'elle sera la prochaine bonne chose à faire et que je sois prêt à la réaliser.

- *Lifeline*, août 2012

Une invitation à servir dans OA

Un membre anonyme a dit : 'Je me suis d'abord investi dans les services de mon groupe d'appartenance puis j'ai commencé à assister à des réunions de notre intergroupe qui sont ouvertes à tous et chacun. C'est vrai ce qu'ils disent : 'Les services nous amènent à nous rétablir.'

Comment allons-nous servir cette semaine ?

