



Le MESSAGER

LE BULLETIN SEMESTRIEL DE LA RÉGION 6 DES OUTREMANGEURS ANONYMES
PRINTEMPS 2014

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE DE LA RÉGION 6

FAIRE UN PAS DE GÉANT VERS LA DOUZIÈME ÉTAPE

OU

POURQUOI C'EST PAS FACILE, LA DOUZIÈME ÉTAPE, FRÈRES ET SOEURS

Comme je travaille normalement les fins de semaine, aujourd'hui, mercredi, j'étais en congé. J'ai fini par passer 85 % de ma journée devant l'ordinateur à remplir mes tâches de servante d'OA. J'ai répondu à un courriel auquel était jointe une publicité qui ne respectait pas au moins six Traditions. J'ai répondu à un régisseur de distribution qui cherchait des femmes enceintes et obèses pour participer à une émission de télé-réalité. Elle m'assurait que, si je lui donnais le nom de membres d'OA qui « pourrait faire l'affaire », le tout serait de bon goût, bien sûr. Deux mois après notre AR6 d'automne 2013, j'ai passé en revue la facture d'hôtel avec la vice-présidente. La R6 avait participé à tant d'événements, et il y avait tant de dépenses, j'étais toujours incapable de déterminer si l'hôtel nous avait facturé les taxes par erreur même si nous sommes exempts d'impôt.

Je n'ai vu aucune de ces tâches dans la description du poste de président, ni dans les règlements de la R6, ni dans le manuel des membres du conseil de la R6.

Je me suis rendu compte que nous, les OA, devons souvent expliquer même les gestes les plus simples que nous posons en rendant service à OA. Je me suis alors demandé: *En quoi être membre d'OA est-il si différent d'être membre des autres programmes des Douze Étapes?*

Je ne dis pas que ça n'arrive JAMAIS, mais, nous qui avons des problèmes alimentaires, nous nous retrouvons rarement devant la possibilité d'être incarcérés à cause de gestes irréfléchis posés alors que nous avons les facultés affaiblies par la nourriture.

Je crois qu'il est important de réaliser que les systèmes judiciaires des municipalités et des États ordonnent, comme condition de probation ou de libération conditionnelle, la participation à des réunions d'AA ou de NA. De nombreuses personnes, même si elles n'ont pas choisi AA ou NA d'elles-mêmes, finissent par trouver que c'est plutôt bien, car, au lieu de se retrouver emprisonnées, folles ou mortes, elles sont libres et doivent simplement se présenter à quelques réunions par semaines, signer leur nom, s'asseoir et prendre un café et des biscuits. Ces alcooliques et toxicomanes doivent « aller aux réunions jusqu'à ce qu'elles veuillent y aller ». De plus, le système judiciaire reconnaît que les programmes des Douze Étapes fonctionnent et sont « abordables ». Le soutien et la compréhension sont normalement au rendez-vous.

Les problèmes alimentaires causent rarement des démêlés avec la justice, et on sait qu'il existe des millions de moyens de régler ces problèmes ou de perdre du poids; certains sont commerciaux, d'autres, médicaux. L'ironie, et ce que les OA doivent comprendre, c'est que ces solutions FONCTIONNENT. Même nous, membres de longue date et abstinentes, parce que nous les avons essayées, savons que, OUI, ces solutions fonctionnent, MAIS PAS LONGTEMPS.

Ni rien ni personne ne peut nous contraindre, outremangeurs, à nous présenter à OA. Il n'y a que notre propre misère –physique, émotionnelle ou spirituelle – pour nous motiver et, un jour, peut-être à contrecœur, pour nous amener à franchir le seuil de notre première réunion OA. Même nous, qui sommes membres d'OA, nous ne nous rendons pas compte de ce que nous avons gagné qu'après avoir été membres et abstinentes un bon moment.

Nous qui n'avons pas le contrôle sur notre consommation alimentaire vivons dans un monde qui croit encore qu'il faut juste un peu plus de volonté. Rares sont ceux qui diraient à un toxicomane ou à un alcoolique de « faire preuve d'un peu plus de volonté ». Nos histoires d'horreur non rien d'impressionnant; pas de voitures écrasées ni de nez cassés pour faire plaisir aux médias. La plupart d'entre nous mangions seuls, en silence et en privé.

Alors, qu'est-ce que j'ai fait dans mes temps libres? Je suis allée voir une excellente petite pièce de théâtre qui traitait des efforts de Bill W. et du docteur Bob au moment de lancer AA. L'essentiel de la pièce, c'était que l'entourage des deux hommes ne comprenait pas ce qu'ils faisaient. Même que parfois, eux-mêmes ne comprennent pas, mais ils savaient que, s'ils arrêtaient de transmettre le message du rétablissement à ceux qui souffraient encore de leur maladie, ils auraient de sérieux problèmes. Ah, les explications sans fin!

Qu'est-ce que tout cela signifie pour nous, à OA? Notre outil principal, qui sert à faire croître la communauté des OA, est le pouvoir d'attraction. Il nous faut simplement continuer de participer au programme, partager ce que nous avons et tout faire pour y arriver. Pourquoi? Pour demeurer abstinentes. Même si OA offre aujourd'hui de la superbe documentation et un soutien sans pareil des Services Mondiaux, je crois que nous devons toujours expliquer ce que nous faisons.

