



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

OASIS

Mars 2023



Thème 2022-2023 de l'IOAFM

« L'acceptation et l'amour de soi »

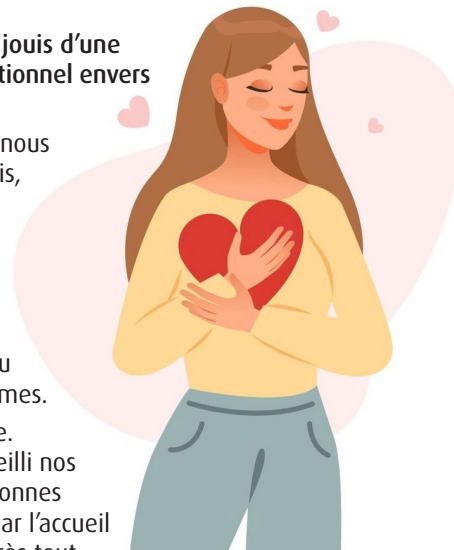
Tel est le thème choisi par l'équipe de l'OASIS pour le mois de mars. « Grâce aux OA, je jouis d'une toute nouvelle liberté : celle qui découle de mon acceptation et de mon amour inconditionnel envers la personne que je suis aujourd'hui » (Voix du rétablissement p.15).

Pendant des années, nous, outremangeurs compulsifs, avons tout fait pour changer qui nous étions profondément afin de correspondre aux attentes de nos parents, professeurs, amis, conjoints. Il existait toujours ce malaise entre ce que nous étions vraiment et ce que nous faisons. Et cela venait principalement que nous voulions correspondre à une personne que nous n'étions pas. Et nous avons outremangé ce malaise et bien d'autres.

Quand nous avons adhéré à OA, nous nous sommes découverts. Nous avons appris par la mise en pratique des Étapes et par l'utilisation des outils de rétablissement que nous étions des personnes dignes d'amour. Nous avons aussi appris que ce que nous étions au plus profond de nous méritait d'être accueilli et aimé. D'abord et avant tout par nous-mêmes.

Nous avons d'abord accepté que nous n'étions pas une personne parfaite mais à parfaire. Que nous pouvions faire des erreurs et que nous pouvions les corriger. Nous avons accueilli nos souffrances qui viennent de notre histoire de vie. Nous avons même pardonné aux personnes qui nous ont fait mal et nous avons admis et réparé nos torts. Cela a fait en sorte que, par l'accueil et l'amour des membres OA, nous en sommes venus à nous aimer et à nous dire, qu'après tout, nous étions quelqu'un de bien. Telle est la liberté que nous procure notre mode de vie travaillé sans relâche.

Gaston L., Outremangeur compulsif, adjoint au comité de la présidence.



NOUVELLES MARS 2023 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Nouvelles des groupes :

Visite fraternelle

Pendant tout le mois de mars, vous êtes invités à assister à une réunion à laquelle vous n'êtes jamais allés. Vous faites des réunions en virtuel? Pourquoi ne pas aller visiter un groupe en salle? Et vice et versa!

Dimanche 12 mars, 13h à 16h

Le groupe **Café Abstinence** vous invite au **Café du Nous**. Il portera sur l'étude du Gros Livre AA.
Id: 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020.

Lundi 13 mars, 10h15

Le groupe **Mieux Vivre** vous invite à son atelier mensuel sur l'étude du Gros Livre AA.
ID : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Dimanche 19 mars, 13h à 16h

Le groupe **Café abstinence** vous invite au **Café créatif**. Une façon originale d'approfondir notre mode de vie.
Id: 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 20 mars, 10h15 : Le groupe **Mieux vivre** vous invite à son atelier mensuel sur l'étude des Étapes.
ID : 879 9629 6669 • Mot de passe : 20210

Mardi 21 mars, 19h30 à 21h

Le Groupe **Être ou Paraître** fête son **20^e anniversaire**
Id: 864 1832 7421 • Mot de passe : 202102

