



Intergroupe OA Français
de Montréal
outremangeurs.org

OASIS

Décembre 2023



Thème 2024 de l'IOAFM



OA c'est de l'espoir sans faim



C'est le thème de l'année 2024. Mais qu'est-ce que l'espoir ? Il est défini comme ... « une disposition de l'esprit humain reposant sur l'attente d'une situation meilleure à celle existante. »¹ Mais qu'est-ce que l'espoir pour nous, outremangeurs compulsifs ? C'est qu'en vivant notre programme du mieux que nous le pouvons, une journée à la fois, le rétablissement prendra la place de la maladie et que nous serons libérés des affres de la compulsion alimentaire. L'espoir que le rétablissement est possible se retrouve dans nos 12 promesses. « Est-ce que ce sont là des promesses extravagantes ? Nous ne le croyons pas. Ces promesses se réalisent parmi nous parfois rapidement, parfois lentement. Mais elles se matérialisent toujours si nous travaillons dans ce sens.

- 1) Si nous sommes sérieux et appliqués dans les efforts que demande cette phase de notre évolution, nous serons étonnés des résultats, même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin.
- 2) Nous connaissons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur.
- 3) Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrions l'oublier.
- 4) Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaissons la paix.
- 5) Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres.
- 6) Nous perdrons le sentiment d'être inutiles et cesserons de nous apitoyer sur notre sort.
- 7) Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables.

1. Espoir (philosophie) — Wikipédia (wikipedia.org)

À suivre page suivante

OA, de l'espoir sans faim (suite)

- 8) Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes.
- 9) Désormais, nous envisagerons la vie d'une façon différente.
- 10) La crainte des gens et l'insécurité financière disparaîtront.
- 11) Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient.
- 12) Soudainement, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes. »²

Voilà l'espoir de notre rétablissement. Un espoir sans faim. Une vie heureuse, joyeuse et libre.

Gaston L., adjoint au comité de la présidence


2. Gros livre AA – 3^e édition P. 94-95)



NOUVELLES DÉCEMBRE 2023 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Dimanche 10 et 17 décembre, 10 h : Le groupe *Réveil de Beloeil* tiendra ses deux réunions en zoom à cause de l'indisponibilité de la salle.

Zoom : 841 4115 1898 • **Mot de passe** : 202104

 **OASIS DES FÊTES** : L'équipe de l'Oasis est à préparer une publication spéciale qui sera disponible tout près de la fête de Noël. Restez à l'affût! Si vous voulez nous envoyer vos textes ayant comme thème : « Comment vivre l'abstinence pendant cette période »? Vous avez jusqu'au vendredi 10 décembre pour nous les faire parvenir à oasis@outremangeurs.org

Ouverture et fermeture pendant le temps des fêtes :

Avant de vous présenter à une réunion en salle, en zoom ou au téléphone, consultez la page **Réunions** sur le site internet de l'intergroupe **Réunions OA – Intergroupe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal**, car nous tenons à jour les changements au niveau des groupes. Si vous prévoyez des changements dans votre groupe pour le temps des fêtes, envoyez l'information à secretariat@outremangeurs.org. Sinon, votre groupe sera considéré comme ouvert.

De nouveaux témoignages sur notre site internet :

Des partages sur les 12 Traditions sont maintenant disponibles sur notre site à la section « Témoignages »

Témoignages – Intergroupe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal. Vous pouvez également les écouter sur Youtube : [YouTube@outremangeursanonymesmontreal](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Un don à votre intergroupe pour le temps des fêtes :



Pourquoi pas! Contribuer à votre intergroupe c'est une façon de vivre certaines Traditions.

1^e Tradition : Que ce soit par nos contributions en argent ou en implication dans nos groupes ou notre intergroupe, nous travaillons ensemble pour le bien-être de tous et créons ainsi l'unité.

5^e Tradition : Nos contributions à l'intergroupe servent à transmettre le message

7^e Tradition : Par nos contributions, nous demeurons entièrement autonomes (aucune dépendance envers qui que ce soit).

24 décembre 2023 : C'est la date de tombée pour l'Oasis de janvier 2024. Si vous voulez qu'une annonce concernant votre groupe ou votre comité paraisse dans les nouvelles de janvier, envoyez cette information à oasis@outremangeurs.org.

