



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

OASIS

Mai 2024



Thème 2024 de l'IOAFM

NOUVELLES MAI 2024 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Jeudi 9 mai, 19h

Le groupe *Renâître de Longueuil* vous invite à venir fêter en salle son 20^e anniversaire.
1105 Boul. Desaulniers, Longueuil, QC J4K 3V9

Samedi 11 mai de 9h à 12h

Événement spécial sur la Journée des Promesses.
Voir l'affichette.

Lundi 13 mai, 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

Mardi 14 mai, 19h - Réunion virtuelle des représentants de groupe. Tous les membres sont bienvenus.

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Dimanche 19 mai, 13h

Le groupe virtuel *Café Abstinence* vous invite à un café intimité. Il y a lecture et mini-partages à partir du livre « Image Corporelle, relations et intimité »
ZOOM : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Dimanche 19 mai, 16h

La Région 6 vous invite à sa rencontre virtuelle mensuelle. Celle-ci a pour thème : « L'abstinence renforce le service ». On vous invite à vous joindre à eux pour entendre des partages de membres au sujet de l'abstinence.
Zoom : 828 1250 0552 • Mot de passe : 811927

Lundi 20 mai, 10h 15

Le groupe virtuel *Mieux Vivre* vous invite à un atelier d'écriture et de mini-partages sur les Étapes OA.
Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Mardi 21 mai, 19h

Votre comité de liaison vous invite à son atelier virtuel et mensuel. Ce mois-ci l'atelier portera sur la 6^e Tradition et sur le bon fonctionnement des groupes. C'est un bon moyen d'approfondir les Traditions si importantes dans notre mode de vie.
Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Mardi 21 mai, 19h

Le groupe virtuel *Reviens ça marche* vous invite à son 18^e anniversaire.
ZOOM : 859 0258 3841 • Mot de passe : 202102

Vendredi 24 mai

Date de tombée pour l'*OAsis de juin*. Si vous voulez que paraisse une activité de votre groupe ou de votre comité, envoyez votre demande avant la date limite au secretariat@outremangeurs.org

Mardi 4 juin, 19h

Réunion virtuelle des représentants de groupe. Tous les membres sont bienvenus. Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Besoin d'aide et de support

Le groupe virtuel *Être ou paraître* a besoin de l'aide et du support de la fraternité. Votre présence leur ferait un grand bien.
ZOOM : 864 1832 7421 • Mot de passe : 202102

JOURNÉE DES PROMESSES

11 MAI 2024 - 9H00 À 12H00



Les 12 promesses

Partages / Mini-partages / Pausés animées



Réunion : 869 9307 6421
Mot de passe: 2471957905

outremangeurs.org



INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Si vous voulez recevoir l'OAsis directement dans votre boîte courriel, inscrivez-vous à l'Infolettre à l'adresse suivante :
OAsis - Intergroupe Outremangeurs Anonymes Francais de Montreal

2^e promesse : Nous connaissons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur

En prenant la décision de ne plus manger de sucre, je sens une nouvelle liberté et un nouveau bonheur émerger en moi. En libérant mon corps et mon esprit de l'obsession alimentaire qui me hantait depuis mon adolescence, je me donne la chance de redécouvrir le plaisir de manger de manière équilibrée et consciente.

Je suis libérée des fluctuations d'énergie et des fringales incontrôlables, me permettant ainsi de mieux écouter les besoins réels de mon corps. Cette nouvelle liberté m'offre la possibilité de me concentrer sur d'autres aspects de ma vie, en me libérant du poids mental que représentait la lutte constante contre le sucre.

Désormais, je peux retrouver une harmonie intérieure qui contribue à mon bien-être global. En choisissant de mettre en pratique le mode de vie des 12 Étapes OA, j'ouvre la porte à un avenir heureux où je suis libérée des chaînes de l'obsession et de la dépendance aux sucres. Et ce qui est encore plus merveilleux est que je ne suis plus seule.

Guylaine C.

6^e promesse : Nous perdrons le sentiment d'être inutile et cesserons de nous apitoyer sur notre sort

Bonjour mes amis OA j'ai le goût de vous parler de ce que m'a apporté cette promesse du bonheur.

Avant OA j'ai été très hésitante au fait de m'impliquer et d'être utile aux autres. J'avais peur de ne pas savoir mettre mes limites, j'avais peur des conflits avec les autres et surtout j'avais peur d'être déçue du comportement des autres.

