



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

OASIS

Juin 2023



Thème 2022-2023 de l'IOAFM

NOUVELLES JUIN 2023 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Dimanche 11 juin de 13h à 16h

Le Café Abstinence vous invite à son **Café du Nous** avec comme thème : **Atelier d'étude du Gros Livre AA**. Cette activité sera suspendue pour les mois de juillet et août. Reprise en septembre.

ID : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 12 juin de 10h 15 à 11h 45

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

Mardi 13 juin, 12h

Le groupe **Bonheur au Cœur de Ste-Dorothée, Laval**, vous invite à son 7^e anniversaire. Allons les visiter au 400 rue Principal (Ste-Dorothée) L'entrée est à l'arrière de la maison au sous-sol.

Dimanche 18 juin de 13h à 16h

Le Café Abstinence vous invite à son café créatif avec comme thème : *Les 4 saisons des Promesses*. ID : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 19 juin de 10h 15 à 11h 45

Le groupe **Mieux Vivre** vous invite à son atelier sur les Étapes OA. ID 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Mardi 20 juin de 19h à 21h

Le comité de **Liaison** vous invite à une soirée d'étude et de réflexion sur la 7^e Tradition et toutes autres questions en lien avec le bon fonctionnement des groupes. ID 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Dimanche 25 juin de 13h à 16h

Le Café Abstinence vous invite à son **Café Intimité**. Réflexions et échanges à partir des textes du livre « Image corporelle, relations et sexualité. » Cette activité sera suspendue pour les mois de juillet et août. Reprise en septembre. ID : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Judi 29 juin : Il n'y aura pas de réunion au groupe « **Mets ton cœur en action** » de Chambly, la salle n'est pas disponible.

Mardi 4 juillet : Réunion de RG. Vous êtes tous les bienvenus ID : 701 175 7025 et le mot de passe est : 310580



Samedi 16 septembre

Journée spéciale de notre Intergroupe.
De l'ivresse mentale à la sobriété émotive.

Du vendredi 13 octobre au dimanche 15 octobre

Congrès de la Région 6.
2023 Le congrès - Bienvenue chez nous -
La Région 6 des Outremangeurs Anonymes
(oaregion6.org)

Samedi 18 novembre 2023

Congrès annuel de l'Intergroupe OA Français de Montréal.

ACTIVITÉ OFFERTE POUR TOUS LES MEMBRES

*Le comité de liaison
vous invite*



Le mardi 20 juin de 19h à 21h

Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007
1^e partie - Lecture et réflexions sur la **7^e tradition**
2^e partie - Toutes les autres questions en lien avec
le bon fonctionnement des groupes.

Sur le chemin du rétablissement avec OA

Après des années dans OA, on regarde en arrière et on s'aperçoit de tout le cheminement qui s'est opéré. Et nous sommes dans la gratitude pour tout ce que nous a apporté le mouvement. Nous avons délaissé le perfectionnisme pour le progrès spirituel. Voici ce que dit notre documentation sur le progrès (*Les voies du rétablissement* P. 133)

- ❖ La progression me permet de respirer
 - D'être un humain
 - De faire des erreurs et me remettre sur la bonne voie
- ❖ Elle nous aide à
 - Devenir plus souple
 - Avoir plus d'acceptation
 - Nous aimer davantage
- ❖ Elle nourrit les aspirations de notre âme à la plénitude et à l'équilibre
- ❖ Elle nous permet de choisir plus librement
- ❖ Elle fait grandir notre estime personnelle.

Nous nous percevons et percevons notre corps comme une œuvre en développement.

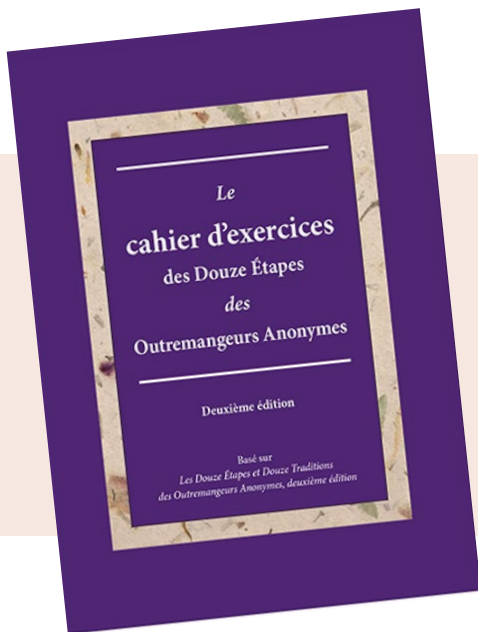
Le perfectionnisme est le moyen dont la maladie se sert pour nous faire douter de notre progression. Regardons comment nous étions avant de connaître OA et comment nous sommes maintenant, avec ce programme et soyons reconnaissants et dans la gratitude. Le seul moyen de continuer à progresser, c'est de mettre ces principes dans tous les domaines de notre vie et de revenir aux réunions, même si nous avons l'impression de stagner. Donnons-nous l'opportunité de revenir et de continuer notre progression, par l'implication et le service.

