



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

OASIS

Février 2024



Thème 2024 de l'IOAFM

NOUVELLES FÉVRIER 2024 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Mardi 6 février, 19h

Réunion d'affaires mensuelle des représentants de groupe de l'IOAFM. Tous les membres OA sont bienvenus.

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Lundi 12 février, 10h 15

Le groupe virtuel *Mieux Vivre* vous invite à son atelier d'écriture et de partage sur le Gros Livre AA.

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Dimanche 18 février, 13h

Le groupe virtuel *Café Abstinence* vous invite à son atelier thématique Café Intimité portant sur le livre « Image corporelle, relations et sexualité. »

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 19 février, 10h 15

Le groupe virtuel *Mieux Vivre* vous invite à son atelier d'écriture et de partage sur les Étapes OA.

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Dimanche 18 février, 16h

La Région 6 vous invite à une rencontre virtuelle qui portera sur le questionnaire concernant l'agenda de la prochaine Conférence d'Affaires des Services Mondiaux (CASM). La CASM est la conscience de groupe des OA dans son ensemble et chaque intergroupe est invité à se prononcer sur ce qu'il y sera discuté.

Zoom : 828 1250 0552 • Mot de passe : 811927

Mardi 20 février, 19h

Le comité de liaison vous invite à un atelier sur la 3^e Tradition et sur le bon fonctionnement des groupes.

Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Samedi 24 février, 9h

Journée de l'Unité des OA.

Partages, mini-partages et atelier vous seront offerts ainsi qu'une minute de silence à 11h30 en lien avec tous les outremangeurs du monde.

Zoom : 87632114386 • Mot de passe : 0283630124

Mardi 5 mars, 19h

Réunion d'affaires mensuelle des représentants de groupe de l'IOAFM. Tous les membres OA sont bienvenus.

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Besoin de soutien et de votre présence.

Le groupe en salle « Un pas vers la Sérénité » de Terrebonne demande du soutien de la part des membres de notre fraternité. Ils seront heureux de vous accueillir tous les lundis soir à 19h au 4125 D'Angerson, Terrebonne, local 115-116, J6X 4T. Le groupe a changé de formule : deux réunions de partage avec conférencier par mois, soit le 2^e et 4^e meeting du mois.



Saviez-vous que plusieurs groupes en salle tiennent leur réunion dans un local accessible aux personnes à mobilité réduite?

Visitez le site Réunions OA –
Intergrape Outremangeurs Anonymes Français de Montréal

S A M E D I 2 4 F É V R I E R 2 0 2 4
9H00-13H00

JOURNÉE DE L'UNITÉ

INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL



Partages / Mini-partages / Atelier

11:30 AM - Minute de silence

Après-réunion



Réunion: 876 3211 4386
Mot de passe: 0283630124

OUTREMANGEURS.ORG



Si vous voulez recevoir l'OASIS directement dans votre boîte courriel, **inscrivez-vous à l'Infolettre à l'adresse suivante : OASIS – Intergrape Outremangeurs Anonymes Français de Montréal**

Février – Mois de l'unité

L'unité qui émane de nos Traditions, et particulièrement de notre Première Tradition, nous enseigne une vérité importante : nous ne sommes pas seuls. Nous sommes tous reliés les uns aux autres. Notre isolement maladif d'autrefois nous a conduit jusqu'ici, chez les OA, et notre santé émotionnelle et spirituelle dépend maintenant de la qualité de notre unité à notre Fraternité, et aux autres êtres humains qui nous entourent.

Au cours des dernières semaines, j'ai vu cette unité s'exprimer alors que trois membres sont décédés en peu de temps. J'ai vu des vagues de soutien, d'amour et de compassion se propager à des vitesses fulgurantes. Notre intergroupe est tissé serré mes ami(e)s et c'est réconfortant de se savoir si bien entourée. Je me suis tout de même sentie impuissante de ne pas pouvoir toutes et tous vous prendre dans mes bras.

Nous avons besoin des autres pour nous rétablir et je ne fais pas exception. J'ai besoin de vous tous pour poursuivre mon rétablissement.

Kim L.

Je t'aide, tu m'aides, nous nous rétablissons

Un beau thème qui reprend en quelques mots tous les principes contenus dans la première Tradition des OA et dans le texte *Main dans la main* de la fondatrice des OA, Rosanne.

Il y a plus de 25 ans, je suis revenu à OA après une longue rechute qui m'a presque coûté la vie, mon couple, mon travail. Je dis presque parce que j'ai retrouvé en grande partie ma santé et je suis toujours avec la femme que j'aime.