À mettre à votre agenda :

Journée de l'Unité. Samedi le 24 février 2024 par zoom. Si cela vous tente de vous impliquer pour l'organisation de cette journée, envoyez vos coordonnées à presidence@outremangeurs.org. Une équipe d'organisatrices est maintenant en place mais plein de petites tâches seront à combler.

Dimanche 7 janvier 2024, 16h-17h.

Forum mensuel de la Région 6

L'une des façons pour la Région 6 de transmettre le message est d'organiser régulièrement des forums où les Intergroupes peuvent partager des idées, s'entraider et prendre connaissance d'idées et de projets qui fonctionnent dans d'autres structures de service des OA. Il y aura une interprétation simultanée en français. Les coordonnées zoom et le thème du forum vous seront communiqués prochainement.



Le comité de l'Oasis vous souhaite de passer de belles fêtes dans l'amour, la joie, le plaisir, le respect de soi-même et l'abstinence.



Depuis, je Lui confie...

Bonjour, j'avais près de 2½ ans de mouvement, dont deux périodes : une de 10 mois et une de 12 mois d'abstinence, entrecoupées d'interruption sur ma conception de l'abstinence.

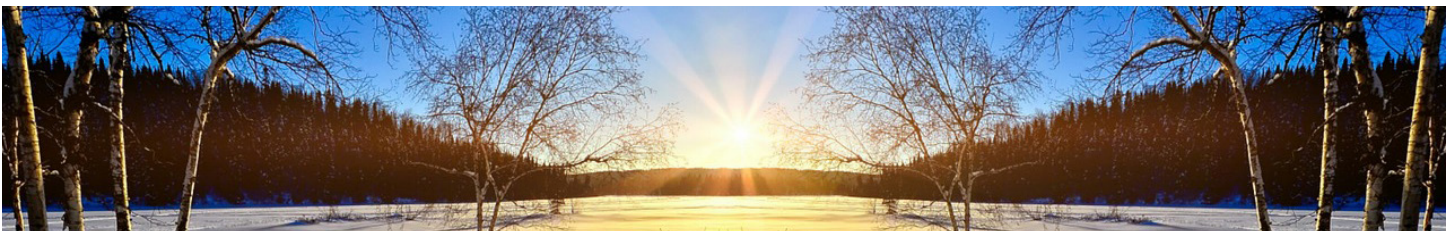
Un matin, alors que j'étais fatigué, j'ai outremangé alors que je n'avais vraiment plus faim et j'ai compulsé ; une pelletée n'attendait pas l'autre. J'ai voulu me faire croire que c'était un écart mais une voix me disait le contraire. Cela m'a sérieusement déstabilisé. J'avais le sentiment d'avoir trahi mon groupe d'attache; la honte, la culpabilité et l'impuissance m'avaient rejoint. J'ai continué d'assister aux réunions et j'ai pris leçon de mon incapacité à vouloir contrôler cette maladie devant laquelle nous sommes vraiment impuissants.

Depuis, je Lui confie mes faiblesses et ma vie toute de suite en me levant le matin et je sens Sa présence qui m'accompagne durant la journée. Peu importe cet échec; ce qui est important c'est qu'aujourd'hui, je me rétablis et je grandis chaque soir. J'acquies une meilleure estime de moi, de la confiance face aux épreuves, un grand respect de moi-même, de l'écoute, de la patience, de la compréhension, et je ressens de plus en plus d'amour inconditionnel pour les gens que je côtoie. Je donne de plus en plus sans aucune attente et plus je donne, plus je reçois. Malgré deux divorces et le fait de vivre seul aujourd'hui, j'ai le sentiment d'avoir réussi parce que j'ai trouvé un sens à ma vie en aidant mon prochain, et je me sens utile.

Le service et l'implication m'aident à nourrir mon rétablissement et m'apportent de la joie et du bonheur, ce que je ne connaissais pas avant OA. Beaucoup de Promesses du bonheur se sont réalisées. Il n'en tient qu'à moi de les conserver. Ces Promesses se réalisent tantôt lentement, tantôt rapidement si je fais ce que j'ai à faire...

J'y crois, et je persévère parce que tout est possible, le meilleur s'en vient et le temps n'a pas d'importance. C'est seulement une journée à la fois.

Merci, OA, merci à ma P.S., et merci à tous les membres car chacun est important à mes yeux.



OA : Reconnaissance et gratitude

Rencontrer OA, c'est s'ouvrir à une meilleure qualité de vie. Avant OA, même après maints régimes et une image presque parfaite de mon corps, j'ai toujours ce malaise à vivre chaque jour qui se présente et je retourne dans mon ivresse mentale, je m'empiffre pour combler mon vide. Manger tout le temps, ou presque, devenait une drogue, un baume, un soulagement mais de courte durée.

