

11 décembre 2014

Le

Partageons

Express IOAQ



Abstinent pendant les Fêtes

Quand je pense aux précautions que je vais prendre pendant les vacances de Noël et du Jour de l'An, il y a un principe qui me guide : l'abstinence est ma priorité. Tout ce qui passe avant l'abstinence, je vais le perdre, y compris les bons moments que je désire vivre depuis longtemps.

Au début de mon rétablissement, cela signifiait 'renoncer à beaucoup de choses'. Lorsque des partys étaient trop centrés sur la consommation de bouffe et d'alcool, j'apportais alors mon propre repas, je mangeais séparé des autres, et je buvais socialement des sodas avec un petit quartier de lime. Si ma pensée commençait à sentir mauvais et me causait du désagrément ou du déplaisir, je quittais poliment et je me rendais à une réunion OA. Par mesure de prudence, je me tiens loin des agapes ou orgies du Nouvel An ou du Super Bowl.

La chose la plus importante que j'ai appris quand je suis devenu en rétablissement, c'est que pour moi, la nourriture était une drogue. J'ai dû accepter que même le plus petit régal pourrait conduire à une rechute horrible. Par conséquent, j'ai adopté un mantra : 'Dans le doute, abstiens-toi.'

Voici ce que j'ai appris lors de ma première saison des Fêtes où je suis resté abstinent :

Réflexion

Découvrir les Douze Étapes en a valu la peine. Parce que c'est dans ce processus que j'ai trouvé la force de me changer et de modifier mes fausses croyances les plus profondément enracinées.

- *Lifeline, septembre 1979*

Une invitation à servir dans OA

« J'ai servi au niveau de la CASM à plusieurs reprises depuis l'an 2000, et je suis même étonné de la façon dont j'ai développé mon estime personnelle, mon courage et ma bonne volonté. J'ai redonné à d'autres ces merveilleux présents à chaque fois que je peux le faire. Plus je m'implique dans les services, plus je reçois.»

Anonyme

Comment allons-nous servir cette semaine ?

- Avec l'aide de ma Puissance supérieure et d'autres membres en rétablissement, je peux maintenir mon abstinence.
- Je n'ai jamais été chagriné d'avoir conservé mon abstinence.
- J'ai découvert un nouvel esprit de Noël, un élan du cœur que j'avais perdu depuis je suis obnubilé par la nourriture.

La gratitude a remplacé les mets fastueux et la frénésie qui entourent les activités sociales — premièrement, pour mon abstinence, et deuxièmement, pour la nouvelle vie qui anime cet esprit des Fêtes que j'ai découvert en moi et chez les autres. J'assiste même à une réunion de gratitude et ramène chez moi cet esprit de la Douzième Étape pour l'offrir en cadeau à ma famille et à mes amis.

Même le Réveillon du Nouvel An a été affublé d'une aura de rétablissement. J'assiste à une réunion à la chandelle dont le thème est une réflexion sur l'année écoulée et comment la volonté de ma Puissance supérieure et la mienne sont devenues une seule.

Prochainement, je vais pouvoir comme chacun de nous célébrer une période de vacances et prendre des repas des Fêtes dans l'abstinence.

- *Lifeline, décembre 2003*