Intergroupe OA Français de Montréal
outremangeurs.org

Thème 2022-2023 de l'IOAFM

NOUVELLES JANVIER 2023
INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Nouvelles des groupes :

À compter du lundi 16 janvier
Le groupe **Amour de Soi** qui tient ses réunions du lundi au samedi à 12 h change les coordonnées pour se joindre à leurs réunions.
ID : 834 8632 3248 • Mot de passe : 129092

Dans la semaine du 15 au 21 janvier 2023
Vous êtes invités à souligner dans votre groupe le 63e anniversaire de notre mouvement des Outremangeurs Anonymes. Bonne fête OA !

Dimanche 15 janvier de 13 h à 16 h
Le groupe **Café abstinence** vous invité au Café du Nous qui portera sur l'étude du Gros livre AA.
ID : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 16 janvier à 10 h 15
Le groupe **Mieux Vivre** vous invite à un atelier sur les Étapes.
ID : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Dimanche le 22 janvier 13 h à 16 h
Le groupe **Café Abstinence** vous invite au Café Intimité. À partir du livre Image corporelle, relations et sexualité, il y aura lecture d'un texte de chacune des parties du livre avec mini-partages.
ID : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Jeudi 16 février 19 h
Le groupe en salle **Renaître de Longueuil** tiendra son éthique de groupe en février. À cette occasion, la réunion régulière sera remplacée par la tenue de la révision de l'éthique. Entre temps, le groupe vous invite à sa réunion régulière le jeudi soir 19 h au 1105 boul. Desaulniers à Longueuil.

Nouvelles de l'intergroupe :

Lundi 16 janvier 19 h
Le comité de liaison vous invite à un atelier sur la 2e Tradition.
ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Lundi 23 janvier 19 h
Tous les membres sont invités à une porte ouverte à la réunion des comités permanents. C'est un lieu où tous les coordonnateurs et adjoints des différents comités de l'Intergroupe se rencontrent pour discuter de leurs projets et susciter la collaboration entre les différents comités. **ID : 922 9683 0283 • Mot de passe : 211235**

Mardi 6 février 19 h
Vous êtes tous invité à assister à la **réunion mensuelle des Représentants de groupe.**
ID : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Dimanche 26 février 8 h 30 à 17 h
C'est **la journée de l'Unité des OA**. Un événement spécial est à se mettre sur pied en format hybride comme notre congrès. En salle l'événement aura lieu au Centre St-Pierre 1212 rue Panet à Montréal et en zoom
ID : 977 3945 5615

Intergroupe OA Français de Montréal
outremangeurs.org

OASIS

OA, il y a une solution
JANVIER 2023

Mot de la présidente

« Tout voyage, même s'il est de mille kilomètres, commence par le premier pas » - *Lao-Tseu*

En 1958, lors d'une réunion des Gamblers Anonymes, une femme prénommée Rozanne, sans le savoir, mis le pied dans un voyage mondial pour apporter de l'aide et de l'espoir à des milliers de personnes luttant contre la compulsion alimentaire.

Quelques pas plus tard, le 19 janvier 1960, à Los Angeles en Californie, la première réunion des Outremangeurs Anonymes eut lieu. Cette réunion réunissait 3 personnes : Rozanne, Jo et Bernice. C'est ce qui permet aujourd'hui à environ 6 500 groupes OA de se réunir chaque semaine dans plus de 75 pays. OA aide des milliers de mangeurs compulsifs à trouver une nouvelle vie dans le rétablissement depuis 63 ans. Cet anniversaire est célébré mondialement le troisième week-end complet (vendredi inclus) du mois de janvier.

C'est précisément en sortant de notre isolement et en joignant notre Fraternité que la plupart d'entre nous avons, nous aussi, commencé à nous rétablir de la compulsion alimentaire. Beaucoup d'entre nous ne seraient pas en vie aujourd'hui si ce n'était des groupes OA. Heureusement, notre Mouvement a su persister dans le temps. C'est pour cette raison que nous vous invitons à souligner l'anniversaire OA lors de vos réunions.

J'aimerais vous partager une citation qui décrit bien ce que j'ai trouvé chez OA : « Je me suis senti compris pour la première fois de ma vie, mais ce n'était que le début. En compagnie de camarades outremangeurs, j'ai renoncé quotidiennement à la nourriture et je me suis consacré à mon rétablissement. J'ai tendu la main, sachant que nous pourrions faire ensemble ce que nous n'avions jamais pu réussir seuls. » (Outremangeurs Anonymes, Les voix du rétablissement lecture quotidiennes du 19 janvier, P.19)

Reviens ça marche !

Kim L.
Coordonnatrice du comité de la présidence

Gratitude

Depuis que je suis dans OA, j'apprends à connaître le vrai sens du mot gratitude. Je sais que je vis maintenant dans l'abondance. Avant, je regardais tout ce que je n'avais pas et j'étais centrée sur la bibitte des autres. Tout était de leur faute. Si quelque chose allait mal, toute ma vie allait mal.