Samedi 25 mars, 10h

Le Groupe **Prêt à tout** fête son **5^e anniversaire**. Réunion spéciale d'une heure et demi avec conférencier et période de questions. ID: 862 2977 9888 • Mot de passe : 202106

Dimanche 26 mars, 13h à 16h

Le groupe **Café Abstinence** vous invite à son **Café Intimité**. Lecture et mini-partages sur chacun des thèmes du livre « Image corporelle, relations et sexualité ». ID: 839 7124 7651 • Mot de passe : 07402

Groupe Facebook Main dans la Main

Le groupe **Main dans la Main** est un groupe OA comme un groupe virtuel ou en salle et enregistré au Bureau des Services Mondiaux. Tout comme dans une réunion régulière, les Traditions doivent y être respectées. On y tient des consciences de groupe et des postes sont souvent à combler. Par ailleurs, cela ne remplace pas un groupe en salle ou sur Zoom. La description de la réunion a été modifiée sur le site afin de mieux refléter le type de réunion du groupe : une réunion de type fermé (exclusivement réservé aux personnes qui s'identifient comme outremangeuses compulsives). Une invitation d'un.e membre est obligatoire pour y adhérer.

Nouvelles de l'intergroupe :



Comité des Publications Françaises :

Le **NOUVEAU PLAN ALIMENTAIRE** est maintenant disponible sur notre boutique en ligne.

R-02 UN NOUVEAU PLAN ALIMENTAIRE - Un cheminement physique, émotionnel et spirituel - Intergroupe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal.

Comité de l'Information Publique :

Visitez le compte Instagram de l'Intergroupe Intergroupe OA Français de Montréal (@outremangeurs_anonymes) : Photos et vidéos Instagram

Comité de liaison :

Mercredi le 15 mars vous êtes invités à l'atelier sur la 4^e Tradition. Vous pouvez également amener les sujets qui vous préoccupent concernant votre groupe.

ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Vérités et mensonges

Quand j'outremange, c'est pour geler ma souffrance.

FAUX : quand j'outremange, je nourris ma souffrance, et elle aura encore plus faim dans pas longtemps.

Je prends une dernière brosse et j'arrête.

FAUX : la dernière brosse, ce n'est pas celle que tu t'apprêtes à prendre, celle-là c'est la suivante. Ta dernière brosse, c'est celle que tu as prise hier, ou il y a une heure. Si tu veux arrêter, c'est maintenant, aujourd'hui, ne remets pas ça à plus tard ou à demain.

Avec OA, je ne suis plus jamais seul.

VRAI : s'engager dans le mouvement OA brise la solitude qui est un symptôme de la maladie. C'est dans la présence aux réunions et dans le contact avec les autres membres OA que je puise une force bien plus grande que moi.

C'est en utilisant les outils que OA met à ma disposition que je mets le plus de chances de mon côté.

VRAI : ces outils sont comme un guide que l'on utilise selon ses besoins pour nous aider à rester dans la voie du rétablissement.

VRAI : un jour à la fois, un repas à la fois, un pas à la fois, j'avance sur le chemin du rétablissement, je reprends contact avec ce que je porte de meilleur en moi et je peux l'offrir aux autres.

SUPER VRAI : c'est quand je suis abstinent que je retrouve enfin cette capacité à m'aimer tel que je suis, ici et maintenant, et par la suite ma capacité à aimer ce que la vie m'offre, et ma capacité à aimer les autres.

Guy B., Groupe de St-Eustache



3^e Étape Principe spirituel – La foi

Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevions.

