

## Perplexe quant à votre abstinence ?

Mon premier parrain dans OA m'a demandé d'écrire un inventaire alimentaire quand je suis arrivé au mouvement. J'y ai raconté tout ce que je pouvais me souvenir dans ma vie de ma relation à la nourriture. Ce travail d'écriture comprenait quand, où, et pourquoi je mangeais, mes copains de bouffe, les endroits où je m'adonnais à des orgies alimentaires tels que les restaurants et mes pièces préférées pour manger dans la maison, les émotions et les aliments qui déclenchaient mes frénésies alimentaires.

L'idée que des aliments sont vraiment déclencheurs était toute nouvelle pour moi. À mesure que je réfléchissais à ma vie avec la nourriture, je commençais à voir des patterns qui se répétaient. À la fin de mon journal alimentaire, j'y ai dressé une liste de mes principaux choix alimentaires quand je voulais me bourrer. Je me suis servi de cette liste pour identifier les aliments que je devais m'abstenir. J'ai découvert que m'abstenir d'aliments déclencheurs ou de ceux vers qui j'étais porté à m'empiffrer (ainsi que les lieux et situations qui provoquaient mes excès) m'a rendu plus facile mon abstinence, parce que je ne suis pas en train d'activer ma compulsions alimentaires.

Ma liste a changé au fil du temps. Certains aliments que je pouvais manger plus tôt au début de mon abstinence me rendent fou maintenant. Je peux parfois manger d'autres aliments sans problème, mais à d'autres moments devenir hanté par la même idée, la même préoccupation envers la bouffe. Je tente encore d'évaluer si je peux en avoir à mon menu certains jours particuliers. Après quelques secondes, alors que j'essaie de déguster certains aliments, je sais que je serai ou non capable d'en manger une saine quantité à ce repas-là. Certains aliments me rendent fou, ont trop bon goût ou me rendent si obsédé que je veux en reprendre sur le champ. Lorsque cela se produit, je prie souvent à ce sujet, j'en parle à mon parrain, et je m'engage à ne pas manger de ces aliments pour aujourd'hui. Ma présente liste d'aliments à problèmes est plus longue et plus complète qu'elle ne l'était quand j'ai commencé à la faire, mais je l'ai entendu des membres abstinentes depuis longtemps que 'la route devient plus étroite'.

Ce passage obligé n'a pas rapport seulement avec la discipline ou avec la perte de poids. C'est une question de survie. Le Gros Livre me dit, et je le crois de tout cœur, que j'ai une obsession mentale et un besoin physique maladif. Lorsqu'ils sont activés, l'obsession mentale et le désir physique sont un véritable enfer.

Pour aujourd'hui, je vais faire ce que je dois faire pour les éviter. Le plaisir temporaire de manger un aliment qui a bon goût, qui ramène des souvenirs des temps anciens, ou que mes amis aiment, ne vaut pas le risque. Mon Dieu, donnez-moi l'abstinence avec la paix d'esprit.

Je souhaite que cela soit utile aux nouveaux qui peuvent trouver tous ces témoignages à des réunions ayant pour thème l'abstinence : les plans alimentaires, les aliments déclencheurs de frénésie comme la farine, le sucre et d'autres aliments qui me laisse perplexe. Notre abstinence devrait quand même être la même : nous ne mangeons pas compulsivement un jour à la fois, mais nos plans alimentaires sont très différents. Vous pouvez être ou ne pas être capable de manger ce que je mange et de rester abstinentes. Prendre le temps d'écrire mon journal alimentaire m'a aidé à identifier mes zones à problèmes pour que je puisse demander de l'aide et développer un plan alimentaire sain pour mon corps et pour mon esprit. Peut-être que cette méthode va fonctionner pour vous aussi.

— Traduit et réimprimé à partir de *Abstinence, Second Edition*, pp. 17-18

## Gains et pertes

Contrariée, j'ai attendu le trentième jour de mon abstinence et je voulais savoir comment je me sentirais bien après un tel exploit ! Bonne idée ? Faux ! J'étais dévastée ce matin. Je suis montée sur cet engin horrible dans notre salle de bain et je me suis pesée

seulement pour trouver, à ma grande consternation, que je n'avais seulement perdu que 4 kg (8 livres). Comment est-ce que ça pourrait en être ainsi ? Qu'ai-je fait de mal ? Peut-être que les pèse-personnes sont brisés ? Non ! Comment pourrais-je annoncer ça à ma marraine ? Comment pourrais-je en parler à mon groupe OA ?

Je voulais perdre au moins 5 à 7 kg (12 à 15 livres) par mois. Au présent rythme, ça va me prendre un an minimum pour atteindre mon objectif de poids ! Mais pourquoi je me sens si mince ? Pourquoi est-ce que je me sens si légère et si bien ? À mesure que la douleur, la colère et la frustration ont quitté mon esprit, mon cœur et mon âme, un sentiment de paix et de sérénité y est entré, et j'en suis venue à ces conclusions : ce lourd, dense, nuage noir qui envahissait mon esprit est disparu. J'ai perdu ces horribles et lourds fardeaux de mes épaules. (Je les ai portés jour après jour, inutilement, incapable de faire quelque chose pour m'en débarrasser.)

J'ai perdu la sensation de lourdeur dans mon cœur. J'ai perdu les sentiments de tristesse, de grisaille, de haine de soi, de doute et de noirceur. J'ai perdu plus de 18 cm (7 pouces). Mon soutien-gorge ne laisse plus de grandes marques rouges. Mes vêtements distendus ont retrouvé leurs formes originales. Mon corps se sent maintenant prêt à bouger.

J'ai seulement perdu 4 kg (8 livres) ? Eh bien, j'ai gagné un nouveau mode de vie qui me rapproche de ma Puissance supérieure. Je vis maintenant une vie qui me remplit de paix, de joie, de bonheur, de sérénité et d'amis. Qu'est-ce que Dieu pourrait-il me donner de plus en seulement ces courts trente jours ? Je remercie ma Puissance supérieure, ma marraine, et mon groupe OA. Je suis reconnaissante.

— Traduit et réimprimé à partir de *Abstinence, Second Edition*, pp. 107-108