

Reprendre mon rétablissement

Pendant mes trois premières années de OA, j'étais considérée comme une étoile du mouvement. J'avais perdu 45 kg (100 livres) en dix mois et je maintenais mon nouveau poids, même pendant toute une grossesse. Je partageais aux réunions et mon rétablissement était généralement par beaucoup de membres.

Bien avant que je ne me mette à outremanger, j'étais déjà dans le pétrin. Je roulais sur mon élan de départ, et comme quelqu'un me l'a fait remarquer, c'est parce que je descendais une pente abrupte.

Je me suis planté, face première dans la compulsions alimentaire, mangeant jusqu'à ressentir des douleurs sur le plan physique à tous les jours. Je repris 27 kg (60 livres) en six mois. J'ai essayé de m'abstenir mais je ne pouvais gérer ma ration alimentaire quotidienne que quelques jours à la fois. Même après m'être levée très tard, chaque tentative avortée de contrôle s'essouffait déjà à l'heure du dîner. Je m'étais résignée à habiter un corps de 181 kg (400 livres) et je me dirigeais vers une mort prématurée.

Mais mes amies OA ne me laisseraient pas sombrer dans ma folie. Ils ont continué à m'appeler et me demandaient sans cesse de revenir dans les salles de réunions, à en faire plus, à réessayer de nouveau.

J'ai décidé de me donner une chance de plus et de m'en remettre au mode de vie OA, à vraiment m'engager à utiliser tous les outils de rétablissement, tous les jours, pour entrevoir si je pouvais changer de direction. Je fis un appel et je me suis trouvé un parrain. Puis j'ai appelé quelqu'un d'autre. Je commençais à lire le Gros Livre, le Douze et Douze et la revue Lifeline (*Partageons*). J'ai œuvré comme trésorier et je tenais les comptes pour mon groupe d'attache. J'ai commencé à me sentir mieux !

Ç'a fait trois semaines que j'ai changé de cap, et j'ai maintenant une belle abstinence.

Le Gros Livre raconte l'histoire de Jim, qui est finalement décédé de son alcoolisme. Pourquoi ? 'Tout s'est bien passé pendant un certain temps, mais il n'a rien fait pour enrichir sa vie spirituelle.'

(Les Alcooliques Anonymes, 4^e Éd. chap.3 Autres données sur l'alcoolisme, page 40)

Je croyais que je pouvais rester en rétablissement simplement en maintenant ma perte de poids. C'est clair pour moi aujourd'hui, que le rétablissement dépend d'une constante expansion de ma vie spirituelle.

Merci, mes amies OA, de m'aimer assez pour ne pas me laisser aller dans cette descente aux enfers.

- Lifeline, mai 1987



Réflexion

Je fais confiance à ma Puissance supérieure de mettre la nourriture dont j'ai besoin dans mon assiette afin de m'abstenir de toute compulsive alimentaire.

- Lifeline, juin 1995

Une invitation à servir dans OA

Mike B. de Baltimore, au Maryland, a dit : « Quand j'aide les autres dans leurs tâches dans les services, je ressens beaucoup de satisfaction et de sérénité, ce qui efface en moi toute envie de manger compulsivement. »

Comment allons-nous servir cette semaine ?