

La gratitude — Groupe L'Essentiel

18 janvier

La meilleure façon de se sortir d'une situation est toujours de passer à travers.

Robert Frost

Je prenais toujours le chemin le plus long : celui des détours, en évitant les problèmes et en cherchant à échapper à mes émotions. Chez les OA, j'ai entendu dire qu'il s'agissait de la méthode plus facile, plus douce. Mais ma façon de faire est-elle réellement la plus facile ? Non ! Au contraire, elle est pénible, dure, infernale.

J'ai de la gratitude pour avoir pris conscience de mes anciennes façons d'agir. Aujourd'hui, je compte sur l'aide de Dieu pour faire disparaître les défauts que je mets au jour lorsque je choisis la voie de l'honnêteté pour sortir de mes difficultés.

Pensée du jour : La pratique des Étapes allant de la Quatrième à la Neuvième me prépare à faire face à mes problèmes plutôt que de chercher à y échapper.

Outremangeurs Anonymes, Aujourd'hui, 3e Éd., page 18

19 avril

L'orgueil est le masque de nos fautes.

Proverbe hébreu

L'orgueil me servait de protection, il m'empêchait de me voir comme je suis. Mais en refusant de regarder mes déficiences, je m'empêche aussi de m'accepter.

L'orgueil est-il encore un écueil sur le chemin de mon rétablissement ? Y a-t-il en moi une voix suffisante qui dit : « Agis à ma façon » ? Aujourd'hui, je ne me donne pas de crédit pour mon abstinence. Je ne critique pas ceux de mes amis, de mes confrères, des membres de ma famille ou des membres O.A. qui font les choses différemment de moi. Aujourd'hui, je vois dans la rigueur de mes convictions une sorte de fausse respectabilité, un mur derrière lequel peuvent se cacher mes défauts les plus fragrant.

Pensée du jour : J'ai énormément de gratitude envers les O.A. qui m'ont fait comprendre que je dois lever le voile sur mes déficiences, et qui m'aident à le faire !

Outremangeurs Anonymes, Aujourd'hui, page 110

— J'ai beaucoup de gratitude pour OA. J'y vis une renaissance. Je ne pensais pas que je vivrais ce que je vis aujourd'hui. Je lui ai demandé une seconde chance. Sans Lui, je n'aurais pas pu revenir par moi-même. Ma Ps m'a ramené. Les deux ou trois premiers mois se sont passés sans efforts, sans difficultés. Puis le sevrage s'est arrivé difficile mais ç'a fini par passer. La bouffe m'avait amené à chercher à contrôler mon poids. J'avais beaucoup de difficulté - et ça m'arrive encore - avec ma première Étape. Je sais que je suis impuissante. J'ai beaucoup de gratitude pour mes parrains et marraines qui m'ont aidé pas mal. La première était toute en douceur. Elle me disait de remonter la côte à petits pas de petit bébé. Elle m'a fait comprendre que j'avais des passions et comment vivre avec. Je n'ai pas beaucoup d'éducation mais j'en sais autant que tous ceux et celles qui en ont plein. C'est ma Ps qui mène dans ma vie et j'ai beaucoup de gratitude d'avoir trouvé cette Ps dans OA.

— J'ai beaucoup de gratitude de connaître OA et envers toutes les fraternités que mon entourage fréquente. J'ai plein de beaux cadeaux de voir ma famille se rétablir ainsi avec le mode de vie des Douze Étapes. C'est simple le bonheur. J'ai de la difficulté à jouir de cette gratitude. Cette semaine, j'ai eu pendant quatre jours des rendez-vous dans le réseau de santé, je ne suis pas rendue à ressentir de la gratitude pour le système de soins au Québec mais ils sont quand même efficaces. Je ne suis pas rendue à ressentir de la gratitude pour les maladies qui m'affectent et affectent les membres de ma famille. J'ai beaucoup de gratitude pour les membres de mon groupe OA, pour les champions qui brûlent ici.

— J'ai beaucoup de gratitude et j'ai fait la paix avec le sucre. Je me débattais avec cette souffrance et depuis huit ans, j'ai embarqué dans un autre monde, un monde spirituel. Si je parle avec d'autres personnes, la connexion ne se fait pas. Je suis à part, je ne peux leur parler de mes lectures. Je suis heureuse de vivre avec un homme qui partage aussi le mode de vie. Je vais demander à ma Ps de m'accepter tel que je suis et de sortir de ce monde marginal où je souffrais.

— J'ai beaucoup de gratitude, ça fait 44 ans que ma vie est prolongée grâce à ce mode de vie spirituel. Ça mis de l'équilibre dans ma vie. Je ne suis pas parfait. L'Hydro-Québec n'aurait pas assez de courant pour faire briller mes auréoles. OA, c'est la seule place où on nous écoute et ça coûte rien. On partage ensemble le même moyen de nous rétablir.

Je ne suis pas responsable de ma maladie. Je suis responsable de mon rétablissement. La folie, c'est de répéter les mêmes gestes et s'attendre à des résultats différents. J'ai cultivé ces mêmes gestes et j'ai été longtemps cultivateur. On n'arrive pas ici par vertu. On arrive parce qu'on est battu. Depuis que j'ai enlevé à la nourriture le contrôle sur ma vie, ça va bien. Je trouve ça extraordinaire. Je vous remercie d'être là et de m'accueillir comme je suis.

— Ça fait longtemps que je suis dans le mouvement. Je garde les feuilles de téléphones contact pour me dépanner dans les moments difficiles.

Ça fait longtemps et j'ai encore de la misère à comprendre. Je fait deux mois assez aisément puis le troisième est comme une barrière qui est difficile et quasi impossible à franchir.

J'ai de la gratitude parce que je n'ai pas lâché.

— J'ai beaucoup de gratitude pour le mouvement. Ça m'a apporté la paix et ça m'a permis de comprendre au lieu de juger.

J'ai commencé à cheminer psychologiquement vers mes trente ans et en arrivant à OA j'ai commencé à changer spirituellement. J'ai une bonne amie qui m'écoute vraiment sans jugement et j'en ai une autre qui m'écoute moins qui veut me donner des conseils et son avis, qui est ma belle-sœur et je suis la marraine de sa fille. Je ne cherche pas à me défaire de cette relation. Il y a dix ans je l'aurais mise de côté.

Quand j'étais plus jeune ma grand-mère souriait et rayonnait toujours de la bonne humeur, c'est mon modèle. Je ne veux pas devenir comme certaines aux becs pincés. Mon ange gardien m'a amené à faire des choix comme venir à OA, comme adopter le mode de vie des Douze Étapes pour pouvoir passer à travers des épreuves que la vie nous fait vivre. Merci l'être là !

— J'ai beaucoup de gratitude pour ce membre OA qui a senti ma souffrance et qui m'a invité à l'accompagner dans un meeting OA. Je ne peux remercier aujourd'hui cet ange que la Vie a mis sur mon chemin. Je l'ai perdu de vue. Il est rendu en Colombie-Britannique. Je ne peux exprimer ma gratitude qu'en m'investissant dans les services et en accueillant les nouveaux que la Vie amène à OA.
Merci OA !

