

SAMEDI

NOUVEAU GROUPE
10h30 à 11h30
LA VOIE VERS
L'ABSTINENCE
 Valleyfield
 1, rue Bélanger

DIMANCHE

10h00



LE RÉVEIL

Beloeil
 620, rue Richelieu
 Bibliothèque municipale
 (Entrée à l'arrière)
 Autoroute 20 sortie 112
 Andrée : (450) 890-1159

10h00

F

ÉTAPE PAR ÉTAPE
 Montréal
 427, Beaubien Est
 Lecture des étapes
 Lise B. (514) 376-3519

10h00



LA VOIE DU BONHEUR

Drummondville
 C.L.S.C.
 350, St-Jean, loc. # 1018
 Pierrette : (819) 478-0153

English

10:30 AM
 Chomedey, Laval
 3950 Notre Dame

AGAPE

(Near corner of Cure Labelle)

Mickey & Penny:
 (450) 687-0724

DIMANCHE (suite)

19h30



AUJOURD'HUI SEULEMENT

Boisbriand
 275, Pellerin
 Chalet Pellerin
 Suzanne : (450) 472-3885

English

3:00 PM
 Montréal

Big Book Study/alternat-
ing with the OA 12&12
 4615 Côte Ste-Catherine
 (corner of Lavoie)
 Louise A : (514) 487-7275

18h00 à 19h00

LES JEUNES
 Montréal
 2090, rue McKay 2e étage
 - Multi formats : Partage, mini-partages, étape,
 « Gros livre » Si 5 semaines dans le mois, pige d'un thème.

F

Groupe fermé
Indique les réunions
ouvertes uniquement aux
personnes qui s'identifient
outremangeurs-euses
compulsifs-ives.



Indique que le local
de la réunion est
accessible aux
fauteuils roulants.

ÊTES-VOUS OUTREMANGEUR COMPULSIF?

1. Est-ce que je mange quand je n'ai pas faim ou ne mange pas quand mon corps a besoin d'être nourri?
2. Est-ce que je vis des fringales sans raison apparente, pouvant aller parfois à manger jusqu'à ce que je sois rempli ou que je ressente un malaise?
3. Est-ce que j'éprouve des sentiments de culpabilité, de honte ou de gêne au sujet de mon poids ou de ma façon de m'alimenter?
4. Est-ce que je mange raisonnablement devant les autres, pour ensuite rattraper le temps perdu quand je suis seul(e)?
5. Est-ce que mon alimentation nuit à ma santé ou à ma façon de vivre ma vie?
6. Quand mes émotions sont intenses — qu'elles soient agréables ou désagréables — est-ce que je me tourne vers la nourriture?
7. Est-ce que mes comportements alimentaires me rendent malheureux ou affectent d'autres personnes?
8. Ai-je utilisé des laxatifs, diurétiques, pilules amaigrissantes, injections ou encore me suis-je fait vomir, fait des exercices à excès ou bien encore ai-je eu recours à des interventions médicales (y compris la chirurgie) pour essayer de contrôler mon poids?
9. Est-ce que je jeûne ou restreins sévèrement ma consommation alimentaire pour contrôler mon poids?
10. Est-ce que je rêve que ma vie serait meilleure si j'avais une taille ou un poids différent?
11. Ai-je constamment besoin de mâcher ou d'avoir quelque chose dans ma bouche : nourriture, gomme, menthes, bonbons ou boisson?
12. Ai-je déjà mangé des aliments qui étaient brûlés, congelés ou avariés; à partir des contenants ou emballages à l'épicerie; ou puisés dans la poubelle?
13. Y a-t-il certains aliments que je ne peux arrêter de manger après en avoir pris une première bouchée?
14. Ai-je perdu du poids avec une diète ou lors d'une « période de contrôle » et que cette perte de poids a été suivie par des orgies alimentaires et / ou par une prise de poids?
15. Est-ce que je pense trop souvent à la nourriture, à négocier avec moi-même afin de décider ce que je vais manger ou ne pas manger, à planifier ma prochaine diète, mon prochain programme d'entraînement ou à compter mes calories?

Si vous avez répondu oui à trois ou plus de ces questions, il est probable que vous ayez un problème de compulsions face à la nourriture ou que vous soyez en bonne voie d'en avoir un. Nous avons découvert que la façon de résoudre ce problème de compulsions est de pratiquer les Douze Étapes du programme de rétablissement des Outremangeurs Anonymes.



