



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

# OASIS

## Septembre 2023



Thème 2022-2023 de l'IOAFM

### NOUVELLES SEPTEMBRE 2023 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

D'ici le 15 septembre, svp envoyez vos suggestions pour le thème de l'année 2024. Nous n'en avons pas reçu beaucoup. Faisons marcher nos méninges et laissons-nous inspirer. Envoyez vos suggestions à [secretariat@outremangeurs.org](mailto:secretariat@outremangeurs.org)

#### Mardi 5 septembre 19h

Vous êtes tous invités à vous joindre à la réunion des RG  
Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

#### Dimanche 10 septembre 13h à 16h

*Café du Nous* (atelier du groupe Café abstinence).  
Thème : atelier d'étude du Gros livre des AA  
Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

#### Lundi 11 septembre 10h 15 à 11h 45 : atelier d'écriture

sur le Gros Livre AA (atelier du groupe Mieux Vivre)  
Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

#### Samedi 16 septembre 9h à 12h. Événement spécial

« De l'ivresse mentale à la sobriété émotive. » Il y aura trois partages sur ce thème et une période de mini-partages suivra à compter de midi.

Zoom : 889 7093 9845 • Mot de passe : 971697

#### Dimanche 17 septembre 13h à 16h : Café Créatif (atelier du groupe Café abstinence). La créativité dans notre rétablissement.

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

### Le service : Principe spirituel de la 12<sup>e</sup> Étape

Le texte de la 12<sup>e</sup> Étape nous demande « ... d'essayer de transmettre ce message aux outremangeurs compulsifs. » La façon de mettre en pratique cette 12<sup>e</sup> Étape est d'offrir ce que nous avons de plus beau en nous afin que le mouvement continue. « Tout service petit soit-il, qui aidera à rejoindre celui qui souffre, ajoute à la qualité de notre propre rétablissement » (Les outils de rétablissement).

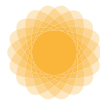
Préparer et offrir un café dans une réunion, accueillir les personnes qui se présentent pour leur souhaiter la bienvenue et leur dire qu'on est content de les voir, lire, animer une réunion, être secrétaire, trésorier ou RG, tenir le temps et faire la sécurité dans une réunion zoom, accepter de partager notre expérience et notre présence aux réunions sont des gestes importants qui assurent la survie de nos groupes et du mouvement dans son ensemble.

Pour se doter de services qu'ils ne pourraient pas s'offrir seul, des groupes se réunissent et forment un intergroupe, toujours dans le même but : aider celui, celle qui souffre de cette terrible maladie. Par exemple, notre intergroupe nous offre des services au niveau des publications françaises, des événements spéciaux, de la 12<sup>e</sup> Étape, de l'information publique, de l'OASIS. Il envoie des délégués nous représenter auprès des OA à l'échelle internationale. Tous les comités de notre intergroupe sont supportés le conseil d'administration de l'intergroupe.

À suivre page suivante

**Lundi 18 septembre 19h à 21h.** Le comité de liaison vous invite à une soirée sur la 10<sup>e</sup> Tradition et des questions seront soulevées concernant le bon fonctionnement des groupes.

Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe: 853007

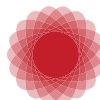


**Mardi 19 septembre 19h.** Anniversaire du groupe *T'es pas seul aujourd'hui* qui aura lieu au 3158 Boul. Langelier, Montréal. Venez en grand nombre vous rétablir avec nous !

**Dimanche 24 septembre 10h.** le groupe *le Réveil de Beloeil* changera de local. Les réunions auront lieu au 1010 rue Richelieu à Beloeil (local de la sacristie de l'église St-Mathieu de Beloeil face à la rivière Richelieu). Accessible aux personnes à mobilité réduite. Stationnement disponible.

**Dimanche 24 septembre 13h à 16h :** *Café Intimité* (atelier du groupe Café abstinence). À partir des textes du livre : Image Corporelle, Relations et Sexualité.

Zoom: 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020



**Dimanche 1<sup>er</sup> octobre :** Anniversaire du groupe *le Réveil de Beloeil* au 1010 rue Richelieu à Beloeil. Venez en grand nombre fêter avec nous !