En ce qui concerne mes tâches de présidente de région, j'aimerais soulever une conversation électronique qui s'est déroulée entre mes confrères et consœurs membres du comité des présidents de région. Il nous avait été demandé quelles étaient les tâches liées à notre poste dans notre région. J'ai transmis l'information officielle consignée dans les règlements et le manuel, mais j'ai envoyé à un de mes amis du comité la VRAIE liste. J'aimerais maintenant partager cette liste avec vous:

«Fonctions générales» du président de région:

1. Tendre la main
2. Tordre les bras
3. Calmer les égos
4. Aider ceux qui traînent chroniquement de la patte

En fin de compte, aujourd'hui, j'en suis reconnaissante. Parce que, même avec tous les tracas que je vis aujourd'hui, je comprends que c'est ce que Dieu a fait pour que je sois abstinente et en sécurité.

Merci pour cette occasion de vous rendre service,

Diana S.

A la mémoire de Rozanne S.

Nous sommes tristes d'annoncer que la fondatrice bien-aimée de notre mouvement les Outremangeurs Anonymes, Rozanne S. est décédée paisiblement la nuit dernière, le 16 janvier dernier à l'âge de 84 ans. Rozanne a créé Outremangeurs Anonymes en Californie le 19 janvier 1960, et elle a réalisé son rêve qu'OA devienne une organisation internationale. Nous lui sommes éternellement reconnaissants pour sa vision, sa persévérance et son amour, à travers lesquels tant de personnes ont trouvé le rétablissement de la compulsion alimentaire. Nous pouvons joindre nos pensées et nos prières à celles de sa famille et de ses proches. Vous pouvez envoyer vos condoléances à l'attention du Bureau des Services mondiaux.

PERSONNES-RESSOURCES DE LA RÉGION 6

Veillez faire parvenir toute correspondance de la R6 à l'adresse suivante:

Region Six Coordinator
One Powdermill Square #201
Andover, MA 01810
coordinator@oaregion6.org

Veillez faire parvenir toute contribution à la R6 à l'adresse suivante:

Region Six Treasurer
PO Box 448
Arlington, MA 02476
treasurer@oaregion6.org

Merci de libeller les chèques à l'ordre de **Region 6 OA**.

POLITIQUE ÉDITORIALE

Le *MESSAGER* est le bulletin semestriel publié par la Région 6 des Outremangeurs Anonymes. La date limite pour l'édition de l'automne est le 15 mai 2014. Les documents envoyés ne peuvent être retournés, et aucun paiement ne peut être effectué. Tous les articles soumis à la rédaction doivent être signés et, lorsqu'ils seront publiés, apparaîtront avec le prénom et l'initiale du nom de l'auteur à moins que ce dernier ne fasse toute autre requête. Sur demande, le nom de l'auteur peut être omis. Le *Message* se réserve le droit d'éditer tous les articles soumis pour les abrégés ou pour clarifier le contenu. Les groupes OA peuvent réimprimer ces textes sans en demander la permission. Nous vous demandons d'identifier l'auteur et *Le Message* comme source. *Le Message* souhaiterait qu'une copie de votre article réimprimé lui soit envoyée. Les opinions exprimées sont celles de l'auteur et non celles de la Région 6 ou des Outremangeurs Anonymes. Veuillez adresser tout article et toute correspondance au *Message* par courriel: newsletter@oaregion6.org ou par la poste aux soins du coordonnateur de la Région 6 à l'adresse indiquée ci-dessus.

Les renseignements suivants nous permettent de reconnaître que votre contribution vient bien de votre groupe:

Le numéro du BSM de votre groupe

Ville

Jour et heure des réunions

Votre chèque oblitéré constitue votre reçu. Si vous avez besoin d'un reçu en bonne et due forme, envoyez avec votre contribution soit votre adresse courriel, soit une enveloppe-réponse (pré-adressée et affranchie).

La trésorière prépare un rapport des contributions à chaque assemblée, et chaque représentant en reçoit une copie. Les intergroupes non représentés peuvent demander une copie du rapport à la trésorière par courriel.

Nous vous remercions de votre soutien, de votre service, et de vos contributions.

QU'EST-CE QUE LA RÉGION 6?

La Région 6 est formée de groupes et d'intergroupes des Outremangeurs Anonymes des endroits suivants: l'État de New York, le Connecticut, le Massachusetts, le Rhode Island, le New Hampshire, le Maine, le Vermont, l'Ontario (régions du centre et de l'est), le Québec, Terre-Neuve-et-Labrador, le Nouveau-Brunswick, la Nouvelle-Écosse et l'Île-du-Prince-Édouard et Les Bermudes.

Les objectifs de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes sont les suivants:

- Faire progresser le mouvement OA dans le respect des Douze Étapes et des Douze Traditions;
- Maintenir l'accès à un centre de communication pour la Région 6;
- Fournir une tribune servant à l'élection des « trustees » de services généraux et régionaux;
- Pourvoir à l'unité des groupes et au bon fonctionnement des intergroupes de la Région 6;
- Organiser les marathons ou les congrès de la Région 6, selon les besoins;
- Travailler pour OA comme entité dans la région ou dans les comités désignés par les Services Mondiaux.

Le MESSAGER est une publication de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes.

Le personnel du MESSAGER

Le Message est produit grâce aux efforts conjoints des membres du bulletin de la Région 6

Jill M. ... Présidente, rédactrice, mise en page (français)
Amy K. ... Mise en page (anglais)
Ron T., Ann B. ... Relectrice (anglais)
Carmen D. ... Relectrice (français)
Brandon H. ... Coordonnateur du site web et des publications

MESSAGE DE LA TRUSTEE DE LA RÉGION 6

Bonjour, je m'appelle Karin et je suis une outremangeuse compulsive abstinent. J'arrive de la réunion de novembre du Bureau des Trustee (BDT) à Albuquerque, ce qui signifie que je suis maintenant trustee depuis un an. Ça passe vite! Nous avons fait du bon travail ensemble à cette réunion du BDT. Nous avons pris des décisions quant à des demandes de fonds de soutien aux délégués au congrès des Services Mondiaux (WSBC), et je suis heureuse de vous annoncer que six intergroupes de la Région 6 recevront des fonds qui leur permettront d'envoyer un délégué au WSBC. C'est avec plaisir que je rends ce service avec les autres trustees; cela me permet d'apprendre tant de choses. Il y a un an, j'envisageais mes tâches avec appréhension, mais, grâce aux Douze Étapes, j'ai les outils qu'il me faut pour affronter mes peurs.

