



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


OASIS


Novembre 2023



Thème 2022-2023 de l'IOAFM

NOUVELLES NOVEMBRE 2023 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

 **Lundi 6 novembre, 13 h 30** : le groupe virtuel *Mieux Vivre* fêtera son 28^e anniversaire.
ZOOM : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

 **Vendredi 10 novembre, 13 h 30** : le groupe en salle *Les vendredis de Sorel* fêtera son 18^e anniversaire au 3225 rue Courchesne Sorel Tracy.

Dimanche 12 novembre, 13 h : le groupe virtuel *Café Abstinence* vous invite à son atelier d'écriture sur le Gros Livre AA. Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 07402

Lundi 13 novembre, 10 h 15 : le groupe *Mieux Vivre* vous invite à son atelier d'écriture et d'échanges sur le Gros Livre AA. Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

 **Judi, le 16 novembre, 19 h** : le groupe virtuel *Mode de vie* fête son 14^e anniversaire.
Zoom : 816 0242 2287 • Mot de passe : 202101

Dimanche 19 novembre, 13 h : le groupe virtuel *Café Abstinence* vous invite à son atelier créatif : la créativité pour se rétablir.
ZOOM : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 20 novembre, 10 h 15 : le groupe virtuel *Mieux Vivre* vous invite à son atelier d'écriture et d'échanges sur les Étapes OA.
ZOOM : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Mardi 21 novembre, 19 h : le comité de liaison de votre intergroupe vous invite à un atelier virtuel sur la 12^e Tradition et vous pourrez échanger également sur le bon fonctionnement des groupes. ZOOM : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Vendredi 24 novembre : C'est la date de tombée pour l'Oasis de décembre. Si vous voulez qu'une annonce concernant votre groupe ou votre comité paraisse dans les nouvelles de décembre, envoyez cette information à oisas@outremangeurs.org

Dimanche 26 novembre, 13 h : le groupe virtuel *Café Abstinence* vous invite à son café Intimité. Mini-partages à partir de textes du livre « Image corporelle, relations et sexualité ». ZOOM : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

 **Dimanche 26 novembre, 19 h 30** : le groupe virtuel *Aujourd'hui seulement* fête son 22^e anniversaire.
ZOOM : 846 1090 5824 • Mot de passe : 202100

Ouverture et fermeture des groupes pour le temps des fêtes

Nous vous recommandons de discuter de cette question lors de votre conscience de groupe de novembre à savoir si votre groupe est ouvert ou fermé pendant le temps des fêtes afin de nous permettre de maintenir notre liste de réunion à jour. Envoyez cette information au secretariat@outremangeurs.org avant le 10 décembre 2023.



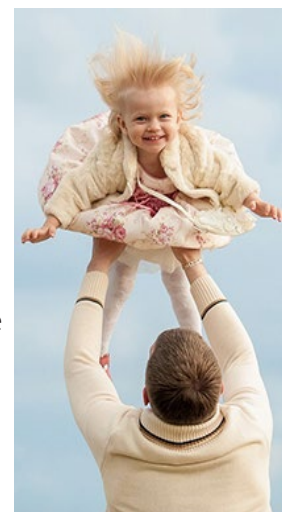
**Besoin important d'implication pour soutenir
le groupe Ensemble Dimanche Midi :**
Vous présenter à la réunion
(zoom 815 6021 1668; mot de passe 202107)

Vivre l'abandon avec OA

Quand je réfléchis à l'abandon, je repense à ma petite-fille de deux ans et demi, debout sur la troisième marche de l'escalier qui monte au deuxième étage. Elle me voit, me tend les bras et elle saute! Elle n'a aucun doute et elle est sûre que son grand-papa va l'attraper, comme à toutes les fois où on a joué à ce jeu. N'est-ce pas un peu la même chose que l'on serait appelé à vivre quand notre nous confions notre vie et notre volonté aux soins de Dieu tel que nous le convenons? (3^e Étape). Parce que nous en sommes venu à croire qu'une Puissance supérieure pouvait nous rendre la raison (2^e Étape) nous pouvons remettre à cette PS, de notre conception, tout ce que l'on vit dans tous les domaines de notre vie. Abandonner c'est se jeter dans le vide et croire qu'une personne, ou une PS, ne nous laissera jamais tomber. Si on doute que notre PS puisse nous aider dans l'un ou l'autre des domaines de notre vie, c'est le signe qu'il est grand temps de redéfinir notre conception de cette PS.

« Je confie tout à Dieu et, en retour, j'accepte la paix qui va au-delà de tout entendement. Dieu me donne tout ce dont j'ai besoin... » (Aujourd'hui, P. 127).

