



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

OASIS

Mars 2024



Thème 2024 de l'IOAFM

NOUVELLES MARS 2024 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Lundi 11 mars 10h15

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

Dimanche 17 mars 13h

Le groupe virtuel « *Café Abstinence* » vous invite à son Café du Nous portant sur Notre Méthode.
Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Dimanche 17 mars 16h

Forum mensuel de la Région 6.
Tous les membres sont bienvenus.
Zoom : 828 1250 0552 • Mot de passe : 811927

Lundi 18 mars 10h15

Le groupe virtuel « *Mieux Vivre* » vous invite à son atelier d'écriture sur les Étapes OA.
Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Mardi 19 mars 19h

Le comité de liaison vous invite à son atelier virtuel sur la 4^e Tradition et sur le bon fonctionnement des groupes.
Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Lundi 25 mars 19h

Les coordonnateurs et adjoints des comités permanents invitent tous les membres OA à se joindre à leur réunion virtuelle. Il y aura une période de questions réservée aux membres.
Zoom : 922 9683 0283 • Mot de passe : 211235

Samedi 30 mars 10h

Le groupe virtuel « *Prêt à Tout* » vous invite à célébrer avec eux leur 6^e anniversaire.
Zoom : 862 2977 9888 • Mot de passe : 202106

Mardi 2 avril 19h

Tous les membres OA sont invités à se joindre virtuellement à la Réunion mensuelle des Représentants de groupe (RG).
Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Thème de l'OASIS de mars 2024

**Les neuf outils de rétablissement,
s'en servir pour se rétablir.**

- Le plan alimentaire
- Le parrainage/marrainage
- Les réunions
- Les appels téléphoniques
- L'écriture
- Les publications OA et AA
- Le plan d'action
- L'anonymat
- Le service

Intergroupe OA français de Montréal PORTES OUVERTES COMITÉ PERMANENT

Les Coordonnateurs et Adjoints
des Comités Permanents
invitent **tous les membres OA** à la
réunion du

25 MARS 2024

19:00 À 21:00

RÉUNION ZOOM: 922 9683 0283

MOT DE PASSE: 211235

**Il y aura une période de questions
réservée aux membres.**

? presidence@outremangeurs.org



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

C'est donc à cela que servent les outils

Après cinq ans dans OA, c'est seulement cette année que j'ai compris les outils. Pendant longtemps, j'ai pensé que c'était ça le programme. Si je voulais utiliser le programme, je devais simplement utiliser les outils. Par après j'ai pensé que mon abstinence dépendait du fait que j'avais ou non utilisé quotidiennement les outils. Alors je me suis mise à utiliser fébrilement chaque outil, chaque jour. J'ai maintenu mon abstinence, mais je vivais constamment dans la peur de rechuter si je négligeais ne serait-ce qu'un seul outil.

Cette année, j'ai également réalisé que la transformation psychique, qui m'enlève le désir d'excès de nourriture, se produit grâce à la puissance de ma PS et que je maintiens mon abstinence en travaillant les Étapes. Cette abstinence, je n'ai pas à la « mériter ». C'est un cadeau pour moi.

Après cette révélation, j'ai pensé que je n'avais plus tellement besoin des outils. Après tout, mon abstinence était un cadeau, et ma transformation psychique était le fruit du travail sur les Étapes. J'ai donc abandonné mes outils. Je faisais moins de méditation. Je passais moins d'appels téléphoniques et moins de temps à lire et à écrire.

C'est alors que j'ai remarqué que je me concentrais de plus en plus sur moi-même et sur mes problèmes – et moins sur mes amis OA et ce qui se passait dans leur vie. Je suis devenue égocentrique et j'ai commencé à m'attarder sur mes problèmes conjugaux.

Je me suis soudain rendu compte que j'avais besoin des outils pour m'aider à maintenir cette transformation psychique ! J'ai utilisé le téléphone pour m'aider à travailler la 7^e Étape, ce qui a diminué les impacts de mes défauts de caractère dont l'égoïsme et l'isolement. J'ai pris un stylo pour écrire mes ressentiments envers mon mari, ce qui m'a aidée à terminer la 4^e Étape et à faire également un inventaire quotidien de la 10^e Étape. J'ai fait de la place dans mon emploi du temps pour ma routine de méditation, de lecture et d'écriture pour travailler la 11^e Étape.

Je n'utilise plus les outils de manière fébrile et craintive pour gagner mon abstinence et je ne pense plus qu'il m'incombe entièrement de tout faire correctement pour maintenir mon abstinence. Je sais maintenant que l'abstinence vient de ma Puissance Supérieure. Mais je considère également les outils comme neuf voies éprouvées pour suivre les Étapes et m'aligner sur ma PS. Je reste abstinent en restant en lien avec ma PS. C'est de là que vient ce pouvoir miraculeux.