J'aime bien consulter la brochure intitulée « *The Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous: A Kid's View* », offerte gratuitement, mais en anglais seulement, sur oa.org (oa.org/pdfs/a_kids_view.pdf). J'aime le fait qu'elle est simple à comprendre. La Deuxième Tradition est formulée ainsi: « **Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime: un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.** » La version des enfants, toutefois, est la suivante: « Dans notre groupe, Dieu est le responsable et nous aide à nous entraider. Il n'y a pas de chef. »

La Deuxième Tradition nous rappelle que la seule autorité dans OA est un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Cela signifie que personne ne peut dicter le comportement des autres membres du groupe. Il n'y a pas de chef. La réunion n'appartient pas à une personne, mais à celles qui s'y présentent et qui y participent. Nous faisons tous partie du groupe, au même titre que le plus ancien des anciens. Pendant les discussions, toutes les opinions sont les bienvenues et reçoivent la même attention. Parce que nous sommes tous égaux, l'association donne à tous les membres un sentiment d'appartenance. Nos leaders ne sont que des serviteurs de confiance; ils ne gouvernent pas. On leur a confié la responsabilité de servir le groupe, non pas de décider à sa place.

Aux réunions d'affaires, nous écoutons avec ouverture d'esprit tous les membres, y compris ceux dont l'opinion est minoritaire. Chacun a le droit de prendre part aux discussions. Parfois, un nouveau soulève ce qui a échappé au reste du groupe. Quand nous votons, nous prenons une décision pour le bien d'OA et nous croyons que cette décision est la volonté de notre Puissance Supérieure. C'est ce qu'on appelle une conscience de groupe éclairée. Nous voulons ce qu'il y a de mieux pour le groupe entier et, une fois la décision prise, nous acceptons le résultat, même s'il ne s'agit pas de notre avis. Il nous arrive de commettre des erreurs et il faut parfois voter à nouveau, par souci de conscience collective. Nous pouvons discuter de la même question une fois de plus et en arriver à une nouvelle décision.

À la Deuxième Tradition, il est aussi question de la rotation dans les services. Je crois que nous avons tous appris que le fait qu'une personne occupe un poste de service trop longtemps peut nuire au groupe ou aux leaders. La rotation du service donne à tous l'occasion d'apprendre au lieu de flatter notre ego. Nous sommes tous responsables des opérations d'OA. Ce n'est pas « eux », c'est « nous ». Il est important que je fasse ma part et que je ne m'attende pas à ce que quelqu'un d'autre la fasse à ma place. Après tout, ce programme m'a sauvé la vie!

L'une des tâches du trustee de la Région est de mener des ateliers portant sur le Service, les Traditions et les Concepts partout dans la Région. Je viens d'en organiser trois, cet automne, et j'adore ça. Ils sont plaisants! Ce sont de belles occasions de rendre service à un intergroupe. À ces ateliers, nous discutons d'abstinence, de service, de parrainage, de Traditions, de Concepts et de toute question liée aux intergroupes. Si vous voulez que je vienne dans votre région, faites-le-moi savoir. Il n'en coûtera rien à votre intergroupe.

Je vous encourage à visiter oa.org plus souvent. On y trouve une tonne d'information. J'ai récemment suggéré à plusieurs membres de consulter les ressources suivantes: *Guidelines for Addressing Disruptive Behavior at Overeaters Anonymous Meetings*, *OA-Approved Literature List*, *Suggested Meeting Format*, *Strong Meeting Checklist* et *Sample Intergroup By-laws*.

L'année a été chargée. J'ai participé à quatre réunions du BDT, au WSBC, à deux Assemblées de la Région 6 et au congrès à Cleveland et j'ai organisé trois ateliers sur le Service, les Traditions et les Concepts ainsi qu'une retraite sur les Douze Étapes. J'ai répondu à de nombreux courriels des membres de la Région 6. Ce service a été une expérience valorisante, et c'est avec plaisir que je rends ce service à la fraternité.

Je vous remercie et je vous souhaite d'accueillir ce cadeau qu'est l'abstinence, un jour à la fois. La vie est belle!

Karin H. Trustee de la Région 6 trustee@oaregion6.org

Outremangeurs Anonymes est une Association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire (besoin pressant et irrésistible de manger de façon déraisonnable).

Nous accueillons tous ceux et celles qui veulent arrêter de manger compulsivement. Il n'y a ni droits ni frais à acquitter. Nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions sans demander ni accepter de dons de l'extérieur. OA n'est affilié à aucun organisme public ou privé et n'est relié à aucun Mouvement politique, à aucune doctrine religieuse ou idéologie.

OA n'endosse ni ne conteste aucune cause qui lui est étrangère. Nos buts primordiaux sont de nous abstenir d'outremanger compulsivement et, à l'aide des Douze Étapes d'OA, de transmettre le message à ceux qui souffrent encore.

ATELIER DE FORMATION À L'INTENTION DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION D'UN INTERGROUPE

Chacun des 41 présidents d'intergroupe de la Région 6 a été invité à participer à un atelier organisé par le comité des intergroupes et de liaison (IGOR). Si un président d'intergroupe ne pouvait y assister, il était suggéré qu'un autre membre actif du conseil soit désigné pour le remplacer. Pour encourager la participation, l'atelier a eu lieu juste avant l'AR6 de l'automne 2013 à Albany, NY. Don C., président actuel de l'intergroupe Westchester United et président du comité IGOR, a animé l'atelier.

