



PARTAGEONS

Le Journal de l'Intergroupe OA de Québec

Année 2009, Numéro 8

Novembre / Décembre 2009

S'abstenir pendant les Fêtes

Dans ma famille, la période des Fêtes était intimement liée à la nourriture. Le matin était consacré à la préparation du festin qui serait servi en soirée.

Après tout ce travail de préparation, hébétée, fatiguée, je m'écrasais devant la télévision, dormant, rêvant au repas à venir, et, quelquefois, pigeant dans les petits plats mitonnés.

Je m'apitoyais sur mon sort. J'avais l'impression que tous autour de moi « vivaient » et profitaient de ces moments formidables — en allant glisser, en construisant des bonhommes de neige ou en skiant — pendant que moi, la « bonne fille », je demeurais à la maison avec mes parents comme si j'étais responsable de leur bonheur et je pouvais les empêcher, par ma seule présence, de se sentir seuls parce qu'il n'avaient invité personne à fêter avec eux, pour une raison connue

d'eux seuls.

À l'Action de Grâce l'an passé, je n'avais rien de prévu. Je suis allée à une réunion AA avec une amie qui avait besoin d'un transport pour s'y rendre. Je savais que je ne voulais pas être seule en cette occasion.



J'ai partagé mes émotions à ce meeting, même si je ne pouvais pas encore les nommer clairement. Plus tard, j'ai été invitée à souper avec ma copine à un repas préparé et servi par des bénévoles AA.

Ces gens, tout comme moi, avaient besoin de sortir de l'état de peur constante, d'apitoiement, de mélan-

colie et d'égoïsme qui nous habitaient lorsque nous n'étions pas abstinents. J'ai vu l'amour et l'acceptation dans leurs yeux et j'ai réalisé que mes anciennes relations étaient basées sur le besoin. Mon besoin. Oui, je recherchais l'amour, mais j'attendais qu'il vienne à moi.

Je ne savais pas que l'amour est immensément plus fort lorsque j'y mets du mien, lorsque je l'offre avant de le recevoir.

Ma mère, traditionnellement, me montrait son amour en cuisinant et en créant un environnement enveloppant et rassurant à la maison familiale.

Le seul problème était que j'attendais d'elle plus que ce qu'elle était prête à (ou était capable de) me donner, au lieu d'accepter avec gratitude les attentions qu'elle me portait.

(Suite page 7)

« Je me sens complète et en paix, parce que je sais que Dieu me prépare et me façonne pour chaque jour qui vient à moi, comme de l'argile. »



Dans ce numéro :

S'abstenir pendant les Fêtes	1
Coupon d'inscription au Partageons	1
Qui, moi?	2
Nommez (et acceptez) votre maladie	3
Heureuse « la plupart du temps »	4
Une formule secrète	5
Chronique : Mon cheminement chez OA	5
Solution du jeu précédent	6
Mots croisés	6
Suite des articles	7, 8
Question du mois	8

Inscription au Partageons

Prénom _____

Courriel _____

Téléphone * _____

* Le numéro de téléphone est obligatoire mais demeure confidentiel dans la liste d'inscription de l'éditeur. Cette information ne sert qu'à vérifier les adresses qui sont mal acheminées ou qui sont



Qui, moi?

Le poids s'accumulait avec les ans et je n'aimais pas cela. Je voulais que ma femme soit mince. Je me disais qu'il était temps qu'elle réalise qu'elle devait vraiment se prendre en main. Pourquoi ne pouvait-elle pas s'arrêter de manger?

Je l'aimais, même si elle était obèse, et même si elle persistait à engouffrer d'inconcevables quantités de nourriture. Je savais qu'elle souffrait et je voulais l'aider.

J'étais tellement concentré sur le problème de ma femme que je n'ai pas vu ce qui me pendait au bout du nez. J'étais moi-même plutôt enrobé et je souffrais fréquemment de « lendemains de veille » après avoir abusé de sucreries. Les maux de têtes qui suivaient étaient tout simplement intolérables.



J'ai longtemps pesé 140 livres — jusqu'à ce que je cesse de fumer, dans le milieu de la vingtaine. Après cela, j'ai constamment pris du poids. Cela ne m'avait pas frappé, jusqu'à ce que je grimpe sur une balance qui affichait 180 livres. J'ai mangé normalement pour un certain temps et je suis redescendu à 165 livres, puis je l'ai repris, perdu, repris... J'alternais entre la compulsion et le régime.

