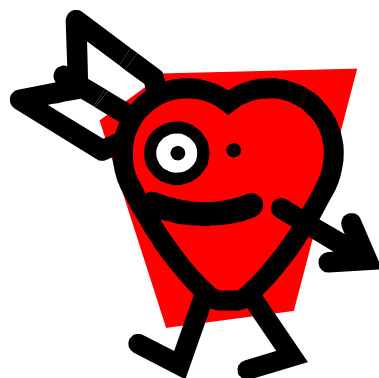


Partageons

Une nouvelle perspective sur un outil connu : le plan alimentaire

Dans ce numéro :

Une nouvelle perspective sur un outil connu : le plan alimentaire	1
Les fenêtres de mon esprit	2
Réponse à la question du mois	2
Chaque jour est parfait	3
Mots croisés	3
Mes explications du « plan alimentaire » à un nouveau	4
Réponse à la question du mois	4



J'ai deux journaux de plans alimentaires qui jaunissent, bien en vue au dessus de mon bureau de travail. Je connais mon plan alimentaire par coeur; trois repas modérés, équilibrés, par jour, un fruit entre les repas si j'ai faim, et une petite collation si besoin est. Pourquoi, alors que je racontais à ma marraine ma consommation compulsive de craquelins de la veille à la suite d'une sieste, m'a-t-elle suggéré d'écrire mon journal alimentaire - encore ?

Cette soirée-là, j'ai suivi son conseil et j'ai tout écrit - non pas seulement ma liste d'aliments déclencheurs (ceux qui stimulent la compulsion), mais aussi ceux qui sont dangereux (ceux qui sont corrects lorsque consommés avec modération dans les bonnes circonstances, mais qui peuvent mener à la compulsion si je ne suis pas honnête avec moi-même) ainsi que les aliments "verts" (il serait étonnant que je compulse avec des carottes...).

Cette fois, sans écouter la voix critique qui tentait de miner mes efforts, j'ai écrit

un plan alimentaire exhaustif qui m'aiderait à me sentir bien, sans me juger. Cette fois, je ne me suis pas jugée lorsque j'ai écrit : " Ne pas prendre une bouchée ou deux de sandwich debout au comptoir en me versant un verre de lait au lieu de préparer le repas au complet et de m'asseoir pour en profiter." Est-ce que j'entrais trop dans les détails ? Qui s'en souciait ? C'est mon plan alimentaire, et il doit me rendre confortable. La vérité, c'est que je culpabilise pour certaines actions qui pourraient sembler banales pour d'autres.

Le résultat ? Une clarté d'esprit incroyable et le soulagement d'être débarrassée de l'ambiguïté, la culpabilité, et la négociation sans fin qui me laissait épuisée et déprimée. Le pain et le beurre servis au restaurant hier me semblaient appétissantes, mais je me suis rappelé mes propres écrits : "Pas de beurre sur le pain, même au déjeuner. Le beurre ne représente que du gras superflu pour moi. Mon ami a choisi de ne plus en consommer, et je peux

m'en passer aussi." J'ai écrit cela dans un moment de lucidité, alors je peux reconnaître la pensée compulsive qui me pousse à en manger. Au lieu de faire une exception ou de justifier mon action, je me suis tournée vers ma PS et je lui ai demandé de me libérer de mon obsession.

Ce genre d'expérience m'est arrivé à plusieurs reprises récemment, et je suis fière de vous annoncer que j'ai été abstinent depuis lors. Je ne pense pas avoir perdu de poids, mais je suis sûre que je récolte quelque chose d'une plus grande valeur: l'estime de moi. Un jour à la fois, une expérience à la fois, je construis une tour d'estime de moi qui atteint maintenant les cieux bleutés et qui me permet de voir loin devant. OA me soutient, ma PS est là pour me stabiliser et vous savez quoi ? Plus je monte, meilleure est la vue. Plus je grimpe, plus je me sens libre !