L'accent a été mis sur le fait que le rétablissement sur les trois plans — émotionnel, spirituel et physique — attire les nouveaux chez OA et fait en sorte que ces personnes deviennent des membres habituels d'OA.

La question principale était la suivante: « Voulons-nous qu'OA demeure une solution pour les prochaines générations d'outremangeurs compulsifs? » Si oui, que pouvons-nous faire pour favoriser cela, en tant que groupes de services de l'intergroupe?

Parmi les contributions possibles de chaque intergroupe, il y avait notamment les suggestions suivantes:

- Offrir régulièrement et gratuitement des ateliers sur le parrainage, les plans alimentaires et sur les autres outils.
- Tenir des collectes au titre de la Septième Tradition et inviter tous les participants à apporter leur contribution en mentionnant précisément les dépenses encourues pour l'atelier.
- Se servir de la technologie afin que les intergroupes dont les membres habitent loin les uns des autres puissent participer (p. ex. audioconférences ou vidéoconférences).
- Varier les lieux de tenue des réunions d'intergroupe.
- Publier des bulletins et des communiqués.
- Tenir à jour les listes de conférenciers et de parrains.

Un sondage a été distribué aux participants. Nous avons reçu une rétroaction de qualité, et Brandon H. a traité les données.

Voici des commentaires concernant l'animateur:

- Il avait une attitude positive et a dressé un portrait plein d'espoir pour l'avenir.
- Il a présenté des idées très concrètes pour améliorer les réunions et le service des intergroupes.

D'autres commentaires portaient sur ce que les participants ont appris:

- Une richesse de connaissances et d'information.
- La façon dont des intergroupes en difficulté ont mis en pratique des idées et comment ces derniers sont devenus plus forts.
- Une grande variété d'idées qui peuvent être appliquées et adaptées par chaque intergroupe.
- Reconnaissance envers l'animateur.
- L'animateur a su capter l'attention des participants.

Note personnelle: Je suis passée d'un grand intergroupe très actif à un intergroupe plus petit et moins actif. J'ai tout de suite pensé à ce qui est écrit dans *Les Alcooliques Anonymes*: « Il revient à Dieu d'en décider. Vous devez vous rappeler que c'est toujours sur Lui que vous devez vraiment vous fier. Il vous montrera comment créer le groupe que vous désirez tant. » (p 185)

J'ai participé à l'atelier, qui ma directement inspirée dans ma décision de présenter ma candidature au poste de président de l'intergroupe. Me voici donc, au poste. Je soutiens et je fais grandir notre intergroupe et je « crée la fraternité que je désire tant » avec l'aide de Dieu et du comité IGOR. J'ai vraiment de la chance.

Millie L.

Présidente, intergroupe du Nouveau-Brunswick

MÉCHANT BEAU WEEK-END! « WICKED AWESOME RECOVERY »

Les intergroupes Massachusetts Bay, Metro West et North Shore ainsi que le comité des congrès de la Région 6 vous souhaitent la bienvenue au congrès des Outremangeurs Anonymes de la Région 6 2014!

Joignez-vous à vos confrères et à vos consœurs d'OA pour un super incroyable week-end de rétablissement, du 24 au 26 octobre 2014, à l'hôtel Burlington Marriott, à Burlington, dans le Massachusetts. Pour plus de renseignements, consultez le site web à oaregion6.org/2014.

Si vous êtes déjà allés à un congrès, vous savez qu'il y aura de nombreuses réunions chaque jour et qu'un grand nombre de membres de votre région et d'ailleurs partageront leur expérience, leur force et leur espoir. Plus de 200 personnes se sont déjà inscrites! Si vous n'êtes jamais allés à un congrès, faites de celui-ci votre premier!

Inscrivez-vous rapidement et facilement en ligne. Nous préférons recevoir les inscriptions ainsi, et vous économiserez temps, argent et frais postaux. Les frais d'inscription en ligne sont de 45 \$ jusqu'au 15 août et de 50 \$ après cette date. L'inscription par la poste coûte 50 \$ et doit se faire avant le 15 août.

Nous sommes à la recherche de conférenciers et de personnes pour nous aider entre autres avec le divertissement et l'accueil. Au moment de remplir votre formulaire d'inscription, veuillez préciser le type de service que vous aimeriez rendre, et quel qu'un communiquera avec vous.

Nous espérons vous voir en octobre. Nous allons passer un méchant beau week-end ensemble!

«Wicked Awesome Recovery»

congrès des
Outremangeurs Anonymes de la
Région 6 2014
24 au 26 octobre 2014
Burlington, Massachusetts

Visitez oaregion6.org/2014/
pour en savoir plus aujourd'hui!



ASSEMBLÉE D'AUTOMNE DE LA RÉGION 6**SAMEDI, 28 septembre 2013****Centre medical Hilton Garden Inn, Albany, New York****POINTS SAILLANTS DES COMPTES-RENDUS
NON APPROUVÉS**

Pour plus de renseignements ou pour consulter les rapports complets, visitez le www.oaregion6.org.

Orientation des nouveaux délégués:

Karin RH, trustee de la Région 6, a expliqué les procédures de l'AR6 aux nouveaux délégués qui étaient présents.

Prière d'ouverture et mot de bienvenue:

Diana G., présidente, a ouvert l'Assemblée, et nous avons récité la prière de la sérénité en français, puis en anglais. Diana a souhaité la bienvenue à tous les représentants et a présenté les présidents des régions qui nous rendaient visite: Meg M. (présidente, R4), Stephanie D. (trustee et coprésidente, CPR), Ruth D., (vice-présidente, R1), Denise C. (présidente, R5), Nancy J. (présidente, R2), Gloria L. (présidente, R8 et coprésidente, CPR), Amy L. (présidente, R7) et Susan S. (présidente, R9). Les Douze Étapes, les Douze Traditions et les Douze Concepts ont été lus.

