

## Pourquoi devons-nous transmettre le message ?

'Notre récompense, c'est d'être utile.' (12/120A, page 205)

'Le service m'a appris et apporté davantage que tout ce que j'aurais pu offrir.'

(*Les Voix du Rétablissement*, page 328)

'... je n'ai pas à attendre d'être parfait avant de proposer mes services.'

(*Les Voix du Rétablissement*, page 252)

'Grâce au service, je peux me pratiquer à me libérer des chaînes de l'égoïsme...'

(*Les Voix du Rétablissement*, page 284)

'Ce n'est qu'en travaillant avec ceux qui ne sont pas encore libérés que je peux connaître l'étendue de ma propre libération.'

(*Aujourd'hui*, page 252)

'... ceux qui ... ont désormais un message d'espoir à transmettre aux autres outremangeurs compulsifs.'

(12120A, page 117)

'... là où toutes les autres méthodes avaient échoué, l'action auprès d'un autre alcoolique sauvait la situation. »

(*Les Alcooliques Anonymes*, 4eÉd., page 17)

'... il est rare qu'un outremangeur compulsif rétabli puisse se maintenir en forme sans partager avec d'autres son expérience OA, son mode de vie, son espoir et sa force renouvelée.'

(12120A, page 119)

'L'expérience démontre que rien n'immunise mieux contre l'alcool que de travailler intensivement auprès d'autres alcooliques.'

(*Les Alcooliques Anonymes*, 4eÉd., page 101)

'Ceux qui sont vraiment engagés dans le mode de vie ne font pas que communiquer le message : *ils sont le message OA.*'

(12120A, page 126)

---

Tiré d'un petit carton disponible sur le site oa.org, intitulé *Carrying the message*

« *Si nous arrivons à partager ce que nous avons appris, si nous parvenons à l'intégrer dans tous les domaines de notre vie, alors nous aurons effectivement fait notre devoir sur la Terre. »*

*Beyond Our Wildest Dreams*, page 122

# Sobriété ou ébriété émotive

Quand ce que je sais ce qui est vrai à propos de moi-même et ce que je crois et que je sens qui est vrai correspondent et se ressemblent, en d'autres termes les gestes que je pose coïncident avec mes croyances et mes sentiments.

Exemple: Si j'affirme que ma partenaire de vie est une personne précieuse dans ma vie, mes dires et mes actions prouvent que cela est vrai profondément.

## **L'ivresse mentale, une cuite sèche ou l'ébriété émotive**

Lorsque ce que je crois et ce que je sens de moi-même ne sont pas compatibles avec mes faits et gestes, ce que les autres disent ou pensent de moi détermine qui je suis et ce que je ressens. Selon les autres, je dépends d'eux pour me dire comment je dois me sentir à propos de moi-même.

**Questionnaire de Sobriété émotive** Répondez soit par oui soit par non...

- Acceptez-vous bien la critique ?
- Êtes-vous souvent blessé ou irrité par les attaques, les critiques ou les jugements des autres ?
- Avez-vous du mal à accepter les compliments ?
- Est-ce que les autres vous considèrent d'une manière plus généreuse et bienveillante que vous ne le faites vous-même ?
- Dépendez-vous des autres pour vous sentir bien dans votre peau ?
- Est-ce que les gens disent indûment de vous influencent les sentiments ou les croyances que vous avez de vous-même ?
- Faites-vous souvent une belle job et croyez-vous que vous ne vous sentez pas bien à ce sujet ?
- Vous sentez-vous souvent comme un perdant même si vous savez que vous êtes une bonne personne ?
- Vous dénigrez-vous souvent ?
- En posant un regard honnête sur votre vie, vous êtes-vous toujours bien traité ?
- Avez-vous traitez les autres mieux que vous ne vous êtes traité vous-même ?
- Avez-vous accompli de belles choses pour d'autres personnes juste pour attirer leur attention ?
- Est-ce que ça vous dérange beaucoup si quelqu'un a une aversion envers vous ou que cette personne vous déteste ?
- Vous abstenez-vous de faire quelque chose de peur de ne pas mener à terme votre projet ou votre tâche ?
- Sentez-vous que vous êtes important peu importe ce que les autres pensent de vous ?
- Traitez-vous les autres mieux que vous ne vous traitez ?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, c'est qu'il y a probablement un degré d'ivresse émotive présent en vous.

Allez-vous rester abstinent ? Êtes-vous présentement émotionnellement abstinent ? La plupart des personnes en rétablissement ne savent pas que l'ébriété émotive existe. La plupart des personnes en rétablissement ne savent pas quoi faire dans une telle situation. Elles ne savent pas comment réagir. Lorsque cela survient dans une vie d'une personne en rétablissement, ça ressemble à un sentiment de malaise persistant, d'inconfort qui ne les quitte pas. Ça se manifeste lorsque la personne en rétablissement se porte bien et tout va bien dans tous les domaines de sa vie.