J.P., Montréal, Québec, Canada

Lifeline, Mars 2005

Éclaircir les fenêtres de mon esprit

Récemment, j'ai fait remplacer une grande fenêtre en saillie chez moi. L'isolation était brisée, alors la fenêtre était devenue obscure, sans que je ne m'en aperçoive. Au fur et à mesure que la fenêtre perdait de sa clarté, ma vision du monde extérieur en perdait aussi. Un jour nuageux me semblait pire qu'il ne l'était et une journée chaude et humide me semblait torride. Qui voudrait sortir par ce genre de temps ?

Quand la fenêtre a été remplacée, tout à l'extérieur semblait clair et scintillant.

À toutes les fois que j'y regardais, j'avais envie de quitter mon cocon tranquille et confortable. La même chose est vraie avec le programme OA. Je peux maintenant prendre du recul et m'observer plus clairement.

Le changement de fenêtre m'a fait penser : "Ai-je des fenêtres troubles dans mon esprit ?", "Comment est-ce que je vois la vie ?", "Mon programme ?", "L'abstinence ?", "Mes relations avec les autres ?". Est-ce que les fenêtres de mon esprit étaient devenues nuageuses, affectant mes actions ? Est-ce que cela était arrivé sans même que je ne m'en rende compte ?

Après mon succès initial chez OA (le nuage rose, la perte de poids, le support des membres), j'ai vécu ma vie avec un nouveau lustre. Par contre, au fur et à mesure que je chemi-

nais dans le programme et que je commençais à vivre une vie bien remplie, la peur affectait tout ce que je voyais et teintait mon comportement. J'ai réalisé que les fenêtres de mon esprit avaient besoin d'un bon nettoyage et que les outils et les étapes étaient les instruments que je devais utiliser.

« J'ai utilisé les outils comme instruments de mesure; une façon de me connecter avec les gens qui m'entouraient pour me rappeler que le jour n'est pas gris et lourd, mais prometteur et pleins d'aventures qui n'attendent que moi. »

J'ai utilisé les outils comme instruments de mesure; une façon de me connecter avec les gens qui m'entouraient pour me rappeler que le jour n'est pas gris et lourd, mais prometteur et pleins d'aventures qui n'attendent que moi. Chacune des douze étapes est un indice pour me guider sur ma nouvelle voie.

Avec ma PS, tout spécialement, je peux faire appel à mes ressources intérieures pour "libérer les décombres du passé" - pour nettoyer les fenêtres de mon esprit. En faisant ceci au jour le jour, je peux entendre plus clairement ma PS, expérimenter la vie et m'efforcer de cheminer vers la for-



ce et le rétablissement que je recherche. Je peux apprendre que je suis suffisante, suffisante pour être heureuse.

Comme tout entretien ménager, je me doute que les fenêtres de mon esprit vont éventuellement s'obscurcir à nouveau. J'espère prévenir toute accumulation en demandant de l'aide à ma PS et en continuant à travailler mon programme. En faisant cet engagement, je peux voir que les promesses du programme OA sont vraies.

T.C., Dracut, Massachussets, USA

Lifeline, Janvier 2005

Question du mois : Quel outil de rétablissement préférez-vous, pour aujourd'hui, et pourquoi ?

**L'opinion du groupe OA
Jeunesse**

Il ressort d'un mini sondage dans notre groupe que les meetings ont la cote ... Les gens de mon groupe disent que c'est la meilleure façon de rencontrer d'autres membres qui veulent s'en sortir... qu'au travers le contact avec d'autres, ils retrouvent et « punchent » leur spiritualité!

Luc, RG OA Jeunesse

Chaque jour est parfait

Les joies découlant du rétablissement que OA m'apporte sont parfois indescriptibles, et incluent parfois de si petites choses, tellement faciles à oublier :

- Le miracle d'être à un poids "normal", ressemblant et me sentant comme ceux qui m'entourent;
- Avoir de l'énergie et du temps pour vivre ma vie; ne pas penser constamment comment, quand et combien je mangerai;
- Me sentir libre de mes peurs en travaillant les étapes, sachant que les peurs que je ressens toujours sont des émotions et non des faits, que je peux demander à ma PS de m'en libérer, l'écrire ou le partager avec d'autres membres;

- Avoir une "recette de vie", un guide qui me permet d'être partie intégrante de la race humaine plutôt qu'un observateur songeant "Et si...", "Je veux cela...", "Si seulement ...";

« Avoir de l'énergie et du temps pour vivre ma vie; ne pas penser constamment comment, quand et combien je mangerai... »

-Être partie intégrante d'une communauté internationale au lieu de me sentir seule au monde.

