



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

OASIS

Juillet 2023



Thème 2022-2023 de l'IOAFM

NOUVELLES JUILLET 2023 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Fermeture temporaire :

Le groupe « Ensemble » sur zoom qui se tient le dimanche à 12h sera fermé en juillet et août. De retour dimanche le 3 septembre.

Le Café Abstinence vous informe que ses activités spéciales du dimanche après-midi (Le Café du Nous, le Café créatif et le Café intimité) sont suspendues pour les mois de juillet et août. Reprise en septembre. La réunion régulière du lundi matin 7h est maintenue.

Identifiant : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Il n'y aura pas de réunion des Représentants de Groupe (RG) au mois d'août. Prochaine réunion le mardi 5 septembre 2023 à 19h.

Nouvelle adresse :

Du 25 juin au 3 septembre le groupe « Le réveil » de Beloeil tiendra ses réunions en salle au 308 rue Montsabrè Beloeil. Porte C.

Ateliers du groupe Mieux Vivre :

Lundi 10 juillet de 10h15 à 11h45 : atelier sur le Gros Livre AA

Lundi 17 juillet de 10h15 à 11h45 : atelier sur les Étapes OA

A tous les jeudis matin à 10h30 : réunion régulière portant sur les Étapes.

Identifiant : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Atelier du Comité de Liaison

Mercredi le 19 juillet 2023 de 19h à 21h le comité de liaison vous invite à son atelier portant sur la 8^e Tradition. Ce sera aussi l'occasion pour discuter de toute autre question en lien avec le bon fonctionnement des groupes.

Zoom : ID: 983 5582 8395 • Mot de passe: 853007

Thèmes de l'année 2024 :

On vous invite à nous soumettre vos suggestions de thème pour notre Intergroupe, pour l'année 2024. Vous avez jusqu'au 15 septembre 2023 pour nous faire parvenir vos trouvailles. Vous les envoyez au secretariat@outremangeurs.org.

A venir à l'automne

Samedi 16 septembre : journée spéciale de notre Intergroupe. « De l'ivresse mentale à la sobriété émotive ». Uniquement sur zoom.

Samedi 18 novembre 2023 : congrès annuel de l'Intergroupe OA Français de Montréal. Le congrès sera en format hybride soit en zoom et au Centre St-Pierre.

Les publications OA : un outil pour notre rétablissement

En ce mois de juillet, alors que la chaleur prédomine, quoi de plus rafraîchissant que de s'asseoir confortablement à l'ombre et de lire l'une de nos publications? Ce mois-ci nous vous présentons trois extraits pour vous mettre l'eau à la bouche et vous tenter d'aller lire ou relire ces livres.

Le premier extrait concerne l'application des Douze Étapes à l'image corporelle. C'est un extrait du livre « Image corporelle, relations et sexualité ». Avec beaucoup d'honnêteté, des membres se racontent dans ces trois domaines de nos vies avec lesquels nous avons eu tellement de mal à composer.

Le deuxième extrait du livre « La Quête spirituelle » nous montre que parfois ce sont dans les petites choses du quotidien que se révèle cette Puissance supérieure. Ce livre, fait de partages de membres comme nous, nous aide à approfondir la partie spirituelle qui nous habite et qui constitue une grande partie de la solution à nos problèmes alimentaires.

Enfin, le troisième extrait nous encourage à tenir bon et à ne pas abandonner même si ça ne va pas assez vite ou que ça va pas à notre goût. Dans le livre « Un nouveau départ », des membres OA nous parle de comment ils ont vécu des difficultés et des rechutes et comment ils ont réussi à s'en sortir.

Ça donne beaucoup d'espoir pour ceux et celles qui souffrent encore. Voilà à quoi servent nos publications. Voir le rétablissement comme possible et accessible pour nous aussi. Si eux ont réussi, pourquoi pas nous?

Je vous invite à aller voir la boutique OA. Vous trouverez là ces livres mais aussi plein d'autres articles de documentation qui peuvent nous aider à nous rétablir.

[Boutique - Intergroupe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal](#)

Bon été

Gaston L., adjoint au comité de la présidence

Littérature OA
Boutique en ligne



Appliquer les Douze Étapes à mon image corporelle

Première Étape : la nourriture et mon image corporelle sont intimement liées. Tout comme je suis impuissante devant la nourriture, je suis impuissante devant ma silhouette et mon poids. Avant OA, j'outremangeais ou me sous-alimentais compulsivement en fonction de la façon dont je pensais que les autres me voyaient et de ma perception « déformante » de mon esprit malade. Je souffrais d'anorexie, de boulimie et de problèmes de santé.