Mais chez OA j'ai trouvé des Traditions, des Étapes et des membres ouverts d'esprit et sans jugement. Pour moi c'était essentiel dans mon cheminement. Ça m'a énormément aidée à avoir confiance en moi, à avoir moins d'attente envers les autres, avoir plus de lâcher-prise. Et surtout d'avoir de la compréhension envers la maladie des autres, face aux paroles négatives qu'ils expriment et à ne pas prendre ces paroles de façon personnelle.

J'ai embarqué au début comme marraine de groupe. J'ai bien aimé et j'ai même pris la tâche importante de partir un groupe zoom. J'ai eu peur au début, mais ma Puissance supérieure m'a rassurée très rapidement. Parce que j'ai choisi de m'impliquer j'ai permis à plusieurs membres de se rétablir et mon groupe est encore très vivant grâce à ça. Petit à petit j'ai pris de plus en plus confiance en moi, alors j'ai commencé à m'impliquer au travail ce qui est un vrai miracle pour moi.

Avant OA j'étais constamment dans la crainte des préjugés que les collègues avaient envers moi. Wow ! Mon Dieu m'a vraiment libérée. Maintenant je fais partie de 2 comités au travail et je suis RG de mon groupe d'attache. Je m'implique auprès de l'intergroupe lorsque c'est possible pour moi. Surtout je n'ai plus peur, je sais que, quoi qu'il arrive j'ai des membres à qui parler et j'ai un parrain qui m'aide à me rétablir. J'ai les 12 Étapes et les 12 Traditions pour me guider, avec la force du nous et le désir de me rétablir. J'ai cessé de m'apitoyer sur mon sort et j'ai commencé à être utile aux gens qui m'entourent.

Annie outremangeuse compulsive.

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, 21 mai 2024
de 19h à 21h**

Zoom : ID : 983 5582 8395

Mot de passe : 853007

1^e partie - Lecture et réflexions sur la 6^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

9^e promesse : Désormais nous envisagerons la vie de façon différente

Lors de mon arrivée chez les OA, je ne comprenais pas pourquoi je devrais envisager la vie de façon différente. Pourtant, n'avais-je pas fini par admettre que j'avais perdu le contrôle de ma vie, que seul une Puissance supérieure pouvait me rendre la raison et que j'avais confié ma vie sans restriction à cette Puissance supérieure? En utilisant les outils du programme et en travaillant le programme chaque jour je suis lentement venu à comprendre que ma vie n'était pas du tout ce que je voyais ou ressentais. En fait, la compulsions et l'excès de nourriture qui remplissaient mon vide intérieur affectaient tellement ma vision, mon esprit et mon intérieur que je vivais dans un monde illusoire que je m'étais créé et dans lequel je me débattais sans cesse sans savoir m'en affranchir.

J'ai commencé à comprendre que ma vie n'avait pas de sens et que je tournais en rond en répétant les mêmes comportements autodestructeurs, les mêmes actions destructrices envers moi et les autres. Mais pourquoi est-ce que j'agissais comme cela? Pourquoi toute cette méchanceté envers les autres mais surtout envers moi? Pourquoi suis-je impuissant devant mes défauts, mon caractère et mes réactions? Pourquoi n'y a-t-il pas plus de place pour la beauté, l'amour, la sérénité et la paix dans mon cœur?

Avec le programme OA, le mode de vie et la pratique des douze Étapes, la lumière s'est lentement installée d'abord dans mon esprit, pour ensuite envahir mon cœur et me faire voir la lumière. Le mode de vie m'apprend chaque jour à baisser le voile que la compulsions met devant mes yeux et mon cœur. Mes défauts ne sont pas tous partis, au contraire. Par le programme, avec la force et l'amour des membres, j'apprends à abaisser les voiles qui masquaient mon esprit et ma vie, à développer de belles qualités et à m'épanouir dans ce nouveau monde. J'envisage maintenant la vie de façon très différente, elle est belle et vaut la joie d'être partagée avec ceux que l'on aime en commençant par moi.

Oui j'envisage la vie vraiment d'une façon différente maintenant!

10^e promesse : La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtra

Le pire c'est qu'ils ne sont pas tout à fait disparus. Mais le fait de ne pas compulsions et de ressentir l'insécurité financière dans sa pleine amplitude, donne envie d'être plus sage avec l'argent et de voir à mes affaires et de trouver des solutions.

Même chose pour la peur des gens. Il m'est arrivé une situation dernièrement au travail que si j'avais été dans la compulsions alimentaire je n'aurais pas senti mes limites. J'avoue que j'étais fâchée. Ne l'ayant pas mangé j'ai senti l'émotion de colère de plein fouet et j'ai pris des décisions afin de remédier à la situation.

