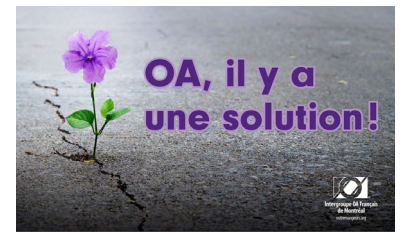




**Intergroupe OA Français
de Montréal**
outremangeurs.org

OASIS

Août 2023



Thème 2022-2023 de l'IOAFM

NOUVELLES AOÛT 2023 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Changement de local :

Le groupe en salle de **Trois-Rivières** du mardi 13 h 30 tient maintenant ses réunions au 575 rue Bureau à Trois-Rivières. Stationnement disponible sur la rue Gervais.

Jusqu'au 3 septembre le groupe « **Le réveil** » de **Beloil** tiendra ses réunions en salle au 308 rue Montsabré Beloil. Porte C.

Fermeture pour le mois d'août:

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 le mois d'août. Reprise en septembre. La réunion régulière du lundi matin 7h est maintenue.

Identifiant : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

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

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.

Ateliers du groupe Mieux Vivre :

Lundi 14 août de 10h15 à 11h45 : **atelier sur le Gros Livre AA**

Lundi 21 août de 10h15 à 11h45 : **atelier sur les Étapes OA**

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

Identifiant : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

À venir et à ne pas manquer

Septembre mois du service

Septembre sera le mois du service dans notre intergroupe.

L'implication est aussi un outil de rétablissement.

Anniversaire :

Le groupe en salle « **T'es pas seul aujourd'hui** » fêtera son anniversaire de groupe le mardi 19 septembre 2023 à 19h au 3158 Boul. Langelier, Montréal. Venez en grand nombre vous rétablir avec nous .

Congrès Région 6

13-15 octobre 2023

Voir les détails au [2023 Le congrès - Bienvenue chez nous -](#)

[La Région 6 des Outremangeurs Anonymes \(oaregion6.org\)](#)

Congrès IOAFM

18 novembre : **Congrès hybride de l'Intergroupe OA Français de Montréal**. En zoom et en salle au Centre St-Pierre 1212 Panet à Montréal. Réservez ce samedi pour célébrer ensemble notre rétablissement dans OA.

Mon image corporelle, l'accepter et l'



C'est le thème de l'OASIS du mois d'août.

Que nous avons eu de la difficulté à accepter notre corps et tout ce que nous lui avons fait subir! Dépasser de beaucoup ses besoins de nourriture pour ensuite l'en priver ou le traiter durement en se faisant vomir ou par l'exercice à outrance. Nous lui avons fait la vie dure.

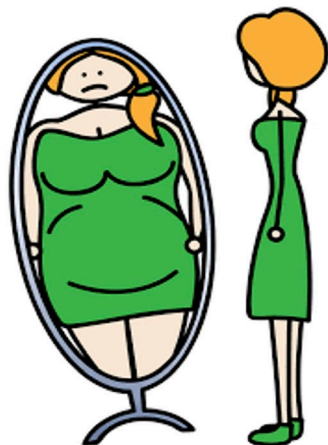
Mais notre corps est toujours là, même s'il subit encore les conséquences de notre obésité, de nos régimes ou de notre maigreur extrême. La façon de faire la paix avec notre corps relève de la spiritualité. Confier ce corps à notre PS et lui demander de l'aimer tel qu'il est en commençant tout doucement à le traiter avec amour, comme nous le ferions avec le corps d'un enfant. Même si nous n'avons pas encore atteint un poids corporel sain, traiter notre corps avec amour fait aussi partie de notre rétablissement physique.

Gaston L., adjoint au comité de la présidence

Thème pour l'année 2024

Nous sommes à la recherche d'un thème inspirant pour l'année 2024. Vous avez jusqu'au 15 septembre prochain pour nous envoyer vos suggestions au secretariat@outremangeurs.org.

Qu'est-ce qui vous inspire, en quelques mots ?



L'image de mon corps et ma fausse perception

Quand j'ai commencé à lire sur « Image Corporelle, Relations et Sexualité », en particulier sur « Appliquer les Douze Étapes à mon image corporelle » p. 12, cela m'a bouleversée car je me suis reconnue à 100 %.