Maintenant, je connais ce secret - les

douze étapes. Ai-je besoin de quoi que ce soit d'autre ? Après six ans et demi d'abstinence, je peux dire que ma vie est parfaite. Autrefois, je recherchais la perfection, ne réalisant pas que je la possédais déjà. J'étais tellement obsédée par le passé et l'avenir que le moment présent était éclipsé, dans un brouillard d'anxiété.

Les joies du rétablissement sont la vie et l'amour - tous ces cadeaux, je les reçois chaque jour.

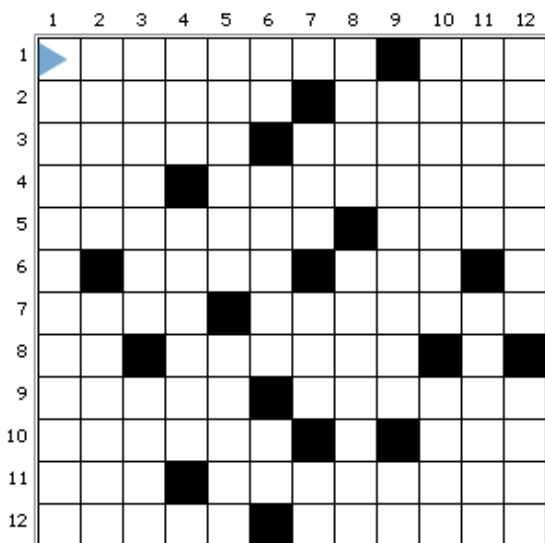
M.C., Montréal, Canada

Lifeline, Janvier 2005



Mots croisés

N° 18



www.cyberpresse.ca

Écrire aux auteurs: info@hannequart.com

HORIZONTALEMENT

1. Infirmes - Conjonction.
2. Licorne de mer - Boîte osseuse.
3. Beugler - Château.
4. Abréviations médicales - Dont la croissance s'accélère.
5. Protège le livre - Montrer du courage.
6. Prince troyen - Sert à appeler.
7. Terre argileuse - Serpent venimeux.
8. Rigolé - Navré.
9. Recouvre la couronne des dents - Roi de la jungle.
10. Énumérations - Baudet.
11. Se dit au ping-pong - Qui manifeste de l'émotion.
12. Construit - Joints.

VERTICALEMENT

1. Imperceptible par les sens.
2. Raconte - Ornement sur un casque.
3. Percer - Vin italien.
4. Salut de Romain - Original.
5. Abandonné - Hisse.
6. Avant nous - Palmiers - Réponse.
7. On la tourne à la porte - Expulsion de gaz - Brome.
8. Nouvelle - Glacial.
9. Répliquer - Alphonse.
10. Jeu de cartes - Serviteur bouffon dans la commedia dell'arte.
11. Fruit sucré - Sociable.
12. Perception - Issues.

Mes explications du « plan alimentaire » à un nouveau

Un régime alimentaire

Un régime alimentaire, un plan alimentaire et l'abstinence, selon moi, sont des choses bien différentes. Pour moi, un régime alimentaire est une forme de «diète», tout comme son nom semble le sous-entendre. Ce sont la liste des aliments que vous planifiez manger à chaque jour et cela forme votre régime que vous désirez suivre, à savoir que votre diète inclut un nombre x de calories ou un nombre x de portions de chacun des groupes alimentaires, évitant la farine blanchie, le sucre et/ou le gras, le sel et le cholestérol. Vous saisissez probablement ce que je veux dire. Ça m'aide de téléphoner à chaque matin à mon parrain (marraine) de bouffe pour lui décrire mon régime alimentaire de la journée. Je partage aussi avec lui (elle) ma façon de manger.