Communiqués:

Diana G., présidente, a lu les conditions auxquelles doivent satisfaire les présidents des comités. Debbie H., vice-présidente, a annoncé où aurait lieu chaque réunion et a expliqué la procédure du dîner. Certaines présidentes de région allaient prendre la parole après dîner; les membres qui n'ont pas payé leur repas peuvent revenir après la pause pour écouter ces conférences. Debbie a aussi parlé de logistique.

Rapports du conseil d'administration:

Diana a présenté le conseil de la R6. Chaque officier a résumé ses activités dans la région. Les rapports complets faisaient partie des documents de l'AR6 de l'automne 2013.

Trésorière: Kelly C. a distribué le rapport financier et celui sur les dons. Elle a soulevé que de nombreux dons étaient anonymes et qu'il faut s'assurer d'inscrire le numéro de la réunion au moment de faire un don. PayPal impose des frais de 5%. À date, cette année, les dons à la région ont augmenté de 18,3%. Kelly a dit que Devyn a travaillé d'arrache-pied pour l'aider avec la partie du site web consacrée aux dons.

Coordonnatrice: Tobi H. a mentionné qu'elle quitterait son poste. Elle s'est informée auprès du Bureau des Services Mondiaux (BSM) au sujet des groupes indépendants de la R6, et certains d'entre eux n'étaient pas correctement inscrits. Il y a eu un problème technique au BSM. Cinq groupes sont maintenant officiellement inscrits. L'intergroupe Ithaca n'est plus inscrit.

Coordonnateur du site web et des publications: Devyn C. a créé un plug-in qui servira à répartir les dons selon la formule 60/30/10. Il a remercié le comité du Messenger (Myra, Lyn et Carmen) pour tout le travail qu'ils ont fait ensemble.

Trustee de la R6: Karin RH a annoncé qu'elle a officiellement été élue trustee au congrès des Services Mondiaux (WSBC).

Réunions des comités:

Avant de diviser le groupe pour les réunions de comités, Diana a demandé aux représentants du comité de la Douzième Étape à l'intérieur du mouvement de se joindre aux comités qui n'avaient pas assez de membres. Les réunions de comités ont eu lieu, suivis du dîner et des conférences des membres du CPR.

Appel:

L'AR6 s'est rassemblée à nouveau en récitant la prière de la sérénité. L'appel a été fait par Laura R. Étaient présents 61 représentants et 6 membres du conseil d'administration. La majorité simple était de 34, et celle des deux-tiers était de 45.

Comptes-rendus:

Le compte-rendu de l'AR6 du printemps 2013 a été présenté à l'assemblée par Laura R. Une correction a été apportée sur place par Susan P. (intergroupe d'Ottawa). La somme était de 5355 \$ et non de 7155 \$. La version modifiée du compte-rendu a été approuvée.

Communiqués:

Devyn a expliqué comment obtenir la liste des conférenciers de la R6 et comment s'y inscrire. Debbie H. a parlé de la logistique. Diana G. Présidente, a présenté les membres actuels du conseil de la R6 et a demandé aux anciens trustees et membres du conseil de se lever et de se présenter.

Merci pour votre service!

Des cadeaux ont été offerts à Tobi, Devyn et Bruce pour les remercier de leur travail au sein du conseil de la R6. Présentation des sept bénévoles, des douze nouveaux représentants et des deux visiteurs.

(Suite page 6)

La Région 6 est fière d'annoncer qu'il est maintenant possible d'envoyer des contributions venant de la Septième Tradition en ligne!

NOUVEAU!

**Rapide!
Facile!**

Sécuritaire!

Pour en savoir plus, rendez-vous à oaregion6.org et cliquez sur « Faites une Contribution »

POINTS SAILLANTS DES COMPTES-RENDUS NON APPROUVÉS

(suite)

Rapports des comités: Chaque comité a résumé en deux minutes le travail qu'il a réalisé aujourd'hui.

Pause et écriture: La question thème était « Comment être rigoureusement honnête dans mon abstinence aujourd'hui? »

Congrès: Le comité du congrès de la R6 avaient préparé un numéro qui s'intitulait « *Wicked Awesome Recovery* » [Super Incroyable Rétablissement], pour le congrès de 2014 qui aura lieu à Burlington, Mass., du 24 au 26 octobre 2014. La date limite pour les inscriptions hâtives au coût de 25 \$ était le 15 octobre.

Caucus d'information publique:

Trois intergroupes ont présenté une demande de financement à la R6 pour un blitz de PI; leurs demandes ont été approuvées: Ocean & Bay a reçu 620 \$, Ottawa, 625 \$, et centre de l'Ontario, 2077,80 \$.

Élections:

Diane G. a été élue présidente, Lisa F., coordinatrice, et Brandon H., coordonnateur du site web et des publications.

Sous-comité des références:

Diana a expliqué les responsabilités de ce poste relativement au WSBC. Kelly C., Brandon H. et Lisa F. étaient sélectionnés. Brandon et Lisa ont été élus, et Kelly sera suppléante.

Dates des Assemblées:

Debbie a proposé les dates des AR6 de 2015 et de 2016. Les dates des AR6 des trois prochaines années sont les suivantes:

2014: 5 avril (printemps) et 13 septembre (automne)
2015: 18 avril (printemps) et 26 septembre (automne)
2016: 16 avril (printemps) et 24 septembre (automne)

Pause: Trois membres du CPR ont pris la parole pendant la pause.

