

DES ÉCARTS, OU RECHUTES... AU RÉTABLISSEMENT

Voici un plan d'action pour retrouver et maintenir notre abstinence :

Si nous éprouvons de la difficulté ou vivons des écarts ou des rechutes, peut-être avons-nous besoin d'agir différemment pour renouveler notre engagement à notre abstinence et notre rétablissement. Il est nécessaire que nous regardions immédiatement les aliments que nous mangeons, et nos comportements avec la nourriture, car notre vie d'outremangeur compulsif en rétablissement en dépend.

Nous n'avons pas besoin des écarts, rechutes ou difficultés qui surviennent sur le chemin du rétablissement, mais malheureusement cela arrive à plusieurs d'entre nous. L'objectif de ce processus n'est pas de vivre de la culpabilité ou de la honte. Il s'agit plutôt d'apprendre et d'avancer, en renouvelant notre engagement envers nous-mêmes, à l'abstinence, au programme OA et à notre Puissance Supérieure.

Cet inventaire et ces mesures que nous prendrons sont les choses les plus aimantes que l'on puisse faire immédiatement pour nous-même, notre abstinence et notre rétablissement.

IL Y A TROIS PARTIES À CE PLAN D'ACTION

La 1^{ière} partie est un inventaire de ce qui est arrivé. Nous dresserons le bilan de nos actions et de ce qui n'a pas fonctionné.

La 2^{ième} partie consiste à nous sortir des écarts et rechutes et à retourner dans le rétablissement. Un plan aide à déterminer quels gestes spécifiques nous sommes prêts à poser maintenant. Suivre un plan nous aide aussi à prioriser notre engagement à l'abstinence comme étant la chose la plus importante de notre vie. Sans exception.

La 3^{ième} partie est un plan d'action pour nous garder en dehors de la rechute et avancer dans le rétablissement. Ce plan inclut l'utilisation des Douze Étapes, des Douze Traditions, les Outils du rétablissement et toutes autres actions qui peuvent nous aider.

Il est vital de partager chaque partie du plan complété avec un membre abstinent ET en rétablissement.

Il peut s'agir de notre parrain ou marraine ou d'un autre membre OA. Il ne faut surtout pas invoquer l'excuse de ne pas avoir de parrain ou marraine pour éviter de faire ce travail. Souvenons-nous toujours que nous sommes aussi malades que nos secrets. La rigoureuse honnêteté est obligatoire pour parvenir à l'abstinence et demeurer abstinent.

1^{ière} PARTIE: L'INVENTAIRE DE CE QUI EST ARRIVÉ

Écrivons exactement ce qui est arrivé en répondant aux questions suivantes :

Premièrement, observons les aliments que nous avons mangés. Écrivons exactement ce qui est arrivé, comme si nous nous examinions à l'aide d'une caméra.

- Dressons la liste des aliments que nous avons mangés durant notre écart ou notre rechute.
- Avons-nous mangé des aliments déclencheurs, ou d'autres aliments qui sont, ou pourraient être un problème, fait des orgies alimentaires, ou est-ce qu'à ce jour nous aurions pu être vraiment malhonnêtes face à ceux-ci ?
- Si nous n'en sommes pas certains, vérifions les ingrédients contenus dans la nourriture que nous avons mangée. Regardons nos modèles de comportements; y a-t-il, parmi tous ces aliments, des ingrédients communs que nous mangeons plus souvent ou que nous désirons manger souvent?
- Reste-t-il encore dans la maison de ces aliments déclencheurs ou entretenant notre dépendance ?

Il est dit que l'on rechute dans l'ordre inverse de ce que l'on souhaite rétablir : la plupart d'entre nous nous rétablissons d'abord physiquement, puis mentalement et enfin émotionnellement. Nous voyons alors plus clair pour finalement parvenir à « l'abstinence spirituelle ». Quand nous rechutons ou faisons des écarts, nous perdons en premier lieu (consciemment ou inconsciemment) notre connection spirituelle. Ensuite, notre état mental ou notre sobriété émotionnelle vacillent et finalement nous perdons notre abstinence physique. Lorsque nous prenons la fourchette pour outremanger, ou changeons notre comportement avec la nourriture, c'est que nous sommes arrivés à la fin du processus de rechute ou d'écart et non pas au début.

