



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

# OASIS

## Janvier 2024



Thème 2024 de l'IOAFM

### NOUVELLES JANVIER 2024 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

#### **Dimanche 7 janvier, 16h**

Tous les membres sont invités au *forum virtuel des intergroupes de la Région 6*. Il y aura interprétation en français.  
Zoom : 828 1250 0552 • Mot de passe 811927

#### **Lundi 8 janvier, 10h 15**

Le groupe virtuel *Mieux Vivre de St-Hubert* vous invite à son atelier sur le Gros Livre AA.  
Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

#### **Dès lundi 8 janvier, 19h**

Le groupe en salle « *Un pas vers la sérénité* » de Terrebonne aura une nouvelle formule de réunion! Il y aura 2 partages par mois, soit les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> réunions du mois. La formule discussion sera donc les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundi du mois. Venez-vous rétablir avec nous! Le groupe a besoin de votre support.  
Centre Angora, 4125 rue d'Argenson, Terrebonne.

#### **Mardi 9 janvier, 19h**

Votre intergrappe vous invite à vous joindre aux représentants de groupe (RG) pour leur réunion virtuelle mensuelle. Tous les membres OA sont les bienvenus.  
Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe est : 971794

#### **Dimanche 14 janvier, 13h**

Le groupe virtuel *Café Abstinence* vous invite à « *Un café du nous* » portant sur le Gros Livre AA.  
Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

#### **Lundi le 15 janvier, 10h 15**

Le groupe virtuel *Mieux Vivre de St-Hubert* vous invite à son atelier sur les Étapes OA.  
Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

#### **Mardi 16 janvier, 19h**

Le comité de liaison vous invite à un atelier virtuel portant sur la 2<sup>e</sup> Tradition.  
Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

#### **Dimanche 21 janvier, 13h**

Le groupe virtuel *Café Abstinence* vous invite à « *Un café créatif – la créativité pour se rétablir* »  
Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

#### **Dimanche 28 janvier 13h**

Le groupe virtuel *Café Abstinence* vous invite à « *Un café intimité* » portant sur le livre : *Image corporelle, relations et sexualité*.  
Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

#### **Mardi 6 février, 19h**

Votre intergrappe vous invite à vous joindre aux représentants de groupe (RG) pour leur réunion virtuelle mensuelle. Tous les membres OA sont les bienvenus.  
Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe est : 971794

#### **Fermeture temporaire de deux groupes :**

Le groupe virtuel « *Les jeunes* » du dimanche 18h  
Le groupe en salle « *Cap espoir* » de Trois-Rivières, du mardi 13h30  
Veuillez consulter les réunions de notre intergrappe mises à jour régulièrement à [Réunions OA – Intergrappe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal](#)

**À compter de février 2024 si vous voulez recevoir l'OAsis directement dans votre boîte courriel, inscrivez-vous à l'Infolettre à l'adresse suivante : [OAsis – Intergrappe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal](#)**

## Retour à l'abstinence

Les fêtes sont maintenant derrière nous. Ces moments ont été, pour quelques-uns d'entre nous, plus difficiles et d'autres ont carrément vécu une rechute. On ne peut pas dire « il n'y a rien là » et « ce n'est pas grave ». Flirter avec l'actif de notre maladie s'avère toujours dangereux. L'important c'est que ces personnes soient encore avec nous aujourd'hui et qu'elles soient accueillies avec amour et compassion car personne n'est à l'abri d'une rechute. Nous apprenons de nos erreurs comme nous apprenons de nos rechutes. Il s'agit juste de tirer leçon de l'expérience. Revenons à notre mode de vie et à la solution spirituelle qui nous est présentée. Retournons à nos trois premières Étapes.

Je veux vous partager ma prière du matin : « Mon Dieu, je suis impuissant devant la nourriture. Seul toi peux me rendre la raison. Je te confie ma vie, ma volonté et ma bouffe. Fais que, peu importe ce que je vivrai aujourd'hui, je n'aie recours à la nourriture que pour nourrir mon corps avec amour et sensualité. »

En début d'année 2024, souhaitons-nous de rester avec OA peu importe nos difficultés ou nos succès. Nous avons besoin de chacun d'entre nous et accueillons avec compassion nos membres les plus souffrants.

*Gaston L., outremangeur compulsif*

## Ce jour que Dieu m'a donné

Voici un jour que Dieu m'a donné. Si je pouvais seulement comprendre l'énorme don qu'il représente, j'en utiliserais chaque moment pour rendre ma vie plus sereine, plus satisfaisante et ne jetterais pas un regard en arrière sur les déceptions du passé. Je ne songerais pas à l'avenir avec anxiété. Je vivrais un jour à la fois, du mieux que je peux. Je chasserais de mes pensées les critiques à l'endroit des autres. Je remarquerais les choses intéressantes, l'expression des visages, une plante qui pousse à ma fenêtre, la grâce et le charme d'un enfant, la forme des nuages. Aujourd'hui, il y a autour de moi des merveilles et je n'ai qu'à ouvrir les yeux pour les contempler.