À chaque fois qu'une femme que je fréquentais me laissais, mes émotions prenaient le dessus et je compulsais.

« Je vais me permettre une seule soirée de gourmandise. » me disais-je.

« Et puis... qui est-ce que ça pouvait déranger? ».

Je ne réalisais pas ce que la compulsion alimentaire avait comme effet sur moi. Je dépensais des fortunes en cochonneries et en alcool. Quand je faisais une overdose de sucre, je me retirais de la société. Même lorsque je me suis marié, je me sentais déprimé après avoir outremangé et j'avais l'impression qu'il me serait toujours impossible d'être proche de quelqu'un. Malgré cela, je ne pouvais refuser une deuxième, troisième ou quatrième portion de mes aliments préférés. Mon poids a grimpé jusqu'à 190 livres.

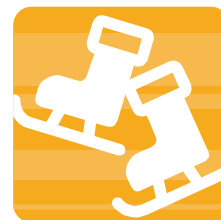
Je croyais tout de même que ma femme était celle qui avait besoin de maigrir. Après tout, je voulais une compagne dont je pouvais être fier.

Quand ma belle-sœur nous a parlé des Outremangeurs Anonymes, j'ai trouvé cela intéressant — pour ma femme. Elle est allée à une réunion. La semaine suivante, j'y suis allé avec elle — pas pour moi, mais parce que j'étais inquiet pour elle et qu'elle était si importante pour moi.

À cette réunion, j'étais en « lendemain de veille » de sucre. Je n'ai pas été capable de converser avec les autres participants, mais je n'ai pas laissé cela me distraire de mon but. Après le meeting, je me suis dit : « C'est vraiment bon pour ma femme, mais ce n'est pas pour moi. » Quand mon tour est venu de me présenter, j'ai dit que je ne croyais pas être un outremangeur compulsif.

Même lorsque j'ai commencé à assister aux réunions régulièrement, et à partager avec les autres membres, je refusais d'avouer que j'étais un outremangeur. Naturellement, j'ai été laissé de côté. Je ne parlais à personne tant que l'on ne m'adressait pas la parole — et peu de gens le faisaient.

Mon poids a continué à grimper; j'é-



tais effrayé de passer la barre fatidique des 200 livres. À ce moment, j'étais devenu suffisamment familier avec OA pour savoir que j'étais en fait un outremangeur et que je compulsais pour masquer la colère et les remords qui m'habitaient. Finalement, je suis devenu membre.

Il y a quatre ans, même si je n'étais pas prêt à lâcher prise, j'ai admis que, moi aussi, je vivais avec la maladie de la compulsion alimentaire. J'ai choisi un parrain — seulement parce que je désirais me sentir accepté par le groupe — et j'ai traversé les trois premières étapes. J'ai perdu 30 livres, la plus grosse perte de ma vie, dans le premier mois. Mes maux de tête ont disparu et la sérénité ainsi que la paix d'esprit ont remplacé les livres en trop et la souffrance.

Puis j'ai dévié de l'abstinence. Les maux de tête sont revenus et les livres ont recommencé à s'accumuler. Graduellement, j'ai compris que je me sens mieux lorsque je suis abstinent que lorsque j'outremange, et que je parais mieux. La vie a meilleur goût lorsque je vis l'abstinence. Je maintiens donc mon poids entre 160 et 165 livres depuis un an maintenant.

Parce que les Outremangeurs Anonymes m'ont tant donné, je dois maintenant tenter d'aider ceux qui souffrent encore. Maintenant que mon poids s'est stabilisé, je peux m'ouvrir aux autres et leur dire « Vous êtes importants à mes yeux. »

(Suite page 7)



Nommez (et acceptez) votre maladie

S'il vous plaît, ne me dites pas que je ne suis pas une outremangeuse compulsive.

Je sais que vous m'aimez et que je compte pour vous.

S'il vous plaît, ne m'offrez pas une seule bouchée, gorgée ou un petit morceau. Quand vous faites cela, je réalise que vous ne comprenez pas ma maladie. Si vous compreniez, vous ne m'offririez ni aliments, ni boissons, entre les repas.