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 compulsions alimentaires (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 de transmettre notre message à ceux qui souffrent encore.

AUTRES RÉFÉRENCES

Intergroupe OA anglais de Montréal
 tél. : (514) 488-1812

Intergroupe OA de Québec
 tél. : (418) 871-8240

oaquebec@hotmail.com

Intergroupe OA Nouveau-Brunswick
 tél. : (506) 632-8017

Intergroupe Ottawa (bilingue)
 tél. : (613) 820-5669

BSM- Bureau des Services mondiaux
 tél. : (505) 891-2664

télécopieur : (505) 8914320

www.oa.org



OUTREMANGEURS ANONYMES®

312, Beaubien Est
Montréal, H2S 1R8

Téléphone : (514) 490-1939

Sans frais : 1 (877) 509-1939

Télécopieur : (514) 490-1724

site web : www.outremangeurs.org
 courriel : reunions@outremangeurs.org

Intergroupe OA
 français de Montréal

Liste de réunions
MARS
2017

Thème 2016-2017

OA, POUR M'OUVRIRE ET M'ACCUEILLIR

LUNDI



10h00

AU-DELÀ DE NOS RÊVES

L'Assomption

Église de L'Assomption
385, St-Pierre
(entrée rue du Portage)
Jeanne-D'Arc : (450) 585-3477

12h00

LUNDI MIDI Montréal

312, Beaubien Est
Métro Beaubien
Marie : (514) 384-2770
Pierre-A. (514) 842-4318

13h30

MIEUX VIVRE Saint-Hubert

3755, Mackay
Centre communautaire scout
(entrée stationnement du centre)
2^e lundi du mois
atelier « gros livre AA
3^e lundi du mois :
atelier sur les traditions OA
Les deux de 10h15 à 11h45
Lise : (450) 907-4668

19h00

NOUVELLES LIBÉRATIONS

Orléans (Ontario)
2757, boul. St-Joseph
Salle Jean-Marie Renaud
(sous-sol église)

19h00

ABSTINENCE ET SÉRÉNITÉ

Rouyn-Noranda

490 rue Richard (Église Immaculée-Conception)
2^e porte sur le côté droit
Nicole : (819)768-2602

LUNDI

(suite)

English

19h15



Cote St. Luc

5794 ParkHaven Ave
Aquatic Center
Susan H. (438) 793-0220
Mickey P. (514) 262-4915
Free Parking

19h30



CAP ESPOIR Trois-Rivières

Résidence Saint-Philippe
2105 rue Saint-Denis
2^e étage (ascenseur)
Martin : 819-378-6384
Lucie : 819-693-3064

19h30



AMITIÉ Saint-Jérôme

7, rue Morand
Denise : (450) 592-6059

19h30

NOUVELLE CHANCE Sherbrooke

2295, Galt Ouest
Entrée rue St-Esprit
Louise L. : (819) 791-4527
Nathalie C. : (819)823-9455

19h30

LE PHARE du lundi soir Saint-Hyacinthe

Loisirs Christ-Roi
390 av. Vaudreuil
Mini-partages
Hélène : (514) 246-8862
(450) 527-1888

MARDI

12h00 à 13h00

BONHEUR AU COEUR

Ste-Dorothée, Laval
400 rue Principale
Salle Chevaliers Colomb
Entrée et stationnement
à l'arrière

19h00

T'ES PAS SEUL-E AUJOURD'HUI Montréal

3164, Langelier
Métro Langelier
Francine : (514) 387-2331

19h00



REVIENS ÇA MARCHE Verdun

400, de l'Église
CLSC, salle #351Rose-
Marie : (514) 368-0108

19h15

LIBERTÉ NOUVELLE Granby

Centre Jean-Paul Régimbald
(Pères Trinitaires)
salle Lahaie
200, boulevard Robert
Gisèle: (450) 378-9555

19h30



ÊTRE OU PARAÎTRE Saint-Hubert

5400, boulevard Payer
Centre culturel
St-Thomas-Villeneuve
Line : (514) 778-0705
Louise : (450) 670-6599

MARDI

(suite)

English

Big Book Meeting

19h30

Montreal West

88, Ballantyne Ave
United Church
Marilyn : (514) 481-6230

20h00

Réunion téléphonique



ESPOIR DE VIVRE

1-641-715-3816 code
d'accès : 529086#

Martine : (418) 383-5550
m.morissette@sogetel.net
Étude Étapes, Traditions

MERCREDI

12h00

AMOUR DE SOI Montréal

312, Beaubien Est
Métro Beaubien
Marie : (514) 384-2770
Pierre-A : (514) 842-4318