Je demande à ma Ps que mes griefs et mes ennuis ne me préoccupent pas au point que la beauté de ce jour m'échappe. Aujourd'hui, je peux commencer à remplir autrement les minutes et les heures de ma journée; je peux considérer d'une nouvelle façon ce qui m'entoure et mes conditions de vie. Je ferai d'aujourd'hui un jour dont je pourrai me rappeler avec plaisir et satisfaction pour les jours à venir.

Aujourd'hui est le seul temps qui m'appartient. Personne ne peut m'empêcher de bien l'employer. Si je fais de ce jour une bonne journée, demain peut même être meilleur. Alors, je profite de cette journée.

Johanne

## La prière de l'abstinence

*Mon Dieu, aujourd'hui est une nouvelle journée pour moi  
et avec Toi, ce pourrait être  
une nouvelle journée d'abstinence.  
Avec Toi, je peux faire n'importe quoi.*

*Je demande Ta protection au cas où  
quelquefois durant la journée,  
mon désir de manger compulsivement  
devienne plus grand que mon désir de m'abstenir.*

*Je demande Ta protection aujourd'hui,  
de quiconque ou quoique ce soit  
qui intervienne avec mon abstinence.*

*Je sais que je suis impuissant(e) devant la nourriture  
et que ma vie peut redevenir incontrôlable de nouveau.  
Je crois que Tu vas me délivrer  
de ma compulsion et me rendre la raison.*

*S'il-vous-plait, montre-moi Ta volonté  
pour aujourd'hui  
et donne-moi le désir et la force de l'exécuter.*

*Je Te remets ma volonté et ma vie.  
Guide-moi afin que je puisse réussir à  
passer une autre journée d'abstinence.  
Mon Dieu, j'ai besoin de Toi !*

## L'aide demandée à ma Puissance supérieure

L'aide que je vais demander à Dieu aujourd'hui, concerne tous les domaines de ma vie, que ce soit : ma compulsion alimentaire, le travail, le bénévolat, la maladie, enfin, tout ce qui se déroulera dans ma journée car j'ai besoin de sentir l'appui de Dieu pour vivre ce vingt-quatre heures.

C'est à travers mon rituel quotidien (lecture matinale, exercices, écriture, admission de mon impuissance, mise en application des Étapes) que je sens la présence de ma PS dans ma vie.



## Retour aux sources

Voilà plus de douze ans que je vis au Québec. Douze ans que je fuyais l'univers familial outre-Atlantique sans le savoir, dans le déni bien sûr, en continuant d'outremanger compulsivement. Je viens de découvrir les OA il y a quelques mois. Cette année, je suis en vacances dans la famille et c'est étrange de voir les changements que m'a apporté le « mode de vie ». Je me sens plus éveillée, plus présente à moi et à mes proches. Je participe plus aux activités de la vie quotidienne en prenant des initiatives. Avant la découverte des 12 Étapes, avec le grignotage continu, je restais dans un brouillard qui m'empêchait de voir la beauté et tous les miracles qui m'entouraient. J'ai beaucoup de gratitude pour ma Puissance supérieure à qui je fais beaucoup de demandes pour m'aider à rester sur la voie de l'abstinence. Je ne vous cache pas que c'est encore très difficile. Ne pas m'engourdir avec la nourriture, toucher à mes émotions, quelles qu'elles soient. Je pouvais manger les émotions douloureuses comme la peur et la tristesse ainsi que les émotions plus exaltantes comme la joie et le plaisir.

Aujourd'hui, je ressens ces effets dans mon corps : boule à la gorge, poing dans la poitrine, chatouillis dans le ventre... Et c'est tout nouveau pour moi d'apprendre à les ressentir, à les apprivoiser et même à les partager avec mes proches. Le retour aux sources, dans l'abstinence, me donne aussi le cadeau de me souvenir de plusieurs épisodes de mon enfance et adolescence que j'avais « oubliés ». Ceci m'aide à approfondir ma 4<sup>e</sup> Étape ! Et que dire des amendes honorables que je peux effectuer, en personne, avec mes proches !!! Merci, merci, merci...

Anonyme



## 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  
16 janvier 2024  
de 19h à 21h

Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007  
1<sup>e</sup> partie - Lecture et réflexions sur la 2<sup>e</sup> Tradition  
2<sup>e</sup> 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

SAMEDI 24 FÉVRIER 2024  
9H00-13H00

## JOURNÉE DE L'UNITÉ

INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL



Main dans la main,  
faisons ensemble...

Partages / Mini-partages / Atelier

11:30 AM - Minute de silence

Après-réunion



Réunion : 876 3211 4386  
Mot de passe : 0283630124

OUTREMANGEURS.ORG