Deuxième Étape : mes pensées insensées me disaient que j'étais grotesque, grosse et laide – ce qui a alimenté le chaos mental, les crises de boulimie, les purges et l'utilisation abusive de laxatifs pendant des années. Je croyais que si je me purgeais et faisais assez d'exercices, je pourrais sculpter mon corps pour ressembler aux mannequins des magazines – mon idéal. Découvrir mon Dieu d'amour et des amis OA aimants m'a ramenée à la raison.

Troisième Étape : à l'école, on me surnommait le « cure-dents » et le « biafrais ». Avec la Troisième Étape, j'ai confié les injures, mon poids, ma silhouette et mes quantités de nourriture aux soins de Dieu. Une fois que je lui ai fait confiance sans réserve, Dieu a modifié mon regard. J'étais alors capable de me voir moi-même et les autres avec amour. C'est ainsi qu'a débuté mon rétablissement émotionnel et spirituel.

Quatrième Étape : j'étais égoïste et égocentrique quant à mon apparence. Si je ne plaisais pas à un homme ou qu'il me quittait, j'en conclusais que j'étais trop grosse, trop laide ou pas assez mince. L'estime de soi et ma sécurité émotionnelle reposaient sur mon apparence physique. J'en voulais à quiconque qui était, selon moi, plus attirante, plus mince ou plus populaire que moi. J'ai donc abusé encore davantage de la nourriture dans le but d'avoir une certaine apparence.

Cinquième Étape : j'ai été capable d'admettre mes torts à Dieu à moi-même et à ma marraine. J'ai réalisé que je me faisais du tort et que si je ne commençais pas à me respecter, aimer mon corps et à faire confiance à Dieu sans réserve au sujet de mon alimentation et de mon corps, je resterais malade physiquement, émotionnellement et spirituellement.

Sixième Étape : j'ai prié pour avoir la bonne volonté et la foi nécessaires pour changer mes pensées et cesser d'utiliser la nourriture comme un outil pour modeler mon corps, m'engourdir et me reconforter.

Septième Étape : j'ai prié pour « l'anéantissement de mon égocentrisme » (Alcooliques Anonymes, 4^e éd., p.16) et demandé à Dieu de commencer à faire pour moi ce que je n'aurais jamais pu réussir par moi-même (p.29)

Huitième Étape : je me suis mise en tête de faire ma liste d'amendes honorables. Je me suis maltraitée physiquement et mentalement. Je me suis engagée dans des relations malsaines et alimentée de façon désordonnée à cause de ma faible estime personnelle.

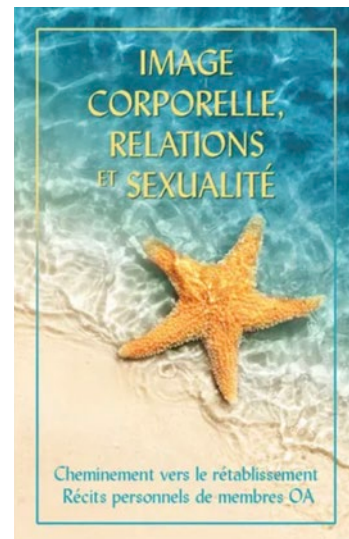
Neuvième Étape : je me suis fait des amendes honorables à moi-même ainsi qu'à toutes les personnes que j'ai lésées. Tel que suggéré par ma marraine, j'ai modifié mon comportement en énonçant des affirmations, habillée ou nue, devant le miroir : « Je suis aimante, je suis aimable, je suis aimée. » J'ai respecté un plan alimentaire sain et cohérent pendant mon célibat, pendant une relation amoureuse et lorsque celle-ci a pris fin.

Dixième Étape : si je vis du ressentiment ou de la jalousie à l'égard du corps d'une autre personne, ou si je ressens le désir d'être « exagérément maigre », je demande à Dieu de me libérer de ces pensées. Sinon, ma malhonnêteté me conduira à me faire du tort en comparant mon corps avec celui des autres et me mènera au désespoir.

Onzième Étape : en recherchant la volonté de Dieu à mon égard, j'entends une réponse aimante. Pour aujourd'hui, je ne laisse pas le fait que quelqu'un m'aime ou non me définir ou définir mon alimentation. J'assume chaque jour mes formes lus rondes et ma sexualité de femme. Je m'habille convenablement.

Douzième Étape : en utilisant les Étapes, les Traditions et les Outils, je transmets le message OA en parrainant. Ma vie intérieure se transforme et Dieu prend soin du reste. Mon poids ne me regarde pas.