**Mardi 3 octobre :** Assemblée générale de l'Intergroupe OA Français de Montréal. C'est à cette réunion que les RG voteront pour l'élection des différents membres voulant s'impliquer dans les différents comités de l'Intergroupe. Seul les RG ont droit de vote mais tous les membres sont les bienvenus.

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

**Besoin de support :** Le groupe *La force du nous* est un nouveau groupe en salle dans le secteur Ahuntsic à Montréal. Il a besoin de visiteurs et d'implication. Allons leur rendre visite en salle le lundi à 19h au **20 rue Chabanel Ouest à Montréal.**

Notre intergroupe a vraiment besoin d'aide. Il y a plusieurs postes vacants dont les événements spéciaux, l'information publique, l'OASIS, la délégation et le comité numérique. Il ne nous est jamais demandé dans OA d'aller au-delà de nos capacités. Plus on se rétablit, plus on en arrive à un équilibre (la sobriété) dans le respect de nos limites. Nous sommes encouragés à faire du service dans notre groupe et, si le cœur vous en dit, au niveau de l'intergroupe dans la mesure de vos habiletés en respectant vos limites mais aussi en allant au-delà de vos peurs de ne pas être à la hauteur de la tâche.

Rappelons-nous qu'il n'y a pas de « petit » service. Un mur se construit en mettant une brique à la fois mais chaque brique est essentielle pour l'ensemble de l'œuvre.

Confions à nos Ps le soin de nous guider vers le service afin de redonner à OA ce que nous avons reçu avec abondance. Pour toute information ou discussion concernant le désir de vous impliquer, communiquez avec votre intergroupe : [presidence@outremangeurs.org](mailto:presidence@outremangeurs.org).

Gaston L.  
Adjoint au comité de la présidence

## METTRE EN PRATIQUE LE MODE DE VIE



Notre salaire, c'est notre propre mieux-être, et cela, ça ne s'achète pas.

OUTREMANGEURS.ORG

DE L'IVRESSE  
MENTALE

À LA  
SOBRIÉTÉ  
ÉMOTIVE

Événement Virtuel  
Outremangeurs  
Anonymes

16 SEPTEMBRE  
2023  
9H À 12H

889 7093 9845  
MDP: 971697

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

Infos:  
[presidence@outremangeurs.org](mailto:presidence@outremangeurs.org)



## ON VISITE QUI EN SEPTEMBRE ?

Il fait encore beau en septembre! Plusieurs réunions en salle et sur zoom. Et si on allait payer une petite visite aux groupes du lundi!

### 7:00 Café abstinence

ZOOM : 839 7124 7651 • Mot de passe: 074020

### 12:00 Amour de soi

ZOOM : 834 8632 3248 • Mot de passe : 129092

### 13:30 Mieux-Vivre

ZOOM : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

### 19:00 La force du Nous – Montréal

En salle : 20 Rue Chabanel O, Montréal, QC H2N 1E6,

### 19:00 Un pas vers la sérénité – Terrebonne

En salle : 4125 Rue d'Argenson, Terrebonne, QC J6X 4T1,  
Centre Angora de Terrebonne local 115-116

### 19:15 Nouvelle chance

ZOOM : 876 0140 0286 • Mot de passe : 202101

### 19:30 Amitié - St Jérôme (Hybride)

En salle : 327 Rue St Georges, Saint-Jérôme

ZOOM : 860 3633 5812 • Mot de passe : 202101

## Déclaration de responsabilité

« De toujours tendre la main et le cœur des OA à tous ceux et celles qui partagent ma compulsion; de cela je suis responsable. »

## Le plan alimentaire, mon meilleur ami...

Il y a deux ans, j'arrivais chez les Outremangeurs Anonymes. Je suis vraiment fière du chemin parcouru. Mon rétablissement s'est fait surtout à deux niveaux, soit mental et spirituel... J'ai de la difficulté à perdre du poids même si je ne mange plus en soirée. Je fais le 3-0-1 et à cause de l'hypoglycémie, je me permets une petite collation en fin d'après-midi. Je n'ai pas perdu beaucoup de poids encore, quelques livres tout au plus. Mais j'ai cessé d'en prendre. Wow!