Offrez tant que vous voulez; la réponse sera toujours la même : « Non, merci. ». Je n'ai pas besoin de cette première bouchée, gorgée ou petit morceau qui, pour moi, est un premier pas potentiel vers la perte de la raison.

Oui, la perte de la raison. J'ai une compulsion qui peut transformer un repas modéré en orgie alimentaire. Cette compulsion m'a déjà amené à manger le contenu entier d'un énorme sac de croustilles, puis à lécher mes doigts, mes mains et ... le sac!

J'ai toujours eu de la difficulté à attendre que les aliments chauds refroidissent et à patienter pendant que les aliments froids réchauffent au micro-ondes. J'ai mangé dans la voiture, dans le lit, dans la salle de bain et même dans des endroits où la nourriture est interdite.

J'ai mangé quand j'étais fière, heureuse ou triste; quand j'étais fauchée, gênée, lorsque j'étais malade ou en pleine forme. Je peux, dans une crise, ingérer les aliments que je hais autant que ceux que j'apprécie. J'ai mangé dans mon assiette, mais aussi dans celle des autres. J'ai mangé rapidement et lentement.

Il m'est arrivé de m'asseoir au restaurant, puis de commander une seconde assiette pour emporter. Oh! J'ai menti effrontément aux serveuses, pour expliquer pourquoi je com-

mandais de la nourriture supplémentaire après avoir été servie. Je ramènerais toujours une assiette pour ma famille, assiette qu'ils voyaient rarement, et ne qu'ils ne mangeaient jamais.

Je planifiais mes journées entières autour de la nourriture, et je voyais à ce qu'il y ait toujours de la nourriture autour de moi.



Oui, je suis une outremangeuse compulsive. S'il vous plaît, ne me dites pas que je suis un cas « léger ». La maladie de la compulsion alimentaire est une problématique incurable avec laquelle je dois vivre tous les jours de ma vie. Il n'y a rien de « léger » à propos de cela.

Il n'y a rien de « léger » lorsqu'on réalise que l'on a perdu la maîtrise de notre vie. La mienne était en fait si ingérable que j'étais au bord de la « banqueroute de la société ».

Depuis ce temps, j'ai trouvé un nouveau PDG: Dieu. Nous travaillons ensemble à retrouver la raison que j'ai autrefois égaré.

M'offririez-vous encore une bouchée, une gorgée ou un petit morceau? Offririez-vous à un alcoolique abstinent un tout petit verre?

Ne me dites pas que je suis plus forte que l'alcoolique; nos compulsions, notre manque de contrôle et la perte de la maîtrise de nos vies sont les mêmes.

« Je me sens privilégiée d'être une outremangeuse compulsive abstinente. »

Je prie pour que l'alcoolique abstinent ne devienne pas outremangeur; je prie de ne pas devenir alcoolique. Remercions AA et OA. Nous pouvons y trouver de l'aide.

Puisse Dieu m'aider à ne pas juger les alcooliques et autres dépendants.

Oui, je suis une outremangeuse compulsive. S'il vous plaît, ne niez pas ma maladie. Vous n'avez pas besoin de ressentir de la pitié pour moi non plus. Pourquoi entretenir un tel sentiment envers quelqu'un qui peut :

-manger trois repas équilibrés par jour;

-perdre du poids et regagner la raison;

-conserver les acquis en redonnant à ceux qui souffrent encore et apprécier une nouvelle façon de voir la vie, un jour à la fois.

Je me sens privilégiée d'être une outremangeuse compulsive abstinente.

Merci mon Dieu.

Merci OA.

Merci.

Lifeline Sampler, p.178

Février 1979





Heureuse « la plupart du temps » !

Je suis heureuse la « plupart du temps » et malgré tout parce qu'un jour j'ai connu cette merveilleuse fraternité des Outremangeurs Anonymes. Ce fut un jour béni ! Je connaissais enfin ce qui allait me rendre heureuse « la plupart du temps » parce que j'avais juste aujourd'hui à me préoccuper, je n'étais plus seule avec ma souffrance et mes peines et parce qu'avec le temps, j'ai aussi compris que j'avais droit au chagrin et qu'il passerait.

