



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

OASIS

Avril 2023



Thème 2022-2023 de l'IOAFM

NOUVELLES AVRIL 2023 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Nouvelles des groupes :

Dimanche 9 avril de 13h à 16h

Café du Nous – Notre Méthode
ID : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 10 avril de 10h 15 à 11h 45

Atelier sur le Gros Livre du groupe Mieux Vivre.
ID : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Dimanche 16 avril de 13h à 16h

Café Créatif – La créativité dans notre rétablissement
ID : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 17 avril de 10h 15 à 11h 45

Atelier sur les Étapes OA du groupe Mieux Vivre
ID : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Dimanche 23 avril de 13h à 16h

Café intimité à partir des textes du livre
« Image corporelle, relations et sexualité »
ID : 839 7124 7651 • Mot de passe : 0740200

Le groupe **Aujourd'hui Seulement** du dimanche soir à Ste-Thérèse est dorénavant un groupe de mini-partages. Veuillez aussi noter le changement d'heure. Les réunions se tiendront de 19h30 à 20h30. Les visiteurs sont les bienvenus. ID: 846 1090 5824 • MP: 202 100

Le groupe en salle **Bonheur au Cœur Ste-Dorothee** sera dorénavant un groupe de mini-partages.
Mardi 12h. au 400 rue Principale, Laval.

Judi 11 mai 19h

Le groupe en salle **Renaître de Longueuil** fête son 19^e anniversaire au 1105 boul. Desaulniers à Longueuil.

OUTREMANGEURS.ORG

DE L'IVRESSE
MENTALE

À LA
SOBRIÉTÉ
ÉMOTIVE

Événement Virtuel
Outremangeurs
Anonymes

**20 MAI 2023
8H À 17H**

889 7093 9845
MDP: 971697

7IÈME TRADITION SUGGÉRÉE: 5\$
LES NOUVEAUX SONT PRIÉS DE
NE PAS CONTRIBUER

Infos:
evenements@outremangeurs.org

Texte tiré du Manuel OA pour les membres, les groupes et les intergroupes : Occasion de rétablissement. P.36

« À l'occasion, les groupes peuvent inviter des membres du clergé, des médecins, des infirmières, des travailleurs sociaux ou d'autres intervenants à assister à une réunion. »

FERMETURES TEMPORAIRES

Lundi 10 avril le groupe en salle, **la Force du Nous** de Montréal ne tiendra pas sa réunion régulière car la salle n'est pas disponible. D'ici là et après cette date vous êtes invités à vous joindre à eux à la **Maison du Monde 20 rue Chabanel Ouest, Montréal**

Judi 4 mai le groupe en salle, **Renaître de Longueuil**, ne tiendra pas sa réunion régulière à cause de l'indisponibilité de la salle. Entre temps et après cette date, vous êtes invités à vous joindre à eux au **1105 boul. Desaulniers à Longueuil**.

Prendre mon envol avec OA

Le thème de l'OASIS d'avril 2023 me fait penser à un condor blessé dont on se serait occupé pour soigner sa blessure. Les portes s'ouvrent. Il regarde autour de lui. Il n'est pas sûr de ce qu'il doit faire. Il prend un risque. Il prend son élan, déploie ses ailes et se lance dans l'inconnu avec la foi qu'il a tout ce dont il a besoin pour voler, malgré ses cicatrices.

Quand nous sommes arrivés chez OA, nous étions un peu comme ce condor. Insécures, plein de peurs et nous avons admis notre impuissance face à la nourriture. Et les portes se sont ouvertes. Nous avons risqué de nous envoler avec OA parce qu'on nous a dit que nous ne serions plus jamais seul et qu'il y avait une solution à notre trouble alimentaire quelqu'il soit.

Petit à petit, à force de revenir, de vivre et d'étudier les Étapes et les Traditions, d'assister à des réunions, d'utiliser nos outils nous avons vu s'accomplir la 1^{re} promesse du mode de vie : « Si nous sommes sérieux et appliqués dans les efforts que demande cette phase de notre évolution, nous serons étonnés des résultats même après avoir parcouru que la moitié du chemin. » Et nous avons vu à quel point la liberté que nous procure l'abstinence est merveilleuse.

On se souhaite une belle envolée !

Gaston L.

