



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

OASIS

Octobre 2023



Thème 2022-2023 de l'IOAFM

La réunion en salle du groupe « Mets ton cœur en action » du **jeudi soir** à Chambly débute sa réunion maintenant à compter de **19h30**.

Adresse : 620 Rue Sénécald, Chambly, QC J3L 1N9,


La réunion en salle du groupe du dimanche matin « Le réveil de Beloeil » a déménagé et tient maintenant sa réunion au 1010 rue Richelieu à Beloeil.

Dimanche, le 8 octobre de 13h à 16h, le groupe virtuel « Café abstinance » vous invite à son Café du Nous, un atelier sur le Gros Livre AA.

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi, le 9 octobre de 10h15 à 11h45, le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à son atelier d'écriture sur le Gros Livre AA.

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

 **Jeudi, le 12 octobre à 20h**, le groupe virtuel « Accueil de soi » vous invite à son 36^e anniversaire.

Zoom : 847 2496 0324 • Mot de passe : 202104

Dimanche, le 15 octobre de 13h à 16h, le groupe virtuel « Café Abstinance » vous invite à son Café Créatif – La créativité pour se rétablir.

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi, le 16 octobre de 10h15 à 11h45, le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à son atelier d'écriture portant sur les Étapes OA.

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Mardi, le 17 octobre 19h, le comité de liaison vous invite à son atelier portant sur la 11^e Tradition et toute autre question concernant le bien-être des groupes.

Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007


Samedi, le 21 octobre de 10h à 15h, l'Intergroupe de l'Outaouais vous invite à une journée spéciale : « La joie de vivre est le thème de la 12^e Étape et l'action est le mot clé ». Cet événement se tient en salle : **Cap Santé Outaouais** (accès pour personnes à mobilité réduite) 92, Boul. St-Raymond, salle 304 Gatineau (Québec) J8Y 1S7.

Dimanche, le 22 octobre de 13h à 16h, le groupe virtuel « Café Abstinance » vous invite à un Café intimité. Mini partages, réflexion et écriture à partir du livre « Image corporelle, relations et sexualité. »

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 07402

 **Dimanche le 29 octobre 10h**, le groupe en salle *Étape par Étape* fête leur 38^e anniversaire • 427, Rue Beaubien E, Montréal

Jeudi 2 novembre, veuillez prendre note que le groupe *Renaître de Longueuil* ne tiendra pas sa réunion régulière à cause de l'indisponibilité de la salle


 **Lundi 6 novembre 13h30**, le groupe virtuel *Mieux Vivre* fêtera son 28^e anniversaire.


Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

NOUVELLES OCTOBRE 2023 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Mardi, le 7 novembre, vous êtes invités à vous joindre à la réunion virtuelle des représentants de groupe (RG) de votre intergroupe. C'est à cette réunion que sera dévoilé le thème de l'année 2024.

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

 **Vendredi 10 novembre à 13h30**, le groupe en salle *les vendredis de Sorel* fêtera son 18^e anniversaire. 3225 rue Courchesne Sorel Tracy. La salle est accessible aux personnes en mobilité réduite.

 **Jeudi, le 16 novembre à 19h**, le groupe virtuel « Mode de vie » vous invite à venir fêter son 14^e anniversaire.

Zoom : 816 0242 2287 • Mot de passe : 202101



JOURNÉE SPÉCIALE OA

**LA JOIE DE VIVRE EST LE THÈME
DE LA 12^E ÉTAPE ET
L'ACTION EN EST LE MOT CLÉ**

Samedi, 21 OCTOBRE 2023

de 10 h à 15 h

RÉUNION OUVERTE

1 conférencier(ère), 2 ateliers



Inscription : 9h30 à 10h

Apporte ton dîner et ton breuvage si tu le désires. Le restaurant Papelli juste en face offre des repas de mets Libanais sur place et des commandes à emporter.

Merci de ne pas porter de parfum par respect pour nos membres qui souffrent d'allergies.

7^e tradition : don suggéré 10 \$ ou selon votre budget.

Endroit : Cap Santé Outaouais
(accès pour personnes à mobilité réduite)

92, Boul. St-Raymond, salle 304 Gatineau (Québec) J8Y 1S7

INFOS : Julie L. 819-208-0207 ou Louise C. 819-923-2648

ÉDITORIAL - Aujourd'hui, où en est ma relation avec la nourriture?

