



Paradoxe et difficultés du témoignage

Je célèbre trente-deux ans d'abstinence dans OA; je maintiens une perte de poids de 82 kg (180 livres). Toute personne en rétablissement sait très bien que moi, je tiens à mon rétablissement, que j'ai travaillé dur à transmettre le message. En me servant de moyens directs (parrainage) et indirects (retraites, ateliers), j'ai travaillé avec des centaines de membres au fil des ans, les accompagnant à travers les Étapes. Mais en premier il m'a fallu déposer ma fourchette, et cette opinion que je suis en train d'exprimer ici est basée sur mon expérience de vie.

Il y a de nombreuses réunions OA qui proscrivent la mention d'aliments. Je pense que cette pratique nous fait mal, et voici pourquoi : « ... toute méthode de lutte contre l'alcoolisme qui propose de garder le malade à l'abri des tentations est vouée à l'échec. L'alcoolique qui essaie de se protéger peut réussir pendant un certain temps mais cela se termine généralement par une rechute plus dure que toutes les autres. »

(Les Alcooliques Anonymes, 4e éd., chap.7 Au secours des autres, page 115).

Je crois que ne pas nommer ou mentionner la nourriture dans nos réunions encourage le déni. C'est un mauvais service à rendre aux gens qui luttent encore pour acquérir de l'honnêteté au sujet des aliments spécifiques qui leur causent tant d'ennuis.

En mentionnant les aliments, ça devient beaucoup plus facile pour ces gens-là de délier la vérité. Ça les aide à devenir honnête quand ils entendent d'autres personnes parler de leurs folies et des mêmes problèmes qu'ils vivent avec ces mêmes aliments. En étalant la vérité au grand jour, ça permet à tout le monde un peu plus de s'engager dans les mesures proposées par le programme.

L'idée-maitresse derrière l'interdiction dans une réunion c'est que la mention d'un aliment spécifique peut déclencher une obsession chez certaines personnes.

Cependant, depuis la Conférence d'affaires des Services mondiaux en l'an 2000 où il a été décidé de ramener les plans alimentaires dans OA grâce à notre brochure « Choisir dans la dignité », beaucoup de réunions à travers le monde ont proscrit leur règle de ne pas mentionner la nourriture. Ça semblait incongru de ne pas être en mesure de lire « Choisir dans la dignité » dans une réunion juste parce qu'il est question de comportements alimentaires et des produits alimentaires en détail.

Les réunions OA ont la liberté de permettre la mention de plans alimentaires et d'aliments en accord avec la Sixième Tradition et en respectant les droits d'auteur (n'approuvant pas de plan en particulier et ni de copier de plans commerciaux pour les distribuer à la réunion). Certaines réunions ont révisé leur règle suggérant à leurs membres qu'ils peuvent mentionner un aliment, mais qu'ils ne devraient pas s'y attarder. Il y a toutefois une différence entre dire : « J'ai mangé tout le récipient de... » versus entrer dans une vaste description, presque érotique de l'évènement.

Lorsque l'interdiction était en vigueur, les conférenciers devaient improviser pour décrire les petites douceurs qui viennent dans des emballages, des choses rondes avec des chandelles dessus ou des trucs croustillants qui viennent dans des sacs bruyants. Ces descriptions plus ou moins bien déguisées provoquaient plus de turbulence et de confusion dans certains cerveaux que lorsque dans leur partage ces personnes disaient simplement quels aliments les dérangaient. Néanmoins, cette question doit être soumise à la conscience de groupe.

Voici la proposition que j'ai faite à la réunion d'affaires de mon groupe d'appartenance : « Je propose que nous remplacions la phrase dans notre format de réunion qui dit que nous ne mentionnons pas la nourriture dans cette réunion par la phrase suivante : *« C'est normal de mentionner le nom d'aliments spécifiques à cette réunion, mais nous vous demandons de ne pas vous attarder sur eux. »* » Cette proposition a passé à chaque fois qu'elle a été amenée dans un groupe.

- Don C., White Plains, New York, ÉU

Traduit de l'édition de juillet 2016 du Lifeline

Première Étape ... Toujours une nouvelle

Quand je suis arrivée à OA, j'ai rencontré une membre de longue date que j'admirais particulièrement. Elle était mince et énergique. Elle a partagé sa sagesse et son amour avec tout le monde dans les salles de réunions et rayonnait d'un éclat séduisant.