Nous n'avons désormais plus aucune raison de vouloir être parfaits.

Gaston L., adjoint au comité de la présidence



NOUVEAUTÉ!



Le cahier d'exercices des 12 Étapes OA est maintenant disponible à la boutique OA au coût de 20\$

L-07-2 Le Cahier d'exercices des Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes 2ième Édition – Intergroupe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal



Duel infernal

OA était mon dernier recours. Je luttai féroce contre l'ennemi. Personne n'aurait pu deviner le duel qui se passait entre moi et la fourchette qui ne m'obéissait pas. Mon cerveau n'avait plus aucun contrôle. S'en suivait un profond sentiment de désespoir, de rage et d'autodépréciation.

Dès ma jeune enfance jusqu'à il y a quatre ans, j'outremangeais. Suite à une grossesse, j'avais une diète comme bien des jeunes mamans. J'avais atteint mon poids santé, mais cela n'était jamais assez. Plus, plus et encore plus, je n'étais jamais assez mince. Mais le duel entre mon désir d'être mince et ma gourmandise me fit aboutir dans l'enfer de la boulimie.

Un après-midi du mois de janvier, où je me sentais mal et angoissée, je me suis mise à manger, manger... la bouchée qui passait dans ma gorge était comme un baume sur une plaie vive. Les joues en rivière, j'avalais des tonnes de nourriture. Prise de remords, me réveillant suite à l'anesthésie d'orgie, je me faisais vomir, je m'entraînais vigoureusement à chaque jour et je reperdais les livres reprises. Après un an de ce calvaire, n'en pouvant plus, souffrante à fleur de peau, j'ai signalé le numéro d'une membre.

Je fus accueillie par une voix sereine et calme. J'avais des sueurs dans le dos et les mains tremblotantes. Je lui ai raconté mon gros secret que je trouvais si hideux. Mon discours ne sembla pas la troubler pour le moins du monde. Je ne me sentais plus seule!

Je tiens à remercier une personne en particulier qui a entendu mes pleurs et mes grincements de dents à plusieurs reprises. Je dirais que je progresse à petits pas. Avant, j'étais dans une forêt avec de toutes petites clairières, maintenant je suis dans une clairière avec de toutes petites forêts! Grâce à OA et à vous tous, je suis sur la route de la sérénité. À chaque jour je cherche à devenir une meilleure personne, pour moi et mon entourage. Je suis maintenant dépendante de ce que la pratique du « carpé diem » apporte. Par moment, j'ai l'impression que je rayonne. C'est à ce moment que je sens la PS m'habiter.

Je vous souhaite à tous de goûter ce délice, une vraie douceur pour l'âme. Prenez bien soin de chacun de vous!

Source : Oasis, 2001/2002, Hiver, Vol. 23, No. 2, page 27

Calepin vert, jaune et rouge

Comment étais-je avant OA?

J'étais isolée avec la compulsion alimentaire, déconnectée de moi et de ma PS. Je ne croyais pas que je pouvais changer, je ne m'aimais pas et j'avais des problèmes de santé en lien avec la nourriture. Je souffrais de me sentir ballottée par les événements.

Et depuis avec OA?

J'ai été capable de déterminer mes aliments rouges, mettre en pratique un plan alimentaire sain et équilibré, et ma santé s'améliore. Je me connecte chaque matin en faisant les lectures de « Aujourd'hui » et les « Voix du rétablissement ». J'écris mon plan d'action de la journée et mes gratitude. Je me réserve un 30 minutes pour prier et méditer. Les réunions sur zoom m'ont permis d'arriver à une abstinence (par la grâce de Dieu). J'entre tranquillement dans le rétablissement et j'apprends à m'accepter et enfin m'aimer. Avec l'abstinence, je vis avec une meilleure lucidité. Je suis pleinement consciente de ce qui m'entoure, j'apprivoise la rebelle en moi, j'écoute mon intuition. Je me sens privilégiée de cheminer avec mes amis OA, de travailler sur mon bien-être, d'accepter mes peurs et déficiences et de les travailler avec mon Dieu d'Amour dans ce beau programme! Une « membre » qui vit dans la gratitude un jour à la fois!

Voici des trucs qui m'ont aidée à vivre dans l'abstinence :

1. Lorsque je suis en présence d'une faim émotive ou d'une obsession, je ne traîne pas dans la cuisine. Je m'occupe à autre chose, je fais des lectures ou de la relaxation.
2. Lorsque je fais le choix de manger un aliment jaune ou rouge, je me rappelle de ne pas oublier que le plaisir de manger ne durera que quelques secondes ou minutes au lieu de culpabiliser et me sentir tout « croche ».
3. Prendre note de l'heure à laquelle je commence à manger afin de prendre un minimum de 20 minutes pour terminer mon repas.
4. Voir mes aliments rouges comme des aliments auxquels je suis allergique; ils sont non négociables.
5. Garder en tête que je me sens beaucoup mieux, sereine, calme, réceptive et heureuse lorsque je mange des aliments sains.