Le bonheur est devenu pour moi un choix quotidien, mais la condition ultime : m'en remettre à une Puissance plus grande que la mienne à chaque jour, à chaque moment, à chaque coup que la vie m'assène, me tourner vers Dieu et abandonner, quel que soit le domaine! Ne jamais cesser de croire que cette Force me porte dans tous mes choix (de vie et alimentaires), dans toutes mes décisions et aussi dans les moments de désarroi, d'incertitude et de doute.

En fait, mon bonheur est proportionnel à la satisfaction que j'éprouve face à mes choix de vie. Si je suis insatisfaite, je ne peux pas être heureuse. Alors, je veux me nourrir de façon satisfaisante, je veux bouger mon corps de façon satisfaisante, travailler et me divertir de façon satisfaisante et surtout me prêter attention de façon satisfaisante. Et ce qui est gagnant pour moi, c'est d'y être fidèle quotidiennement.

J'ai aussi deux slogans qui m'aident à être heureuse : « Garder ça simple » et « Est-ce si important ». Ils m'aident à garder les choses dans leur juste perspective et à ne pas sombrer dans des scénarios inutiles et irréels.

Doucement, je comprends qu'être heureux est une question d'attitude, l'attitude est plus importante que les faits! J'ai toujours le choix de perdre ou de conserver ma paix devant un événement ou une situation, ce n'est pas toujours facile, mais je crois que c'est le chemin ! Mais l'important, c'est de toujours se rappeler qu'avec OA, nous ne sommes plus jamais seuls, il y a toujours quelqu'un prêt à nous tendre la main et nous aider à grandir.

Doucement, nous cessons alors d'être habités par la PEUR. Cette peur qui nous paralyse, qui brise tous nos élans vers des actions qui nous apporteraient tout le bonheur auquel nous sommes tous appelés, cette peur qui nous empêche d'être réellement celui ou celle que Dieu a créé !

Il suffit de demander la « grâce » de me choisir et de m'aimer, car mon bonheur dépend de mon harmonie intérieure et non pas du contrôle que je peux avoir sur les événements extérieurs !

Membre OA, Québec

« Le bonheur est devenu pour moi un choix quotidien. »





Une formule secrète

Lors de mon arrivée à OA, il y a quatre ans, je désirais ce que vous possédiez, mais je n'étais pas prête à quitter mes anciens comportements compulsifs.

Il y a longtemps, j'ai créé ma propre formule secrète pour contrôler mon poids tout en continuant à outremanger. J'ai découvert ce truc infailible à 15 ans, quand j'ai commencé à me faire vomir après avoir compulsé. Au début, vomir m'a fait perdre du poids. Puis, j'ai commencé à manger le double de mes portions habituelles; par la suite, c'était trois, puis quatre fois celles-ci. Perdre du poids n'était plus le but ultime. Je me considérais chanceuse de ne pas engraisser. Je vivais pour manger.

Ma vie, entre quinze et vingt-et-un ans est comme un brouillard dense. Je me suis mariée, j'ai accouché d'un merveilleux petit garçon, j'ai terminé mes études et me suis trouvé un bon emploi. Je ne me rappelle pas avoir

choisi consciemment quoi que ce soit qui me soit arrivé pendant cette période.

Je suis arrivée chez OA désespérée, solitaire et effrayée. J'avais peur de moi-même et de cette terrible maladie qui m'habitait. Comment pouvais-je continuer à me faire aussi mal, encore et encore? Je me suis éloignée des gens qui m'entouraient, de peur qu'ils ne découvrent ce qui n'allait pas chez moi. Je suis devenue jalouse et amère des succès des autres, puis je me suis blâmée, une fois de plus.

Finalement, j'ai lâché prise. J'ai décidé de suivre les étapes, une à une. J'ai marché main dans la main avec Dieu et j'ai accepté d'être guidée par une marraine pour travailler le programme.

Un miracle est survenu. J'ai cessé d'outremanger et j'ai commencé à vivre. Depuis quinze mois, je me suis

« Un miracle est survenu. J'ai cessé d'outremanger et j'ai commencé à vivre. »

abstenue d'outremanger compulsivement et de vomir, un jour à la fois.

Ma PS m'a réveillé un jour après un long voyage dans le brouillard et m'a dit : « Viens avec moi. Je te montrerai comment être heureuse, comment te sentir aimée. Je serai toujours là pour toi. »

Je remercie la vie d'avoir placé OA sur mon chemin, car cela m'a sauvé de l'existence misérable que je poursuivais.