Gaston L., adjoint au comité de la présidence



Une réponse est venue d'une membre OA

Il y a un mois, j'ai reçu la visite de mon amie. Nous disions depuis longtemps que nous devrions choisir un moment pour qu'elle vienne visiter mon studio et voir mes œuvres d'art. Cela ne s'était pas produit plus tôt parce que nous étions toutes les deux très occupées. Alors, quand nous nous sommes vues à une fête quelques mois plus tôt, elle a dit : « Faisons-le vraiment. » Nous avons donc fixé un moment et elle est vraiment venue. C'était merveilleux de lui présenter mes œuvres d'art et de rencontrer mes amis artistes et de recevoir ses éloges et ses commentaires généreux.

Quand nous sommes allées déjeuner, nous avons commencé à parler de « cœur à cœur ». J'ai partagé avec elle que j'avais eu des problèmes de dépression et que je n'étais plus abstinente de sucre. J'avais eu du mal avec la prise de poids et les conséquences de d'autres problèmes physiques. J'étais absolument incapable de contrôler l'autodestruction. J'avais prié pour obtenir de l'aide, mais je me sentais assez malhonnête de le demander parce que, même si je voulais arrêter, je ne voulais pas me passer des bonbons que j'aimais tant et que je consommais tous les jours. C'est l'enfer de la dépendance parce que je savais que je m'engageais lentement mais sûrement vers l'autodestruction.

Mon amie a compris ma douleur. Nous sommes toutes les deux membres des OA et elle a été là pour moi. Elle m'a parlé avec amour et m'a donné quelques suggestions douces avant que nous nous séparions.

J'avais besoin de me reposer, alors je me suis rendu à l'un de nos parcs de la ville et j'ai étalé une couverture sur l'herbe. Alors que je m'allongeais là à regarder les arbres et le ciel bleu et à profiter de la lueur de la visite de mon amie, j'ai pensé : « J'ai l'impression d'avoir reçu la visite d'un ange. »

La pensée suivante qui m'est venue était : « C'est exactement ce qui s'est passé. J'ai reçu la visite d'un ange. Puis j'ai pensé : « J'ai l'impression de vouloir être abstinente. »

Les pensées se sont déroulées : « Oui, je peux choisir d'être abstinente, et c'est un bon moment pour le faire. Je peux choisir de ne pas l'être, mais qui sait combien de temps il faudra avant de ressentir ce désir à nouveau. Je peux bénéficier de cette aide maintenant, si c'est ce que je veux. »

Je me suis allongée là, en pensant : « Ces pensées sont justes. Je vois que c'est un moment opportun, et je sais vraiment maintenant, sans aucun doute, que j'ai une dépendance et c'est une maladie progressive parce que j'ai vu comment elle grandit, progresse et gagne en force. Je mange du sucre d'une manière que je n'ai jamais fait auparavant. J'ai peur, mais je suis toujours incapable d'arrêter. J'ai l'impression d'être sur le dos et ma dépendance a posé son pied sur ma poitrine. Je sens que j'ai un collier de fer verrouillé autour de mon cou et ma dépendance tient la chaîne. »

Je me suis rendu compte de plus en plus que c'était ma chance, que mes prières avaient été entendues et exaucées et, si je voulais me prévaloir de l'aide, alors je devrais lâcher prise et accepter la grâce qui m'avait été accordée. J'ai fait le choix et je me suis engagée à l'abstinence à ce moment-là. J'ai senti que l'emprise de la dépendance au sucre était brisée - c'était une sensation physique. Je me sentais plus libre mais je savais aussi que ce serait un jour à la fois.

Je suis humblement reconnaissante pour mon amie, qui était un instrument entre les mains de Dieu et qui m'a apporté un amour inconditionnel, de la compassion et une ouverture d'esprit. Au moment d'écrire ces lignes, je reste heureusement abstinente.

Source : Traduction libre de *Heard and Answered - Lifeline* (oalifeline.org)

Prière d'abandon

Mon Dieu, je ne sais pas en toute sérénité
à quel point je désire réellement changer,
mais je sais que je le dois,
et je ne puis le faire moi-même.

Je me tourne donc vers Toi pour que
Tu fasses un miracle en moi.

Entend le cri de mon cœur et regarde
mon besoin plutôt que mes faiblesses,
pardonne-moi et prend soin de moi.

J'avoue que je n'ai pas vécu selon Ta volonté,
ni vraiment observé Ta parole,
mais prends-moi tel que je suis
et rends-moi tel que
Tu voudrais que je sois.

J'ouvre mon esprit et
T'invite à entrer dans mon cœur.

Amen



ENFIN LIBÉRÉE !

Jamais je n'aurais cru un jour pouvoir passer quelques heures sans penser à la nourriture. L'obsession de la nourriture jumelée à l'obsession de la minceur m'habitait presque 24 heures par jour. J'en rêvais même la nuit. Plus je pensais à perdre du poids et plus j'obsédais sur la nourriture.