Quand je suis revenu il y a 25 ans, il ne me restait qu'une seule conviction, c'est que je n'y arriverais jamais seul. Malgré le fait que j'ai beaucoup de difficulté à entrer en relation, que je me coupe facilement des autres, je devais mettre de l'énergie à maintenir quotidiennement un lien avec au moins un autre être humain.

Au début, j'ai demandé à un membre, croisé dans une salle de réunion, si je pouvais lui téléphoner quotidiennement juste pour l'informer que je souhaitais vivre sans compulsions, que j'avais lu mon Aujourd'hui et que je confiais à ma PS.... Déjà, cet engagement, que je ne voulais pas briser, m'a permis de tisser un lien avec cette personne qui est devenue mon parrain. J'ai appris à lui faire confiance et je me suis ouvert de plus en plus à lui. Quel soulagement de pouvoir partager notre fardeau avec quelqu'un qui nous comprend. **TU M'AIDES.**

Me sentant mieux, j'ai accepté d'aider d'autres membres OA qui avaient besoin de la même chose que moi. J'ai commencé à recevoir des appels qui souvent semblaient tomber justement à point par rapport à mes propres difficultés. Par l'aide que j'offrais aux autres, j'en recevais autant sinon plus. **JE T'AIDE, TU M'AIDES.**

Je ne compte plus les fois où un membre ou une membre m'ont sauvé la vie en voulant sauver la leur en me demandant d'aller les chercher pour aller à une réunion. Encore récemment une filleule qui s'ennuyait m'a demandé si j'acceptais de l'accompagner dans une réunion. Il y a eu la période où la seule chose possible pour moi, et avec beaucoup d'effort, était de me rendre à une réunion OA et c'est l'accueil chaleureux d'un groupe, l'accolade affectueuse d'un membre ou d'une membre qui ont fait la différence pour que je puisse persister sur la voie du rétablissement.

Savoir qu'un autre membre OA se sent comme moi, comprend ce que je vis, c'est un beau cadeau.

Ma nature à moi me porte à lâcher. Je m'enflamme comme une brindille devant les choses que j'aime et qui me font du bien, mais je m'éteints aussi rapidement et je lâche tout. Cela fait partie de moi et de ma nature compulsive.

Dans cette unité de partage avec d'autres membres OA, j'arrive à persister, à persévérer, à appliquer le programme, pas toujours facilement mais l'enthousiasme ou les difficultés des autres m'encouragent à persister et mon rétablissement d'un jour à la fois est devenu une constance d'un jour à la fois qui fait plus de 25 années de rétablissement.

NOUS NOUS RÉTABLISSONS....

Stéphane, outremangeur compulsif

L'unité pour moi c'est le contraire de solitude

Ensemble dans OA on se rétablit. Ensemble on vainc la dépendance à la nourriture. C'est un grand privilège d'appartenir à une fraternité, à condition que je brise mon isolement. Les fameuses Traditions dans OA sont un peu « drables » ou comme un membre les nomme, pas trop sexy... Mais le résultat est bien intéressant, du soutien, une façon d'être en relation qui m'est, au niveau individuel, profitable!!!

Lorsque je suis en désaccord avec quelqu'un je m'accroche à la rigoureuse honnêteté; le côté pratique, je n'ai pas besoin de me souvenir de mes mensonges ou de mes demi-vérités et en bonus on me fait confiance que je dis la vérité!

Une autre chose à laquelle je m'accroche quand je m'accroche... c'est le bien-être commun. Dans le commun il y a moi et l'autre. Au début je pensais que ce n'était que l'opinion de l'autre qui comptait ou qui devait être mise de l'avant. Mais avec le cheminement je comprends que c'est également la mienne et que je dois avoir le courage de dire ma vérité, encore la rigoureuse honnêteté. J'étais bonne à plaire à tout prix, mais je vois que ce n'est pas la meilleure façon de négocier les désaccords ou mes limites.

D'autant plus que dans l'abstinence, je ressens plus mes limites, mes émotions et je dois faire quelque chose avec, sinon je risque de les manger et juste reporter le moment de les traiter! Depuis quelques mois je m'implique dans les services, ça m'aide énormément à briser mon isolement et ressentir que je fais partie de la gang. J'ai bien hâte à la journée de l'unité afin de ressentir cette unité.

Patricia L.

Main dans la main...



... faisons ensemble ce que nous n'avons jamais pu réussir tout seul.

Plus jamais nous ne perdrons espoir, car nous ne comptons plus sur notre volonté défaillante.

