



Noël, le temps des Fêtes avec son accent sur la famille, la nourriture et toute une perturbation de la routine quotidienne, ça peut être un moment particulièrement stressant de l'année si vous souffrez de compulsions alimentaires. Par exemple, on peut s'attendre à manger avec des parents ou des amis qui sont moins conscients de notre maladie, conduisant à une anxiété accrue à l'heure des repas en famille. Par conséquent, nous avons colligé 25 conseils auprès de membres OA pour nous aider tous et chacun durant cette période potentiellement pénible.

- **Présents** : Nous pouvons réduire la pression que nous impose les achats actuels et rendre cette démarche plus simple. Des livres pour tout le monde ? Fiction ou non-fiction avec un message personnalisé en préface et voilà !
- Pensons à la façon dont nous pourrions **créer nos propres rituels de Noël** - peut-être commencer la journée par la méditation ou l'organisation d'une promenade à la campagne ou en ville pour distribuer des lunchs cadeaux pour les démunis.
- Les gens parlent souvent de nourriture à Noël et mangent beaucoup. N'oublions pas que **parler de la nourriture** est commun le jour de Noël et les commentaires ne sont pas nécessairement dirigés vers nous et ne nous concernent probablement pas.
- Si nous savons que **boire de l'alcool** nous mènera à une frénésie ou un comportement tout aussi toxique, nous pouvons boire de l'eau gazeifiée.
- Assistons uniquement à des **événements** que nous savons pouvoir gérer. Refusons poliment les invitations si nous sentons que la situation nous rendra inconfortable. Les activités non alimentaires peuvent aussi être très agréables.
- Pensons à ce que nous avons comme **attente de nos vacances** de Noël. Avons-nous prévu une lecture ou un travail à faire ? Est-ce une occasion de rattraper mon retard sur mes soins personnels et de s'initier à certaines séances de méditation, à faire du yoga ou des étirements, à faire une promenade dans un boisé même urbain, à lire un livre OA ou AA pour nous rétablir ? Examinons quelques Noël passés pour nous rappeler ce qui fonctionne bien pour nous et ce qui ne fonctionne pas et l'objectif d'inclure plus de ce que nous avons déjà apprécié au cours de cette période de l'année.
- Rappelons-nous que les cadeaux sont des **signes d'appréciation** et qu'ils n'ont pas besoin d'être parfaits. La qualité de notre relation ne réside pas dans la valeur de ce présent.
- Soyons confiant et remettons-nous à **Sa présence** lorsque nous arrivons et partons si cela nous aide à nous sentir en sécurité. Par exemple, si nous visitons des amis ou des parents décidons à l'avance que nous ne boirons pas d'alcool afin de pouvoir conduire jusque là et de pouvoir aussi partir quand ça nous convient.
- Restons attentifs. Cela nous aidera à rester **les deux pieds sur terre** et nous aidera à communiquer avec votre corps, ce que vous ressentez et ce dont vous avez besoin.

En réponse, agissons selon les besoins de notre corps, que ce soit de trouver du temps seul (*pour prier ou méditer*), les quantités de nourriture, de sommeil, de relaxation et ainsi de suite.

- Adaptons notre **plan alimentaire** aux aliments des Fêtes sans déborder de notre cadre alimentaire. Découvrons ce qui sera servi à l'avance. Prenons le temps de discuter de notre plan avec notre parrain / marraine. Partageons ce plan avec quelqu'un de confiance qui sera disponible le jour de Noël afin qu'il puisse nous aider si ça s'avérait nécessaire. Soyons fiers de cette préparation. Il nous faut réaliser que ça ne prévient pas de la rechute.

- Si nous recevons des invités, planifions à l'avance ce qui se passera, et qui sera là pour nous aider la préparation. Nous pouvons réserver des moments où nous pouvons être seul si nécessaire, et il est préférable mais pas nécessaire de dire à ceux et celles qui sont là que nous avons besoin d'une **petite pause**.

