

Partageons – janv./fév. 2016 – IOAQ



Me sentir bien

Je réfléchissais à mon habileté chronique à me sentir mal, et comment je suis maintenant en train d'apprendre comment me sentir bien.

Ma compulsion alimentaire s'est manifestée vers l'âge de 7 ans quand j'ai commencé à m'inquiéter et aussi quand le trac est apparu sous la forme de crampes stomacales, de mauvais rêves, de peurs envahissantes au coucher, et de comportements de type caméléon que j'ai développés en croisant des personnes qui étaient différentes de moi ou avec qui je ne me sentais pas en sécurité. Les comportements et les réactions de mon organisme liés au stress ont perduré jusqu'à ce que j'atteigne l'âge de 49 ans où Dieu a commencé à les faire disparaître avec amour et compassion.

Me sentir mal faisait tellement partie de mon quotidien que lorsque je me suis libéré et bien pour la première fois, il m'a fallu plusieurs jours pour comprendre ce que je ressentais.

Quand j'ai célébré mon premier anniversaire OA, j'ai demandé à mon parrain quel était le plus grand changement qu'il voyait en moi, et sa réponse a été perspicace : 'Tu n'es plus un petit dieu, dit-il. Tu sembles faire confiance au vrai Dieu que tu as choisi plus que jamais et un peu moins que lorsque c'était ton égoïsme qui te poussait de l'avant, et ça t'a changé profondément pour le mieux.'

Je me servais à profusion de la nourriture, de la drogue, de l'alcool, de la pornographie, de commérages, de mensonges et de comportements caméléon depuis si longtemps qu'ils étaient devenus ma normalité. Ces comportements fonctionnaient tous à des degrés divers, à des moments variés, mais ils portaient en eux une loupe qui grossissait tout : ils avaient la capacité d'augmenter la douleur qu'ils avaient réussie auparavant à faire éclipser, amortir ou apaiser. Je crois que Dieu m'a laissé faire ces choix, sachant que ces outils bien affûtés créeraient tant de douleurs et souffrances que je serais forcé de trouver et d'utiliser de nouveaux outils qui me ramèneraient chez moi au cœur de mon vrai moi et au sein de la présence de Dieu.

Le 01 janvier 2014 a été le jour où l'obsession alimentaire est devenue une force dominante dans ma vie — ma nourriture (mes aliments déclencheurs) est alors devenue mon dieu, l'être suprême et omnipotent dans ma vie. J'ai gagné plus de 18 kg (40 livres) en quatre mois, et je passais presque chaque minute de chaque jour dominé par la nourriture.

Heureusement, cette folie a duré jusqu'au 11 avril de cette année, alors que Dieu m'a guidé jusqu'à mon premier meeting OA. Là, je ne pouvais me regarder aller, en voir d'autres se rétablir progressivement, et aborder la vie en général sous un angle totalement différent.

OA m'enseignait comment être bien dans ma peau, graduellement sans que j'en sois vraiment conscient.

Aujourd'hui me sentir bien signifie tout simplement manger des portions sensées d'aliments sains, de ne boire que de l'eau, de vivre une relation authentique avec mon conjoint (depuis vingt ans) et de partager avec cette personne une intimité amoureuse, de tenir des conversations stimulantes avec moi-même et avec d'autres, et d'être honnête avec moi-même et avec les autres. Je suis en apprentissage pour en arriver à découvrir comment je peux me sentir bien d'être honnête et fidèle à moi-même un jour à la fois.

J'avais l'habitude de désirer que les choses ne changent pas, pour qu'elles continuent à être gérables et contrôlables. Aujourd'hui, je vois les bienfaits de vivre en harmonie avec la vie d'une façon fonctionnelle, concrète, dynamique et en constante évolution. J'apprends à être bien dans ma peau, même quand je me sens mal.

- Joe Z., Sacramento, Californie

Oh est un mot d'une syllabe

En me rendant à ma réunion OA ce matin, je me sentais calme à propos de la semaine qui venait de passer.

Une personne en autorité m'avait fait un commentaire inapproprié, et j'ai pu élucider la situation sans pour ça devenir belligérant, sans pensée obsessionnelle par la suite, sans médisances, et sans anesthésier ma colère avec de la nourriture.

Un autre m'a demandé une faveur qui avait le potentiel de briser des frontières personnelles que je ne voulais pas transgresser. J'ai pris le temps de réfléchir et en suite, de dire mon opinion.

Je lui ai offert ce que je pouvais réaliser sans me sentir coupable et tout en prenant soin de mes besoins, sans que l'autre partie se sente aussi fautive d'avoir osé faire une telle demande, et sans farcir de bouffe mon indécision.