Tirage *Lifeline*: Randie (Ottawa) a remporté le tirage.

Tirage de sacs rétros du congrès d'Ottawa: Les gagnants étaient Ann B. (Queens) et Terry (centre de l'Ontario).

Cérémonie des nouveaux représentants: Diana a invité tous les nouveaux à s'avancer et à placer leur point bleu sur leur dos. Diana leur a annoncé « Votre première Assemblée de la Région 6 est maintenant derrière vous! »

Clôture: L'AR6 s'est close à 17 h 02 avec la promesse d'OA.



RAPPORTS DE COMITÉS ASSEMBLÉE DE LA RÉGION 6 D'AUTOMNE 2013

COMITÉ DES RÈGLEMENTS

- Jeff S. (intergroupe Greater NY Metro) a été élu président par intérim, et Dorothy M. (intergroupe New Hampshire) a assumé le rôle de secrétaire pour les besoins de la réunion.
- Le comité a révisé la proposition visant à reformuler, à clarifier et à différencier les tâches du comité des finances et la structure financière de la Région 6. La proposition a été soumise pour examen à l'AR6 du printemps 2014.
- Une modification apportée à l'article K des Règles a été approuvée à l'AR6 du printemps 2013, mais a été omise des Règles distribuées à l'automne 2013. Le conseil d'administration de la R6 et les comités pourraient soumettre de nouvelles propositions après que les points à l'ordre du jour auront été abordés.
- Un membre d'un des intergroupes francophones a demandé que le comité des règlements communique avec le coordonnateur du site web et des publications pour que tous les documents nécessaires aux intergroupes francophones soient traduits en français et tenus à jour. La présidente de la R6, qui est aussi mentor du comité, s'est informée, et il a été conclu qu'il serait exagérément cher de faire traduire et de mettre à jour les règlements. Les intergroupes francophones peuvent traduire eux-mêmes les règlements de la R6 et les faire approuver par le trustee de la R6 pour qu'ils soient publiés sur le site web de la R6.
- Un membre d'un des intergroupes francophones a suggéré que tous les documents qui ne sont pas en anglais soient archivés au Bureau des Services Mondiaux (BSM). Selon les recherches de la présidente de la R6, il faudrait l'approbation du BSM et du Bureau des Trustee (BDT), donc c'est aux intergroupes ou au Bureau des Services de Langues francophone de s'adresser au BSM.
- On a demandé des conseils quant à la protection de l'anonymat dans les communications liées aux intergroupes. À cette fin, les prénoms et noms de famille ne doivent pas être employés ensemble dans les courriels relatifs à OA.
- Sur demande, des conseils ont été donnés pour mettre à jour les règlements des intergroupes individuels de la R6. Il a été mentionné que les bureaux de services d'OA travaillent à enlever les items de procédures des règlements et de les placer dans un document de politiques et procédures.
- Il a été suggéré que toute proposition de modification aux règlements de la R6 que prévoient présenter les intergroupes soit d'abord soumise à la trustee de la R6 qui pourra revoir, clarifier et retravailler la proposition.
- Un membre a suggéré que chaque intergroupe de la R6 songe à établir un comité des archives, comme l'a fait l'intergroupe Greater NY Metro.
- Il a été suggéré que les intergroupes se servent de clés USB ou d'un nuage (*cloud*) pour la sauvegarde de leurs documents et que plus d'un membre y ait accès.

(suite a page 7)

• **RAPPORTS DE COMITÉS**
 • (suite)

COMITÉ DES CONGRÈS

- Le contrat avec l'hôtel en vue du congrès de la R6 de 2014 a été signé. Le congrès aura lieu au Marriott Burlington, à Burlington, dans le Massachusetts.
- Tous les postes de président ont été pourvus, mais il faut davantage de bénévoles dans les comités.
- Afin d'amasser des fonds, nous vendons des journaux intimes.
- Il faut un comité d'accueil pour le congrès de la R6 de 2015 (Maine, Syracuse ou Albany). Des membres du comité discuteront avec ces derniers, leur suggéreront de communiquer avec le comité de 2014 afin de comprendre à quel point c'est plaisant et les informeront du cachet de 10 % des profits du congrès que reçoivent les hôtes, jusqu'à concurrence de 1000 \$. De l'aide sera offerte au besoin.
- Le comité a discuté de la possibilité de créer, au sein du conseil d'administration, un poste de responsable des événements spéciaux; le comité examinera la question. On demandera à d'autres régions qui ont un tel poste de partager leur expérience.

COMITÉ DES INTERGROUPES ET DE LIAISON (IGOR)

- Don C. était président, et Samantha H. était secrétaire.
- La formation des membres du conseil des intergroupes et « *How to Build* »(comment bâtir) ont été abordées.
- Il faut assurer une communication continue entre les intergroupes pour l'échange d'information et la coordination des événements de liaison.
- Établir un réseau entre les anciens et les nouveaux membres du conseil des intergroupes et du comité IGOR.
- Réaliser un sondage sur les besoins des intergroupes pour faire suite à la formation.
- Faire un suivi auprès des intergroupes qui n'étaient pas représentés à la formation pour les membres du conseil des intergroupes.
- Revoir et mettre à jour le manuel des intergroupes de la R6.
- Tenir des conférences téléphoniques mensuelles.

COMITÉ DU BULLETIN

- Jill M. a été élue présidente, et Ron T. était secrétaire.
- Les versions anglaise et française du Messenger (automne) ont été diffusées en temps opportun.
- La version publiée en ligne contenait des témoignages supplémentaires.
- La question-thème a été choisie pour la période d'écriture.
- Notre objectif est de publier le Messenger du printemps en temps opportun.