- Soyons ouvert et honnête envers celui ou celle prépare le repas et sans réserve, révélons au cuisinier **ce que nous ne mangeons pas** comme si c'était une allergie. Nous n'avons pas besoin de prouver quoi que ce soit à quelqu'un le jour de Noël et manger quelque chose qui est toxique pour nous.

- Envisageons de rester sans ouvrir de **médias sociaux** pour la journée. Nous pouvons croire que tout le monde a l'air de vivre un Noël 'parfait', alors que la réalité est loin de là !

- Anticipons les conversations toxiques qui peuvent arriver et ayons une stratégie pour changer le sujet ou envisageons de nous retirer même dans la salle de bains pour composer avec la situation et permettre à ce sujet dangereux de passer. Nous pouvons retenir '**de mettre la main sur un poêle brûlant**' (Gl. p.28).

- Prenons tout ça un jour à la fois – si nous regardons le total des vacances ça peut nous paraître écrasant. **Un jour à la fois – cinq minutes à la fois**. Nous pouvons même briser la journée en petites portions. Il suffit de nous centrer sur les objectifs du matin, puis l'après-midi aux objectifs avant le dodo.

- Certains nous disent que nous pouvons comme eux utiliser la répétition mentale, en pensant aux différentes options de repas et de casse-croûte qui nous seront proposées et en visualisant la taille des portions dans notre esprit. Cette préparation peut nous aider à faire des choix axés sur le rétablissement. Ce n'est pas un choix très spirituel mais bon, qui suis-je pour juger.

- Cherchons les personnes qui nous apportent le soutien dont nous avons besoin et suscitent de la joie, que ce soit notre famille, nos amis, ou même les membres de notre groupe OA qui sont en rétablissement, afin qu'avec eux nous soyons en mesure de **trouver le confort** et la liberté sans nous battre avec notre nourriture.

- Pensons à **partager avec des nouveaux** qui se présentent à notre groupe d'appartenance et qui ont besoin d'entendre que ça marche et nous ne sommes pas des mangeurs normaux et que nous ne le serons jamais.

- Si nous craignons de manger à des moments différents de l'habitude, n'oublions pas que nous pouvons amener notre repas même le jour de Noël ou un petit-déjeuner qui respecte notre plan alimentaire. N'arrivons pas à la table avec une grande faim ou des ressentiments - cela peut augmenter seulement les chances de de craving (**désir impérieux**), de bombance ou de ne pas profiter d'un moment spécial avec notre famille et/ou nos amis.

- N'oublions pas de continuer de **tenir notre journal**. L'écriture de nos pensées et raisonnements peut nous donner un sentiment de libération.

- Ne restreignons pas les repas, respectons plutôt notre plan alimentaire. Apprécions le petit déjeuner pour le matin de Noël. Nous avons besoin de **nous alimenter** pour avoir de l'énergie pour nos activités estivales. Sinon, nous nous plaçons en danger de frénésie ou de pure folie.

- Donnons-nous de l'**acceptation** - Nous sommes comme nous sommes. Des enfants de Dieu aimés par notre Père céleste.

- Permettons-nous d'**éprouver des sentiments** qui surgissent en nous le jour de Noël et laissons aller de toute pression ou attente de nous sentir heureux.

- Si nous avons apprécié des quantités plus ou moins raisonnables de nourriture délicieuse le jour de Noël - ne réagissons pas en pensant que nous devrions **nous restreindre** le lendemain ou la semaine suivante.

Mangeons bien tous les jours, même si nous sommes en vacances pour éviter les frénésies alimentaires ou d'autres comportements toxiques.

- **Amusons-nous**, le temps des Fêtes a déjà été amusant ! Noël c'est le temps d'être entouré par ceux et celles qui nous aiment et prennent soin de nous. Acceptons les gens qui nous entourent, et notre compulsion alimentaire ne doit pas être le seul objectif de notre journée. Par contre, nous pouvons nous rappeler que si nous sommes abstinents, nous pourrions vivre de beaux moments.

Si nous sommes en rechute, nous aurons bien de la difficulté à passer des beaux moments puisque les émotions comme le remords, la honte, la culpabilité vont prendre toute la place. Il ne nous reste plus que de rejoindre notre parrain.