Une autre personne m'a demandé de l'aider avec morosité. J'ai été fiable et capable d'être là pour elle, exprimant ma propre expérience de la douleur sans obnubiler la sienne, sans lui donner de conseils, sans comparer sa situation à la mienne (la mienne ayant été bien pire, bien sûr), sans repartir vidé, et sans me remplir avec de la nourriture pour chercher à calmer ma fatigue.

J'ai réalisé que «Oh» était devenu une expression d'une syllabe que j'utilisais à toutes les sauces. Avant OA, vous m'auriez entendu dire :

Oh, wow !

Oh, zut.

Oh, ouiiii !

Oh, s'il vous plaît ?

Oh, mon Dieu.

Oh, merde !

Oh, vraiment ?

Oh, pourquoi?

Et maintenant vous allez plutôt m'entendre dire :

Oh ?

Oh !

Oh.

Oh...

OA m'a appris que je peux ressentir mes émotions avec l'aide de ma Puissance supérieure qui reste dans mon coin et qui me laisse vivre la suite des événements. Elle m'a donné équilibre et harmonie dans ma vie physique, émotionnelle, spirituelle et mentale. Elle m'a permis de sortir de l'isolement qu'entretenait ma dépendance à la nourriture. Elle m'a offert une relation saine avec moi-même et avec les autres. Elle m'a donné une libération de l'obsession, et une énergie sans cesse croissante pour vivre une belle vie.

Je remercie tous ceux et celles qui sont arrivés avant moi dans le mouvement, qui se sont impliqués dans les services et qui ont porté et qui transmettent le message !

- K., Canada

Un cadeau incommensurable

Je suis arrivé à ma première réunion OA en janvier 2008. J'étais obèse, en colère, malheureux et effarouché.

Mon père était violent, ma mère était obèse morbide, et la dynamique familiale était érigée sur un fondement de critiques plutôt que sur une base solide d'acceptation. J'y ai appris à gorger mes sentiments avec de la critique qui pouvait être véhémence, une alimentation forcée et avec d'autres comportements toxiques.

Au cours de la réunion, je ne savais pas comment pourrait fonctionner le programme, mais à la fin du meeting, l'animateur a dit : 'Pour le nouveau venu, nous vous suggérons d'assister à au moins six réunions différentes pour vous initier aux nombreuses facettes qu'OA peut prendre pour vous aider.' Je décidai donc de revenir pour au moins cinq autres réunions. J'ai participé à cette même réunion hebdomadaire au moins quarante-cinq fois par an depuis ce jour.

Le changement physique s'est produit après je me suis mis à l'étude des brochures Un plan alimentaire et Choisir dans la dignité. Je me suis alors décidé à suivre un plan alimentaire de type 3-0-1. En mangeant trois repas par jour sur le calendrier et rien entre les repas, j'en suis venu à maintenir en moyenne une perte de poids de 0,45 kg (1 livre) par semaine pour les premières vingt-cinq semaines. Ensuite, je me suis attardé sur un plateau et j'ai dû ajuster les quantités et les types d'aliments que je mangeais. J'ai persisté et j'ai perdu un total de 29 kg (65 livres). Je maintiens cette perte et je n'ai plus une corpulence et un poids excessifs. Maintenant, je peux courir, jouer et accompagner mes petits-enfants dans leurs ébats !

En raison de ma dynamique familiale, j'ai grandi dans la crainte du jugement de Dieu. Les Douze Étapes m'ont aidé à développer une image saine et aimante d'une Puissance supérieure. Un jour, j'ai eu la conviction que Dieu avait enveloppé mon esprit : 'J'étais devenu l'enfant préféré de mon Père du ciel.'

Ce changement psychique ou ce réveil spirituel m'a permis de mener une vie paisible en m'investissant dans les services et d'être utile aux autres membres.

La formidable guérison émotionnelle que j'ai reçue grâce au programme OA a été et continue d'être vigoureuse. Je n'ai plus à être critique envers les autres : en essayant de m'élever en leur montant sur les épaules. J'ai appris à accepter les gens comme ils sont et à respecter la grande variété de compétences et d'aptitudes qu'ils possèdent.

J'ai reçu un cadeau démesuré, incommensurable : la sérénité que je trouve en ne tentant plus de gérer le monde entier ou en cherchant à obtenir que tout le monde fasse les choses à ma manière, ce présent est magnifique.

Je suis éternellement reconnaissant envers le programme OA et envers tous les autres membres OA de m'avoir transmis le message et de continuer à le faire et ainsi changer ma vie !

- Anonyme, Minnesota

3 partages traduits du Lifeline, January 2016, Vol. 44 No1