Mon réveil spirituel consiste à m'aimer et à m'accepter telle que je suis ; à être abstinent tous les jours et à ne pas voir en chaque homme un amoureux ou un mari potentiel, mais plutôt une connaissance ou un ami qui pourrait enrichir ma vie.



Disponible à la boutique OA :
[Livres – Page 2 – Intergroupe
Outremangeurs Anonymes
Français de Montréal](#)

Pas de calins dans l'armoire

J'ai récemment retrouvé la raison et me suis agenouillée grâce à une Puissance supérieure plein d'amour qui s'est manifestée en mon fils de trois ans.

Trois ans avant sa naissance, quelqu'un m'avait donné le numéro de téléphone des OA. Je crois fermement que Dieu ne me jugeait pas prête à comprendre avant que j'aie traversé les délicates années de sa croissance qui ont réussi à briser ma carapace faite de ressentiments et d'entêtements. Je crois aussi que Dieu se servait de mon fils à toutes sortes d'occasions, quand je ne pouvais pas me brancher sur Lui, mais que j'avais besoin d'un petit coup de pouce dans mon rétablissement.

Ça m'est d'ailleurs arrivé pas plus tard que la semaine dernière alors que nous grignotions tous les deux en tournant en rond dans la maison. Sam m'avait suivie dans la cuisine, lassé, pendant que j'y cherchais de quoi manger. Il a commencé à dire : « Maman, je pense que je voudrais avoir... »

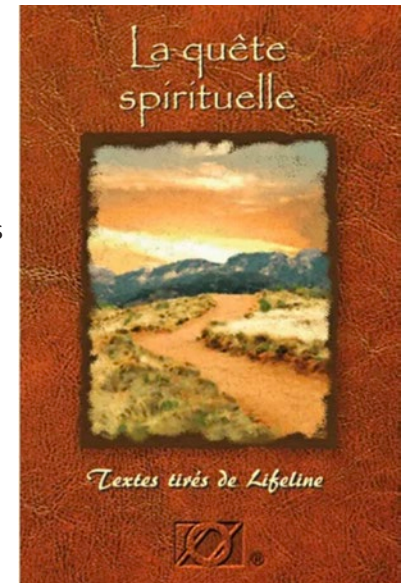
Je dois dire que je croyais à ce moment-là qu'il avait une poussée de croissance, car il semblait vouloir manger sans arrêt. Je me suis automatiquement tournée vers l'armoire pour prendre des gâteries, quand il a terminé sa phrase en disant : « ...un câlin. »

Je me suis arrêtée brusquement, mais Dieu n'en avait pas encore fini avec moi. Pour taquiner mon fils, j'ai ouvert la porte de l'armoire puis du réfrigérateur, tout en disant : « Non, je n'en trouve pas ici. »

Sam a éclaté de rire et m'a dit : « On ne peut pas trouver des baisers ni des câlins dans l'armoire, n'est-ce pas maman ? » Je me suis agenouillée devant lui et je l'ai pris dans mes bras, en pleurant et riant à la fois, et je lui ai répondu : « Non chéri, toi non, mais maman peut en trouver. »

Je n'arrive pas vraiment à me rappeler si j'ai outremangé cette journée-là. Mais ce que je sais, c'est que plusieurs jours plus tard, après avoir lu et prié longuement, j'en suis aujourd'hui à mon second jour d'abstinence. C'est la deuxième fois en sept mois que je suis libérée de la compulsion alimentaire, depuis que je me suis jointe à OA. J'ai refait ma 3e Étape cette journée-là et j'ai commencé à comprendre la différence entre la capitulation et la soumission. La capitulation me donne de l'espoir et me promet que la porte sur laquelle je me suis butée pendant tant d'années sera un jour grande ouverte. Ainsi, non seulement je verrai le soleil briller, mais je pourrai aussi franchir le pas de cette porte et être inondée de toute sa gloire.

Merci mon Dieu pour mon fils et merci mon Dieu pour les OA.



Disponible à la boutique OA

L-14 La quête spirituelle
Intergroupe Outremangeurs
Anonymes Français
de Montréal

Source : La quête spirituelle, Édition française, Montréal, 2016, p.70-71

ACTIVITÉ OFFERTE POUR TOUS LES MEMBRES

*Le comité de liaison
vous invite*

**Le mercredi 19 juillet,
de 19h à 21h**

Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

1^e partie - Lecture et réflexions sur la 8^e tradition

2^e partie - Toutes les autres questions en lien avec le bon fonctionnement des groupes.