COMITÉ D'INFORMATION PUBLIQUE ET DE LIAISON PROFESSIONNELLE (IP/LP)

- Barb B. a été élue présidente, et Ron P. était secrétaire.
- Les propositions de blitz d'IP de trois intergroupes ont été lues, et tous étaient d'accord pour dire qu'elles répondaient aux critères du formulaire de demande du site web de la R6.
- L'intergroupe du district d'Ottawa a demandé que le financement serve surtout à augmenter le nombre de personnes qui sont envoyées à OA par des professionnels de la santé, grâce à des documents, à des affiches ou à des dépliants.
- L'intergroupe Central Ontario a proposé une série de publicités à faire paraître dans un journal quotidien gratuit ayant un tirage de 1,5 million de copies par jour et qui est distribué sur une superficie où habitent 8 millions de personnes. Une annonce semblable a été publiée en 2012/2013.
- Les intergroupes Ocean et Bay, de Rhode Island, ont demandé des fonds pour l'achat et la diffusion de documents et de tracts d'OA dans des bibliothèques, des supermarchés, des restaurants et des hôpitaux locaux. La région, y compris le sud-ouest du Massachusetts, compte environ 700 000 personnes. Dans les trois propositions, on prévoyait contrôler le résultat de ces efforts et en faire un rapport à la R6.
- Il a été suggéré que les membres du comité reçoivent des résumés des propositions ainsi que les demandes complètes avant les réunions aux Assemblées pour pouvoir étudier les propositions.
- Il a aussi été suggéré qu'on rassemble toutes les bonnes idées de publicité, y compris les illustrations et les textes, pour qu'elles soient transmises à tous les intergroupes afin que ces derniers puissent s'en servir dans leurs activités d'IP.
- Marlene a expliqué que les formulaires de demande de financement pour les blitz de PI sont sur le site web de la R6, avec les dates d'échéance pertinentes. Toutes les demandes doivent être envoyées au coordonnateur de la R6, qui les soumet au comité d'IP/LP pour l'approbation. Le comité envoie ses recommandations quant au mérite et ses suggestions de financement relativement à chaque proposition.

COMITÉ DE LA DOUZIÈME ÉTAPE À L'INTÉRIEUR DU MOUVEMENT

- Terry G. a été élu président, et Nancy K. a été élue secrétaire.
- Les défis relatifs à la liaison ainsi que la communication au sein du comité ont été abordés.
- Discussion sur le respect de la conscience de groupe ainsi que le respect des Traditions au moment d'aborder les membres d'OA.
- Discussion sur une note qui accompagnera un avis encourageant les groupes à atteindre un but à long terme, soit de mobiliser autant de membres que possible pour faire des appels dans l'esprit de la Douzième Étape, le douzième jour de chaque mois. Un projet a été lancé afin de solliciter l'approbation du conseil d'administration de la R6.
- Discussion sur la façon de sensibiliser davantage les intergroupes à la Douzième Étape à l'intérieur du mouvement et aux ressources de la R6 et des Services Mondiaux.

(suite a page 8)

• RAPPORTS DE COMITÉS

(suite)

COMITÉ DES FINANCES

- Kelly, trésorière de la R6, présidait ce comité, et Denise O. était secrétaire.
- L'envoi de dons grâce à PayPal ainsi que les rapports disponibles ont été abordés.
- La réduction de l'utilisation de papier a été abordée.
- Un contrôle ponctuel des finances a été fait.
- Un courriel annonçant les changements au site web de la R6 pour faciliter les dons à l'aide de PayPal sera préparé, et il y aura un tract en pièce jointe.
- Des recherches seront faites auprès de la banque et du BSM quant à la meilleure façon d'entreposer les documents financiers.

COMITÉ JEUNESSE D'OA

- Bill P. a été élu président, et Chris M. était secrétaire. Mary sera secrétaire après l'Assemblée.
- Discussion sur l'utilisation de radios étudiantes pour véhiculer notre message.
- Discussion sur l'importance d'aborder l'anorexie et la boulimie autant que la compulsions alimentaires.
- Discussion portant sur le besoin de communiquer les listes de réunions téléphoniques, la liste des réunions en ligne et les renseignements sur l'accès aux réunions.
- En raison de questions juridiques, le comité a décidé de se concentrer sur les élèves du secondaire.
- Des membres du New Jersey ont participé à des foires sur la santé visant les étudiants du post-secondaire, et le comité communiquera avec ces membres.
- On examinera le site web des SM pour l'information disponible aux jeunes.
- On se renseignera sur des éventuelles réunions téléphoniques et en ligne pour jeunes.
- On communiquera avec le comité d'IP afin d'obtenir du financement pour des activités dans la collectivité.
- Un dépliant pour favoriser l'intégration des adolescents aux réunions a été abordé; la discussion se poursuivra aux réunions de la R6.

Le comité des finances de la R6 demande à tous les intergroupes d'encourager leurs groupes à utiliser l'option de faire leurs dons par internet (via **PayPal**) sur le site-web de la région 6 pour leurs contributions de groupe. De plus, les intergroupes sont encouragés d'inclure le lien direct à la page pour les contributions de la R6 sur leurs site-web respectifs. Cette méthode de procéder via **PayPal** en est une qui est facile, rapide et sécuritaire d'envoyer les contributions à la R6. Comme toujours, nous vous remercions pour vos contributions et votre support à transmettre le message de rétablissement.

TÉMOIGNAGES DES MEMBRES

Comment être rigoureusement honnête avec mon abstinence aujourd'hui?

Aujourd'hui, pour moi, la rigoureuse honnêteté est un résultat direct d'un désir sincère de travailler les Étapes et de me servir des outils. En m'abandonnant à ma Puissance Supérieure, je reçois la nourriture spirituelle dont j'ai besoin pour être rigoureusement honnête.