Tel est le thème que l'équipe de l'Oasis du mois d'octobre vous propose. Nous devons nous alimenter chaque jour et plusieurs fois par jour pour satisfaire les besoins de notre corps. Notre maladie de la compulsions alimentaires est directement en rapport avec la nourriture. C'est pourquoi notre programme nous propose d'avoir un cadre alimentaire afin d'éviter que le besoin naturel de se nourrir ne devienne un moyen pour compenser une émotion ou pour satisfaire notre compulsions.

Notre rétablissement se fait une journée à la fois mais pour la vie parce que nous ne serons jamais guéris de cette maladie. Car, comme on le dit dans la méthode : la compulsions alimentaires est une maladie puissante, déroutante, sournoise. C'est lorsque l'on devient moins vigilant qu'elle se pointe. C'est pourquoi notre programme nous amène à vivre le plus souvent possible dans notre instant présent y compris dans l'acte de s'alimenter. Nous pouvons alors croire que notre PS peut remplacer la compulsions par quelque chose d'infiniment mieux : une vie heureuse, saine et pleine de joie. « Lorsque je mange de façon inconsciente, cela veut dire que j'ai perdu mon contact conscient avec Dieu...Voilà pourquoi je dois demeurer dans le présent, conscient de mes actions et de mes émotions et ce, surtout en matière de nourriture. » (Les voies du rétablissement P.38).

Pour ne jamais oublier que nous avons une maladie importante et pour souligner une période de rétablissement, certains choisissent de prendre un jeton de rétablissement et de le garder dans leur poche. C'est un message d'espoir pour ceux et celles qui sont l'actif de leur maladie et qui souffrent terriblement comme nous avons tous souffert.

Et maintenant : « Où en sommes-nous dans notre relation à la nourriture? » Peut-être pouvons-nous prendre un moment de réflexion, de répondre à cette question et d'en partager avec notre parrain/marraine ou un autre membre OA.

Gaston L., adjoint au comité de la présidence

Un petit jeton dans ma poche



J'ai, dans ma poche, un petit jeton OA, simple et silencieux, il me rappelle que j'ai le bonheur d'être membre OA, et cela, quoique je fasse, où que je me trouve.

Mon petit jeton n'est pas magique, ni fétiche, ni porte-chance, il n'est pas là pour éviter maladies, tentations ou dangers. C'est tout bonnement une entente entre mon Dieu d'amour et moi.

Si ma main comme ça va chercher une clef... un briquet... quelques sous, ce bref contact me refait penser au prix que j'ai payé avant d'arriver chez OA.

Jeton qui me suggère de dire « merci » pour toutes les beautés de ce jour. Tout ce que je fais, pense ou dis peut faire une différence à mon abstinence.

Oui, j'ai dans ma poche un petit jeton OA, pour moi toute seule; rappel discret que OA marche vraiment dans ma vie si seulement je le lui permets.

Oui, pour moi le petit jeton est un outil pour m'en sortir au même titre que les autres que m'offre le programme.

Anonyme

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 mardi, 17 octobre de 19h à 21h

Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007
1^e partie - Lecture et réflexions sur la 11^e tradition
2^e partie - Toutes les autres questions en lien avec
le bon fonctionnement des groupes.

N.B. Horaire annuel des ateliers sur le site de l'IOAFM,
sous l'onglet réunions / ateliers mensuels...

Un repas en pleine conscience

Bon matin ma PS d'amour! Quelle belle expérience ce matin... Manger mon petit déjeuner en pleine conscience...Ce qui veut dire que chaque bouchée a été mastiquée de 20 à 30 fois avant d'être avalée complètement. Expérience de PATIENCE intense.

