



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

OASIS

Juin 2024



Thème 2024 de l'IOAFM

NOUVELLES JUIN 2024 INTERGRUPPO OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Lundi 10 juin, 10h15

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 11 juin, 12h

Le groupe en salle *Bonheur au Cœur de Laval* fêtera son 8^e anniversaire.
400 Rue Principale, Laval, QC H7X 3T9

Dimanche 16 juin

Le groupe en salle *Le Réveil de Beloeil* ne tiendra pas sa réunion hebdomadaire à cause de l'indisponibilité de la salle. Vous pouvez aller les visiter les autres dimanches de juin au 1010 rue Richelieu à Beloeil.

Dimanche 16 juin, 13h

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

Lundi 17 juin, 10h15

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 18 juin, 19h

Votre comité de liaison vous invite à son atelier virtuel et mensuel. Ce mois-ci l'atelier portera sur la 7 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

Vendredi 21 juin

C'est la date de tombée pour l'Oasis de juillet-août.

Si vous voulez que soit publiée une information concernant votre groupe et votre comité, envoyez votre information à secretariat@outremangeurs.org.

Il n'y aura qu'une édition pour les mois de juillet et août et portera sur « L'abstinence en vacances ». Si cela vous chante d'écrire un petit texte sur « Comment ai-je vécu des vacances sans outremanger? » vous pouvez les envoyer à asis@outremangeurs.org

Dimanche 23 juin, 16h

La Région 6 vous invite à sa rencontre virtuelle mensuelle. On vous invite à vous joindre à eux. Il y aura de l'interprétation en français.

Zoom : 828 1250 0552 • Mot de passe : 811927

Mardi 2 juillet, 19h

Réunion virtuelle des représentants de groupe.

Tous les membres sont bienvenus.

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Appel pour des histoires sur la santé mentale et le rétablissement.

Les Outremangeurs Anonymes développent une nouvelle publication sur des histoires personnelles de membres OA en rétablissement vivant avec des troubles mentaux chroniques. Le comité de littérature des Services Mondiaux recherche des témoignages qui se concentrent sur les défis en matière de santé mentale en relation avec le rétablissement physique, émotionnel et spirituel des relations malsaines avec la nourriture et l'image corporelle. Les propositions de textes sont acceptées dans toutes les langues. Pour plus de renseignements communiquez avec le comité de la présidence à presidence@outremangeurs.org

Les promesses dans tous les domaines de notre vie

Le comité de l'Oasis a décidé de continuer en juin avec les Promesses. Nous avons reçu tellement de beaux textes! On parle souvent dans nos réunions des difficultés vécues avec la nourriture : hyperphagie, boulimie, anorexie, grignotage, défauts, compulsions, obsession, ivresse mentale, rechute, écarts, etc... Mais ce que j'aime des promesses c'est qu'elles nous amènent sur les aspects positifs des résultats du mode de vie pratiqué sans relâche.

On va connaître des résultats même après n'avoir parcouru que la moitié du chemin et une nouvelle liberté et un nouveau bonheur nous seront accessibles. Nous assumerons notre passé sans regret mais en ne l'oubliant pas. Nous saurons ce que veulent dire les mots sérénité et paix. Nous pourrions partager notre expérience aux autres peu importe la profondeur qu'a été notre déchéance. On va arrêter de se sentir inutile et on cessera de nous apitoyer sur notre sort. Nous sortirons de notre égoïsme et de notre égocentrisme et nous nous intéresserons davantage aux autres. La vie sera désormais envisagée d'une manière différente. Nous ne craindrons plus les gens et disparaîtra notre insécurité financière. Nous nous fierons à notre intuition et nous réaliserons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-même.

Est-ce que ce sont là des promesses extravagantes? Qu'en pensez-vous?

Gaston L., coordonnateur, équipe de l'Oasis

Un nouveau sens à ma vie

Lorsque je suis arrivée à OA, je mangeais compulsivement depuis mon enfance. Je ne vivais que pour ma prochaine orgie alimentaire. Entre les deux, je survivais en grignotant honteusement. J'ai voulu aussitôt vivre les 12 promesses du bonheur. Ce n'est pas étonnant. Qui ne voudrait pas connaître la sérénité et la paix ? Elles sont devenues pour moi un but à atteindre. J'avais enfin un sens à ma vie. J'envisageais désormais la vie d'une façon différente. Comme promis, elles se sont réalisées parfois rapidement et parfois lentement. Toutes sans exception. Pour vous décrire la réalisation de chacune des promesses, j'aurais besoin de plusieurs pages de texte.

Je crois que je vais donc vous parler de celle qui m'est apparue en premier : « nous ne regretterons pas plus le passé que nous voudrions l'oublier ». Lorsque je me suis mise à ressentir de la gratitude pour ma maladie, j'ai su que je ne regrettais pas mon passé d'outremangeuse compulsive et que j'avais désormais la faculté de me rétablir. Cette promesse est presque devenue un mantra pour moi et aujourd'hui je la comprends de diverses façons. Elle me permet de mettre de l'honnêteté et de l'humilité dans ma vie et de prononcer les deux phrases les plus difficiles pour moi : « Je ne sais pas » et « Pardonne-moi ».

Je suis devenue responsable et capable de faire face à la vie. Aujourd'hui, je ne mange plus mes peurs, mes ressentiments et ma colère. Je les vis et je les confie. Et vous ? Quelle signification donnez-vous aux promesses dans votre vie ? Je vous souhaite d'être libres, heureux et joyeux,

Kim L.