Parce que la compulsion alimentaire est la dernière chose vers laquelle nous tourner, il est très important de faire l'inventaire de nos sentiments, de nos pensées, de notre contact spirituel. Pouvons-nous identifier des événements, des situations, des émotions spécifiques qui ont pu contribuer à nos écarts ou à notre rechute? Répondons honnêtement et complètement aux questions qui suivent :

- Observons nos comportements. Voyons-nous quelque chose qui pourrait nous causer des problèmes comme manger dans l'auto, dérober de la nourriture, manger debout, manger devant la T.V., sauter des repas, accorder trop de flexibilité à notre plan, ou n'importe quoi d'autre dont l'on devrait s'abstenir?
- Quels sentiments éprouvions-nous avant nos écarts ou notre rechute?
- Quelles étaient nos pensées avant les écarts ou la rechute ?
- Quels secrets gardions-nous ou continuons-nous de garder, et qui devraient être partagés avec notre parrain/marraine ou un autre membre en rétablissement ?
- Quels mensonges de la maladie est-ce que nous croyons ?
- Comment en sommes-nous venus à décider que c'était correct de manger compulsivement ?
- Nous tenions-nous dans des endroits (restaurants, épiceries, dépanneurs) ou avec des gens (famille, amis, relations) favorisant les écarts ?
- Où était ma PS pendant ce temps?
- Avons-nous toujours fait notre méditation quotidienne et nos prières?
- Avons-nous continué à être honnête, responsable et constant dans notre 10^e étape ?
- Avons-nous fait de gens, de choses ou d'endroits notre Puissance Supérieure ?
- Les priorités les plus importantes dans notre vie sont-elles demeurées notre Puissance Supérieure, notre abstinence et notre programme ou sont-elles devenues autre chose?

2^{ième} PARTIE : PASSER DES ÉCARTS ET RECHUTES AU RÉTABLISSEMENT

Avec une meilleure compréhension de ce qui nous est arrivé, grâce à l'inventaire de la 1^{ière} partie, regardons les différentes mesures à prendre aujourd'hui, pour nous aider à retrouver notre abstinence.

Dans la 2^{ième} partie, nous déciderons exactement quels gestes nous sommes prêts à poser maintenant pour retourner immédiatement au rétablissement.

Répondons aux questions qui suivent, en gardant à l'esprit l'inventaire de la 1^{ière} partie, et en nous y référant au besoin. Demandons à notre parrain / marraine (ou à un membre en rétablissement) de nous guider, en cas de doute au sujet des questions ou des réponses.

- Devons-nous faire des changements à notre plan alimentaire?
- Devons-nous changer certains de nos comportements ?
- Devons-nous prendre certaines mesures en ce qui concerne notre nourriture et notre façon de manger ?
- Quels changements devons-nous apporter à notre façon de penser? Quels changements devons-nous apporter à notre programme spirituel ?

A partir de maintenant, nous sommes prêts à tout pour vaincre la nourriture et la compulsion alimentaire. Il est maintenant le temps de passer à la prochaine étape.

3^{ième} PARTIE : PLAN D'ACTION POUR L'ENGAGEMENT AU RÉTABLISSEMENT

Les actions qui suivent sont nécessaires pour retrouver et maintenir notre abstinence. Dressons un plan d'action pour chaque item de la liste ci-dessous. Partageons le avec notre parrain/marraine ou un membre OA en rétablissement. Notre programme est un programme d'actions. Rappelons-nous que « les demi-mesures ne nous ont rien apportés », (Alcooliques Anonymes, 4^{ième} éd., p.59) Arrêtons de penser, engageons-vous et commençons maintenant.

Comment planifierons-nous l'utilisation de chacun de nos 9 outils pour travailler nos Étapes?

- Le plan alimentaire
- Le parrainage / marrainage
- Les réunions
- Les appels téléphoniques
- L'écriture
- La documentation
- Le plan d'action
- L'anonymat
- Le service

Il est très important de nous souvenir que nous devons faire cela une journée à la fois, un repas à la fois. Que notre Puissance Supérieur nous bénisse, bénisse notre rétablissement, et notre abstinence.