Autres conseils pour les Fêtes



Comme Noël arrive à grands coups de sabots, il en va de la propension quasi générale de manger trop d'aliments étalés sur nos tables festives. Voici quelques conseils que beaucoup de gens nous donnent pour nous aider selon eux à passer au travers de cette folie, pour plusieurs, gargantuesque.

Le rétablissement sur le plan spirituel, émotionnel et physique est le résultat de mise en pratique des Douze Étapes du programme des Outremangeurs Anonymes.

Quels que soient nos antécédents ou croyances, quand il s'agit de ces fêtes de fin d'année, la nourriture semble toujours jouer un rôle important dans presque toutes les célébrations culturelles. Une des meilleures façons de cesser d'outremanger pendant les Fêtes cette année, c'est d'abord reconnaître que nous sommes impuissants devant la nourriture, d'en venir à croire en une Ps et d'accepter de Lui confier tout ça. Il n'y a vraiment aucun moyen de contourner l'avalanche d'occasions, de délices, aucune recette miracle, aucun conseil concernant une tentative de contrôler notre alimentation. Une fois que nous avons reconnu ce fait, la prochaine chose c'est de nous désarmer de cette attitude par laquelle nous pouvons nous approcher et apprécier la nourriture traditionnelle, et de la croyance que nous allons nous en tirer indemne, sans surdosage de nos aliments déclencheurs. Et Ça ne marche pas non plus de nous affamer nous-même toute la journée avant un repas du temps des Fêtes vacances qui finit presque toujours avec des résultats désastreux pour notre abstinence, donc ce n'est pas le bon plan d'action !

Voici quelques conseils et idées qui m'ont été servi sur de grands plateaux, qui auraient dû m'aider afin de garder mon abstinence alimentation jusqu'au début de la Nouvelle Année. Pour certains outremangeurs, il arrive que ces suggestions soient efficaces une ou plusieurs fois. Tôt ou tard, la solution de notre mode de vie spirituel en 12 Étapes se manifeste comme la meilleure.

L'abstinence dans Outremangeurs Anonymes est l'action de s'abstenir de manger compulsivement et de s'abstenir de comportements alimentaires compulsifs tout en travaillant à atteindre ou maintenir un poids corporel sain.

'Abandonnez la «privation totale»'

Dans OA l'abstinence se définit comme une action et cela ne fonctionne pas mieux pour moi si j'adopte la règle de « tout en modération ». J'ai essayé pendant 4 ans de rechutes sans succès. J'essayai de créer un état d'esprit où je pouvais prendre des risques pour ensuite me défendre de certains aliments qui s'étaient avérés nocifs, voire même toxiques pour moi. Si c'était du cyanure pour moi, alors du cyanure à petites doses est-ce que c'était Ok ? Lorsque je mets des restrictions sur des aliments que je me prive de manger, je reste plus sain d'esprit et de corps. Je ne sais pas comment cela fonctionne pour chacun de nous, mais je trouve que si j'enlève totalement quelques aliments de ma diète comme tous les sucres pour moi, cela ne donne pas envie de grignoter autre chose, au contraire.

'Éduquez-vous un peu'

Bon, cet examen peut en fait être un peu pénible à faire, mais ça peut aussi être une manière d'éclaircir notre menu, pas seulement pendant les Fêtes, mais aussi tout au long de l'année. Choisissons quelques-uns de nos aliments préférés qui nous invitent souvent à des indulgences alimentaires pendant de telles périodes festives. Cherchons les valeurs nutritionnelles alimentaires de chacun d'eux. Armé de ces nouvelles connaissances, nous ne pouvons pas plus choisir les indulgences que nous nous permettions parce que le fait de les ingérer nous fait perdre notre abstinence et que nous en avons de besoin pour une vie heureuse, entière et utile. Je vous parie que vous serez choqué quand vous découvrirez comme moi combien de sucre se cache dans une bouteille de bière.

'Avant un repas pantagruélique...'