Lifeline Sampler, p.308

Décembre 1981

Chronique : Mon cheminement chez OA...

Rencontre avec Valérie

Le Partageons. toujours soucieux d'aider les outremangeurs compulsifs dans leur rétablissement mois après mois, vous propose aujourd'hui une toute nouvelle chronique. Issues de rencontres inspirantes, ce sera l'occasion de découvrir une ou un membre OA, dans le but de nous faire connaître son cheminement au sein du mouvement.

Ce mois-ci, moi, Sylvie, outremangeuse compulsive, ai eu le privilège d'en connaître un peu plus au sujet de cette Valérie, celle-là même qui nous concocte Le Partageons depuis quelques 24 heures déjà.

Et des heures, oui, elle en consacre à la réalisation de ce Partageons qu'elle affectionne : « Entre cinq et six par mois... » C'est que le service compte beaucoup dans le rétablissement de Valérie. C'est une façon pour elle de s'ouvrir aux autres, de rester en contact, de briser l'isolement. Cet

isolement qui est tellement dangereux pour elle dans son histoire avec la maladie.

D'abord elle nous arrive une toute première fois, à 26 ans, en octobre 2008. Après avoir essayé tous les régimes possibles, elle en vient, découragée, à consulter une professionnelle du domaine de la santé, à qui elle parvient en toute confiance à lui parler de ses difficultés avec la nourriture. « J'ai arrêté de la voir, lorsqu'elle m'a dit d'une voix un peu suffisante : « T'es intelligente. Tu sais quoi

faire. Alors pourquoi, tu ne le fais pas? »

« Si j'étais devant elle, c'est que justement, je n'étais pas capable d'arrêter d'outremanger compulsivement... »

« Ma première soirée chez OA m'a découragée. Entendre le mot Dieu, dans la prière de Sérénité, ne faisait pas mon affaire. J'ai eu peur. Me considérant davantage comme athée, je ne voyais pas ce que Dieu venait faire là-dedans. »

(Suite page 8)

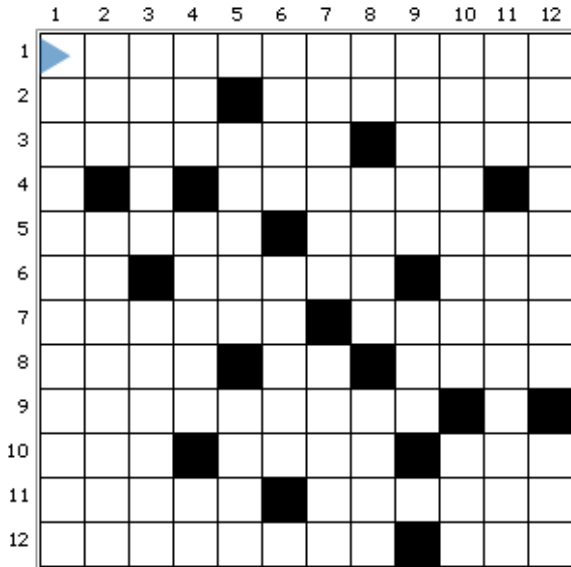


Mots croisés

N° 295

HORIZONTALEMENT

VERTICALEMENT



www.cyberpresse.ca

Écrire aux auteurs: info@hannequart.com

1. Presque.
2. Randonnée en montagne - Glossaire placé à la fin d'un ouvrage.
3. Inhalés - Disposer les couleurs d'une certaine façon.
4. Allongée.
5. Dépôt d'alluvions à l'embouchure d'un fleuve - Courte annotation à un texte.
6. Symbole chimique - Génies scandinaves - Lettre grecque.
7. Demeurée - Oiseaux ratites.
8. Fournie - Abréviation courante - Déambule.
9. Continu.
10. Textuel - Exposé à l'air - Gaz intestinal.
11. Canal au bord de la mer - Larmoyant.
12. Personne qui vit de revenus non-professionnels - Constitue.