« Tenez-bon! N'abandonnez pas! »

Lorsque je suis arrivé chez les OA, il y a un peu plus de quatre ans, j'étais désespéré. Et pas seulement face à la nourriture, mais face à tout! Tout ce que je voulais, c'était mourir. Je remercie Dieu de m'avoir fait cadeau des OA, parce que c'est là que j'ai enfin retrouvé de l'espoir. J'ai également découvert que je n'étais plus seul.

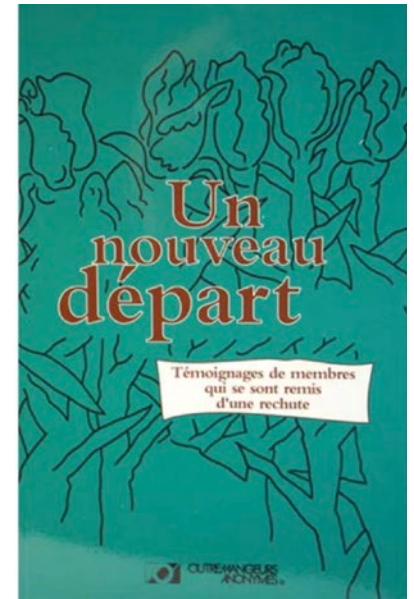
Toutefois, pendant un certain temps, j'ai continué de me sentir seul et j'ai eu de la difficulté à mettre le programme en pratique. Cependant, j'ai fait quelque chose que je n'avais jamais fait de toute ma vie – je n'ai pas abandonné. Encore aujourd'hui, le slogan, « reviens ça marche » est mon crédo personnel.

Jusque là, mon attitude s'était résumée en ces mots : « Si cela ne fonctionne pas assez vite, à quoi bon continuer ? » J'abandonnais facilement et les gens qui m'entouraient en faisaient autant avec moi. Je ne faisais que voler d'un endroit à l'autre sur mon petit nuage, mais je ne restais jamais nulle part. De temps à autre, j'atterrissais quelque part et je ramassais quelques miettes de rétablissement, mais je continuais de reprendre la route. Cela ne faisait que confirmer ma propre stupidité. Je m'étais convaincu que j'étais « une âme en peine, impuissante et désespérée. »

Même lorsque j'assistais à des réunions, j'avais l'impression que je ne comprendrais jamais « le programme ». Je retombais toujours dans la compulsion alimentaire. J'essayais de constamment de comprendre ce qui n'allait pas chez moi. J'insinuais sans cesse que j'avais besoin de nouvelles solutions : plus de soins professionnels, une thérapie plus intensive, un changement de milieu, une âme sœur. Toute ma vie j'avais été à la recherche de quelque chose et finalement Dieu m'avait fait cadeau du programme. Mais même à l'intérieur des salles de réunions, je continuais de chercher autre chose. Enfin, j'ai fini par me rendre compte que je ne pouvais plus agir ainsi. J'ai réalisé que je devais ouvrir le cadeau que j'avais reçu, le prendre et m'en servir. Je devais également remercier Dieu et lui rendre la politesse en lui faisant une place à l'intérieur de moi. Je devais le laisser m'aider à régler mes problèmes de nourriture et tout ce qui n'allait pas dans ma vie.

Ça n'a pas été facile, mais cela en a valu la peine. Je voudrais encore que les choses arrivent du jour au lendemain. J'ai encore la réaction égoïste de croire que je devrais être rendu plus loin dans mon cheminement. J'apprends que la croissance personnelle est un processus lent et que tout se déroule au rythme de Dieu et non au mien. Quel concept!

Je trouve miraculeux d'avoir continué de revenir aux réunions et de ne pas avoir lâché. Lorsque je suis arrivé chez les OA, j'ai tenté de garder à l'esprit que tout ce que j'avais à faire était de tenir bon et de ne pas abandonner. Par moments, c'est tout ce que j'ai réussi à faire – tenir bon et rien d'autre. Aujourd'hui, je sais qu'une seule bouchée me sépare de la compulsion alimentaire, et que si je prends cette bouchée, je vais retourner dans le désespoir et l'isolement que j'ai connu jadis. Or, grâce au mode de vie et à Dieu, j'ai l'espoir ainsi que l'aide dont j'ai besoin pour ne pas abandonner. Tous les jours, j'ai le choix d'ouvrir ou non le cadeau du rétablissement.



Disponible à la boutique OA

L-09 Un nouveau départ :
[Témoignages de membres qui se sont remis d'une rechute](#)
– Intergroupe Outremangeurs
Anonymes Français de Montréal

Source : Un nouveau départ – Témoignage de membres qui se sont remis d'une rechute, Édition française, Montréal, 2005, P. 142-143