# Sobriété émotive et notre alimentation

## *Faire la bonne chose pour la bonne raison*

*La prochaine route dans notre cheminement, dans notre rétablissement de la compulsion alimentaire c'est la sobriété émotive : notre déraison en matière d'alimentation n'est pas qu'un symptôme. C'est ce qui par contre nous a amené à trouver le mode de vie des Douze Étapes des OA et à développer notre spiritualité. C'est ce qui nous a été proposé comme nous tourner vers Dieu pour tout et lui demander en tout temps : 'Comment vous voulez que je sois aujourd'hui ?' — 'Que voulez-vous que je fasse pour accomplir Votre volonté ?' — 'S'il Vous plaît, montrez-moi Votre volonté et guidez-moi vers la prochaine Étape !'*

### Quiz de 25 questions

*Le principe de la 5<sup>e</sup> Étape, c'est l'intégrité. Tout le monde peut profiter d'un quiz sur cette vertu. Il peut être utile car il nous montre des actions et gestes concrets que nous pouvons mettre en pratique pour atteindre cette sobriété émotive.*

1. Ai-je un sain respect pour les règles, règlements et lois ?
2. Est-ce que je cherche à être humble et sage dans mes rapports quotidiens avec les autres ?
3. Est-ce que la compassion l'emporte sur mon jugement critique quand je veux évaluer une situation ?
4. Dois-je vérifier l'exactitude de la réalité de ce que me disent les autres pour éviter d'être trompé ?
5. Puis-je éviter de me lancer dans des gestes impulsifs en me donnant une période d'attente, un délai avant que je prenne une décision importante ?
6. Est-ce que c'est mon objectif de faire quelque chose, plutôt qu'éviter les conséquences si je suis pris à ne pas le faire ?
7. Dois-je examiner l'impact de mon comportement sur d'autres personnes avant d'agir ?
8. Dois-je choisir de dire la vérité, même face à la possibilité de vivre des conséquences négatives ?
9. Est-ce que je cherche une leçon de la vie chaque fois que je fais une erreur par inadvertance ou par inattention ?
10. Est-ce que je me protège contre la paresse et l'oisiveté en étant discipliné dans ma vie personnelle et professionnelle ?
11. Est-ce que je prends en considération les implications éthiques et morales de mes choix ?
12. Est-ce que ma conscience est efficace lorsqu'il s'agit d'examiner mes propres pensées et comportements ?
13. Suis-je juste et équitable dans mes relations avec les autres ?
14. Puis-je accepter que négliger de dire la vérité, c'est une forme de comportement passif-agressif : c'est mentir ?
15. Dois-je éviter de chercher à présager ce que feront les autres et leur poser la question directement ?
16. Dois-je considérer ça comme une obligation de toujours agir avec honnêteté et intégrité ?
17. Dois-je exprimer ma gratitude à tous ceux et celles qui sont honnêtes avec moi ?

18. Suis-je une personne responsable quant au respect d'une promesse que j'ai fait ?
19. Dois-je essayer de me faire une idée précise des comportements des autres, même quand je suis frustré ou en colère avec ces derniers ?
20. Dois-je éviter de projeter le blâme en prenant la responsabilité à 100 % de mes propres réactions à des situations et des personnes ?
21. Dois-je considérer le perfectionnisme et l'idéalisme comme une distorsion de la réalité ?
22. Est-ce que ma profonde compassion pour les autres me motive à prendre des mesures positives pour aider à réparer un tort ou à corriger une injustice ?
23. Suis-je assez fiable et cohérent dans l'exercice de mes responsabilités quotidiennes ?
24. Mes actions sont-elles en harmonie avec mes meilleures intentions ?
25. Est-ce que je bloque ou freine mon arrogance de me sentir spécial et supérieur en faisant preuve d'empathie, et en faisant une partie de la route dans les mocassins d'une autre personne ?

Comment avez-vous fait ?

---

---

---

---

Qu'est-ce que ces questions ont éveillé en vous ?