Lorsque nous avons passé parmi nous la liste de téléphones contact, elle a fait quelque chose qui m'a dérangé. Dans la colonne « Commentaires », elle a écrit : « Toujours une nouvelle ! » Pourquoi, je me suis demandé, aurait-elle pu prétendre être une nouvelle membre alors qu'elle semblait bien dans sa peau et dans son âme ?

Aujourd'hui, dix ans plus tard, je crois que je comprends ce qu'elle a voulu dire alors. Nous ne sommes pas tous en harmonie même si nous assistons régulièrement à des réunions OA. Nous sommes toujours impuissants devant la nourriture et cette maladie comme au jour où nous avons pris notre jeton du nouveau. Je ne peux jamais contrôler mon alimentation ou mes comportements alimentaires, et je ne peux jamais gérer ma vie, du moins pas par moi-même. La meilleure chose que je peux faire pour mon rétablissement, c'est de rester malléable, enseignable et de suivre les instructions, comme une nouvelle.

De l'exemple de ce membre et de celle d'autres membres en rétablissement, du fait de mettre en pratique les Étapes, et de me servir de tous les outils de rétablissement, j'ai appris que l'attitude d'un nouveau ou d'une nouvelle tel qu'elle est énoncée à travers la première Étape c'est une bonne posture à conserver.

Quand je me souviens que je suis impuissante devant à peu près tout, sauf ma propre réponse à ce moment-là, je peux rester abstinent. Voici comment je me sers de la première Étape tous les jours :

- Chaque matin quand je me réveille, avant même que je n'ouvre les yeux, je prie et je répète mes trois premières Étapes qui me rappellent ma véritable relation à la vie et à ma Ps.
- Quand quelque chose ne va pas à mon goût ou lorsque la vie me blesse, je me souviens que je suis impuissante devant elle. Je ne suis pas censé contrôler donc je n'ai pas besoin d'être frustrée ou déçue quand je ne peux pas mettre quoi que ce soit à ma main.

- Je demande de l'aide et du soutien des membres présents lors d'une réunion, peu importe leur temps en rétablissement ou leur nombre d'années abstinents dans le programme.
- Dans OA, j'ai passé à travers des changements assez drastiques dans le revenu disponible dans mon couple, en procédant à un retour sur le marché de l'emploi après avoir passé vingt ans à élever des enfants, à accompagner mon père qui souffrait de démence et qui est finalement décédé, et le départ des enfants de notre maisonnée; le tout dans l'abstinence, en prenant pour acquis que je suis impuissante.
- Comme j'écris cet article, mon Labrador qui est assez âgé semble être pas loin de son dernier souffle; il n'a pas mangé depuis quelques jours. Depuis que je sais que je suis tout aussi impuissante devant cette situation, au lieu d'essayer de le forcer à manger, je fais ce que je peux pour lui rendre la vie confortable. Il est en paix, et je peux sentir ma tristesse et mon chagrin sans manger pour geler ces émotions.
- Quand on passe la liste d'appels téléphoniques lors d'une réunion, j'écris souvent la même chose qu'une membre avait déjà pris le temps de mettre en commentaire, parce que cela fonctionne pour moi:
Je suis toujours une nouvelle.

~ Joan P., Mountain View, Californie, États-Unis, tiré à part de Lifeline, Janvier 2016

Vivre mon expérience humaine

Aujourd'hui, comme à tous les jours, je peux être reconnaissante d'être en vie. Même avec toutes mes douleurs et souffrances, je vis les libérations comme jamais auparavant. J'ai appris de la délivrance de mes désirs que ma présence dans le monde en tant que réalité n'est pas seulement d'être simplement en vie, c'est plutôt l'expérience de toute ma réalité : chaque douleur, chaque perte, chaque regret, tous les hauts et les bas de la diva.

Je vis chaque instant parce que je ne sais pas ce qui va se pointer en tournant le coin de la rue. Je dois vivre ces libérations pour améliorer ma vie et la vie des gens qui sont quotidiennement en contact avec moi. Tout ce que nous prévoyons pour demain ne peut ne jamais se produire; tout ce que nous avons, c'est aujourd'hui.

~ Olivia C., Las Vegas, Nevada, États-Unis



Comment les Étapes fonctionnent pour une membre OA...