Adjoint au comité de la présidence



Nouvelles de l'intergroupe :

Judi le 20 avril à 19h le comité de liaison vous invite à un atelier virtuel sur les Traditions et le bon fonctionnement des groupes. Il sera question de la 5^e Tradition.
ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

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 ou de s'impliquer dans la chaîne YouTube et le Podcast. Communiquez avec le comité à info@outremangeurs.org ou presidence@outremangeurs.org

La brochure Nouveau plan alimentaire a été imprimée. On en a vendu une quarantaine à la journée de l'unité du 26 février dernier. **R-02 UN NOUVEAU PLAN ALIMENTAIRE- Un cheminement physique, émotionnel et spirituel** - Intergroupe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal

Bilan de la journée de l'Unité du 26 février 2023

- 177 personnes ont participé en zoom et en salle au Centre St-Pierre
- L'activité a fait un déficit de 383\$ mais ce n'est rien comparativement à tout ce qui a été reçu comme commentaires positifs pour cette journée

Podcast sur Youtube : Allez l'écouter
<https://youtu.be/Ot2zvqdmXio>

Postes vacants au sein de l'Intergroupe. Si vous avez besoin d'information ou si vous voulez vous impliquer, envoyer un courriel à presidence@outremangeurs.org

À METTRE A VOTRE AGENDA :

Samedi le 20 mai de 8h à 17h Journée spéciale virtuelle « De l'ivresse mentale à la sobriété émotive »
ID : 889 7093 9845 • Mot de passe : 971697

Du 13 au 15 octobre 2023 : Congrès de la Région 6 2023 Le congrès - Bienvenue chez nous - La Région 6 des Outremangeurs Anonymes (oaregion6.org)

Samedi 20 novembre 2023 : Congrès de l'Intergroupe OA Français de Montréal qui se tiendra en format hybride (Zoom et Centre St-Pierre à Montréal).

DÉCLARATION DE RESPONSABILITÉ DES OUTREMANGEURS ANONYMES

DE TOUJOURS TENDRE LA MAIN ET LE COEUR DES OA
À TOUS CEUX QUI PARTAGENT MA COMPULSION;
DE CELA JE SUIS RESPONSABLE.



Je suis revenue chez moi!

Un jour, je suis revenue à OA avec la tête et le cœur tout mélangés et aussi avec un surplus de poids considérable. Il y a exactement un an et quatre mois de cela, après une absence du mouvement de cinq ans.

Durant ces cinq années, j'ai suivi une thérapie et je suis allée régler les conséquences d'un événement passé mais je n'étais toujours pas bien, sans confiance en moi, toujours avec une anxiété constante dans mes tripes et malheureuse à tous les points de vue. J'ai vécu un bas fond extraordinaire et j'ai dû être sur médication pendant six mois, incapable de travailler. Je ne faisais que végéter. Alors, je suis revenue à OA, en sachant que ça marche pour d'autres de mon entourage et en espérant trouver la solution à mon état général. Je pensais qu'un miracle était pour se passer : mes problèmes seraient réglés définitivement, le détachement avec la nourriture se ferait en un clin d'œil et mes problèmes affectifs se passeraient d'un coup.

Il s'est effectivement passé un miracle puisque maintenant, je suis beaucoup mieux dans ma peau et je suis de plus en plus fière de vivre. J'ai pu laisser une relation affective où je n'étais pas bien et en plus, j'ai trente livres de moins.

Il m'arrive encore de douter que : « OA ÇA MARCHE! ».

Mais je sais que je me rétablis, un jour à la fois, avec les efforts que j'y mets, avec l'aide de Dieu et les Outils de rétablissement. Pour ne plus douter, je n'oublie pas de me rappeler d'où je viens.

Je vous souhaite l'espoir!

Source: Oasis 1993, Automne, Vol., 15, No. 1, page 7

Une seconde chance

Depuis un peu plus de deux ans, je suis déménagée dans un des plus beaux petits villages du Québec. Toutefois, dans cette région, il n'y a pas de groupe OA. Il y a des groupes AA ou Al-Anon. J'ai donc fréquenté des groupes sans pouvoir m'impliquer car je ne m'y reconnaissais pas. Je communiquais de temps à autres avec ma marraine.

Le temps filait, je découvrais mon environnement, je m'impliquais dans ma communauté. J'adorais ma nouvelle vie mais parfois je me sentais seule et j'ai commencé à combler le vide, une bouchée de trop à la fois, des grignotages par-ci par-là, un peu plus, un peu plus souvent, jusqu'à ne plus savoir vraiment ce que j'avalais.

Après un gros malentendu qui a mis en péril ma relation avec ma meilleure amie, j'ai réalisé que je lui avais fait du tort et ce, sans m'en rendre compte. Je me suis mise à réfléchir et à méditer. Je voyais mes défauts refaire surface comme avant de connaître OA. Je voulais retrouver ma sérénité. Je suis retournée chez OA. Je parcours une centaine de kilomètres par semaine pour garder ce que j'avais connu il y a de cela dix ans.

Un nouveau départ?

Dernièrement, j'ai fait un bord de pantalon qui était trop long (chose que je n'aime pas faire) mais je l'ai fait et j'étais fière de moi. Lorsque je l'ai enfilé, le fameux pantalon était encore trop long. Merde! Je devais recommencer.

