

La compulsion alimentaire vue de l'intérieur

Les différentes manifestations de la compulsion alimentaire



Introduction

Le passage qui suit décrit comment les outremangeurs compulsifs vivent les différentes manifestations de la compulsion alimentaire. Le passage est extrait du livre *Les Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes* et il est destiné aux professionnels, aux nouveaux et aux autres personnes que le sujet intéresse et qui veulent en savoir plus long sur nous et sur notre comportement.

La compulsion alimentaire vue de l'intérieur

Un examen honnête de notre vie passée nous révèle que nous avons toujours mangé de façon aussi irrationnelle que dangereuse. Menés par notre compulsion, il nous est arrivé d'avoir, face à la nourriture, des attitudes inimaginables de la part d'une personne sensée. Certains d'entre nous ont parcouru en pleine nuit des kilomètres et des kilomètres pour aller chercher quelque chose qui calmerait leur faim compulsive. Nous avons mangé de la nourriture brûlée ou congelée, des choses pas très fraîches et même avariées. Il y a eu aussi les bouchées volées dans l'assiette des autres. Dans la rue, n'importe où, nous avons ramassé des choses sur le sol pour les avaler. Nous avons fouillé dans les poubelles.

Nous avons souvent menti à propos de ce que nous avons mangé – non seulement pour tromper les autres, mais pour nous cacher la vérité à nous-mêmes. Nous avons volé de la nourriture à nos amis, à notre famille, à notre employeur, sans compter les courses « gratuites » dans les magasins d'alimentation. Pour acheter de quoi manger, nous avons aussi pris l'argent des autres.

Nous nous sommes empiffrés jusqu'à nous sentir près d'éclater, jusqu'à nous rendre malades. Nous savions que nous étions en train

de déformer notre corps et de causer de graves préjudices à notre santé, mais nous continuions à manger compulsivement.

Pour manger, nous nous sommes isolés, coupés de toute véritable relation avec les autres, nous nous sommes empêchés de voir du monde. Notre compulsion a fait de nous un objet de moqueries. Elle a aussi détruit notre santé.

Venait un moment où nous prenions conscience du tort que nous nous étions causé, alors, nous passions aux régimes de façon obsessionnelle. Pour maigrir, nous avons en effet dépensé des sommes effarantes, nous avons essayé toutes les marques de coupefaim et tous les types de régimes, nous sommes devenus membres de groupes de contrôle du poids et de conditionnement physique, nous sommes allés chez l'hypnotiseur ou chez le thérapeute; nous avons subi des interventions du système digestif, certains se sont fait attacher les mâchoires. Chaque fois, nous nous félicitons de notre décision, sûrs d'avoir trouvé la solution nous assurant le beurre et l'argent du beurre.

Peut-être sommes-nous allés d'un médecin à l'autre à la recherche du bon remède. Chaque docteur nous proposait un nouveau régime, mais nous n'avions pas plus de succès avec celui-là qu'avec les autres. On nous a prescrit des médicaments ou donné des piqûres. Tout allait bien pendant un certain temps, mais nous finissions toujours par retourner à nos anciennes habitudes : nous recommençons à outremanger compulsivement et, finalement, nous reprenons le poids perdu à si fort prix.

Il y en a qui ont jeûné, avec ou sans surveillance médicale. La méthode fonctionnait pendant un certain temps, mais la compulsion et le poids revenaient aussitôt le jeûne terminé. D'autres ont mis au point des façons de ne pas garder ce qu'ils mangeaient : purgatifs de toutes sortes, laxatifs, vomitifs, exercices à outrance. Nous nous remplissions la bouche au point d'avoir mal, puis nous nous débarrassions de ce que nous y avions mis. Nous avons ainsi privé notre organisme des éléments essentiels à son bon fonctionnement et nous avons endommagé notre système digestif et nos dents.

Les obèses venus chez les OA avaient auparavant entendu des conseils de toutes sortes sur la façon de trouver la taille idéale, mais rien de tout cela ne leur a donné de résultats durables. Nous avons constaté aussi que, en dépit de nos tentatives pour comprendre notre maladie et y voir clair, la compulsion nous rattrapait invariablement, avec les mêmes conséquences : nous prenions du poids et perdions confiance en nous.

Ces luttes constantes nous épuisaient et finissaient par nous décourager. Pourtant, nous refusions d'admettre notre impuissance face à nos problèmes. Confrontés à la perspective d'être obèses et malades à vie et de ne plus jamais arriver à nous reprendre en main, nous avons conclu que la vie ne valait pas la peine d'être vécue. Beaucoup ont pensé au suicide. Certains s'y sont essayés.