Je suis dans OA depuis plusieurs années, mais je ne savais pas que j'outremangeais ou me sous-alimentais en fonction de la façon dont je pensais que les autres me voyaient et de la perception déformante de mon esprit malade.

J'ai travaillé énormément sur ces Étapes (je lis ce texte à chaque jour) et Dieu modifie ma perception graduellement.

Je me regarde aussi dans le miroir à chaque jour, habillée ou nue, maquillée ou pas en énonçant des affirmations comme : "Je suis aimante. Je suis aimable et je suis aimée." p.13. J'y crois de plus en plus.

J'ai fait l'exercice (p. 19) d'écrire sur chaque partie de mon corps que je n'aimais pas (côté négatif) et ensuite je leur ai trouvé 10 qualités. J'y ai passé beaucoup de temps, j'y ai fait des découvertes étonnantes ! Ensuite j'ai confié tout ça à mon Dieu d'Amour et j'ai lâché prise.

Maintenant, quand je me surprends à détester une partie de mon corps, je me rappelle pourquoi cette partie est importante et ce, depuis ma naissance à aujourd'hui. J'ai dans la soixantaine, j'ai un vécu et mon corps aussi.

Dieu m'a créé parfaite dans mes imperfections. Comme Dieu ne se trompe jamais, me renier c'est renier mon Créateur.

Membre OA, Mirabel

Finie la honte de mon corps !!!

Depuis quelques mois, je perds lentement du poids sans trop me casser la tête pour provoquer un tel résultat. Et les plus fréquents commentaires des personnes de mon entourage, entre autres des OA, me remettent devant cette gêne implacable ressentie à chaque occasion. Excellent dossier pour réfléchir sur l'orgueil d'une part et sur l'aisance dans de telles situations. J'en arrive même à réaliser que cette gêne fut amplement suffisante pour retenir ce qui me reste de poids à perdre.

Le partage d'un ami membre de notre fraternité m'a permis de faire la lumière sur la honte de mon corps, une honte que j'ai toujours vécue. Je prenais ensuite conscience dans mes écrits personnels que lorsque mon entourage me suggérait, me conseillait ou m'imposait une diète, toujours sous le vocable de la santé et de l'amour, on me rejetait de façon peu subtile. Mon manque de volonté et mon impuissance personnelle à agir dans le cadre d'une diète faisaient que j'avais de plus en plus de difficulté à accepter mon corps qui ne faisait que grossir.

Je me rappelle qu'à mes moments minceur (qui ont duré quelques fois une heure ou deux...) cette honte demeurait et me hantait. La situation devenait intenable, et tout recommençait.

Il n'aura fallu, durant mon enfance, que les commentaires soutenus des compagnons d'école, de mes parents, de certains membres du corps médical pour me donner l'occasion de laisser aller la confiance en moi, qui était là depuis ma naissance. Ce délaissement s'est fait par erreur. Aujourd'hui, j'en accepte la responsabilité.

Comment, par la suite, accepter de recevoir des compliments de la part de personnes qui m'aiment, sans que je revois, ne fusse qu'un seul instant, les inhibitions du passé au sujet de mon apparence extérieure ? Il me faut d'abord accepter ces commentaires comme étant l'expression de leur amour, sans laisser les vieilles « cassettes » repartir et ensuite dire un merci tout simple et sincère. Pourquoi aller plus loin, et commencer à tout expliquer ?

Et si mon corps exprimait, à sa façon, que mon âme guérit... Et si Dieu s'exprimait à travers eux que je suis aimable... Et qu'il m'aime à la folie... Pourrais-je encore avoir peur de ces commentaires?

Merci, amis(es) OA, de me permettre de m'en sortir !



Entretien avec mon corps

Après avoir été abstinent et maintenu une perte de poids de 75 livres (34 kg) pendant quelques années, j'ai une Huitième Étape spéciale à faire – une amende honorable à mon corps.