Maintenant, j'ai une Puissance Supérieure qui me guide et qui fait pour moi ce que je ne peux pas faire pour moi-même. J'ai appris à dire merci et à reconnaître ce qui est bien dans ma vie et chez les autres. Dire merci est une prière qui me fait beaucoup de bien. J'ai lu en quelque part que ce n'est pas ma Puissance Supérieure qui a besoin que j'aie de la reconnaissance envers Elle et envers la vie. C'est plutôt moi qui ai besoin de reconnaître et d'admettre que la vie me donne des cadeaux.

J'ai besoin aussi de reconnaître et d'apprécier la qualité de vie que le mode de vie m'apporte, les nouveaux amis qui sont plus vrais et sincères et l'amour que j'ai maintenant pour moi et les autres. J'ai déjà eu un parrain qui me disait : « Merci mon Dieu » toutes les fois que je lui disais une bonne nouvelle. J'aimerais dire merci à tous les membres qui continuent à s'impliquer dans OA.

Reviens ça marche !

Anonyme
OAsis, 2002, Printemps, Vol. 23, No. 3, page 11

Au-delà de la Première Étape

« Je suis impuissante face à la nourriture, face à ma maladie, face à la vie même. Ça ne sert à rien de me faire accroire que je m'en sortirai, je vais toujours être malade, toujours anormale face à la nourriture, incapable d'aller dans un restaurant comme tout le monde. »

Après cette déclaration solennelle, je tournai le dos à mon conjoint dans le lit et me remis à pleurer à chaudes larmes, désespérée par mes nombreux écarts alimentaires pendant une fin de semaine d'amoureux dans un hôtel champêtre. Mon conjoint me prit l'épaule, me forçant à me retourner pour le regarder. Je résistais; quant à moi, cette conversation était finie, il n'y avait plus rien à dire, plus rien à espérer. Surtout pas de lui, un non compulsif, un « normal » qui ne pourrait jamais rien comprendre à ma condition.

Le « normal » me prit dans ses bras et me dit par-dessus l'épaule : « C'est ça qu'ils te disent tes OA dans les meetings ? Moi je ne suis pas d'accord. Dans la vie, il faut croire qu'on va s'en sortir, on ne peut pas vivre en pensant qu'on ne s'en sortira jamais. S'ils te disent qu'il n'y a pas de cure, c'est parce qu'ils n'ont pas assez cherché. Si on guérit le monde du cancer, y'a pas de raison pour qu'on ne puisse pas guérir ce que t'as. ».

Je commençai dès lors à planifier où, quand et comment je le laisserais. Je n'avais pas besoin d'un « normal » pour m'éloigner des OA, la seule chose qui donnait un sens à ma vie. Il ne comprendrait visiblement jamais rien aux Douze Étapes.

Les deux semaines suivantes furent un enfer de compulsion, d'isolement et d'apitoiement. Je ne faisais que ressasser ce que mon chum m'avait dit, que si on ne pouvait pas vivre en pensant qu'on s'en sortirait, eh bien, il valait mieux ne pas vivre du tout. Comme tant de fois auparavant, je me mis à penser au suicide comme la seule solution à mes malheurs.

Puis, dans un élan qui ne venait pas de moi, j'étirai le bras vers ma table de chevet, accrochai mon livre des Douze Étapes, et me mis à lire. J'ai lu la première Étape, la vue embrouillée par les larmes.

Puis j'entamai la deuxième Étape : « Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance plus grande pouvait nous rendre la raison. » Mes sanglots cessèrent doucement, jusqu'à ce que mes larmes se mêlent à mes rires de soulagement. J'avais oublié la deuxième Étape ! Et la troisième... Et toutes les autres ! Je secouai la tête en reniflant : ce que je pouvais être bornée quand cela faisait mon affaire !

Je vivais ma vie incrustée dans une aspérité de la Première Étape, rassurée par le connu, emmitouflée dans la conviction que je n'y pouvais rien, que je n'étais pas normale, que peu importe ce que je ferais, je ne m'en sortirais jamais. Ça m'allait parfaitement, je pouvais m'enfoncer dans mon désespoir et mon apitoiement sans culpabilité. Je pouvais me donner raison, m'appuyer sur les OA pour justifier mon apathie, mon cynisme et mon oisiveté.

Je lu les deuxième et troisième Étapes d'un trait. Et l'espoir s'immisça dans mon cœur, bottant le derrière à mes pensées destructrices. Oui, il y avait une Puissance plus grande que moi dans cet univers. Une Puissance qui me porterait, qui ferait pour moi ce que je n'avais jamais pu faire pour moi-même. OA en avait bel et bien une cure à offrir à ceux qui voulait bien la recevoir, En effet, chaque jour je pouvais trouver ma cure dans les deuxième et troisième Étapes. Croire en une Puissance Supérieure et Lui confier ma vie, toute ma vie. Pour que la cure fonctionne, je devais être convaincue que cette Puissance Supérieure pouvait avoir le dessus sur ma maladie.