Cela peut paraître simple pour une personne équilibrée, mais pour moi plus habituée à fuir les situations dans mon frigo ou ma dépense... C'est un changement majeur, ce qui me rappelle la suite des promesses du livre des alcooliques anonyme p.95 :

« Ces promesses se réalisent parmi nous parfois rapidement, parfois lentement. Mais elles se matérialisent toujours si nous travaillons dans ce sens. »

Patricia L.

10^e promesse : La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtra

Jadis, j'avais le sentiment de toujours courir après l'argent : cheffe de famille monoparentale, l'argent était l'une de mes principales préoccupations. Le fait d'y penser était du même ordre que mes obsessions alimentaires. Face à l'argent je vivais des comportements parfois hyperphagiques, parfois anorexiques.

Une bonne journée, ayant épuisé presque toutes mes ressources j'ai défié ma PS (si elle existait vraiment). Je l'ai donc défiée de me sortir du pétrin financier dans lequel je me retrouvais encore. La réponse est arrivée sous forme de chèque dans ma boîte postale avant même que la journée ne soit terminée. J'ai eu un p'tit sourire intérieur me disant que ce n'était qu'une simple coïncidence. La semaine n'était pas terminée que ma sécurité financière était désormais assurée parce que j'avais réussi à négocier, avec humilité, un nouveau contrat qui m'assurait la survie financière pour plusieurs mois à venir.

La leçon que j'ai retenue de cette étape de ma vie est double : il existe effectivement une Puissance plus grande que moi qui peut me rendre la raison ET cette Puissance supérieure possède un grand sens de l'humour face aux défis que je lui lance.

Anonyme



11^e Promesse : Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient

Lorsqu'une situation me déroutait avant OA, mes réactions me poussaient souvent vers la panique, le découragement, la peur, des façons compulsives de régler cela rapidement, souvent sans réfléchir, juste parce que je ne supportais pas les malaises ou le mal-être. Au final la compulsion venait apaiser momentanément cela en m'anesthésiant dans un cycle sans fin.

Après avoir travaillé les Étapes, et pris conscience du modèle décrit plus haut, fait le ménage dans mes ressentiments, mes peurs et mes torts, j'ai commencé à être plus ouvert à ce que le programme me suggère.

J'accepte maintenant que j'ai besoin d'aide et que j'en aurai probablement toujours besoin. Je fais de mon mieux pour suivre les recommandations de mon parrain et du programme, qui m'invitent souvent à me déposer, prendre du recul, prier, méditer, utiliser les outils, dont l'écriture pour rechercher la volonté de mon Dieu d'amour à mon égard dans ces situations qui me déroutent. Dans cette nouvelle façon d'agir au lieu de réagir, la 11^e promesse se réalise. Une idée originale, une prise de conscience importante, un sentiment profond d'être dans la bonne direction, ou simplement la conviction profonde que je n'ai rien à faire s'impose, même si la tête, elle, semble dicter le contraire. Aujourd'hui, l'expérience me démontre que c'est toujours plus payant d'aller dans le sens de rechercher la volonté de ma PS que d'écouter mon mental qui comme un singe fou, va dans tous les sens et cette difficulté à simplement apprivoiser le malaise sans compulsion. Voilà mon expérience.

12^e Promesse : Soudain, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes

Je suis de nature assez volontaire, déterminée. Toutefois, avec la maladie de la compulsion alimentaire plus j'en faisais, plus je devais en faire. Finalement, j'ai connu ce que c'était la volonté déchaînée comme c'est écrit dans la littérature. La volonté déchaînée c'est faire à ma façon, sans consulter et souvent impulsivement.

La volonté déchaînée a eu raison de moi. J'ai perdu le contrôle. Grâce aux outils de rétablissement, j'apprends à m'abandonner en renonçant à faire à ma façon.

La 12^e promesse m'a enseigné à écouter ma petite voix intérieure et croire que Dieu fait pour moi ce que je ne peux pas faire par moi-même, il le fait toujours mieux que moi j'aurais fait.

Merci à ma PS, de me permettre de me déposer et me reposer en elle et de faire tout simplement sa volonté. « Sois en paix et laisse-moi faire »

Le Goupe Renaître
Vous invite à son 20^e Anniversaire

JEUDI 9 MAI 19 HRS



Sous le thème
Quand on s'aime on a toujours 20 ans

Dans une soirée où vous êtes les héros.
Venez partager pour nous.

1105 BOUL DESAULNIERS, LONGUEUIL, PORTE DE CÔTÉ

Les promesses du bonheur sont :

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 connaîtrons 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 connaîtrons 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.
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 de l'insécurité financière disparaîtra.
11. Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui, auparavant, nous déroutaient.
12. Soudain, nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes.

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.