English

Welcome Home

13h30

Dorval



60 Martin ave,
St.Charles Park Chalet
(Across Dorval City Hall)
CALL FIRST IN WINTER
Sylvie: (514) 631-1352
Marc (514) 513-4282

MERCREDI

19h00

BOUÉE D'ESPOIR

Valleyfield

1, rue Bélanger
(angle Hébert)
Monique : (450) 377-0342

19h30



L'AMICAL de LAVAL Laval

10, Proulx ouest
Linda : (514) 246-6408
Marie-Paule (450) 663-4938

19h30



LA BONNE HUMEUR Joliette

125, Flamand
Francine: (450) 759-9984

19h30

LUEUR D'ESPOIR Victoriaville

Groupe fermé Définitivement

JEUDI

10h00

LE RETOUR Terrebonne

825, rue Saint-Louis
Sous-sol sacristie de l'église
Entrée par l'arrière
Info : (514) 991-8934

JEUDI

(suite)

11h45

F

50 MINUTES D'AMOUR

Saint-Hubert

3755, Mackay
Salle Provansal
Centre communautaire Scout
(entrée stationnement du centre)
France : (450) 647-5373

19h00

ABSTINENCE Montréal

312, Beaubien Est
Métro Beaubien
Jean B. (450) 445-
4227

19h00

F

MODE DE VIE Montréal

750, Georges-Bizet
Sous-sol église St-François
Suzanne : (514) 352-4336
Lecture d'étapes et mini-partages

19h30

RENAÎTRE Longueuil

1105, Desaulniers
Sous-sol église St-Georges
Marie-Reine : (450) 348-1208

19h30

L'ESSENTIEL Le Gardeur (Repentigny)

207 AA, Boul. Lacombe
Alain : (514) 867-4237
Claude : (514) 502-7392

F

Groupe fermé

Indique les réunions
ouvertes uniquement aux
personnes qui s'identifient
outremangeurs-euses
compulsifs-ives.

JEUDI

(suite)

NOUVEAU GROUPE 19h30 à 20h30

F

LA LUMIÈRE DU JEUDI Saint-Jérôme

Salle Armée du Salut
7, rue Morand
Étude du Gros livre des AA
Pierrette (450) 592-0560
Hélène : (514) 994-4743

20h00

ACCUEIL DE SOI St-Eustache

185, du Moulin
Nathalie : (450) 435-8331

20h00

Réunion téléphonique



APPELLE ÇA MARCHE 1-641-715-3823

code d'accès : 803678#
Diane G. : (613) 833-9901
sniffeu@yahoo

English

19h30

DDO



4697 St.John Blvd
St-Genevieve United Church
Step/Traditions Study
Mickey & Penny:
(450) 687-0724

VENDREDI

12h00

VENDREDI MIDI Montréal

312, Beaubien Est
Métro Beaubien
Marie : (514) 384-2770
Pierre-A. : (514) 842-4318

VENDREDI

(suite)

13h30

NOUVEAU DÉPART DE ST-JEAN

St-Jean-sur-Richelieu

211 rue Mayrand SS
Danielle : (450) 376-2582
Lorraine (450) 741-1776

17h30 à 19h00

OSER L'AVENTURE Cowansville

CLSC DE COWANSVILLE
397, rue de la Rivière,
Lucie : (450) 955-1964

19h30

LES VENDREDIS DE SOREL Sorel-Tracy

175, rue Charlotte
Église Saint-Pierre
(entrée à l'arrière)
Chantal : (450) 401-1271

20h00



RAYON DE SOLEIL Saint-Laurent

775, boulevard Sainte-Croix
Métro Du Collège
Thérèse : (514) 739-7983

20h00 à 20h45

Réunion téléphonique



1-641-715-3816

code d'accès : 699452#
Lecture et partages sur
livres Abstinence (orange)
et Nouveau départ (vert).

Monique : (450) 635-2477
Moniquebertrand24
@videotron.ca



Indique que le local
de la réunion est
accessible aux
fauteuils roulants.

Réunions téléphoniques (mardi, jeudi et vendredi)

Les numéros inscrits sont des appels interurbains aux États-Unis. Vous devez avoir un forfait Canada/États-Unis ou composer un numéro donnant un tarif réduit comme par exemple : 10 10 710.