Source: So That's What the Tools Are All About - Lifeline (oalifeline.org)

Vite une réunion !

Chers frères et sœurs OA, je viens vous dire que l'outil qui m'aide le plus est les réunions. C'est difficile de n'en nommer qu'un car je les utilise tous et ça marche. Les 13 et 15 février derniers, j'étais obsédée par la bouffe comme ça ne se peut pas : une grande joie mercredi et le vendredi, un grand stress. Joie et stress, et la maladie était là, pas à peu près. Hier soir, mon meeting du vendredi m'a fait tellement de bien. Aujourd'hui, bon dîner abstinent avec mon père. Merci mon Dieu ! Mais je dois faire plusieurs réunions par semaine, 3 à 4, pour rester abstinent et serein.

Bonnes 24 heures abstinentes et merci à ma PS de m'avoir donné OA qui me permet de vivre une belle vie.

Guylaine



Disponible à la boutique en ligne de l'Intergroupe OA Français de Montréal
[R-09 Les outils de rétablissement - 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 mars 2024
de 19h à 21h**



Zoom : ID : 983 5582 839

Mot de passe : 853007

**1^e partie - Lecture et réflexions sur la 4^e Tradition
2^e partie - Toutes les autres questions en lien**

N.B. Horaire annuel des ateliers sur le site de l'IOAFM, sous l'onglet Réunions / Calendrier Ateliers Traditions 2023-2024

Les Outils de rétablissement, ce n'est pas une option !

Comment vous expliquer, chers membres, à quel point j'ai tenté de trouver une méthode plus douce jusqu'au moment où le merveilleux mode de vie que nous possédons, accompagné de ses membres, m'a aidée à réaliser que :

1. Je suis 100 % impuissante devant la nourriture;
2. Je ne peux, en aucun cas, négocier avec la nourriture;
3. Les Outils de rétablissement, ce n'est pas une option !

J'ai tenté de ne pas utiliser tous ces fameux Outils de rétablissement proposés par le programme car je trouvais que ceux-ci prenaient beaucoup trop de mon temps. Je n'avais cependant pas noté dans mes calculs à quel point je perdais du temps à tourner en rond dans ma vie quand je retournais à certaines parties du mode de vie, par supposé manque de temps. Le fait de penser qu'un meeting ou deux de plus ou encore, faire ma 10^e Étape chaque jour, n'était pas vraiment nécessaire, m'a menée à la rechute. Une rechute d'une très courte durée mais qui m'a été bénéfique. Oui, oui, vous m'avez bien lue, elle m'a été bénéfique! Elle m'a permis de comprendre que la moitié du travail n'égalait pas la moitié des résultats, mais bien aucun résultat de longue durée.

Je me suis donc relevée puisque je ne voulais pas rester par terre. Depuis, l'abstinence fait partie intégrante de ma vie. Comme j'ai si souvent entendu dans les meetings « quand on rechute, ne serait-ce qu'une journée, un repas, l'abstinence est par la suite beaucoup plus difficile à atteindre ». Je peux vous assurer que c'est effectivement la stricte vérité. Les aliments que j'ai mangés lors de cette rechute ne valaient en rien le bien-être de mon abstinence. Alors, tout cela pour vous dire : n'oubliez jamais, chers membres, que les Outils de rétablissement, ce n'est pas une option.

D'une membre qui a appris et qui continue d'apprendre.

Source : OAsis, 2009, Hiver, page 22

Marrainage

Neuf mois déjà avec OA et presque 40 livres en moins, je veux souligner ici l'importance du marrainage. C'est grâce à une personne d'expérience, une très grande âme, que j'ai appris à cheminer dans le mouvement. J'arrivais avec mon gros problème de compulsions alimentaires et avec la ferme intention de ne plus vouloir suivre aucun régime conventionnel, les ayant à peu près tous essayés avec succès bien des fois, mais un succès de courte durée. Alors, je reprenais toujours encore plus de poids qu'au départ.

À mes débuts avec OA, je ne comprenais pas très bien comment j'arriverais à mes fins. J'avais, par contre, la ferme intention de persister et d'y arriver. Un bon soir, lors d'une réunion de groupe, j'ai entendu les propos de celle qui devait devenir ma marraine. J'ai trouvé qu'elle avait une grande sagesse, une simplicité et un sourire accueillant et c'était clair pour moi, ce devait être ELLE qui me guiderait.

Au cours de nos échanges, ELLE m'a fait comprendre pourquoi j'avais mes fringales, et m'a aussi fait réaliser très subtilement que je faisais beaucoup de ressentiment envers des gens ou même envers des situations vécues, souvent anodines aux yeux des autres, mais, étant très sensible, tout ceci me dérangeait. ELLE m'a encouragée à pratiquer le mode de vie OA, m'a incitée à commencer les Étapes à mon rythme, à verbaliser mes frustrations.

Petit à petit, je me suis libérée de mon ressentiment, et petit à petit, en même temps, j'ai commencé à perdre du poids, sans régime, seulement en réduisant mes portions, en suivant un guide alimentaire basé sur les expériences de mes régimes antérieurs, et surtout, en réalisant que la plupart du temps, je mangeais POUR ÉTOUFFER mes frustrations, mes peines, mes joies, mes bonheurs; en un mot, j'ai compris que « je mangeais mes émotions ».

Le parrainage/marrainage, c'est LA CLÉ DU SUCCÈS DE OA et j'incite tous ceux et celles qui n'ont pas encore osé faire le grand pas... C'est un des plus beaux cadeaux que la vie vous réserve, un cadeau qui vous suivra et vous rapportera pour des années durant.

Seul dans le mouvement, un membre OA abandonnera probablement la démarche parce qu'il n'aura pu bénéficier de l'expérience de l'âme sœur qui l'accompagnera sur le chemin de la réussite, autant morale que physique et psychique. Merci à ma MARRAINE, merci de son écoute, merci de sa patience et merci d'être toujours là pour moi.

Source : OAsis, Printemps, 2005 P. 9

L'écriture.

L'écriture est un outil puissant. Je crois qu'il informe ma tête de ce qui se passe à l'intérieur de moi. Je suis une renouvelée et j'essaie de remettre l'écriture dans ma vie. Non seulement ma 10^{ème} Étape mais aussi mes trois pages quotidiennes qui reflètent mon intérieur. Le nombre de pages n'est pas important. Ce qui m'importe, c'est de transférer sur papier ce qui a motivé mon anxiété, ma peine, ma blessure, ma colère, mon comportement, ma faim, mon accroc à mon plan alimentaire ou d'action...

La forme de mon écriture (harmonieuse, stressée, agressive, illisible...) m'informe sur mon état d'esprit. J'ajoute parfois à ma page des dessins illustrant mon propos. Souvent, j'écris mon texte sous forme de lettre à ma Puissance Supérieure.

Pour terminer, comme dans mon cahier, voici mes trois gratitudes :

1. Je peux TOUT dire et TOUT faire dans mon cahier, même y mettre des autocollants ;
2. Heureusement que le mode de vie des OA existe car rien ne va bien dans ma vie sans celui-ci ;
3. OA était toujours là quand je suis revenue.

Anonyme, Mode de vie



Les délégués à la Conférence d'affaires des Services mondiaux (CASM) de 2010 ont créé un neuvième outil : le plan d'action. Il est le petit nouveau dans le quartier. Je pense qu'il a été choisi parce que beaucoup de membres l'utilisaient déjà. Je crois que je m'en suis toujours servi.

Les membres OA sont libres d'interpréter leur propre plan d'action comme ils le souhaitent. Pour moi, le plan d'action est comme la 12^e Étape : « Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons essayé de transmettre ce message à d'autres outremangeurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie. » Le réveil spirituel venant de toutes les 12 Étapes permet de transmettre le message.

Dans le même sens, le plan d'action est le résultat de vivre et de mettre en pratique tous les outils de rétablissement. Outremangeurs Anonymes a défini l'abstinence comme l'action de s'abstenir de manger compulsivement et des comportements alimentaires compulsifs. Beaucoup d'entre nous avons trouvé que nous pouvions nous abstenir de manger compulsivement en utilisant certains ou tous les outils de rétablissement pour nous aider à pratiquer notre mode de vie.

Mon plan d'action est le suivant :

1. Alimentation : dresser et m'en tenir à mon plan alimentaire.
2. Parrainage : prêt à partager mon rétablissement avec d'autres membres OA et à m'engager à partager mon abstinence.
3. Réunions : des outremangeurs compulsifs se réunissent afin de partager leur expérience personnelle, leur force et l'espoir qu'OA leur donne.
4. Téléphone : nous contacter les uns les autres et ainsi briser l'isolement. Nous appeler et si possible, envoyer des courriels à notre parrain et à d'autres membres OA.
5. Écriture : mettre mes pensées et mes émotions sur papier me permet de mieux comprendre mes actions et mes réactions.
6. Documentation : la lecture chaque jour renforce ma façon de vivre les Douze Étapes et les Douze Traditions.
7. Anonymat : l'anonymat nous offre à chacun la liberté d'expression et nous protège du potinage.
8. Service : il s'agit d'une façon de redonner ce qui m'a été si généreusement donné. Le service me permet de vivre une vie saine, heureuse et utile.
9. Le neuvième outil, le plan d'action, c'est pour moi l'ensemble des outils ci-dessus. Grâce à ma Puissance supérieure et à OA, je me rétablis

Plan d'action : Le neuvième outil