Cependant, j'ai énormément de difficulté à lâcher prise dans l'aspect physique de mon rétablissement. Je me connais beaucoup mieux depuis que je travaille les Étapes avec OA. Je sais que si mon plan alimentaire est trop rigide, ça ne fonctionne pas. Je deviens obsédée. Obsédée par mes aliments déclencheurs, par des aliments qui ne m'attirent pas du tout. Je deviens juste « obsédée »... Et ça crée un tourbillon en moi qui tend à me ramener vers la compulsion alimentaire. Je résiste, mais c'est insupportable.

Je me devais de trouver une solution. J'ai alors prié davantage. J'ai répété la Prière de la sérénité en boucle un peu comme un mantra. C'est à ce moment que j'ai demandé à Dieu de me trouver le plan alimentaire qui soit sur mesure pour moi. Je sais que plus je fais ce que j'ai à faire, plus ma PS me soutient et m'aide à réussir. J'ai eu une révélation, une réponse, mais pas nécessairement celle que j'attendais.

Pourquoi voulais-je tellement prendre de décisions dans cet aspect du rétablissement? Pourquoi exigeais-je à mon corps de perdre des livres qu'il avait accumulées depuis plusieurs années, en si peu de temps? Pourquoi autant d'impatience?

Tranquillement, j'ai vu clair. Si j'ai appris une chose chez les OA c'est que chacun avance à son rythme et le mien est plutôt lent, mais « j'avance ». Et disons que les trois principaux mots qui me suivent, par les temps qui courent, sont : amour, respect et plaisir. Ce qui fonctionne avec moi c'est la douceur.

## Implication et marrainage, des outils efficaces

Lorsque je suis arrivée à ma première réunion des outremangeurs compulsifs, j'avais l'espoir de perdre environ cinquante livres et surtout de conserver cette perte. Ce fut le cas.

Tout au long de ma première année, j'assistais à toutes les réunions de mon groupe, même à Noël, le groupe était ouvert et j'y étais. Je ne refusais jamais lorsqu'on me demandait de lire soit les Étapes, les promesses ainsi que toutes les autres lectures.

Comme implication, j'ai fait l'accueil, le café et j'ai partagé. Je me sens bien lorsque je m'implique.

Ces tâches accomplies avec amour m'ont donné une belle abstinence que je maintiens depuis plusieurs années.

La marraine que j'avais choisie était très aidante et accueillante. Elle m'a guidée vers les Étapes, les outils, les promesses, etc. Si j'avais une interrogation concernant le programme, elle me donnait toujours la bonne réponse, ce qui faisait en sorte que mon rétablissement continuait sur la bonne voie.

Elle fut ma première marraine et malgré toutes ces années, elle est encore là afin de m'appuyer dans mon rétablissement. Elle est formidable et je l'aime beaucoup, elle est mon attrait.

F

## Les traditions et le bon fonctionnement des groupes

Réunion mensuelle, organisée par le comité de liaison.

## ACTIVITÉ OFFERTE POUR TOUS LES MEMBRES

*Le comité de liaison  
vous invite*



**Le lundi 18 septembre, de 19h à 21h**

Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007  
1<sup>e</sup> partie - Lecture et réflexions sur la 10<sup>e</sup> tradition  
2<sup>e</sup> partie - Toutes les autres questions en lien avec  
le bon fonctionnement des groupes.

## Mon rétablissement par le service

Plusieurs outils m'aident et/ou m'ont beaucoup aidé depuis mon arrivée chez OA, il y a un peu plus de 2 ans. Les réunions, les publications, les appels téléphoniques, le plan alimentaire et l'écriture m'ont toujours été utiles et sont présents en tout temps dans ma démarche de rétablissement.

Par contre, avec du recul, je réalise que ce qui m'a le plus aidé, c'est le SERVICE. J'écris service en lettres capitales car pour moi, il a impliqué plusieurs autres outils et il a eu un impact formidable sur mon abstinence. Au début c'est grâce à l'encouragement et aux demandes d'amies OA que j'ai été capable de faire un long partage lors d'un congrès, puis l'animation d'un atelier et par la suite, m'impliquer dans plusieurs groupes, et organiser une fin de semaine d'activités.