Plan alimentaire

Je comprends aujourd'hui que mon régime alimentaire fait partie de mon plan alimentaire. Cependant, un plan alimentaire n'est pas centré exclusivement sur la nourriture ou sur certains aliments en particulier. C'est beaucoup plus la façon de manger. Ça inclut les changements auxquels nous devons procéder dans nos comportements alimentaires et notre façon de voir la nourriture. C'est une

façon d'identifier les éléments déclencheurs de nos frénésies alimentaires. C'est une façon de promouvoir chez nous la discipline et de demander de l'aide à notre Puissance supérieure.

Un plan alimentaire, ça veut dire commencer à réfléchir sur ce que signifie pour nous notre abstinence. Nous pouvons nous demander ces quelques questions : Est-ce que mon abstinence est simplement trois repas par jour et rien entre ? Ou est-ce que c'est plus rigide que ça ? Dois-je peser et mesurer mes aliments ? Est-ce que ça veut dire éviter les aliments déclencheurs de frénésies alimentaires ? Est-ce que ces aliments déclencheurs sont à base de sucre raffiné, de farine blanchie, peuvent-ils être élevés en gras ou est-ce que dans ces aliments se retrouvent des aliments qui sont considérés comme des aliments sains pour d'autres ? (Les pommes de terre sont un aliment déclencheur pour moi ; le melon d'eau est un déclencheur pour d'autres membres OA que je connais.) Est-ce que je me permets un écart, une rechute de temps en temps ?

Abstinence

L'abstinence, c'est un regard porté sur toute notre compulsion alimentaire, sur toute notre dépendance à la nourriture. Ça inclut un nouveau plan alimentaire,

mettre en pratique les Étapes dans tous les domaines de nos vies et utiliser tous les outils de rétablissement. C'est le désir d'arrêter de manger compulsivement de la Troisième Tradition. Pour moi, c'est mon objectif primordial. C'est ce qui garantit mon rétablissement et ma croissance personnelle — sur le plan physique, émotif et spirituel. C'est ce qui me permet d'apprécier trois repas par jour avec une belle vie — heureuse, saine et libre — entre chacun.

Lorsque j'ai compris personnellement ces différences et que j'ai aussi compris et accepté que chaque personne peut avoir une définition individuelle de chacune d'elles, ça m'a aidé dans mon rétablissement. Lorsque nous comprenons et acceptons les autres membres OA, avec leurs différences et tout et tout, avec amour et respect, cela solidifie les liens qui nous unissent. C'est ce beau miracle qui fait que ce mode de vie fonctionne. Je suis vraiment béni depuis que Dieu et OA sont apparus dans ma vie. C'est ma Puissance supérieure et OA qui font toute la différence dans tous les domaines de ma vie, et pas seulement dans la dimension de mes vêtements.

*KM., North Coventry, Pennsylvanta USA
Lifeline, février 1998*

(Traduction par Gilles)

Question du mois : Quel outil de rétablissement préférez-vous, pour aujourd'hui, et pourquoi ?

Impossible de choisir seulement un outil...

Le parrainage / marrainage et l'écriture

Aujourd'hui je réalise que le contact quotidien avec ma marraine m'oblige à prendre quelques minutes afin de prendre conscience de mon état intérieur: comment je me sens maintenant?

Le fait de partager une blessure, un ressentiment, un défaut de caractère qui me fait souffrir avec un autre membre met en lumière souvent la souffrance que mon mental compulsif m'afflige en ayant des pensées dans le futur ou le passé.

M'ajuster au moment présent n'est pas

toujours facile, mais l'action de partager avec un(e) membre ou d'écrire m'aide à me reconnecter à ma puissance supérieure et la compulsion perd ainsi de son emprise. Merci mon Dieu de connaître le mode de vie OA ainsi que les êtres si précieux qui le composent.

Nicole