Mon constat d'aujourd'hui, en tant qu'outremangeuse, c'est que je ne pouvais m'attarder à mon côté spirituel qui dormait en moi. J'avais aussi l'illusion que la bouffe comblerait tout le temps mon malaise de vivre à chaque jour.

J'ai capitulé et admis mon impuissance et je m'en suis remise à mon Dieu d'amour. Après une abstinence de 9 mois et libérée de mon obsession de certains aliments, je ne peux qu'être reconnaissante et pleine de gratitude face à OA.

Oui, je suis prête à continuer à apprendre et à avancer dans ma vie. Je sais qu'avec une rigoureuse honnêteté, une vie harmonieuse et spirituelle, je vais y arriver par la grâce de Dieu. Je continue mon cheminement en m'impliquant dans mon groupe, en partageant mon expérience et en donnant aux autres ce que j'ai reçu de OA. Merci OA de me donner le goût de vivre aujourd'hui, et d'être toujours en rétablissement pour 24 heures. Merci mon Dieu d'amour, avec toute ma gratitude.

Le Mode de vie OA j'y crois!

Après vingt ans dans le mode de vie des Douze Étapes OA, je suis convaincue qu'il n'y a que ce programme qui marche pour moi dans tous les domaines de ma vie (profession, relations affectives, relations tout court, finances, etc.). En un mot, c'est la solution à tous les problèmes relatifs à ma condition d'être humain. J'ai essayé plein de choses pour apaiser mon mal de vivre, mais lorsque j'ai connu OA, j'ai senti que c'était LA CHOSE, LA SOLUTION. Et depuis ce temps, je me rétablis.

Les premières années, je me suis acharnée à vouloir perdre du poids, étant convaincue que le surplus de poids était la cause de tous mes malheurs. Tranquillement, j'ai compris que le mal était plus profond et je me suis acharnée à mettre en pratique les Douze Étapes. Avec le temps, je suis passée de l'acharnement au lâcher-prise...

Mon secret : Les trois premières Étapes

1. Je suis impuissante, j'ai perdu la maîtrise de ma vie (ça ne fait pas de moi une ratée, mais une personne humaine).
2. Une force plus grande que moi peut me rendre la raison (de l'admission de ma défaite est née une force indéniable).
3. Je confie ma volonté aux soins de cette Puissance Supérieure : que Ta volonté soit faite et non la mienne.

Aujourd'hui, dès que je ressens un malaise face à quelque domaine que ce soit de ma vie, je m'arrête et je regarde mes trois premières Étapes et je passe à l'action :

- Ma **4^e Étape** a-t-elle besoin d'être mise à jour? (Nouveaux ou vieux ressentiments à l'horizon?);
- Je partage cette mise à jour en reconnaissant mes torts (**5^e Étape**);
- Quels défauts de caractère m'empêchent d'avancer? (**6^e Étape**);
- Je demande à Dieu de m'enlever chacun des défauts qui stoppent mon rétablissement (**7^e Étape**);
- Je me prépare à faire les amendes honorables qui s'imposent (**8^e Étape**);
- Je fais les amendes honorables et j'accepte de changer mes comportements déficients (**9^e Étape**);
- Ais-je négligé ma **10^e Étape** dernièrement? Persévérance...
- Et ma **11^e Étape**? Prière, méditation, contact conscient avec ma P.S. Réveil spirituel...
- **12^e Étape** : Service-action-joie de vivre.

Merci à ce merveilleux mode de vie! J'ai le goût de poursuivre ma vie dans la simplicité, dans l'humilité et dans la paix, la clarté et la sérénité!

Reviens, ça marche!

Nouvelle arrivage à la boutique OA en ligne au coût de 2.50\$:

R-07.2
L'abstinence,
un engagement
de toute une vie :
Un jour à la fois -
Intergroupe
Outremangeurs
Anonymes Français
de Montréal



Les Traditions et le bon fonctionnement des groupes

Réunion mensuelle, organisée par le comité de liaison.

Veux-tu améliorer tes relations dans ton groupe et dans ta vie personnelle?

Le comité de liaison t'invite à son atelier



Mardi
19 décembre
de 19h à 21h

Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007
1^e partie - Lecture et réflexions sur la 1^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