

# Le Partageons Express

## Faire mes propres jobs 'sales'



Je me suis occupé des autres toute ma vie. Maintenant, après six ans dans OA, je commence à prendre soin de moi. Je fais face à un abus sexuel que j'ai subi et d'autres problèmes survenus dans ma famille à mesure qu'ils remontent de mon passé. Je commence aussi à me socialiser à l'extérieur du mouvement.

C'est très épouvantable comme démarche, et ça peut même m'apparaître comme une tâche très ardue. On m'a dit que c'est cela le rétablissement et que c'est un travail difficile. Une partie de moi désire que quelqu'un d'autre le fasse pour moi. Après tout, je l'ai fait pour les autres et je me dis que je le mérite bien moi aussi !

Eh bien, pour moi, ce genre de raisonnement, ce ne sont que des idées 'fétides' et des obsessions malsaines. Je suis un adulte, et je suis responsable de faire tout ce qui est nécessaire pour prendre soin de moi-même. Ce n'est qu'alors que je puis donner aux autres ce que j'ai reçu si gracieusement. Si je suis sous l'emprise de la nourriture ou si je ne prends pas soin de mes besoins fondamentaux, je ne peux pas être là pour aider les autres.

Oui, je dois accepter que ça se peut que je n'aie pas envie de prendre soin de moi-même ou que je ne me sente à la hauteur pour ce faire. Mais le programme me dit de continuer d'agir 'comme si' et de faire ce que j'ai à faire de toute façon. Et devinez ? Ça fonctionne !

Grâce à ma Ps et à OA, je n'ai plus à outremanger compulsivement ou à abuser de moi-même pour passer à travers les moments difficiles. Ça se peut que je n'aie pas toujours quelqu'un à appeler pour partager ou pour m'aider et me reconforter dans des circonstances pénibles et douloureuses, mais j'ai toujours ma PS et les outils de rétablissement sur lesquels je peux compter.

Je suis en train d'apprendre à ne plus me chicaner au sujet de mes erreurs, mais aussi d'apprendre à partir de ces événements et à passer à autre chose. Mon rétablissement m'a apporté tant de bénédictions que je ne pourrai jamais rembourser tous ces cadeaux, mais je peux donner ce que j'ai reçu à ceux et à celles que ma Ps met sur mon chemin.

- Lifeline, février 1994

Mon poids va fondre quand ma Puissance supérieure décidera du temps pour ce faire. En attendant ce temps, je reviens dans les salles OA parce que j'en vaud la peine.

- Lifeline, février 2008

Elaine L. de San Antonio au Texas dit : « Le service me montre qui je suis aujourd'hui — une femme aimable, capable de me rétablir de la compulsions alimentaire un jour à la fois. Ce constat vient avec l'estime de soi la plus sensationnelle que j'ai pu ressentir à date. »

*Comment allons-nous servir cette semaine ?*