QUESTIONS : « À l'occasion, il peut arriver que l'obsession revienne. Comment faire pour traverser ces moments difficiles sans me remettre à outremanger ? » « Que puis-je faire quand je me sens plus ou moins d'aplomb ? »
(Cahier des 12 Étapes P.23 et 25)

Vous pouvez, si le voulez, envoyer vos réponses à oasis@outremangeurs.org

Lumière d'Amour

L'amour est le seul et unique chemin qui conduit au bonheur, à la sérénité et à la paix. Il n'est jamais trop tard pour combler ce besoin dans notre vie. L'amour allège le cœur et l'esprit. Il guérit et apaise celui qui en fait usage.

Je suis arrivée à OA par la grâce de Dieu. Je lui ai confié ma vie, ce qui est pour moi un acte d'amour et d'humilité. Je me mets au service de ma Puissance Supérieure et je cherche à me rendre utile en allant vers les autres, ce qui est toujours un défi mais surtout, je m'accroche à trouver le meilleur en chacun.

Je souhaite à tous de retrouver le chemin du bonheur et d'être comblés, cela n'a pas de prix. Pour moi, le vrai bonheur est lorsque mon cœur est rempli de gratitude et d'amour pour moi et les membres. Maintenant, je suis heureuse, joyeuse et libre et j'ai retrouvé le goût de vivre. L'action en est le mot clé. Avec le réveil spirituel, chaque jour, la vie me sourit. J'ai finalement cru en moi et aux autres.

À moi maintenant de transmettre le merveilleux message de rétablissement OA et de m'en remettre à ma Puissance Supérieure en vivant mes émotions 24 heures à la fois. Avec OA, j'ai appris à m'accepter, à m'aimer et à partager avec celles et ceux qui souffrent en silence.

Sachez qu'il y a toujours une lumière d'amour qui brille en vous.

Sue, région de Montréal



Le corps est un cadeau

Toi....., fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester! (Proverbe indien)

Toi mon corps, tu es le plus beau cadeau qui m'ait été donné à ma naissance!

Tu es le point d'ancrage de mon âme. Tu es le véhicule qui me permet d'explorer les multitudes et merveilleuses facettes de tout mon être et de toute mon existence!

Je te vois souvent comme un simple objet alors que tu es un outil tellement précieux et que tes formes et tes particularités me plaisent ou non, tu mérites mon amour et mon respect inconditionnels.

Mon engagement pour aujourd'hui : Je vais prendre soin de toi du mieux que je peux et je vais être un peu plus doux (ce) avec toi.

Bonjour mes amis(es) OA! Je suis une membre OA depuis 5½ ans et j'ai envie de vous partager la belle relation que j'ai avec mon Ti-pit d'amour!

Il y a environ 3 ans, je me suis créé une PS d'amour sur mesure juste pour moi en suivant les suggestions décrites dans notre livre des 12 Étapes et j'ai fait comme si elle existait vraiment et ça a fonctionné! Quelques mois plus tard, j'ai eu un réveil spirituel et j'ai reçu l'abstinence en cadeau de ma PS!

J'ai aussi reçu en cadeau de ma marraine un texte m'a fait réaliser l'importance et la place qu'occupe mon corps dans ma vie à chaque jour. C'est pourquoi, ce texte fait maintenant partie de mon rituel quotidien. Aujourd'hui, c'est important de remercier mon corps pour tout ce qu'il fait pour moi et pour la santé qu'il me donne! Je suis dans mon mode de vie, je chemine et progresse avec mon Ti-pit d'amour et la prière de la sérénité. Je me libère et grandis avec les Étapes, les Traditions et les principes OA et j'utilise les outils le plus souvent possible. J'ai une marraine avec qui je communique régulièrement et m'engage à maintenir et renforcer mon abstinence. Cela me garde dans un bel équilibre aux 3 niveaux, main dans la main avec nos PS d'amour. À chaque matin, je prends le temps de remercier ma PS en déjeunant avec elle. Avec mon Ti-pit d'amour qui me guide et pourvoit à mes besoins, je me sens en sécurité et je suis dans l'abondance et la gratitude !!! Je ne serai plus jamais seule!

Source : Oasis vol. 36 no. 2