

27 OCTOBRE 2014

Le Partageons Express IOAQ



Un signal d'avertissement

Je vivais encore avec mon mari quand j'ai fait mon premier meeting dans OA. Pendant des années, j'ai tenté de minimiser les quantités de mes aliments face à lui parce que mon poids était un gros problème récurrent entre nous. Mes habitudes du soir se résumaient à aller au lit tôt, ce qui voulait dire que j'avais une heure ou un peu plus à moi-même après avoir complété mes tâches ménagères et avoir préparé les enfants à se coucher.

Quand je me retirais dans ma chambre, j'étais libre alors d'outremanger. Bien sûr, je fermais gentiment la porte de la chambre à coucher, de sorte que mes activités alimentaires ne pourraient pas déranger qui que ce soit. En fait, je voulais dresser une barrière, de sorte qu'il ne puisse entendre les portes de placard ou le crissement des emballages alimentaires. La porte était aussi un signal d'avertissement. Si j'entendais la porte s'entrouvrir, je cachais rapidement la nourriture que je mangeais à cette occasion.

Après avoir connu une courte période d'abstinence dans OA, encore une fois je me suis retrouvée dans cette même situation à la maison en soirée.

Réflexion

L'abstinence, ce n'est pas non seulement une façon de nous alimenter, c'est aussi un mode de vie. C'est ce que veut dire 'mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie'. - *Lifeline*, août 1993

Cette fois, je me suis abstenu d'outremanger et j'ai pu maintenir cette abstinence un jour à la fois. Ma relation avec mon conjoint s'était sérieusement détériorée, et mon mari voyageait plus souvent. Le scénario fatidique de l'heure de coucher se produisait beaucoup moins fréquemment.

Une nuit, alors qu'il était parti se coucher, j'ai entendu la porte fermer avec un drôle de bruit, un 'whoosh' que je n'avais jamais remarqué auparavant et mon corps a bondi par réflexe pour aller fouiller dans les placards. Mais cette fois, Dieu était à la gouverne, pas mes aliments favoris pour outremanger et je n'ai pas mangé. Quel miracle ! Ce fut pour moi une grande leçon de découvrir qu'il y avait aussi des déclencheurs non-alimentaires, et je suis encore reconnaissante d'avoir pu identifier ces événements gâchettes.

Maintenant je suis divorcée et je vis dans une autre maison avec des bruits très différents. Parfois, il m'arrive que j'ai senti encore le besoin de me cacher pour manger, mais ce sont les enfants qui pourraient me prendre sur le fait. Je sais que si je suis préoccupée par le fait que je dois cacher ma nourriture quand j'entends une porte s'ouvrir, je suis probablement en train de manger compulsivement.

Voilà un signal qui m'avertit d'examiner mon alimentation et mon abstinence.

- *Lifeline*, juillet 1993

Une invitation à servir dans OA

M. de Victoria au Texas, USA, affirme qu'il est temps de cesser de nous demander pourquoi d'autres choisissent de ne pas s'impliquer dans les services. Il est plutôt temps pour nous de renouveler notre engagement à nous rétablir et aussi d'augmenter le temps que nous passons à servir. Notre vie en dépend. *Comment allons-nous servir cette semaine ?*