– Betty L, intergroupe de la Nouvelle-Écosse

Je me sers d'une balance pour peser pratiquement tous mes repas. C'est ce qui me donne le plus de liberté. L'horloge me sert à savoir quand je peux ou non manger un de mes trois repas de la journée.

– Ron T.

1. Je pèse mes 3 repas chaque jour.
2. Je ne consomme rien de calorique entre les repas.
3. Je mange seulement ce qui est inscrit sur mon plan alimentaire.
4. J'évite le sucre, la farine et tout autre aliment déclencheur.
5. Je me pèse chaque semaine et j'ajuste mon alimentation (selon les indications de mon parrain) si je suis en surpoids. (Je n'ai pas changé mes portions depuis deux ans.)
6. Je prie, je lis, j'écris et j'observe une période de silence tous les matins et j'applique les Douze Étapes dans mes actions.
7. Je prends mes appels de mes filleuls, et ce, avant 7 h.
8. J'appelle d'autres personnes du programme quotidiennement et je réponds à leurs appels.
9. Je participe à 2 ou 3 réunions par semaine ainsi qu'à d'autres réunions sur les Douze Étapes.
10. Je rends service à OA.

(Je fais 1 à 5 chaque jour sans faute et 6 à 10 du mieux que je peux.)

« La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame. » Voilà pourquoi je crois que le rétablissement physique est le moyen le plus efficace de transmettre le message au nouveau venu. Une image vaut mille mots.

– Bill Partridge, intergroupe New Hampshire

Je partage tous mes secrets sur la nourriture avec mon parrain!

– Anonyme

TÉMOIGNAGES DES MEMBRES

Comment être rigoureusement honnête avec mon abstinence aujourd'hui?

Je rends toujours des comptes à mon parrain. Je parraine; je donne l'exemple, et cela me responsabilise. Je remets ma nourriture à ma Puissance Supérieure et à mon parrain chaque jour, et je ne la reprends pas. Si j'essaie de la reprendre, je la remets immédiatement. Je n'oublie jamais d'où je viens et je rédige chaque jour une liste de gratitude. Je rends service à OA tous les jours. Il faut avoir un plan qu'on suit, peu importe ce qui arrive!

– Avec gratitude, un membre de l'intergroupe CT

L'abstinence, tout simplement

Je vis mon abstinence comme je pratique ma sobriété. J'entends souvent que c'est plus difficile pour les outremangeurs que pour les alcooliques, car ces derniers n'ont qu'à refermer la bouteille pour rester sobres. L'outremangeur compulsif, lui, doit quand même manger trois fois par jour, à ce qu'on dit.

Eh bien, l'alcoolique n'arrête pas de boire; il arrête de consommer de l'alcool, mais il continue de boire d'autres liquides.

De même, l'outremangeur (que je suis) doit arrêter de consommer des aliments déclencheurs, mais il continue de manger d'autres aliments de façon modérée et saine. Tout comme l'alcoolique ne prend jamais un verre, pas même au jour de l'An, ni pour porter un toast aux nouveaux mariés, l'outremangeur ne mange jamais d'aliments déclencheurs, ni aux anniversaires, ni à Noël, ni à aucune occasion spéciale.

Pour moi, être consistant quant à mon alimentation, c'est faire preuve d'honnêteté rigoureuse quant à mon abstinence.

– Gil P., SCMI

Avoir des conversations matinales avec Dieu; vivre mon programme à tous les trois niveaux; travailler avec mon parrain et me servir de tous les outils.

– Anonyme

Je réussis à être rigoureusement honnête dans mon abstinence aujourd'hui en me consacrant entièrement à mon programme. De toute façon, pourquoi tourner le dos à une vie dans la quatrième dimension?

– Ruth D.

Je fais preuve d'honnêteté rigoureuse dans mon abstinence aujourd'hui en soumettant quotidiennement mon plan alimentaire à ma marraine. Si je fais une erreur ou que j'ai oublié ce que j'ai soumis, je communique mon erreur à ma marraine aussitôt que possible (souvent par texto) ou je soumetts à nouveau ma nourriture.

Manger en suivant mon plan alimentaire et avec l'aide de ma marraine me permet d'être abstinent et libérée de mon obsession de la nourriture AUJOURD'HUI.

– Anonyme

Après treize ans d'abstinence, j'ai outremangé compulsivement, pendant 20 à 30 minutes. Le lendemain matin, je me suis dit que, si je n'en parlais pas, personne ne le saurait. En fait, moi, je le savais, et ma Puissance Supérieure aussi. Cela ferait de moi un grand parleur, mais un petit faiseur. Le principe de la Première Étape est l'honnêteté, et celui de la Cinquième Étape, l'intégrité. Comment pourrais-je vivre dans le mensonge et apaiser ma conscience en faisant comme si rien n'était arrivé? J'ai prié ce matin-là, comme d'habitude, et j'ai appelé ma marraine. J'ai écouté mon instinct et mon rétablissement. J'ai recommencé à zéro. Est-ce que nous ne recommençons pas tous à zéro, à tous les matins? Dans ma nouvelle période d'abstinence, presque quatre mois, je me suis sentie renaître. Je vois clair et je suis libérée de l'angoisse comme jamais en treize ans. Je suis heureuse et reconnaissante envers OA de m'avoir appris à être rigoureusement honnête. Je n'ai jamais été déçue.

– Andrea F., intergroupe Greater New York Metro

PROCHAINES ASSEMBLÉES DE LA RÉGION

5 avril 2014

Centre médical Hilton Garden Inn Albany
62, avenue New Scotland
Albany, New York, USA 12208
518-396-3535

13 sept 2014

18 avril 2015

26 sept 2015