



**Intergroupe OA Français
de Montréal**
outremangeurs.org

OASIS

Février 2023



Thème 2022-2023 de l'IOAFM

L'unité avec mes frères et mes sœurs

Aujourd'hui c'est la « Journée de l'Unité OA. » Il y a une partie de l'outremangeur en moi qui a encore le goût de s'isoler. Néanmoins, je sais que l'unité avec mes frères et mes sœurs OA fait partie intégrante de mon rétablissement.

Lorsque je demande à ma Puissance Supérieure, que la meilleure partie de moi-même, (la partie divine en moi), de m'aider à faire un avec elle et avec mes frères et sœurs, je ressens un grand bien-être.

Oui, je crois que l'acceptation et l'abandon à ma Puissance Supérieure a été, et est encore, la révélation de ma vie. À ce moment-là, je vis l'instant présent. Je ne regrette plus le passé et je ne m'inquiète plus de l'avenir. Je ne vis plus de culpabilité, ni de remords. Le ressentiment et l'apitoiement disparaissent et mon cœur est libéré de la vengeance, de l'inquiétude et du répit. Mon cœur est rempli de gratitude, de compassion et surtout de la certitude que la vie n'est pas faite pour être subie.

L'amour que je ressens à l'intérieur de moi est directement relié à mon abandon à ma Puissance Supérieure.

Merci OA de m'avoir fait, et de me faire encore découvrir de si belles choses à l'intérieur de moi et des autres êtres humains.

Source : OAsis, 2008, Printemps, page 15

NOUVELLES FÉVRIER 2023 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Nouvelles des groupes :

Depuis dimanche 5 février 2023 10h

Le groupe **Le Réveil de Beloeil** tient ses réunions en format hybride. En salle au 240, rue Hertel à Beloeil.

Par zoom : ID : 841 4115 1898 • Mot de passe : 2021042

Depuis lundi 6 février 2023

Un nouveau groupe en salle : « **La force du nous** » tient ses réunions chaque lundi à 19h à la Maison du Monde au 20 rue Chabanel Ouest à Montréal.

Dimanche 12 février de 13h à 16h

Le groupe **Café Abstinence** vous invite à son « Café du Nous », un atelier d'étude sur le Gros Livre AA

ID : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 13 février à 10h15

Le groupe **Mieux Vivre** vous invite à un atelier sur le Gros Livre AA. ID : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

**7IÈME TRADITION VOLONTAIRE
SUGGÉRÉE: 5\$**

**LES NOUVEAUX SONT PRIÉS DE NE
PAS CONTRIBUER**

JOURNÉE DE L'UNITÉ
ENSEMBLE, MAIN DANS LA MAIN

Événement OA Hybride

**DIMANCHE
26 FÉVRIER 2023
8H30-17H00**

info: evenements@outremangeurs.org

**RÉUNION ZOOM: 977 3945 5615
MOT DE PASSE: 964113**

**CENTRE SAINT-PIERRE
1212 RUE PANET
MONTRÉAL, QUÉBEC
H2L 2Y7
514-524-3561**

Judi 16 février 19h

Le groupe en salle **Renâître de Longueuil** ne tiendra pas de réunion régulière. Elle sera remplacée par la tenue de la révision de l'éthique.

Dimanche 19 février de 13h à 16h

Le groupe **Café Abstinence** vous invite à son Café créatif.
ID : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 20 février 10h15

Le groupe **Mieux Vivre** vous invite à un atelier sur les 12 Étapes OA.

ID: 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Lundi 19h

Un nouveau groupe en salle « **Un pas vers la sérénité** » de Terrebonne. Centre Agora, 4125 rue D'Argenson. Local 115-1116.

Nouvelles de l'intergroupe :

Comité des événements spéciaux

Dimanche le 26 février 2023 8h30 à 17h

Vous êtes invités à la journée de l'Unité des OA qui aura lieu en format hybride. Vous êtes les bienvenus en salle au Centre St-Pierre, 1212 rue Panet à Montréal ou sur zoom.

ID : 97739455615 • Mot de passe : 964113

Comité de liaison : Mardi 21 février 2023

Vous êtes invité à un atelier sur la 3e Tradition.

ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Comité de l'Information Publique : Le comité d'Information Publique est à la recherche de membres qui auraient le goût de s'impliquer dans la mise en place d'un compte Tik Tok, chaînes Youtube et Podcast. Communiquez avec le comité à info@outremangeurs.org Entre temps, vous êtes invité à voir une partie du travail de ce comité en allant sur le compte [Instagram](#) suivant : [Intergroupe OA Français de Montréal \(@outremangeurs_anonymes\)](#) • Photos et vidéos [Instagram](#).

Comité des Publications Françaises :

La traduction du nouveau cahier d'exercice portant sur les 12 Étapes et les 12 Traditions est terminée. La publication de ce nouveau cahier aura lieu bientôt.

Comité de la présidence :

Les groupes en zoom sont invités à communiquer avec le comité de la présidence toutes les fois où votre groupe est victime d'une intrusion (zoom bombing). Cela dans le but de pouvoir assurer un suivi et rendre les réunions plus sécuritaires. Envoyez vos informations : nom du groupe, personne à contacter, quand ont eu lieu les intrusions à presidence@outremangeurs.org

Comité de la délégation : Poste vacant.

Le comité de service a résolu que la coordonnatrice au comité de la présidence représentera notre intergroupe à l'Assemblée du printemps de la Région 6 qui aura le 1^{er} avril prochain à Albany, New York. Elle nous représentera aussi à la conscience internationale de notre mouvement soit la Conférence d'Affaires des Services Mondiaux qui aura lieu à Albuquerque au Nouveau-Mexique du 26 au 29 avril 2023.

Comité de la trésorerie :

En plus de mettre nos finances à jour et planifier le budget pour l'année en cours, la coordonnatrice collabore avec le comité des Publications et elles se pencheront sur la problématique concernant le coût des frais de poste.

Comité de la 12^e Étape :

Quotidiennement des membres s'impliquent pour répondre soit par téléphone, par courrier ou par courriel à quelques dizaines de personnes par mois qui souffrent encore du mal terrible qui nous affecte.

Comité de l'OASis : Vacant

En attendant l'arrivée d'une personne qui prendra la coordination de ce comité, l'OASis est publié mensuellement dans un nouveau format. Il est disponible pour tous sur notre site internet : [OASis - Intergroupe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal](#)

Comité du secrétariat : Vacant

Une équipe de 7 membres couvrent les différentes tâches du secrétariat et attendent l'arrivée d'une personne qui assumera la coordination de l'équipe.

Comité numérique : Vacant

Une équipe de 3 membres s'occupent de la mise à jour de notre site internet et aide chacun des comités permanents en ce qui concerne l'informatique.

Implication:

Si vous êtes inspirés de venir servir OA avec nous, vous les êtes les bienvenus. Nous vous suggérons de lire la description des tâches ci-jointes et d'en parler avec un membre en poste ou votre parrain/marraine. Le service est un outil de bien-être par excellence. On vous invite à adresser vos questions, commentaires et manifester votre intérêt auprès du comité de la présidence. presidence@outremangeurs.org

Description des postes :

<https://drive.google.com/drive/folders/1RWyNdxOFq-B8TmlOoCrPav5eFdWvSvAD7?usp=sharing>

Prochaine réunion des Représentants de Groupe (RG)

Mardi 7 mars 19h

Tous les membres OA sont les bienvenus à la réunion des RG.

ID : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Question sur la 2^e Étape

Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison

« Si j'avais une force supérieure dans ma vie, qu'est-ce que j'attendrais d'elle? »

-Source : Cahier des Douze Étape des Outremangeurs Anonymes, p. 18)

Déclaration de responsabilité

« De toujours tendre la main et le cœur des OA à tous ceux et celles qui partagent ma compulsion; de cela je suis responsable. »

Mot de la présidente



Février est le mois de la 2^e Tradition. Alors pourquoi célèbre-t-on la journée de l'unité en février dans OA ? Ne devrions-nous pas plutôt célébrer cette journée en janvier, mois de la 1^{re} Tradition ? Que signifie cette journée célébrée mondialement dans notre fraternité ?