Je suis une membre OA reconnaissante et voici comment les Étapes ont fonctionné et continue d'œuvrer pour moi : avec la première Étape, j'ai admis que j'étais impuissante devant ma compulsions alimentaire. La deuxième Étape m'invite à demander à Dieu de l'aide pour vivre avec ma dépendance à la nourriture.

Avec la troisième Étape, j'ai réfléchi à la première Étape et à la deuxième puis je prends la décision de confier ma volonté et ma vie à Dieu qui est mon Créateur et envers le surprenant mode de vie d'OA qui a changé ma vie. Les Étapes, de la quatrième à la neuvième me permettent de prendre conscience de tout ce qui (y compris, et surtout moi-même) me bloque de la présence de ma Puissance supérieure et gêne Son assistance et Sa grâce dans ma vie.

La dixième Étape me permet d'empêcher tous les blocages et obstacles de s'accumuler dans mon quotidien. La onzième Étape me rappelle et m'aide à vivre ma vie de la bonne façon. La douzième Étape, pour moi, c'est beaucoup plus que m'aider à rester sobre et abstinente; c'est ce que Dieu voudrait que je sois et que je vive. C'est aussi ce qu'Il me demande de faire pour aider les autres pour sortir de leur détresse et de leur découragement et pour accéder à une vie plus belle que ce qu'ils ou elles pouvaient rêver !

~ Joan Marie., Las Vegas, Nevada, États-Unis

Deuxième Étape ... C'est mieux avec le retour de la raison

Ma vie a été assez folle récemment. J'ai perdu mon travail il y a cinq ans, et ma vie a déboulé complètement hors de contrôle ; tout comme l'a fait mon alimentation.

Au cours des deux dernières années, j'ai fait des demandes d'emploi pour des postes où il y avait des dizaines d'autres personnes également comme candidates. Les entretiens d'embauche étaient rares, et je suis toujours une des personnes les plus qualifiées en lice pour ce même poste. Cette recherche est devenue mon emploi à temps plein, et les frénésies alimentaires pour me reconforter sont apparues comme faisant partie de cette quête.

J'avais assisté à quelques réunions OA il y a de ça quelques années, mais je pensais toujours que j'étais capable toute seule. Peut-être qu'autrefois, certains jours je pouvais y arriver. Lorsque nos économies familiales ont été très perturbées, ainsi en a-t-il été de ma vie. Je me sentais complètement folle et je me suis mise à prendre du poids. J'ai décidé de revenir à OA. J'étais désespérée et je voulais maigrir.

Comme nous l'entendons dire souvent dans les salles :

« Je suis venue par vanité et je suis restée à OA pour retrouver la raison. »
Cette fois, j'ai décidé que je travaillerais les Étapes.

Quand je suis arrivée à la deuxième Étape et que j'ai vu les mots « rendre la raison », je voulais sauter dans les airs et crier « WOW! ». J'ai alors réalisé que j'étais vautrée dans ma propre déraison à cause des tracas et du dérangement qui m'entourait. J'ai prié ma Ps de m'aider à laisser aller les idées folles qui m'habitaient et les comportements toxiques auxquels je m'adonnais, à restaurer ma vie et à accéder au calme au centre de moi.

Mettre en pratique cette Étape a été pour moi une bénédiction. Je suis toujours à la recherche de travail, mais les frénésies alimentaires de confort ne font plus partie du portrait. J'ai trouvé d'autres outils pour me rétablir et d'autant plus que ces outils sont meilleurs pour me reconforter : assister aux réunions, faire des appels téléphoniques et m'impliquer dans le service, pour n'en citer que trois. La vie semble toujours un peu folle parfois, mais je suis de plus en plus calme (et sereine) en attente pour tout ce qui se présente à moi sur mon chemin.



**Je suis venue par vanité et
je suis restée à OA pour
retrouver la raison.**

Témoignages extraits et traduits librement du bulletin mensuel produit par l'Intergroupe de Las Vegas édition Janvier- Février 2016 (LVOA.org)

Mes trucs à moi me parlent d'aventure

Voici mes petits trucs personnels pour demeurer sobre. Plus ils sont nombreux, et plus j'ai de chances de réussir à demeurer en paix avec la nourriture que je mange et celle que je ne mange pas.

