

## **L'implication dans les services**

Groupe L'Essentiel

— Quand je suis arrivée dans le mouvement, je trouvais les termes difficiles à comprendre l'abstinence, les déficiences. Je ne pouvais avoir de déficiences car je n'avais pas de gros problèmes. Ça a été long. C'est ce que ça a pris et m'a incité à m'impliquer dans les services. Lorsque j'ai pris une tâche, je me suis aperçue que je suis responsable. À travers les témoignages des autres membres, j'ai appris de ceux et celles qui me partageaient leur parcours. J'ai compris ce qui me convenait. Quand je prends une tâche, ça m'aide parce que je suis un petit peu paresseuse. L'implication, ça me sauve la vie.

« Nous en sommes venus à croire en mettant en pratique ce que d'autres outremangeurs compulsifs nous recommandaient, et qui avait réussi dans leur cas. Peut-être n'aurions-nous pas pu jurer que les mêmes démarches auraient les mêmes effets pour nous, mais quelle importance ? Nous avons fait ce qu'il fallait et nous avons constaté les résultats positifs : voilà comment la foi nous est venue. » Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, page 19

Voici un des secrets du programme OA : « Nous ne pouvons pas nous servir de notre pensée pour bien nous comporter, mais nous pouvons bien nous comporter jusqu'à ce que cela change notre façon de penser. » Lorsque nous sommes disposés à suivre les suggestions du programme, nous pouvons réparer les dégâts de notre passé et les ravages de la maladie.

J'ai connu le miracle de l'abstinence parce que j'ai demandé à quelqu'un de me parrainer, parce que je me suis créé un plan alimentaire pratique et nourrissant et que je me suis engagé quotidiennement à le suivre et à appeler mon parrain.

J'ai connu le rétablissement grâce aux liens fraternels du Mouvement parce que j'ai assisté à des réunions et que je me suis impliqué.

J'ai connu un réveil spirituel parce que j'ai mis mes doutes et mes peurs de côté et que j'ai fait confiance à une Puissance supérieure telle que je la conçois, plutôt que de m'appuyer sur ma propre volonté déformée.

Outremangeurs Anonymes, Les voix du rétablissement, 3 février, page 34

— Je ne suis pas impliqué. J'ai connu un réveil spirituel plutôt que de m'appuyer sur ma volonté déformée.

— Beaucoup me connaissent. J'avais peur d'avoir peur. Une jeune membre m'a débloqué. Elle m'a invité à animer une réunion. J'ai lu beaucoup de littérature OA et à cause de cela, on m'a confié la tâche de parler de littérature. Puis on m'a confié la tâche de vendre la littérature. Le service, ce n'est pas être en avant tout le temps. Il y a toujours plein de choses à faire dans l'ombre.

— Q. : Est-ce que sonner la cloche c'est une tâche ?

R. : Avec la cloche, tu commences à raisonner...

— Je me suis inscrit pour prendre une tâche pour le Congrès. Je ne me sentais pas prête pour être RG (représentant de groupe). j'ai peur de ne pas bien faire ça. Je suis en 'stand by'.

Je peux aider à ramasser à la fin car j'arrive souvent trop juste pour le faire avant le meeting. Je peux faire de l'animation, les autres m'aident en demandant à des membres de faire les lectures avant mon arrivée.

Je m'implique dans une autre fraternité et dans un groupe de femmes qui animent un intensif pour femmes.

En vivant les Étapes, en assistant aux meetings, je reviens dans un cheminement qui mène à l'abstinence. Tout ça, ça m'aide à vivre une belle abstinence aujourd'hui. C'est un gros fardeau qui n'est plus sur mes épaules. Ce n'est pas un régime, cette abstinence-là. Et si ça prend que je m'implique , je vais continuer à le faire.

— J'ai appris que les plus grandes richesses, pour les garder, il faut les partager.

J'en suis venu à partager et à servir. L'implication, c'est la plus belle façon de s'oublier pour aider quelqu'un. Les membres de mon groupe me connaissent. Ils mettent mon nom pour des tâches dans le groupe, pour animer un atelier au Congrès et ça donne toujours que c'est quelque chose que je dois travailler dans mon cheminement.

**Pas de service, pas d'abstinence !**

— Je serais mal placée pour ne parler de ce thème parce que je suis RG. J'étais tellement gênée. Je ne me reconnaissais même pas comme outremangeuse.

J'ai fait des tâches dans mon groupe comme secrétaire et comme animatrice. J'ai aimé l'intergroupe après y avoir été comme visiteur. J'y avais donné mes suggestions pour les thèmes de ressourcement et ces thèmes ont été choisis.

Mon alimentation et ma tête ont changé. J'ai décidé de m'offrir pour organiser le Congrès avec une amie. L'abstinence vient avec l'implication dans les services. Le changement se produit avec le service.



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.

— Je suis allé voir un film avec un autre membre au cinéma Cartier. C'était l'histoire de Bill W., un film d'archives où il racontait comment il a été capable d'être sobre quand il a été capable d'écouter et d'aider les autres alcooliques. C'est trop simple. C'est ce que le Dr Bob lui a dit de garder ça simple. Si je m'implique l'abstinence n'est pas compliquée.

— Je me rappelle de ce film Bill W. parlait à Lois sa femme et lui disait : Tu sais ça fait six mois que j'aide un paquet d'hommes à rester sobres et ils sont tous sur la rechute. Lois lui a répondu : Mais toi, toi, tu es sobre et ça, c'est important. Continue à t'impliquer.

— Le fait que je m'implique, ça m'aide avec mon abstinence. J'ai recommencé à travailler à ma job mais je le fais aussi ici et pour l'intensif. Je réussis plus à réaliser et à faire des choses depuis que je suis abstinent. C'est curieux comment j'ai plus de temps. Je ne sais pas ce que je faisais avant d'être abstinent. Pour mon implication, je vais en faire plus. Je sais qu'aujourd'hui, je ne peux faire mieux. J'ai mes soirs et fins de semaine pour m'impliquer

« Nous ne sommes pas toujours à la hauteur de notre plein potentiel, et il nous arrive de ne pas être là quand vous avez besoin de nous. Acceptez, vous aussi, nos imperfections. Aimez-nous et aidez-nous en retour. C'est ainsi que nous sommes chez les OA des êtres imparfaits mais qui font du progrès. Réjouissons-nous donc tous ensemble dans notre rétablissement ( ... ) » Outremangeurs Anonymes, Deuxième édition, page 7

Même si nous faisons partie des OA depuis longtemps et que nous appliquons rigoureusement le programme depuis plusieurs années, cela ne fait pas de nous des saints. Des idées comme celles-là m'ont souvent réconforté lorsque j'ai dû réparer mes torts face à un membre en détresse que je n'ai pas aidé quand il en avait besoin.

Non seulement ces mots guident-ils ma démarche pour réparer mes torts, mais ils me donnent également une véritable humilité. Peu importe le temps que j'ai passé dans la Fraternité, je reste un outremangeur compulsif. J'ai tellement de gratitude pour mon rétablissement que je me ferai un plaisir d'aider chaque fois que je le pourrai. Toutefois, si je n'y parviens pas, moi aussi j'aurai besoin d'aide.

Outremangeurs Anonymes, Les voix du rétablissement, 21 avril, page 112

— J'ai lu aujourd'hui que l'humilité, c'est la seule chose qu'on ne peut se vanter.

L'ennui avec l'humilité, c'est  
qu'on ne peut pas s'en vanter.

Gene Brown Country