Merde, le « normal » avait vu juste. Dans la vie, il faut croire qu'on va s'en sortir, on ne peut pas vivre en pensant qu'on ne s'en sortira jamais. (Une chance que j'avais été trop lâche pour le laisser !)

Oui, si impuissants soient-ils face à la nourriture et la vie en général, les outremangeurs peuvent s'en sortir. Une journée à la fois. Et si nous sommes sans crainte et y croyons un jour à la fois, une Puissance plus grande que la nôtre se chargera d'écarter la maladie de notre chemin pour laisser place à la paix d'esprit et au bonheur.

Il y a Douze Étapes dans les Douze Étapes. J'espère ne plus jamais l'oublier. Enfin, je tâcherai de m'en rappeler pour aujourd'hui, demain est un autre 24 heures !

Source : OAsis, 2009

Abstinence : Une étape à la fois

Progrès en douceur

Je suis arrivée dans OA en août 1989 et je suis restée abstinente depuis. Il est difficile de croire que j'ai été libérée de l'esclavage de la compulsion alimentaire pendant tout ce temps. Avant le programme, je ne pouvais pas respecter un régime même pour quelques semaines ! J'ai tellement de gratitude envers OA – cela m'a sauvé la vie.

Récemment, je lisais Les 12 Étapes et les 12 Traditions de AA, et j'en suis venue à une discussion sur comment les membres AA sobres se sont libérés de l'alcool d'une manière parfaite : ils n'en boivent tout simplement pas. Par contre, l'auteur souligne bien que dans d'autres domaines (« pratiquer ces principes dans tous les domaines de notre vie »), la perfection n'est pas aussi évidente; c'est ici que le concept de « progrès plutôt que perfection » devient important.

Cela m'a frappée comment l'idée de progrès et non de perfection se retrouve au cœur de mon rétablissement dans OA. Étant donné que les mangeurs compulsifs ne peuvent pas cesser de manger complètement, tout comme les alcooliques peuvent cesser l'alcool, je ne peux voir l'abstinence de la même façon que je verrais la sobriété. J'ai décidé d'accepter que je ne peux pas décider combien de nourriture est une quantité appropriée pour moi parce que je suis une outremangeuse compulsive. Je dois me fier à une Puissance plus grande que la mienne pour me ramener à une alimentation saine et sans remords. Le mieux que je peux faire avec la nourriture est d'établir des lignes de conduite pour définir mon abstinence. Si je respecte ces lignes de conduite, je suis abstinente.

Pour moi, les lignes de conduite sont de ne manger que trois repas par jour. Quand, la première fois, je suis devenue abstinente, je mangeais de plus gros repas qu'aujourd'hui. Aujourd'hui, mes repas suffisent tout juste à me nourrir (même si occasionnellement, je mange davantage). Plus important encore, mes repas concernent le fait qu'il n'est plus question d'utiliser la nourriture pour me sentir mieux.

Au début de mon abstinence, le meilleur que je pouvais faire était de limiter ma consommation à trois repas par jour. C'était suffisant car j'étais disposée à me prendre en douceur et à accepter les progrès qui viendraient quand je cesserais d'être étourdie à chaque fois que je me levais, quand je n'étais pas constamment assoiffée d'avoir trop mangé de sucre; quand les chiffres sur la balance commenceraient à baisser, quand mes vêtements commençaient à prendre du jeu, quand je pourrais accepter mes émotions et ne pas manger pour les éliminer, quand je pleurais de bonheur la nuit où j'étais déprimée parce que je ne m'étais pas tournée vers la nourriture, quand j'ai réalisé que Dieu prendrait soin de moi et que je n'avais pas à craindre que je retournerais à mes anciennes façons de manger, quand j'ai réalisé que Dieu faisait pour moi ce que je ne pouvais pas faire pour moi-même.

Je ne peux pas décrire à quel point je suis reconnaissante d'avoir trouvé ce programme et le don du progrès, non celui de la perfection. Tout ce que je voulais quand je suis arrivée dans OA, c'était d'arrêter d'outremanger, mais j'ai reçu tellement plus. Les Étapes, les outils et ma Puissance Supérieure sont les plus grands cadeaux que je n'ai jamais reçus. C'est ce dont j'ai rêvé depuis que j'ai commencé à avoir des problèmes avec la nourriture il y a plus de 20 ans même si je ne savais pas alors, comment définir ce que je voulais ou ce dont j'avais besoin. Maintenant, je profite d'un rétablissement physique (perte de presque 50 livres), émotionnel et spirituel, et je n'ai plus jamais besoin de manger compulsivement. Quelle liberté !

Source : Lifeline novembre 1999

Question sur la 1e Étape

Nous avons admis que nous étions impuissants devant la nourriture, que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.

« Est- ce que je crois que pour ne pas me tuer à manger, le seul moyen est de voir ma situation telle qu'elle est ? Pourquoi ? » (Cahier des Douze Étapes P. 8)