Après avoir suivi pendant 20 ans tous les régimes existant, j'en étais venue à croire que jamais je ne maintiendrais un poids santé. Je perdais toujours du poids mais le reprenais de plus belle quand j'arrêtais de suivre ledit régime.

À mon arrivée chez OA, dès les premiers meetings, j'ai cru qu'une Puissance Supérieure à moi-même pourrait m'aider à au moins

m'enlever l'obsession de la nourriture. Pour la perte de poids, j'y croyais plus ou moins. Mais j'ai vu, au fil des jours, avec l'aide des membres, des Outils de rétablissement et de ma Puissance Supérieure, que j'arrivais à faire un 24 heures facilement sans outremanger et sans être obsédée par la nourriture. Quel plaisir de déjeuner et d'avoir 3 à 4 heures pour penser à autre chose que la collation de l'avant-midi ou le repas du midi. Et que le même phénomène se produisait après le repas du midi et celui du soir. Finalement, j'ai perdu du poids tout doucement, sans rien forcer, en ne prenant tout simplement pas la première bouchée compulsive, aujourd'hui.

OA a changé mon regard sur la vie. La vie est belle quand je n'outremange pas, quand je suis le mode de vie proposé par OA. Étant abstinent de compulsions alimentaires, je suis moins agressive, moins impatiente, plus tolérante et plus joyeuse. Ça fait toute une différence, « ça fait toute la différence ».

Mon abstinence pour aujourd'hui seulement, c'est la priorité de ma vie et je remercie ma Puissance Supérieure de m'accompagner et de faire pour moi ce que je n'ai jamais pu faire pour moi-même.

Depuis maintenant 6 mois, je sais qu'il y a un espoir pour les personnes qui souffrent de compulsions alimentaires. Je suis heureuse d'être membre des OA.

Une membre heureuse de vivre !

Oasis, 1999, Hiver, Vol. 20, No. 2, page 10

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*



Mardi, 21 novembre de 19h à 21h

Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007
1^e partie - Lecture et réflexions sur la **12^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 / Calendrier Ateliers Traditions 2023-2024

Trouver la force

Quand je suis arrivée à OA, il y a douze ans, j'étais mal en point au plan émotif. Même si je n'avais que quelques livres au-dessus de mon poids santé, j'ai lu les 15 questions des OA et je me suis immédiatement identifiée comme outremangeuse compulsive. Je n'aurais jamais pensé que j'avais un problème avec la nourriture mais je pensais que j'étais bizarre à cause de mes pensées et de mes émotions. Je n'avais aucune idée que j'étais malade au niveau de ma bouffe. Je mangeais à me rendre malade et jusqu'à devoir me rendre à l'hôpital mais je ne savais pas que la compulsions alimentaire était une maladie. Je savais seulement que je me sentais inadéquate quand j'étais avec les autres. J'étais une personne souffrante et isolée. Je me sentais honteuse et j'avais peur de tout.

Je suis entrée timidement une première fois dans une salle de réunion. Je ne connaissais personne mais je suis restée. J'ai écouté et je me suis reconnue dans ce que j'entendais. J'ai commencé par acheter de la documentation et j'ai appris ce qu'était le mode de vie OA. Même si j'étais morte de peur, je suis revenue.

À chaque semaine que j'assistais à une réunion, je devenais de plus en plus convaincue qu'OA était ce que je cherchais depuis si longtemps. Avec les meetings, j'ai découvert une Puissance Supérieure complètement différente de celle dont j'avais tant eu peur. Cette nouvelle Puissance Supérieure est un Dieu d'amour qui me parle constamment par les membres OA que je rencontre, un Dieu qui me donne la force et le courage de passer au travers les difficultés de la vie. Ma foi et ma confiance en cette PS grandissent à chaque jour.

Pendant ces 12 dernières années, j'ai fait face à plusieurs situations difficiles comme de la mortalité et de la maladie dans ma famille. Ma marraine, mon groupe d'appartenance et les autres membres OA ont toujours été là avec leur amour, leur acceptation et leur soutien à mon égard. Je veux remercier chacune des personnes qui m'ont aidée à me rétablir et je demande à ma PS de les bénir. Puisse notre Puissance Supérieure nous donner à chacun et à chacune d'entre nous, la force de revenir.

Source : Traduction libre du Lifeline, March/April 2012,



Déclaration de responsabilité

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



GROUPES VIRTUELS OUTREMANGEURS ANONYMES

ENSEMBLE

DIMANCHE MIDI

RÉUNION ZOOM: 815 6021 1668
MOT DE PASSE: 202107



**BESOIN IMPORTANT D'IMPLICATION
POUR SOUTENIR LE GROUPE
PRÉSENTEZ-VOUS
À LA RÉUNION**



outremangeurs.org