



Plus de nuages sombres

Quand je suis arrivée à OA, il y a de ça déjà treize ans, j'étais pas mal en peine, je souffrais beaucoup. Beaucoup de travail à faire sur moi m'attendait et c'était nécessaire pour mon rétablissement. J'ai vu tout ce que j'entreprenais comme processus de rétablissement, et tout me semblait très grave et pénible.

Après avoir continué à assister à OA pendant plusieurs années, je me sentais encore triste, et je me suis débattue pour dénicher des épisodes de plaisir et de bonheur dans ma vie. Pendant bien longtemps, je ne m'avais pas permis de prendre le temps ou de saisir la chance de m'amuser, et je me sentais mal à l'aise à toutes les fois où je me suis risquée à avoir du fun. Ça n'a pas été facile pour moi. J'avais bien peur.

Puis je suis allée à une retraite, et je voyais des gens qui pouffaient de rire d'eux-mêmes et qui risquaient même que d'autres rient d'elles. Je voyais des gens assez obèses danser en tutus, des gens bien habillés et d'autres qui vantaient les avantages de la revue Lifeline, et enfin, des membres qui animaient certaines activités de groupe.

Rire avec les autres m'a aidé à m'ouvrir, à m'épanouir ! J'ai appris que je n'avais pas besoin d'être si sérieuse tout le temps. J'ai découvert que l'abstinence peut se vivre simplement en déposant ma fourchette et m'éloignant de la nourriture et que je pouvais apprendre à m'amuser et à me distraire avec des frivolités.

Alors que je me battais toujours avec un nuage qui planait au-dessus de ma tête et que j'ai remarqué que mes réflexions étaient plus laborieuses dès que les jours devenaient plus courts, j'ai décidé de procéder à d'autres changements dans ma vie.

À mesure que le temps passait, les collègues au travail ont remarqué que je riais plus souvent et que j'étais de meilleure humeur assez fréquemment.

Maintenant, je suis capable de me moquer de moi-même et faire partie de ceux et celles qui s'amuse lors des retraites et partout ailleurs. J'ai appris à rire, et j'aime ça de plus en plus. Maintenant, je vois cela comme une partie importante de mon rétablissement. C'est quelque chose que je n'aurais pas pu déniché si ce n'était de notre programme et de ma Puissance supérieure.

- Lifeline, juillet 1999



Réflexion

Chère Puissance supérieure, que puis-je faire aujourd'hui pour me laisser aller à m'aimer et à profiter de la vie ?

- *Lifeline, mars 2011*

Une invitation à servir dans OA

Un membre anonyme dit souvent : 'Parfois, le sourire est le seul service que je peux offrir et partager ; d'autres fois, je suis très engagée dans mon implication dans les services. Quel que soit le niveau de service, j'ai trouvé que plus je donne, plus je reçois.'

Comment allons-nous servir cette semaine ?