À partir de maintenant, nous travaillons ensemble.

Main dans la main, nous formons une chaîne qui trouve sa force dans une puissance plus grande que la nôtre.

Et dans cette chaîne, nous attendent une compassion et un amour plus doux que tout ce que nous avons pu imaginer.

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, 20 février 2024 de 19h à 21h

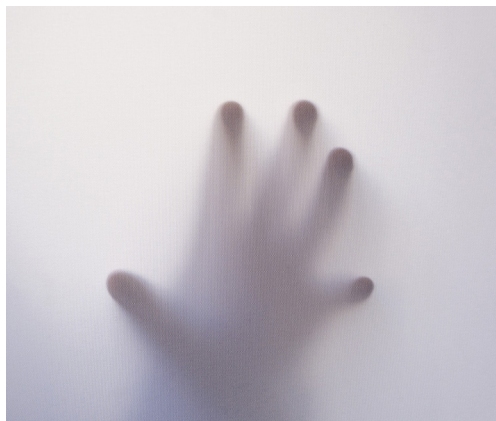


Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

1^e partie - Lecture et réflexions sur la 3^e Tradition

2^e partie - Toutes les autres questions en lien avec le bon fonctionnement des groupes.

Notre bien-être commun



Je suis un outremangeur compulsif qui a besoin d'aide pour vivre et pour s'alimenter raisonnablement. Lorsque je vis un malaise ou un mal-être, que je ressens du découragement, de la lassitude, de la fatigue, l'un des premiers réflexes d'outremangeur que je ressens, c'est de m'isoler et de me tourner vers la nourriture pour m'apaiser, et ce malgré des décennies de rétablissement.

Ma nature compulsive, qui se tance facilement, se lasse de la routine et cherche toujours une satisfaction plus forte et plus grande dans tout, a besoin continuellement de ce mode de vie en 12 Étapes et en 12 Traditions. Comment persévérer malgré cet équipement qui me pousse plutôt à retourner dans l'isolement et la satisfaction instantanée que m'apporte la compulsion alimentaire? L'unité dont il est question, c'est pour moi l'un des éléments clés qui me permet de rester sur la voie du rétablissement, jour après jour.

Je ne compte plus les fois où je me suis tourné vers mon parrain pour demander de l'aide, car j'étais affecté par une situation que je trouvais difficile à vivre. Mettre ma main dans la sienne m'a permis à chaque fois de dénouer ces situations, d'apprendre à les vivre avec le programme donc autrement qu'à ma façon compulsive et de préserver mon abstinence.

Être en lien avec mon parrain, des membres et des filleuls OA, au quotidien, par des échanges textos, courriels, téléphoniques et au moins deux réunions hebdomadaires, m'a donné ce que j'appelle aujourd'hui mon réseau supportant. Je ne compte plus les fois où là encore, l'un de ces échanges m'a permis de me réaligner alors que mon esprit compulsif était en train de déraper. Ou encore combien j'ai appris en étant témoin d'un autre membre qui vivait une situation difficile et faisait de son mieux pour appliquer le programme.

Première Tradition : Principe spirituel de l'unité

Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu le rétablissement personnel dépend de l'unité des OA.

Principe Spirituel : UNITE

J'ai vécu une grande partie de ma vie d'outremangeuse dans l'isolement. Mon désir d'être libérée de la compulsion alimentaire m'a poussé à être en contact avec les autres et de changer mes comportements. J'ai besoin des Traditions pour m'encadrer positivement.

L'unité est une question de vie ou de mort. Cependant l'unité n'est pas toujours facile à préserver. Il faut que je place le bien-être commun de la Fraternité au-dessus de mes points de vue personnels.

Il m'est arrivé de ne pas être d'accord lors d'une réunion de conscience de groupe et j'étais très émotive et en dépression. C'est mon égo qui a pris le dessus et j'ai quitté le groupe pendant un an... Je travaillais beaucoup et je ne faisais plus de réunions. J'en ai perdu la raison. Il a fallu que je sois en arrêt de travail pour que je recommence à faire des réunions et à travailler sur moi et pas sur les autres. J'ai fait des amendes honorables. Depuis je suis très active dans OA, je donne, je respecte et j'aime les autres d'un amour inconditionnel.

Il a fallu que j'accepte aussi que les autres n'ont pas la même Puissance supérieure et que c'est ok. Il y en a qui sont athées et le mode de vie fonctionne pour eux aussi. L'important c'est de se créer une Puissance supérieure qui nous convienne.

Notre santé émotionnelle et spirituelle dépend de la santé de nos relations.

Christiane F.