1. Uniformiser.
2. Lentilles - Durée indéfinie.
3. Au nord de l'Inde - Ambre jaune.
4. Sport d'hiver - Repas - Film de Spielberg.
5. Se disait d'une galère - Robe indienne.
6. Trop mûr et altéré - Partie du corps.
7. Épargne excessive - Peser un emballage.
8. Ancien mari - Belle fleur - Insecte carnassier.
9. Chat - Applique.
10. Enlever le pédoncule d'un fruit - Écrivain américain.
11. À poil - Gloire, succès.
12. Grisâtre - Récipient de laboratoire.

Solution du jeu précédent



SOLUTION

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	J	A	C	K	K	E	R	O	U	A	C	
2	A	R	E	S		M	I	S	S	I	L	E
3	N	A	S	I	Q	U	E		U	S	E	S
4	E		T		U	S	U	R	E	S		P
5	A	V	A	L	E		R	E	L	E	V	E
6	U	R	D	U		U	S	A		L	A	C
7	S	A	I	S	O	N		C	A	L	M	E
8	T	I	R		R	I	A		S	E	P	S
9	E	M	E	R	G	E	N	T	E		I	
10	N	E		O	U	S	T	E		P	R	O
11		N	O	U	E		R	E	F	L	E	T
12	S	T	R	E	S	S	E		A	I	S	E



S'abstenir pendant les Fêtes (suite)

Mon inaptitude à être satisfaite avec ce que la vie m'offre et une combinaison de peurs et de remords m'ont forcée à rechercher l'amour et l'acceptation à l'extérieur de moi.

J'ai appris, en partageant dans les réunions et par mon travail des douze étapes, à donner ce qui me manquait: l'amour.



Ce soir-là, j'ai fait une liste de choses pour lesquelles je ressentais de la gratitude : l'abstinence, la santé, mes cinq sens, la liberté de choisir, le rire, l'amitié, la sérénité, le soleil, ma maison. La liste grandissait sans cesse. Bientôt, sans même y songer, je dansais sur la piste avec les autres, et j'appréciais leur compagnie.

Je n'ai pas à vivre avec la peur de la nourriture et de moi-même, un état d'esprit qui met mon abstinence en danger!

Je me suis tournée vers ma PS, la source de la force qui m'habite, et la raison m'est revenue.

En partageant avec les autres, je demeure dans la réalité. J'ai demandé à Dieu de m'enlever mes angoisses et mes autres défauts. J'ai fait amende honorable à ceux qui m'entouraient, mais surtout, à moi-même. J'ai profité de chaque occasion pour aider tous ceux que je croisais, leur donnant ce que je recherchais moi-même.

En méditant à la fin de cette journée, j'ai réalisé que toutes les demandes que j'avais formulées, tout ce dont j'avais besoin en ce jour, avait été exaucé.

Tout spécialement, j'ai eu le cadeau de l'abstinence, mais surtout le désir et le lâcher prise dont j'avais besoin pour l'accepter.

« Ce soir-là, j'ai fait une liste de choses pour lesquelles je ressentais de la gratitude... »

Les douze étapes m'ont appris que moi seule peut changer d'attitude et appliquer ces nouvelles connaissances dans toutes les autres sphères de ma vie.

Je me sens complète et en paix, parce que je sais que Dieu me prépare et me façonne pour chaque jour qui vient à moi, comme de l'argile.

Lifeline Sampler, p.166

Novembre/Décembre 1974

Qui, moi? (suite)

J'ai parcouru un long chemin depuis mon entrée dans le programme. En pratiquant le service – en premier comme représentant de groupe, puis comme responsable aux relations avec les médias et délégué aux Services Mondiaux – j'ai eu plus d'opportunités et d'expériences que je n'aurais cru possible.

Je remercie tous mes ami(e)s OA qui m'ont tendu la main sur le parcours, et je suis excité à l'idée de célébrer mon anniversaire OA à une retraite proche.

Avec l'expérience, je réalise que le handicap de la compulsion alimentaire peut être déjoué en étant ouvert au changement. J'ai dû cheminer et lâcher prise avant d'accepter

que Dieu fasse pour moi ce que je ne pouvais faire pour moi-même.

La seule suggestion que je puisse faire à l'outremangeur qui désire tenter l'expérience OA est: « Cessez de vous battre, demandez de l'aide et saisissez une main tendue. Il y en aura toujours une. »



J'ai pratiquement oublié de terminer l'histoire de ma femme : elle chemine dans le programme avec enthousiasme, et notre amour mutuel a été une grande source de réconfort pour nous deux. Nous sommes très chanceux de connaître le mode de vie.