- Commencer ma journée en confiant mon alimentation à ma Puissance Supérieure.
- Déterminer à l'avance ce que je pourrai faire si une obsession se présente :
 - ❖ Méditer
 - ❖ Prier
 - ❖ Téléphoner à mon parrain ou à ma marraine
 - ❖ Lire ma documentation OA
 - ❖ Écrire une lettre à l'aliment qui m'obsède
 - ❖ Écrire pourquoi je ne céderai pas à la tentation
 - ❖ Fermer la télévision
 - ❖ Aller me coucher s'il est l'heure de dormir
 - ❖ Sortir mon jeton d'abstinence ou du nouveau
 - ❖ Me rendre à une réunion
 - ❖ Aller marcher
 - ❖ Prendre un bain
 - ❖ Me brosser les dents
 - ❖ Me mettre de la crème sur le corps
 - ❖ Me faire une manucure ou une pédicure
 - ❖ Boire une tisane ou un verre d'eau
 - ❖ M'accorder un délai de dix minutes
 - ❖ M'occuper d'un loisir qui me plaît
- Afficher cette liste visiblement, de manière à pouvoir m'en servir au besoin.
- À la hauteur de mes yeux, mettre un miroir sur la porte de mon frigo et/ou du garde-manger avec l'inscription « je m'aime » au-dessus.
- Le temps que je travaille à changer mes habitudes alimentaires, et à me considérer en convalescence plutôt qu'à la diète.

- Penser à mes nouvelles habitudes comme à une rééducation, non comme une privation ou une punition.
- Chaque fois que j'ai une tentation de manger ou une faim en dehors des heures de repas ou de collation, me demander si je veux nourrir mon corps ou ma maladie.
- Éviter absolument les dépanneurs de toutes sortes.
- Planifier à l'avance de que je mettrai dans mon assiette à chaque repas de la journée. Certains le font au jour le jour, je trouve plus facile de le faire une fois par semaine.
- Déterminer à l'avance et respecter mes heures de repas et de collations.
- Dresser ma liste d'épicerie de façon réaliste selon mes besoins alimentaires et ceux de ma famille et non selon mes envies dictées par la compulsion.
- Ne JAMAIS faire l'épicerie à jeun et n'y aller qu'une fois par semaine.
- M'en tenir scrupuleusement à ma liste d'épicerie que l'argent nécessaire et à laisser mes cartes de guichet ou de crédit à la maison.
- Toujours avoir des bouteilles ou des verres d'eau à la portée de la main, et éviter l'eau glacée qui « creuse un trou » dans l'estomac. Éviter les sodas qui, même s'ils sont « diète », invitent au grignotage.
- Tenir mon journal alimentaire et y noter les occasions de tentation qui se présentent afin de les éviter par la suite, mais aussi pour comprendre les raisons et les émotions qui m'incitent à manger compulsivement.
- Dresser la table de sorte qu'il soit agréable d'y manger : napperons ou nappes, fleurs, chandelle, etc. pour que le plaisir ne soit pas seulement dans l'aliment.

- Mon assiette doit être belle à regarder et je dois varier mes aliments : couleurs, saveurs, consistance et odeurs.
- Préparer mon repas, dresser mon assiette et ranger les surplus avant de me mettre à table. Il sera moins tentant de me servir une deuxième portion.
- Éviter de grignoter entre les repas.
- Prendre un instant de méditation avant de manger.
- Manger assise à la table, en tout temps qui s'agisse d'un repas ou d'une collation.
- Prendre au moins vingt minutes pour manger un repas, pour laisser le temps au signal de satiété de se faire sentir.
- Éviter absolument toute autre activité en mangeant (lecture, télé, jeux, etc.) de manière à rester attentive à mes signaux d'appétit et de satiété.
- Garder à l'esprit que RIEN ne vaut la peine que je rompe mon abstinence, et que tous les efforts que j'ai consentis me rendent plus forte. La tentation passera.
- Noter chaque jour au moins une raison de remercier la vie, une de mes qualités et un geste qui m'a rendue fière.
- Dessiner un petit cœur dans mon agenda ou mon calendrier pour chaque journée de sobriété.
- Me traiter en tout temps avec amour et respect comme si j'étais à la fois mon propre parent et mon propre enfant, ou comme je prends soin de ceux que j'aime.
- Ne pas oublier de remercier ma Puissance Supérieure et de me remercier pour chaque journée qui se termine dans la sobriété.

Anne O'Nyme

Oasis, 2009, Printemps-Été, page 7 et 8