Cette expérience me rappelle que je dois recommencer, chaque jour, à prendre soin de moi, que je dois faire les choses qui ne me tentent pas comme boire de l'eau entre les repas plutôt que manger quelque chose.

Même si les autres groupes ne semblaient pas me correspondre, je suis convaincue qu'ils m'ont donné la chance et l'amour dont j'avais besoin pour que je reste connectée. Je remercie les groupes ouverts, c'est très généreux et très précieux.

Une membre OA reconnaissante

Source : Oasis vol. 36 no. 2

**RÉTABLISSEMENT
SUR LE POUCE
PODCAST**

ÉPISODE 1

**TU PEUX NOUS ÉCOUTER
AU MOMENT QUI TE CONVIENT,
ET À TON RYTHME.**



**LE RÉTABLISSEMENT
DE LA COMPULSION
ALIMENTAIRE
À L'AIDE
DES 12 ÉTAPES
DES OUTREMANGEURS
ANONYMES**

YouTube
@outremangeursanonymesmontreal

outremangeurs.org

De retour pour y rester!

Il y a 6 ans, j'assistais à ma première réunion OA. Dès le début, je me suis sentie chez moi. C'était parfait, je ne dérogeais pas de mon abstinence. J'ai pris un jeton de 3 mois, puis graduellement mes réunions se sont espacées. Je suis retourné vers le monde de la compulsion et du contrôle. Je suis revenue à OA à plusieurs reprises, mais je n'arrivais pas à m'intégrer, à me sentir bien. Je me débattais avec mes vieilles idées, je retournais voir ma diététicienne, mon médecin, je suivais maintes diètes.

J'ai dépensé une fortune, je m'accrochais tant bien que mal, je n'arrivais plus à reprendre le contrôle. J'étais tellement perturbée. Je mangeais mes peurs, mes frustrations. Je devenais de plus en plus dépressive. Je ne savais plus quoi faire.

Un soir, je prenais mon bain, je pleurais, je vivais une grande détresse, une douleur me traversait la poitrine, j'aurais voulu mourir pour ne plus souffrir, pour ne plus vivre cette détresse, mais j'étais trop lâche. Je voulais seulement que l'on comprenne que je n'en pouvais plus. Je me suis souvenu que lorsque j'avais demandé à Dieu mes enfants, Il me les avait donnés.

J'avais la foi à cette époque, alors j'ai prié à nouveau. J'ai demandé à Dieu de m'aider à prendre la bonne décision. J'ai abandonné tout contrôle, j'ai remis ma vie entre Ses mains. Je Lui ai dit que je n'avais plus le courage, ni la force de continuer à me battre contre la nourriture. Que j'en avais assez.

Le lendemain matin le téléphone sonnait, c'était une amie OA qui m'appelait pour me dire qu'elle m'aimait. J'avais ma réponse, le soir même je suis allée à une réunion OA. Je venais de faire ma 1^{re} Étape; j'avais admis mon impuissance face à la nourriture. J'avais atteint mon bas-fond. J'étais revenu à OA pour y rester, j'avais assez souffert, je lâchais prise, enfin!

ACTIVITÉ OFFERTE POUR TOUS LES MEMBRES

*Le comité de liaison
vous invite*



**Le jeudi 20 avril
de 19h à 21h**

Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007
1^{re} partie - Lecture et réflexions sur la 5^e tradition
2^e partie - Toutes les autres questions en lien avec
le bon fonctionnement des groupes



COMMENT DEVENIR MEMBRE OA

- CONSULTER LES LISTES DE RÉUNIONS
- CHOISIR UNE RÉUNION EN SALLE OU VIRTUELLE
- ASSISTER À LA RÉUNION

SANS FRAIS, SANS OBLIGATION, AUCUNE PESÉE,

AUCUN RÉGIME



[OUTREMANGEURS.ORG/REUNIONS](https://outremangeurs.org/reunions)

Deux semaines plus tard, je suis partie à la campagne pour me reposer dans un monastère. Je m'y suis retrouvée seule avec moi-même, mon Dieu d'amour et ma littérature OA. À mon retour, j'ai fait une amende honorable à ma fille et je me suis rapprochée d'elle.

C'est un des cadeaux que le mode de vie m'a apporté, ce n'est pas facile mais il m'a fallu faire l'effort à tous les jours, en demandant l'aide de Dieu, et d'un membre. J'ai la chance de vivre avec un conjoint ayant le même mode de vie et qui m'apprend beaucoup.

Merci, mon Dieu de m'avoir ramenée à OA, où je revis un jour à la fois.

Source : Oasis, 1990, Hiver, Vol. 11, No. 4,
pages 14 et 15