---

---

---

---

## Dévoilement de notre thème 2016



## Réflexions — extraits de 'Quête spirituelle'

Si je veux savoir si je suis en train de faire la volonté de Dieu, tout ce que je dois faire c'est d'observer ce que je mange. Peu importe ce que ma tête me dit à propos de ce que je suis ou de ce que je ne fais pas, si mon alimentation est saine, je suis sur la bonne voie ! (*Seeking the Spiritual Path, page 28*)

Je mangeais compulsivement pendant des années avec la peur et la culpabilité que j'ai hérité de la religion traditionnelle de mon enfance. Aujourd'hui, Dieu qui est le calme dans ma vie trépidante, le pourvoyeur qui satisfait mes besoins d'amour et de paix, celui qui m'appelle 'sa bien-aimée', est toujours à mes côtés. (*Seeking the Spiritual Path, page 10*)



Ma marraine m'a dit : 'Agis comme si tu y crois, et un jour, ton désir va devenir réalité.' Parce que je faisais confiance à ma marraine et que je désirais ce genre de rétablissement que je voyais en elle, j'ai agi comme s'il y avait un Dieu d'amour dans ma vie. Finalement, en même temps que mon propre éveil spirituel, le désir est devenu réalité. (*Seeking the Spiritual Path, page 20*)

Imaginer Dieu comme 'un homme' avait des sérieuses limites pour moi, mais de le voir plutôt comme une lumière brillante, pure, remplie d'amour qui peut se manifester partout et accomplir tout. (*Seeking the Spiritual Path, page 42*)



# Quelques suggestions pour un temps des Fêtes dans l'abstinence

- 1.— Centrons-nous sur le vrai sens des fêtes plutôt que sur la nourriture
- 2.— Ayons des attentes réalistes : à propos de nous-même, des autres et des fêtes
- 3.— Accumulons des intérêts dans notre compte de banque de rétablissement avant et pendant les fêtes en participant à davantage de réunions, en demeurant en contact avec notre parrain ou notre marraine, en travaillant plus fort nos Étapes et en utilisant tous les outils et spécialement le service
- 4.— Gardons des numéros de téléphones OA en tout temps...et utilisons-les
- 5.— Reconnaissons les limites de notre rétablissement. Dans le doute, évitons les personnes, les choses et les endroits qui ont déclenché la compulsion alimentaire dans le passé. Souvenons-nous que l'abstinence est la chose la plus importante de notre vie – sans exception.
- 6.— Écrivons fréquemment une liste de gratitude en nous centrant sur ce que nous avons plutôt que ce que nous n'avons pas.
- 7.— Faisons du service. Que ce soit pour OA ou pour notre communauté. Réalisons quelque projet qui nous paraît difficile à atteindre mais qui peut nous aider à nous valoriser à nos yeux une fois terminée.
- 8.— Préparons-nous ! Appelons nos hôtes et demandons-leur quel sera le menu. Soyons disposé à apporter notre propre nourriture.
- 9.— Planifions ! Planifions ! Planifions ! Déterminons exactement ce que nous mangerons, où et quand nous mangerons
- 10.— Planifions quelque chose de spécial quand les autres mangeront des aliments que nous avons choisis de ne pas inclure dans notre plan alimentaire. Des thés savoureux, de l'eau chaude avec du citron ou tout
- 11.— Centrons-nous sur les personnes plutôt que la nourriture. Entamons une « vraie » conversation. Informons-nous de ce qu'elles vivent, de leur vie, de leur travail... et soyons à l'écoute.
- 12.— Mettons un couvert supplémentaire (dans notre esprit ou pour vrai) à notre table pour notre Puissance Supérieure.
- 13.— Souvenons-nous de la Deuxième Étape. Prions avant de manger. Demandons à notre PS de nous aider à demeurer abstinent une journée à la fois, un repas à la fois.
- 14.— Juste avant de manger, que nous soyons à la maison ou au restaurant, allons à l'écart et téléphonons à notre parrain ou marraine en lui précisant ce que nous allons manger et ce que nous avons décidé de ne pas manger.
- 15.— Souvenons-nous que nous sommes responsables de ce que nous mangeons. C'est facile d'avoir des comportements enfantins quand nous sentons que nous devons manger peu importe ce qui nous est donné. Mais nous sommes des adultes et responsables de nos propres choix. C'est à nous de prendre soin de nous-mêmes et de mettre nos limites
- 16.— Écrivons un mot à chacune des personnes que nous avons invitées à notre table en leur mentionnant pourquoi nous sommes heureux de les connaître.
- 17.— Planifions d'aller à une réunion le jour après la fête. Souvent la période la plus dangereuse survient après avoir traversé avec succès une période difficile. La folie de notre maladie nous entraîne, consciemment ou non, à nous récompenser avec la nourriture parce que nous avons si bien fait la journée précédente. Ou, peut-être, sommes-nous déçus parce que les fêtes n'ont pas rencontré nos attentes. Ou, peut-être sentons-nous un vide que nous avons l'habitude de remplir avec de la bouffe. Demeurons conscients de nos émotions.
- 18.— Travaillons le mode de vie. Les fêtes sont simplement des temps de l'année pour honorer certaines choses. Honorons-nous nous-mêmes et demeurons abstinentes. **Nous pouvons le faire !**



Thème de ressourcement pour le mois :  
**Suggestions d'abstinence pour les Fêtes**

**Tips for Getting Through the Holidays Abstinely** in CT OA Online Newsletter, Winter 2007.