Wow ! Pas évident ! Mais j'avais tellement d'idées et de volonté que j'ai pris le risque. Ce type de service a impliqué, un plan d'action, des réunions, l'écriture et les appels téléphoniques bien sûr. J'ai aussi fait appel au marrainage en "profitant" de mes amies OA d'expérience pour m'aider et évidemment, l'anonymat était aussi une préoccupation et un outil important pour cette fin de semaine. J'ai rencontré des personnes formidables et j'ai passé une super belle fin de semaine, ce qui a été le cas de la majorité des participant(e)s aussi.

Cependant, pour avoir essayé de m'impliquer dans d'autres services par la suite, je sais maintenant qu'il faut prendre le temps de se renseigner et de se respecter dans ce qu'on veut faire et ce qu'on peut offrir aux autres. Moi, j'avais été si bien et si sereine dans mon implication précédente que j'ai voulu continuer et donner encore et encore et encore ; mais ça ne s'est pas passé comme je le croyais, comme je le pouvais et comme je l'aurais voulu. Comme plusieurs outremangeurs compulsifs, j'ai tendance à être exigeante envers moi et j'ai mal vécu cette expérience que j'ai perçue comme un échec avec, en plus, l'impression de décevoir mes ami(e)s OA. Heureusement que j'ai un peu de vécu en matière de développement personnel et d'aide psychologique, car je me suis rappelée qu'un jour, j'avais décidé qu'il n'y aurait plus d'échecs dans ma vie mais seulement des apprentissages. Donc j'ai appris (ou je me suis fait rappeler) que je dois avant tout me respecter et accepter des projets et/ou des mandats que j'ai la capacité de mener à terme en conservant mon abstinence (et c'est ça le plus important), un jour à la fois. C'est aussi ce qui devrait être le plus important pour quiconque veut s'impliquer davantage dans OA.

Malgré cet apprentissage ou cette expérience un peu difficile, j'ai vécu non pas du jugement ou du rejet de la part de mes ami(e)s OA mais, au contraire, une grande compréhension. Et j'ai reçu des remerciements pour mon engagement. Dans le fond, c'est ce qui est le plus important : prendre des risques et « essayer des affaires » car c'est humain de se tromper ou de faire des erreurs. Et comme j'ai lu quelque part : « Il n'y a que les gens qui ne font rien qui ne font pas d'erreur et ne rien faire, c'est la pire des erreurs... »

Faisons-nous confiance, essayons des choses, impliquons-nous dans OA. En bout de ligne, nous y gagnerons tous et OA aussi...

## Comment faire du service : Écrire un texte pour l'OAsis

Quels sont les types d'histoires que l'OAsis publie ? L'OAsis cherche de véritables histoires personnelles de rétablissement. « Ce que j'étais avant de connaître OA, comment je suis devenu abstinent par le programme des 12 Étapes OA, ce qui s'est passé ensuite et comment je suis maintenant. »

Décrivez comment OA vous a aidé en incluant des détails spécifiques. Gardez ça simple puisqu'un membre est attiré à la révision des articles.

Nous vous suggérons de mettre l'emphase sur le sujet choisi.

- Décrivez brièvement votre état physique, émotionnel et spirituel à votre arrivée chez les OA.
- Si vous le désirez, mentionnez la durée de votre abstinence et, s'il y a lieu, la perte ou le gain de poids que vous maintenez
- Décrivez comment les Étapes, les Principes spirituels, les Traditions, les Outils et les Douze Concepts de service vous ont aidé dans votre rétablissement
- Racontez votre expérience du mode de vie OA et évitez les références extérieures.

Sujets suggérés : Les Douze Étapes, les principes spirituels, les Douze Traditions, les outils de rétablissement, le service, plan alimentaire, anorexie/boulimie, se sortir d'une rechute, estime de soi, peur/ressentiment, la sexualité, les émotions, les slogans OA, la spiritualité dans votre rétablissement, la gratitude, la Puissance supérieure, etc.

Tout membre qui souhaite soumettre son article à l'OAsis peut le faire en l'envoyant par courriel à [oasis@outremangeurs.org](mailto:oasis@outremangeurs.org). L'OAsis présente des histoires de rétablissement selon différents thèmes. Nous voulons lire les vôtres.

