

Thème de ressourcement du mois d'avril 2015

La rechute

Groupe L'Essentiel

— J'ai un souvenir qui remonte. J'étais découragée un de ces soirs. J'ai appelé une membre. Je n'avais plus d'espoir. Je ne me sentais plus motivée. J'ai partagé ce que je vivais avec cette membre et elle m'a dit : 'Heureusement que tu n'es pas restée seule, isolée, tu as téléphoné pour parler de ton désarroi. Tu m'as appelée et tu entends mon message d'espoir.' C'est ça la progression plus que la perfection. Tout n'est pas parfait dans mon petit monde.

— J'étais en rechute, la plus grosse que j'ai jamais eu et aujourd'hui en regardant avec du recul, je m'aperçois que ça a été un cadeau pour moi. Et c'est ce qui fait que je suis ici aujourd'hui. Ma Ps m'habite et je me rétablis grâce à nos meetings, à nos partages et je remercie Dieu que cette rechute m'a permis de voir le mode de vie comme un cadeau. En partageant ce que je mets en pratique, c'est possible de me rétablir un jour à la fois.

— Moi aussi, j'ai fait une super rechute, ce n'était pas la première. J'avais connu des rechutes dans Weight Watchers et dans Minçavi.

J'ai découvert ma persévérance et je me suis mise à assister aux réunions OA, à m'impliquer, à vivre ce mode de vie et cette unité. Je n'ai plus eu besoin de me peser, de suivre un régime pour peser moins.

— J'ai eu une abstinence merveilleuse. Ce qui m'a resté de cette période, c'est que je ne retournerai pas suivre un régime dans un club de régime. Je n'ai pas eu depuis longtemps les montagnes russes de pertes et de gains de poids. Je n'ai plus l'obsession qui me harcelait auparavant. Ça ne me casse plus la tête.

J'ai été mangé dans un buffet chinois et je me suis sentie inconfortable. J'ai dit à la personne que j'accompagnais que je ne retournerais pas à un buffet chinois car même si je reste loin de mes aliments déclencheurs, je mange trop. Elle peut y retourner mais pas avec moi. Je considère ça comme un écart. J'ai appris quelque chose de cet événement.

— C'est peut-être négatif ce que je vais dire. J'ai écouté un reportage sur le végétarisme. Et depuis quelques années, je vis dans la solitude et l'isolement. Et je cherche à bien manger comme ce que j'ai vu à la télé.

— J'ai deux marraines dont l'une est juste pour la bouffe à qui je confie ce que je mange tous les jours. Je suis quand même en rechute depuis Noël. Chaque matin, je demande à ma Ps de m'aider et ça ne m'empêche pas de respecter mon plan alimentaire. Je n'ai pas fait ma 1^{ère} Étape comme il faut.

— Pour moi, j'essaie de me la faire (mon abstinence) un jour à la fois, c'est déjà suffisant pour moi. Je demande à ma Ps de s'en occuper. C'est déjà apaisant pour moi de la demander à ma Ps. Je voulais aller dans une direction et elle m'amène ailleurs. Des jours, je suis en rechute et j'essaie des choses. Je vois que j'ai perdu la raison, que j'ai mangé quelques bouchées de trop. Mais je ne suis pas encore déraisonnable. Je réalise vite que j'ai exagéré et une petite voix me dit que c'est moins grave qu'une rechute d'alcool ou de drogue. Mais ce sont les mêmes comportements. Je ne suis pas fière de moi. J'essaie de retrouver La route en revenant ici. J'ai pris le chocolat qui me restait et je m'En suis

débarrassé. Je me suis bourré encore la face mais je le fais plus raisonnablement. Je suis notre programme de 24 heures, un jour à la fois. Et il y a la possibilité de se reprendre à chacun de ces jours.

Un de ces jours, il y aura un jour où je serai parfaite et ce jour-là, je ne mangerai plus.

— La rechute c'est comme se rétablir sans abstinence. Je n'ai pas la capacité de le faire par moi-même. Je suis insatisfaite et j'essaie de changer ça un jour à la fois. J'ai du rétablissement et j'essaie de ne pas compter des histoires aux autres et des menteries à moi-même. Je ne sais pas avec quoi je pourrais me comparer avant que je vienne chez les OA. J'y ai appris à bien manger et c'était la balance qui était ma motivation.

Aujourd'hui, il n'y a plus de balance chez moi et je ne cherche plus à me peser et chercher un poids qui est en moins à chaque fois. Je ne peux plus me taper sur la tête comme avant. J'étais comme sur un défi constant auparavant et je ne peux plus et ne veux plus me stresser ainsi.

Aujourd'hui, je suis contente quand, dans mon panier d'épicerie, il n'y a que des aliments sains pour moi. Des fois, c'est encore difficile et alors, je ne suis pas aussi contente de moi. D'autres fois, ça va bien.

Les périodes où je me sens en rechute, c'est lorsque je ne fais pas de meetings et que je ne partage pas mes émotions. Mes émotions traînent la patte.

J'aime bien venir vous voir...

— Aller au buffet chinois pour manger pour un outremangeur, c'est comme aller dans un bar pour y boire pour un alcoolique. Il y a trop de stock, je ne peux pas aller là sans rechuter.