Je te dois réparation mon corps pour avoir passé plus de trente-cinq ans à te gaver et t'affamer, à t'avoir humilié et réprimandé ; à t'avoir fait taire et ignoré tes cris. J'ai tenté d'éviter d'avoir à composer avec toi, essayé de croire que l'apparence physique n'avait pas d'importance. On m'a appris à éviter les péchés de la chair, à t'éviter, toi. On m'a taquinée et humiliée à propos de ta taille et de ta forme. J'ai davantage pris soin de ma voiture que de toi. Je t'ai rejeté, je ne voulais même pas d'un corps. Rien ne me convenait chez toi.

Et pourtant, tu ne m'as jamais abandonnée. Tu as encaissé les coups et tu es resté. Tu as essayé de me parler, de me prévenir, tu as crié après moi avant de commencer à craquer, mais je n'ai pas écouté. Ma relation avec toi a été le reflet de ma relation avec ma mère, les hommes, l'église et la société. Tu as été rejeté, ignoré et jugé inacceptable d'une manière ou d'une autre.

C'est drôle, moi qui ai si peur de l'abandon, je n'ai jamais pensé à la façon dont tu es resté avec moi, tout ce temps à essayer de me parler, de me montrer le chemin, de te connecter à moi. Je suis à jamais désolée pour mon manque d'attention et à jamais reconnaissante pour ta loyauté

Tu es le véhicule qui conduit mon âme pendant un bon bout de temps. Tu aimes être câliné, porté, étiré, réconforté. Tu aimes le sable chaud, les lotions à la lavande, les vents légers et le doux pelage des chats – qu'aimes-tu d'autre? Je suis désolée de ne pas t'avoir écouté pendant toutes ces années. Aujourd'hui, j'écoute. Tu vaudras la peine d'être entendu. Tout le monde a besoin d'une bonne écoute.

Source : Image corporelle, relations et sexualité, édition française, Montréal, 2021 p.27 Outremangeurs Anonymes, tous droits réservés

ACTIVITÉ OFFERTE POUR TOUS LES MEMBRES

*Le
de
vous invite*



**Le jeudi
17 août 2023, de 19 h à 21 h**

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

1^e partie - Lecture et réflexions sur la 9^e tradition

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

Pourquoi devenir un contributeur récurrent? Douze bonnes raisons



1. Vos contributions soutiennent l'objectif principal d'OA : transmettre le message de rétablissement aux personnes qui souffrent encore de la compulsions alimentaires.
2. Vos contributions aident à produire des publications françaises approuvées par OA, telle que : « Image corporelle, relations et sexualité » et la 2^{ème} Édition « Les 12 Étapes et les 12 Traditions des Outremangeurs Anonymes ».
3. Vos contributions soutiennent le site web de l'intergroupe, outremangeurs.org, où de nombreux nouveaux membres découvrent OA et la promesse du rétablissement.
4. Vos contributions soutiennent la mise à disposition de licences ZOOM gratuites pour la tenue des réunions virtuelles de plusieurs groupes et des événements spéciaux de l'intergroupe.
5. Vos contributions soutiennent l'information publique et l'information aux professionnels.
6. Vos contributions récurrentes et automatiques signifient que vous n'aurez jamais à vous demander: « Est-ce que j'ai fait ma Septième Tradition cette semaine? »
7. Vos contributions permettent de transmettre le message dans le monde entier grâce à la traduction, l'édition et l'impression des publications approuvées par OA.
8. De nombreux membres OA découvrent que le fait de verser régulièrement des contributions financières favorise leur rétablissement. Vos contributions vous aident à travailler votre programme.
9. Vos contributions récurrentes et automatiques sont faciles à mettre en place et peuvent être programmées selon vos préférences.
10. Vos contributions peuvent être déductibles d'impôts au Canada si vous optez pour la plate-forme CanaDon (informations et lien sur la page de la 7^{ème} Tradition de l'IOAFM)
11. Vos contributions sont une manière significative d'honorer votre anniversaire d'abstinence, de remercier une marraine ou un parrain, ou de vous souvenir des coûts de votre dernière compulsions alimentaires.
12. Vos contributions font une différence et aucune contribution n'est trop petite pour aider à porter le message du rétablissement.

Il y a probablement 12 autres bonnes raisons

*Aidez OA à se développer. Allez sur
<https://outremangeurs.org/7e-tradition>*