Lors de la Conférence d'affaires des services Mondiaux (CASM) de 1986, les délégués ont adopté une politique afin que soit célébrée annuellement l'unité dans notre Fraternité. Les présidents de région devaient déterminer cette journée chaque année au cours de la Conférence. Ainsi, selon les recommandations de ceux-ci, la première journée mondiale de l'unité dans OA fut célébrée le 14 février 1987. Le thème pour cette occasion était : love across the Fellowship.

Au fil des années, la CASM a révisé la politique à quelques reprises. En 1998, une proposition pour célébrer le troisième samedi de janvier fut rejetée puisque cette journée concorde parfois avec les célébrations de l'anniversaire d'OA.

En 2018, les délégués ont voté pour mettre à jour cette célébration en alternant les journées pour des raisons d'inclusivité. La Journée de l'Unité est maintenant célébrée le dernier samedi de février les années paires et le dernier dimanche de février les années impaires.

Faire de février le mois de l'unité est à mon sens tout aussi valable. La confiance, dont deux des synonymes sont les mots « foi » et « abandon », est le magnifique principe spirituel enseigné par notre 2^e Tradition. Et nous devons garder à l'esprit les principes du bien-être commun de la 1^{re} Tradition dans nos décisions de conscience de groupe. La survie de notre Fraternité en dépend.

N'est-ce pas là de beaux gages d'amour de soi, des autres et d'unité ?

Nous espérons être nombreux à célébrer cette journée de l'unité le 26 février prochain alors que notre intergroupe tiendra un événement hybride pour l'occasion. Consultez la section « nouvelles » de l'OASIS, notre site internet et nos réseaux sociaux pour connaître les détails de cet événement.

Main dans la main,

Kim L., coordonnatrice du comité de la présidence

Les Traditions en action • Première Tradition : L'unité



Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu; le relèvement personnel dépend de l'unité des OA.
Les principes avant les différences d'opinions.

Ce matin, j'ai pris mon 12/12 OA pour lire la première Tradition parce que j'avais besoin d'aide dans une situation difficile au travail. Je sais à quel point la première Tradition est efficace pour maintenir la force et l'unité dans nos réunions et j'avais besoin d'aide pour travailler en équipe avec une collègue.

Lorsque survient un conflit ou une différence d'opinions, la 1^{re} Tradition nous suggère d'écouter respectueusement ce que chacun a à dire. Nous nous exprimons en toute honnêteté sans discréditer ceux qui ne sont pas du même avis que nous (Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, p. 132). Après discussion, nous venons à bout de nos différentes opinions en pensant d'abord au bien de l'ensemble du groupe. (Le 12/12 OA p. 132).

La 1^{re} Tradition m'apprend à me concentrer sur les principes et non sur les différences d'opinion. Lorsque je m'adresse à ma Puissance Supérieure, elle me répond que je suis en sécurité même si les choses ne se passent pas comme je voudrais. Tout comme il existe plusieurs façons de vivre le rétablissement, il existe plus d'une façon de faire les choses au travail. Juste pour aujourd'hui, afin que l'unité règne au travail, je dois éviter de me concentrer sur les éléments qui divisent le groupe.

J'ai appris cette nouvelle façon d'agir en participant aux réunions de conscience de groupe OA. Une fois que j'ai exprimé mon opinion, j'appuie la décision du groupe même si j'ai un point de vue différent. L'unité du groupe en dépend et mon rétablissement dépend de l'unité du groupe.

J'ai envie que l'unité règne au travail, dans mon couple et dans mes relations. La 1^{re} Tradition me montre le chemin : écouter en restant ouvert de cœur et d'esprit, s'exprimer honnêtement, prendre une décision en fonction du bien-être commun et m'engager à suivre la décision de la conscience du groupe. Cette nouvelle façon d'agir exige beaucoup de lâcher prise pour une personne contrôlante comme moi, mais c'est un bien petit prix à payer pour préserver mon abstinence, ma raison et mon rétablissement.

Sur la première tradition

J'ai appris à respecter et même affectionner les Traditions à travers le service et je vais tenter de vous partager mon point de vue sur la 1^e Tradition. Pourquoi vouloir à tout prix l'unité du groupe ? Qui a-t-il de plus important que mes croyances et mes connaissances ?