J'ai quand même fait une prise de conscience à la suite de ça et ça m'a donné au moins ça d'avoir fait cette expérience. Ça m'a permis de voir mes défauts, mes attentes. J'en parle, j'écris là-dessus et ça m'amène à travailler mes bibittes.

— La rechute, ça ne vient pas seule. Elle est accompagnée par la culpabilité et en même temps, je mange pour essayer de vivre avec cette émotion. Merci d'être là !

— La rechute, c'est un chemin vers le rétablissement. Le rétablissement n'était pas là quand j'étais en rechute. Mais il ne disparaît pas complètement. Il revient vite quand je reprends mon abstinence par la grâce de Dieu.

Il n'y a pas de petites rechutes, il n'y a qu'un danger énorme de retomber dans les affres de la compulsion alimentaire et d'en mourir. Dans l'abstinence, je découvre le chemin de l'Heureux Destin avec vous mes amis OA. La rechute ne commence pas par une première bouchée mais plus par une attitude qui se produit bien avant...



Note : ajouté ce texte sur les symptômes de rechute pour nous aider tous.

Rechute de la compulsion alimentaire

- ⑥ 1. Je commence à douter de ma capacité de demeurer abstinent(e).
- ⑥ 2. Je nie mes craintes, mes appréhensions.
- ⑥ 3. Je décide qu'il suffit de m'abstenir de mes aliments déclencheurs.
- ⑥ 4. J'essaie d'obliger les autres (mes filleuls, les membres de mon groupe OA) à demeurer abstinents.
- ⑥ 5. Je deviens trop confiant(e) au sujet de mon abstinence.
- ⑥ 6. J'évite de parler de mes problèmes, de mes joies.
- ⑥ 7. J'ai une conduite compulsive (je travaille trop/pas assez, je parle trop/pas assez...)
- ⑥ 8. Je réagis démesurément au stress (pas de demi-mesure).
- ⑥ 9. Je commence à m'isoler, à ne plus téléphoner.
- ⑥ 10. Je commence à ressentir des dépressions mineures.
- ⑥ 11. Je vis dans le passé ou dans l'avenir.
- ⑥ 12. Je crois que mes plans de vie vont échouer.
- ⑥ 13. Je commence à rêver éveillé(e), à idéaliser le passé.
- ⑥ 14. Je crois que mes problèmes sont insolubles, que la nourriture pourrait m'aider comme pacificateur.
- ⑥ 15. J'évite de m'amuser, je ne peux me laisser aller.
- ⑥ 16. Je m'analyse trop, je suis dans ma tête tout le temps.
- ⑥ 17. Mes ami(e)s ou ma famille m'irritent.
- ⑥ 18. Je traverse des périodes de confusion, d'éparpillement.

- ⑥ 19. Je me fâche pour des riens.
- ⑥ 20. Je commence à tenir des personnes, des endroits, des choses ou des circonstances responsables de mes problèmes, de mes écarts.
- ⑥ 21. Je commence à douter de ma maladie, mon alimentation pas si déraisonnable.
- ⑥ 22. Je mange de façon irrégulière (trop/pas assez, je grignote).
- ⑥ 23. J'ai des périodes d'apathie.
- ⑥ 24. Je dors de façon irrégulière (trop/pas assez).
- ⑥ 25. Je perds progressivement mes habitudes routinières: (24 heures, un jour à la fois, lectures, marches, détente).
- ⑥ 26. Je traverse des périodes de mélancolie profonde.
- ⑥ 27. Je me rends à mes rencontres (meetings) de façon irrégulière et peu fréquente.
- ⑥ 28. J'adopte une attitude d'indifférence et de désintéressement.
- ⑥ 29. Je suis avide d'argent, d'expériences sexuelles ou de pouvoir (contrôle) sans succès.
- ⑥ 30. Je rejette ouvertement les offres d'aide.
- ⑥ 31. Je me dis que la consommation d'alcool/de drogue/de bouffe, mes comportements alimentaires toxiques ne peuvent pas rendre ma vie encore plus insupportable.
- ⑥ 32. Je me sens dépassé(e) et délaissé(e).
- ⑥ 33. Je fais de l'apitoiement. Je veux me faire prendre en pitié.
- ⑥ 34. Je commence à mentir consciemment.
- ⑥ 35. Je consomme plus d'analgésiques ou d'autres médicaments.
- ⑥ 36. Je perds toute confiance en moi-même.
- ⑥ 37. J'éprouve des ressentiments interminables.
- ⑥ 38. Je cesse de me présenter aux rencontres (meetings) de mon groupe. Je cherche ailleurs dans d'autres fraternités.
- ⑥ 39. La solitude, les frustrations, la colère et le stress m'écrasent.
- ⑥ 40. Je commence à fréquenter des « amis » et des lieux de rechute.
- ⑥ 41. Je suis persuadé(e) que je suis guéri(e).
- ⑥ 42. Je provoque ou subis un changement majeur dans ma vie.
- ⑥ 43. Je commence à consommer un aliment dont je n'ai pas l'habitude et qui est risqué pour moi.
- ⑥ 44. Je réapprends à boire, à manger compulsivement ou à répéter mes comportements alimentaires compulsifs de façon contrôlée.
- ⑥ 45. J'ai perdu le contrôle que je n'ai jamais eu.