La plupart d'entre nous ne se sont pas rendus là. Nous avons trouvé refuge dans l'espoir que tout irait bien tant et aussi longtemps que nous aurions suffisamment à manger. Mais il y avait un petit hic : plus la maladie progressait, plus il nous fallait manger pour nous satisfaire. Loin de nous calmer, manger compulsivement nous angoissait davantage. Plus nous mangions, plus

nous nous sentions mal; mais même ce malaise ne nous empêchait pas de continuer... À l'évidence, nous n'avions plus toute notre raison : longtemps après avoir constaté combien notre maladie nous affligeait, nous continuions à chercher le remède dans la nourriture.

Après avoir honnêtement regardé notre vie, nous avons reconnu sans difficulté que nous avons agi de façon tout à fait insensée en matière de poids et de nourriture. Fait à signaler : bon nombre d'entre nous arrivaient à limiter leurs crises de compulsions à leurs moments de solitude et ne présentaient aucun signe de dérèglement le reste du temps. Nous faisons notre travail consciencieusement le jour, puis nous allions manger compulsivement le soir. Aucun doute là-dessus : dans l'ensemble, nous étions des personnes plutôt normales.

En poursuivant l'examen de nos vies, nous avons découvert un certain nombre de comportements paradoxaux. Il nous a fallu reconnaître qu'il y a quelque chose de pathologique à crier après nos enfants en réponse à leur besoin d'attention ou encore à manifester une jalousie malade vis-à-vis de notre conjoint. Trop souvent, nous avons eu peur, nous avons vécu dans l'anxiété. Plus à l'aise avec la nourriture qu'avec les êtres humains, nous avons souvent limité nos fréquentations. Qui d'entre nous n'a pas tiré les rideaux ou décroché le téléphone pour n'entendre parler de personne?

En public, nous étions tout sourire et disions oui même quand nous avions envie de dire non. Engagés dans des relations malsaines, nous étions incapables de nous défendre, convaincus que nous méritions d'être exploités. Nous nous attachions surtout à

régler les difficultés des autres en réfléchissant pendant des heures à ce qu'ils auraient dû faire alors que nos problèmes à nous restaient sans solution.

Les outremangeurs compulsifs sont souvent des êtres de tout ou rien. Par exemple, nous réagissions à des attaques insignifiantes, mais nous ne voyions pas nos véritables problèmes. Il nous arrivait aussi de nous impliquer dans toutes sortes d'activités jusqu'à nous épuiser et n'avoir plus l'énergie de faire quoi que ce soit. Après des périodes d'euphorie, nous tombions dans la dépression profonde. Pour nous, le monde était ou noir ou blanc. Si nous ne pouvions tout avoir, nous préférions ne rien avoir du tout; si nous ne pouvions pas occuper la tête du peloton, nous ne voulions même pas rester dans la course.

Graduellement, nous avons compris combien notre façon de voir les choses nous faisait souffrir et nous en sommes venus à penser qu'il fallait prendre les mesures pour changer cet état de fait.

Nous pouvons vous aider

Si vous vous reconnaissez dans la description que vous venez de lire dans ce dépliant, nous nous ferons un plaisir de vous accueillir. Et si vous connaissez quelqu'un à qui ce programme pourrait faire du bien, veuillez lui suggérer de contacter les Outremangeurs Anonymes.

Comment trouver les Outremangeurs Anonymes

Il existe des groupes d'Outremangeurs Anonymes dans la plupart des villes américaines ainsi que dans d'autres pays. Pour

trouver une réunion près de chez vous, veuillez consulter les pages blanches de votre bottin de téléphone à la rubrique « Outremangeurs Anonymes ». Pour des renseignements concernant les réunions à travers le monde, nous vous prions de contacter le Bureau des Services Mondiaux. Vous pouvez demander notre catalogue gratuit où vous trouverez la liste complète des publications OA.



1-505-891-2664
Email: info@oa.org www.oa.org

Copyright © 1990, 1993
Overeaters Anonymous, Inc. Tous
droits réservés

Imprimé au Canada.
mars 2006

R- 22

Titre original
Compulsive Eating an Inside View # 320

Traduit, publié et distribué
INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE
MONTRÉAL

(QUÉBEC) Canada
1-877-509-1939
Courriel : reunions@outremangeurs.org
www.outremangeurs.org

Copyright ©
1990, 1993, 2006 (édition française)

Overeaters Anonymous ®, Inc.
World Service Office
6075 Zenith Court NE
RioRancho, New Mexico 87144-6424 USA
Mail Address (adresse postale): P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA