



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

OASIS

Avril 2024



Thème 2024 de l'IOAFM

NOUVELLES AVRIL 2024 • INTERGRAPPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Mercredi 3 avril, 19h

44^e anniversaire du groupe virtuel « *La bonne humeur* ». Zoom : 851 9682 5915 • Mot de passe : 202103

Lundi 8 avril, 10h15

Le groupe virtuel « *Mieux vivre* » vous invite à son atelier sur le Gros Livre AA.

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Lundi 15 avril, 10h15

Le groupe virtuel « *Mieux vivre* » vous invite à son atelier sur les Étapes OA.

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Mardi 16 avril, 19h

Le comité de liaison de votre intergrappe tient son atelier virtuel sur la 5^e Tradition et le bon fonctionnement des groupes.

Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Dimanche 21 avril, 13h

Le groupe virtuel « *Café abstinence* » vous invite à son atelier créatif.

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Dimanche 21 avril, 16h

Forum mensuel de la Région 6.

Tous les membres sont bienvenus.

Zoom : 828 1250 0552 • Mot de passe : 811927

Samedi 27 avril, 10h-15h

L'intergrappe OA de l'Outaouais vous invite à une journée spéciale, en présentiel, ayant pour thème : « *La libération par les Étapes* ». Cap Santé Outaouais (accès pour personnes à mobilité réduite)

92, Boul. St-Raymond, salle 304 Gatineau J8Y 1S7

Mercredi 1^{er} mai

Le groupe hybride « *L'Amical de Laval* » fête son 18^e anniversaire. Vous pouvez vous joindre à eux virtuellement :

Zoom : 822 8122 7424 • Mot de passe : 202103

En salle : au 664 Rue Saint-André, Laval, QC H7G 3A5

Jeudi 2 mai, 19h

Le groupe en salle « *Renaître* » de Longueuil ne tiendra pas de réunion régulière à cause de l'indisponibilité du local.

Mardi 7 mai 19h

Tous les membres OA sont invités à participer à la réunion virtuelle des représentants de groupe.

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Jeudi 9 mai, 19h

Le groupe en salle « *Renaître* » de Longueuil fête son 20^e anniversaire. 1105 Boulevard Desaulniers, Longueuil, QC J4K 3V9

À METTRE À VOTRE AGENDA :

Samedi 11 mai

Événement spécial en virtuel : *La journée des Promesses*
Restez à l'affût des informations qui suivront.

Puiser à la source pour entretenir le feu

La 11^e Étape nous dit : « *Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.* » Prier c'est puiser à la source pour entretenir le feu qui nous aide à poursuivre notre route vers le rétablissement. Notre mode de vie nous suggère de prier mais ne nous impose aucune prière sauf celle inscrite dans cette 11^e étape soit de lui demander de nous faire « connaître sa volonté et de nous donner la force de l'exécuter. »

Dans cette édition de l'Oasis, vous trouverez des exemples de prières qui touchent les Étapes et d'autres qui ont pour thème la sérénité, la sobriété, le pardon. Toutes ces prières commencent par « Mon Dieu ». Vous pouvez changer ce vocable et le remplacer par l'appellation que vous avez choisie pour nommer votre Puissance supérieure. L'important c'est de rechercher et continuer à améliorer notre contact conscient avec une Puissance supérieure.

Gaston L.

Coordonnateur
de l'équipe de
l'Oasis



HUMBLE PRIÈRE

Mon Dieu,
Aide-moi à prendre soin de moi.
Aide-moi à me respecter comme j'aimerais
que les autres le fassent.
Aide-moi à soigner mon corps.
Aide-moi à le laver et à l'entretenir avec amour.
Aide-moi à faire de l'exercice.
Aide-moi à m'alimenter de manière saine.
Aide-moi à demeurer sobre.
Aide-moi à consentir à maigrir.
Aide-moi à m'accorder chaque nuit le sommeil
nécessaire à ma santé.
Aide-moi à soigner mon esprit.
Aide-moi à être patiente et de bonne humeur.
Aide-moi à cultiver des pensées positives.
Aide-moi à accepter ma curiosité, mon intelligence.
Aide-moi à développer mes talents.
Aide-moi à soigner mon âme.
Aide-moi à agir selon Tes principes.
Aide-moi à demeurer honnête face à moi-même
et face aux autres.
Aide-moi à m'ouvrir à Ton amour.
Aide-moi à accepter l'amour des autres.
Aide-moi à soigner avec bonheur et sans effort
ceux que j'ai choisis d'avoir sous ma responsabilité
ou qui occupent une place privilégiée dans ma vie :
ma famille, mes amis, mes animaux, mes plantes.
Aide-moi à accomplir sans délai toutes les tâches
qui m'incombent.
Aide-moi à réussir ce que j'entreprends.
Aide-moi à résoudre mes problèmes financiers.
Aide-moi à retrouver mon estime de moi-même
Aide-moi à regagner ma confiance en moi et ma
confiance en autrui.
Aide-moi à atteindre la sérénité, l'équilibre et le
bonheur.
Aide-moi à devenir l'être merveilleux que
Tu as voulu que je sois.

Ma prière de la sérénité personnalisée

Depuis plusieurs années déjà, j'utilise un outil fantastique :
MA prière de la Sérénité.

Au début de ma belle expérience avec OA, une membre m'a envoyé
une version de cette prière ayant quelques strophes supplémentaires.
Elle me convenait vraiment bien. Puis, avec les années, je l'ai adaptée
selon mes besoins en y rajoutant des demandes supplémentaires. Et
je la récite le matin au réveil et le soir, en faisant ma 10e Étape. Je la
dis comme suit :

MON DIEU, Donne-moi la SÉRÉNITÉ d'accepter les choses
que je ne peux changer

Le COURAGE de changer les choses que je peux
Et la SAGESSE d'en connaître la différence...

Accorde-moi la PATIENCE pour ce qui prend du temps

La GRATITUDE pour tout ce que je possède

La TOLÉRANCE envers ceux qui me semblent différents

La PERSÉVÉRANCE dans ce que j'entreprends

L'ABSTINENCE pour les prochaines 24 heures

Le LÂCHER-PRISE pour mieux jouir du moment présent

Le FAIRE CONFIANCE sans condition...

Et la JOIE, le PLAISIR et le BONHEUR de me lever
et d'essayer encore, UN JOUR À LA FOIS.

Mais surtout, elle m'accompagne toute la journée. Et ce qu'il y a de
bien avec cette prière, c'est que je n'ai même pas à toute la réciter
lorsque je fais face à des situations dérangeantes ou... obsédantes !

Je suis sur le point de lancer mon ordinateur ? J'enrage dans la
circulation ? Mon Dieu, accorde-moi la PATIENCE...

Certaines décisions de mes enfants, maintenant adultes, me
dérangeant ? Mon Dieu, donne-moi la SÉRÉNITÉ. Je vois tout en gris ?
Je fais de l'apitoiement ? Mon Dieu, accorde-moi la GRATITUDE...

Je retourne dans le passé avec des « j'aurais donc dû... » ou dans le
futur avec des « quand je serai... mince... riche... », sans profiter du
moment présent ? Mon Dieu, accorde-moi le lâcher-prise...

Je veux contrôler... ou je dis faire confiance, mais à la condition que...
Mon Dieu, accorde-moi le FAIRE CONFIANCE sans condition...

Prière de la sobriété

Mon Dieu, accorde-moi Ta protection et Ton aide afin que cette journée qui commence en soit une de sobriété et d'abstinence grâce à Toi; afin que quoi qu'il advienne, j'accepte de tout affronter car Tu m'accompagnes.

Mon Dieu, accorde-moi Ta protection et Ton aide afin qu'aujourd'hui mon désir de sobriété grandisse encore et demeure plus fort que la tentation de manger compulsivement.

Mon Dieu, accorde-moi Ta protection et Ton aide afin qu'aujourd'hui je ne permette à rien, ni à quiconque de me détourner de mon abstinence.

Mon Dieu, j'admets que je suis impuissante devant la nourriture et que j'ai perdu la maîtrise de ma vie, mais je sais que Tu peux apaiser mes obsessions et me guider dans la voie de la sagesse.

Mon Dieu, fais-moi connaître Ta volonté à mon égard et accorde-moi le désir et la force de m'y conformer.

Source : OAsis, Printemps 2008, page 26

Prière du pardon

Mon Dieu, pardonne-moi avec amour tous les agissements irrespectueux que j'ai commis envers moi et tous les gestes qui ont été nuisibles aux gens que j'aime. Accorde-moi Ton pardon car je suis impuissante face à ces actes que je ne peux changer. Toi seul peut me pardonner ce que je ne suis pas en mesure de faire pour le moment. Je mets tout mon amour et ma confiance en Toi. Je crois en Toi et en Ton infinie bonté. Merci de m'accorder ce pardon.

Source : Une membre OA. Groupe virtuel « Prêt à Tout ».

Prière pour la 3^e Étape (Gros Livre AA p.71)

« Mon Dieu, je m'offre à Toi pour que Tu fasses de moi et avec moi comme bon te semble. Délivre-moi de l'esclavage de l'égoïsme pour que je puisse mieux faire Ta volonté. Éloigne de moi les difficultés de sorte que ma victoire sur elles soit, pour ceux et celles que j'aurai aidés, un témoignage de Ta force, de Ton amour et de Ton mode de vie. Que j'accomplisse toujours Ta volonté »

Prière de la 7^e Étape (Gros Livre AA p. 85-86)

« Mon Dieu, je suis maintenant disposé à ce que Tu prennes tout ce que je suis, bon ou mauvais. Je te demande d'ôter de moi chacun des défauts qui m'empêchent d'être utile à Toi et à mes semblables. Accorde-moi la force de faire Ta volonté à partir de maintenant »



JOURNÉE SPÉCIALE OA

LIBÉRATION PAR LES ÉTAPES
Samedi, 27 avril 2024 de 10 h à 15 h
RÉUNION OUVERTE
1 conférencier(ère), 2 ateliers



Inscription : 9h30 à 10h

Apporte ton dîner et ton breuvage,
aucun restaurant à proximité.

Merci de ne pas porter de parfum par respect pour
nos membres qui souffrent d'allergies.

7^e tradition : don suggéré 10 \$ ou selon ton budget.

Endroit : Cap Santé Outaouais
(accès pour personnes à mobilité réduite)
92, Boul. St-Raymond, salle 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7

Infos : Chantal L. : 819-431-2815
ou Louise C. : 819-923-2648

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, j'assistais à une réunion et 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 aidé 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, p. 5 publié dans OASis vol. 36 no. 2



Bonne Humeur de Joliette
44e anniversaire

Mercredi le 03 avril 2024 à 19h00
Zoom : 851 9682 5915 Mot de Passe : 202 103
Thème : Persévérance dans le Rétablissement avec OA

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 avril 2024 de 19h à 21h



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

1^e partie - Lecture et réflexions sur la 5^e Tradition

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