Disons que nous sommes invités à la maison de quelqu'un que nous savons être une cuisinière fantastique, il est donc probable que nous ne pourrons pas manger la plus grande part de ce qu'elle a préparé. Si nous savons assez bien à l'avance que c'est ce qui va se produire, nous pouvons refuser l'invitation ou amener notre propre repas que nous aurons préparé avant l'évènement.

Diminuer ce que nous ingérons avant ce repas fatidique, augmenter modérément notre niveau d'activité quelques jours à l'avance, adopter de nouvelles habitudes comme prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, marcher pour aller magasiner de petites courses, faire du vélo pendant 30 minutes, sont toutes de bonnes activités qui n'aident pas un outremangeur compulsif si ce n'est lui donner l'illusion qu'il est un mangeur normal et qu'il peut stimuler son métabolisme, qu'il peut contrôler son poids, etc. De plus, ces types d'activités peuvent être bonnes pour renforcer nos genoux et augmenter notre fréquence cardiaque mais de les faire exagérément pour manger plus par la suite est quasiment de la boulimie.

'Utilisez la règle de la moitié-moitié au restaurant'

C'est une règle que j'applique régulièrement mis en place pour moi-même dans les restaurants puisque les portions sont souvent trop grandes de toute façon. Disons que je veux aller dîner dans un restaurant vietnamien et ces plats incroyablement bons sont pleins et chargés avec riz, légumes, viandes et poissons, et je me permets de commander puisque je sais que je vais rapporter la moitié de ces aliments pour un autre repas. L'astuce, c'est de procéder au début des services lorsque mon assiette arrive à la table, donc avant même de prendre une première bouchée, je coupe le repas entier en deux et j'insère dans la boîte à restes (*sac à toutou*) cette moitié pour l'amener à la maison pour le lendemain. Nous pourrions nous surprendre de constater que nous n'avons vraiment pas besoin de manger tout ce qui est mis sur notre assiette, et de plus nous avons en bonus la chance de profiter de la deuxième moitié le lendemain.

'Hors de la vue, hors de l'esprit'

Picorer dans des bols des grignotines peut rapidement nous conduire à inconsciemment ingérer des quantités insoupçonnées. Donc au lieu de cela, nous pouvons respecter notre plan alimentaire et nous déplacer loin de la nourriture ou du buffet. Centrer notre attention sur les conversations avec les gens à la fête, plutôt que sur la nourriture ou sur les boissons qui y sont servies. Et si nous sommes à une fête, essayons de choisir des légumes crus ou de l'humus, s'il y en a de disponible et de nous limiter à ne pas manger d'amuse-gueule si possible.

'N'oubliez pas de ne pas boire si l'alcool nuit à votre abstinence ou à votre jugement.'

Ça semble simple et ça fonctionne, et c'est aussi habituellement gagnant de nous assurer d'être toujours bien hydraté en buvant beaucoup d'eau avant d'arriver à toute fête. En évitant de boire des cocktails ou de verres de vin, nous pouvons aisément les remplacer par des verres d'eau ou par des tisanes.

'Prenez du temps de qualité pour vous et limitez votre stress.'

Nous savons tous que c'est plus facile à dire qu'à faire, mais c'est de se rappeler que les jours fériés du temps des Fêtes sont censés nous sont donnés pour exprimer la reconnaissance de nos employeurs et de passer du temps de qualité avec les amis et la famille. Alors commençons cette saison du temps des Fêtes en ne la surchargeant pas d'objectifs irréalistes et restons centré sur les choses simples et importantes qui rendent significatives nos relations avec la famille OA. Gardons notre niveau de stress bas — Ça peut également nous empêcher de manger de façon nerveuse et inconsciente. Si je partage mon abstinence, c'est le plus beau cadeau que je peux faire à mon entourage. 'Je donne gratuitement aux autres ce que m'a donné le mode de vie, en me rappelant que notre autorité ultime est Dieu, tel que chacun d'entre nous le conçoit. *Aujourd'hui, 4 août, page 217* — Bon temps des Fêtes !