Nous invitons tous les outremangeurs qui souffrent encore à nous y rejoindre.

Lifeline Sampler, p.191

Octobre 1980



Chronique : Mon cheminement chez OA... (suite)

C'est deux mois plus tard, en décembre 2008, qu'elle tente d'assister à une deuxième réunion. Puis, de semaine en semaine, elle en vient à être une membre assidue au groupe du jeudi soir de Neufchâtel. C'est cependant après un voyage de deux semaines dans une formule tout compris dans le Sud, qu'elle se rend compte du bas-fond dans lequel elle se trouve.

« Deux semaines, collée jour et nuit sur mon chum, sans moyen d'être seule ou presque, me faisait réaliser comment ma problématique avec la bouffe était une réelle maladie. J'avais besoin d'être seule avec la nourriture. Pour être seule, j'essayais par tous les moyens de me mettre mon chum à dos. C'était l'enfer. Et là, enfermée dans ce voyage que nous avions pourtant tant rêvé, je prenais conscience de tous les comportements saboteurs que ma maladie m'obligeait à prendre pour gagner du terrain et garder son emprise sur moi. »

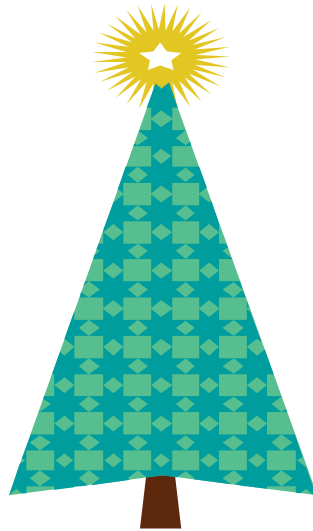
C'est de retour de voyage que Valérie décide de s'ouvrir avec courage à une toute première marraine.

Son rétablissement

« Mon rétablissement a bel et bien débuté là. » Valérie entreprend alors de travailler les étapes. Sa 4e étape écrite, la 5e partagée, lui fait un bien fou. « Tout de suite après, je me suis sentie légère. Là, il y avait de la place pour l'abstinence. Ça m'a permis de régler bien des bobos. Enfin le si

grand désordre mental s'est estompé. Du ménage ça fait tellement de bien! »

Pour aujourd'hui, l'abstinence qu'elle vit la libère de la compulsions alimentaire. « Je mange quand j'ai faim et non plus quand je m'ennuie, ou que je n'ai rien à faire. Je mange diversifié. Les légumes sont importants pour moi. En public, je suis en sécurité car je ne suis pas isolée. Donc, je mange des assiettes aux portions normales. C'est quand je suis seule que je suis plus vulnérable, alors je pèse et je mesure. Ça me reconforte. Je suis très attentive aux contextes dans lesquels la nourriture est prise. »



Les lectures OA, le service, les réunions et le marrainage sont les outils qu'elle pratique le plus. « Quant à

« La vie, ce n'est pas moi qui la contrôle. »

Valérie

l'écriture, ce n'est pas ce que je préfère, mais j'en suis à chercher la façon de faire qui me conviendra le mieux. Je suis ouverte. Quand j'ai le réflexe de me fermer devant une suggestion ou quelque chose de nouveau, je me demande ce qui me dérange dans cela et ce que j'aurais à y apprendre. J'explore ces temps-ci aussi, des façons de méditer et d'être en contact avec cette Puissance Supérieure mienne. »

Sa plus grande découverte dans OA

« Ce qui m'a le plus renversée et aidée dans OA, c'est l'acceptation inconditionnelle des membres, le non-jugement. Quel amour! Et également, ma plus grande découverte dans OA, jusqu'à maintenant : La vie, ce n'est pas moi qui la contrôle! Pour moi, c'est une révélation. Et puis, ça me fait tellement de bien de ne pas être responsable de tout, enfin! »

Propos recueillis par Sylvie, le 17 novembre 2009

Question du mois

Quel outil de rétablissement aimez-vous le plus actuellement et pourquoi?

Répondez-nous d'ici le 25 janvier 2010 via l'adresse courriel du Partageons (partageons@hotmail.com) ou encore via vos représentant(e)s de groupe.

Nous voulons mieux connaître votre parcours!