Mon petit déjeuner, qui normalement prend 5 minutes à se terminer, en a pris 25 avec cette expérience... Wow! De plus, j'en suis sortie vivante et calme. Ma satiété était comblée. Pendant cette expérience, mon cerveau de « roue de hamster » a dû ralentir et ça, ce n'était pas facile. Pendant que je mangeais, mon cerveau voulait absolument faire autre chose en même temps comme si c'était trop long et que je n'arrivais pas à vouloir ressentir tout ce qui se passait dans mon corps et ma tête. Mes pensées essayaient à tout prix de me distraire et de me détourner à changer mon rythme en me demandant de lire, utiliser mon téléphone, plier des sacs de plastique qui traînaient sur la table, écrire dans mon journal OA ou lire le Aujourd'hui, ce qui était louable parce que c'était une activité du mode de vie, etc. Avec une bonne inspiration, j'ai répété à 3 reprises ma prière de la sérénité, spécifique à l'action de manger très, très tranquillement, ce qui a réussi à calmer le moteur à haute vitesse de mes pensées qui s'emballaient.

Ma PS d'amour à moi, donne-moi la sérénité d'accepter de manger en pleine conscience en ce moment précis.

Le courage de ne rien faire d'autre que d'appivoiser les sensations de cette bouchée qui se transforme tranquillement en mastiquant de 20 à 30 fois ou plus en ce moment précis.

Et la sagesse d'en connaître la différence en ce moment précis.

Avec toi, ma PS d'amour, j'ai réussi cette expérience du repas en pleine conscience. J'y ai découvert le plaisir des sensations dans la bouche qui se transforment et mes pensées qui se calment. J'y ai aussi découvert à quelle vitesse mes pensées m'entraînent dans une folie hallucinante à gérer, sous l'influence de la maladie de la compulsions alimentaires. Avec toi, ma PS, j'ai pu être comme une spectatrice en observation de cette expérience de mon repas en pleine conscience. J'y ai observé les sensations physiques et psychiques qui se passaient. La transformation de la nourriture dans ma bouche, l'attente et l'atteinte de la satiété. Être capable d'écouter seulement les demandes de mes pensées à vouloir faire absolument autre chose en même temps pour faire passer le temps et ne pas ressentir ce qui se passait. La sagesse d'en connaître la différence c'est qu'avec toi, ma PS, j'ai été capable de la vivre sans peur et sans angoisse. Cette sagesse d'en connaître la différence fait aussi que j'ai envie d'en renouveler l'expérience à chaque fois qu'il en sera possible, ce que j'ai réussi à refaire à tous mes repas de ces 24 heures.

Merci ma PS d'amour à moi. Merci d'être dans ma vie, à très bientôt.

*Nathalie, outremangeuse en rétablissement,
un jour à la fois.*

Une amie toxique

La principale gratification que je retire de la compulsions alimentaires a été d'être soulagée de ma solitude. Toute petite, je considérais la nourriture comme une amie. D'aussi loin que je me souviens, elle a été la compagne qui m'a consolée quand je n'avais personne d'autre vers qui me tourner, celle qui s'occupait de moi quand je croyais ne compter pour personne. Néanmoins, mon sentiment de solitude a diminué depuis que je suis arrivée chez les OA. Je suis un membre parmi tant d'autres. J'étais prête à renoncer à mon surplus de poids, mais pas à l'amie que la nourriture était devenue. Heureusement, j'ai appris chez les OA à remplacer la nourriture par l'amour que j'éprouve envers moi-même et envers les autres. J'ai renoncé à la compulsions alimentaires, un jour à la fois, il y a plus de neuf ans. Dieu a remplacé la nourriture par quelque chose d'infiniment mieux : une vie heureuse et pleine de joie

Source : Partageons, février 2019, Intergroupe OA de Québec

Pour la vie, un jour à la fois

Il arrive qu'à certains moments la pensée suivante veuille prendre le dessus en moi : « Je suis malade pour la vie et jamais je ne pourrai baisser la garde contre la compulsions ».

Si jamais cette pensée affecte mon moral et me fait dire que je n'en serai jamais capable, il est très important que je mette le focus sur UN jour à la fois. De plus, c'est une occasion de demander encore plus fort à ma Puissance Supérieure de prendre soin de cette maladie pour moi.

Enfin, ce sont des moments où il est très utile de prendre contact avec mon parrain et d'autres membres OA pour échanger à ce sujet. Je me rends alors compte que les autres membres OA comprennent très bien par où je passe et la force de mon lien avec eux m'aide à garder mon abstinence et ma persévérance pour aujourd'hui.

Oui, la maladie c'est pour la vie.

Et oui, aujourd'hui, le Rétablissement est possible parce qu'il y a toute l'aide dont j'ai besoin dans OA.

Merci!