Voilà les questions que je me suis posées lorsque j'ai entendu parler de ce principe pour la première fois. Mes traits d'outremangeur compulsif m'ont souvent fait sentir soit inférieur, soit supérieur aux gens qui m'entouraient. Les défauts de caractère qui sont miens m'ont porté vers le contrôle, l'orgueil, le mensonge, l'exagération.

Mon grand désir d'être aimé m'a souvent placé dans des situations difficiles à respecter jusqu'à ce que j'explose et fasse le vide autour de moi. Le manque d'honnêteté et la honte qui sont miennes m'ont toujours empêché de dire ce que je vivais ou ressentais et j'ai rarement fait confiance aux autres pour m'aider.

C'est donc sous les traits d'un bouffon que j'ai vécu ma vie, en laissant croire aux autres que tout allait toujours bien. Mais voilà que la compulsions alimentaire a pris de l'ampleur me forçant à me prendre en main pour contrer les symptômes que cette maladie me donnait. Embonpoint dangereux, hypertension artérielle, problèmes de santé de toutes sortes, douleurs aux articulations, amertume envers la vie et les autres, menaces de perdre ma femme, ma famille et mon emploi. C'est avec tout ce « background », et un jugement extrême, que j'ai fait mon entrée chez les OA.

Lors de mes premières réunions, j'ai entendu des gens parler de leur façon bizarre de manger, de leurs comportements excessifs comme les miens. Je me suis senti tellement soulagé de voir des gens qui parlaient dont j'avais tellement honte.

J'ai assisté à plusieurs réunions par semaine et toujours j'ai été accueilli avec amour et, toujours, j'ai trouvé des gens qui comprenaient et partageaient ce que je vivais. Je me suis trouvé un parrain avec qui j'ai eu la grâce de pouvoir m'ouvrir et faire confiance. Les OA m'ont guidé vers un plan alimentaire et les Douze Étapes qui m'ont permis d'arrêter d'outremanger compulsivement et de rétablir ma vie.

Voici que je suis appelé à étudier la première Tradition qui me fait me rappeler à quel point j'ai besoin de ne pas entrer en conflit avec les autres membres, car mon rétablissement en dépend, voire même ma vie. Je suis capable de m'abstenir d'aller chez ma famille et passer la soirée à manger parce que je ne veux pas voir la face de mon frère. Je peux aller prendre ma pause santé loin d'une consœur que je n'aime pas et manger plus qu'une collation, mais lorsque je veux arrêter de manger compulsivement et que j'ai besoin d'aide, où irais-je, si je ne veux plus parler à personne et si je suis en conflit avec plein de monde dans les OA ? Ou si je ne m'implique pas dans un groupe d'appartenance et que cette réunion ferme ? Où trouverais-je le support dont j'ai tant besoin ?

La personne qui a une façon différente de la mienne d'appliquer le programme ou son plan alimentaire, sera peut-être la personne qui m'accueillera le soir où j'en aurai le plus besoin. Que je reproduise dans OA ce que j'ai fait de ma vie, je risque de me priver de l'aide dont j'ai besoin pour me rétablir.

La Première Tradition va plus loin, elle m'invite à laisser tomber mon idée pour écouter celle de l'autre, elle m'invite à me rallier à la conscience de mon groupe lorsque celui-ci prend une décision avec laquelle je ne suis pas en accord. Je peux garder mon point de vue, le partager et me rallier. Elle m'invite aussi à respecter les règles que la conscience de groupe a déterminées.

Ex. : le sablier pour les minis partage, le temps alloué pour le partage, la remise de jetons, etc. Pourquoi tant de fla-fla ? Pour que je puisse toujours trouver, lorsque j'en ai besoin, un autre outremangeur qui comprend ma maladie.

La Première Tradition nous invite à laisser de côté les points de vue qui nous divisent et de plutôt mettre l'accent sur ce qui nous unit, une maladie grave et mortelle.

Les OA sont les seuls à ce jour qui m'ont offert un programme de rétablissement qui me permet d'avoir une vie plus normale, sans avoir recours à la nourriture pour un oui ou pour un non.

Je me dois de mettre en pratique la première Tradition pour m'assurer que les OA seront toujours là pour moi, et pour tous ceux qui viendront après moi !

Un membre reconnaissant

Source : OASIS, Vol. 23, No. 2