Coordonnatrice comité de la présidence

5^e promesse : Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres

Cette promesse m'aide à accepter et à faire la paix avec tous les comportements compulsifs et destructeurs de mon passé. Elle me rappelle que la culpabilité et les remords ne sont utiles en rien.

En réalité, notre Puissance Supérieure sourit à toutes nos maladresses et nos imperfections, parce que ce sont ces expériences qui sont la source de nos apprentissages.

Toutes mes expériences et leurs apprentissages peuvent être utiles pour ma propre transformation, et pour transmettre le message aux autres. C'est le puissant cadeau de cette promesse.

Un membre OA

8^e Promesse : Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes

« Je suis capable tout seul ». Voici le mantra qui me revenait sans cesse en tête lorsqu'une situation me demandait un effort. Je pensais que tout le monde fonctionnait ainsi car c'était mon modèle familial. L'entraide, l'empathie, la bonté n'étaient pas dans mon vocabulaire et les fois où je semblais posséder ces qualités n'étaient qu'un leurre pour attirer la sympathie des gens ou dans une attente égocentrique de réciprocité.

Je me suis construit ainsi car c'était une façon de me défendre envers ce monde qui semblait me rejeter. J'ai compris que ce sont mes yeux d'enfant qui ont façonné cette perception. En arrivant chez les OA, j'y ai découvert quelque chose qui m'était inconnu, une acceptation inconditionnelle de qui j'étais, avec mes travers et mes qualités et j'ai tranquillement commencé une croissance émotionnelle et spirituelle. Un membre m'avait suggéré la lecture du petit dépliant *Pour Aujourd'hui seulement*. On y suggère de rendre service à 3 personnes chaque jour à leur insu. Bien que cette démarche semble anodine à première vue, elle a complètement changé la perception que j'avais de l'empathie et la bonté.

L'entraide est la plus belle qualité de notre fraternité. Je me suis senti compris, aidé et valorisé grâce à une générosité infinie des membres. Quand je donne à mon tour, je me sens utile et j'ai le sentiment de participer à une œuvre plus grande que moi.

Jean, Saint-Hubert



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

Ma vie avant OA il y a 10 ans, était pénible et compliquée. Criblée de peurs, je suis arrivé chez OA à genoux et épuisée, la dualité régnait dans mon esprit. Le goût de vivre était à son plus bas en 56 ans de vie. Pourtant j'avais une carrière, un mari qui m'aimait, des enfants adultes et autonome, une petite fille que j'adorais. J'avais abdiqué la lutte pour retrouver un poids normal depuis plusieurs années, je me rapprochais du 300 livres.

J'avais peur de mourir avant de voir ma petite fille grandir. La folie régnait dans ma tête. Aujourd'hui avec le mode de vie, le miracle s'opère un jour à la fois. Je mets en pratique du mieux que je peux les étapes et traditions ainsi que leurs principes spirituels. En appliquant ces principes quotidiennement mon rapport avec Dieu a changé, ma communication avec cette Puissance plus grande que moi se transforme. Je cherche de plus en plus Sa volonté pour moi et j'avance, la perfection je laisse ça à Dieu. J'applique le remède du mode de vie à l'aide des outils de rétablissement.

Maintenant, je me lève le matin heureuse d'être en vie et j'accepte d'être une outremangeuse en rétablissement. Le mode de vie en douze étapes est une assise, une fondation solide, me permettant de m'aimer inconditionnellement un jour à la fois et d'avancer avec espoir dans tous les domaines de ma vie.

Merci OA,
Anonyme

Bonjour mes précieux ami(e)s OA.

Je vous parle ici de la façon dont OA a changé la vision que j'avais de la vie, de la spiritualité, des gens et de la nourriture. Je suis tellement dans la gratitude pour ce puissant mode de vie.

Premièrement, j'envisage maintenant la vie, de plus en plus, une journée à la fois, par la pratique de la conscience du moment présent - la conscience de mes pensées, gestes et paroles - autant face à moi-même que face aux autres. Tsé, l'anticipation d'une situation, d'un événement, d'un repas, l'impuissance face à une réaction... Ouf, je réalise que c'est vraiment souffrant de vivre comme ça. Je peux maintenant, de plus en plus, faire cette différence, car le mouvement me permet une abstinence, donc une présence beaucoup plus consciente, beaucoup plus souvent.

Ma vision de la vie? Je me demandais vraiment ce que je faisais ici, sur quelle planète j'étais tombée. Avec le service, le don de mon temps et de mon écoute, l'amour que je donne, que je reçois, wow! Je ne suis plus du tout ici pour rien. Le sentiment d'être inutile a disparu. Oups! Je ne parle pas de la bonne promesse!!! Ha! Ha! Ha! Je ne me sens plus autant victime ou responsable des événements. Le profond sentiment qu'il y a quelque chose de plus grand que moi, fait tellement une différence sur ma perception de la vie et bien sûr de la spiritualité.

Ma vision de la nourriture? WOW! Je suis à mille lieux d'où je viens. Avant, ma vie était complètement centrée sur la nourriture : le choix d'amis, de restaurants, de la qualité des aliments, d'activités. Ma première pensée du matin était de savoir ce que j'allais manger pour mon déjeuner, et bien sûr tant qu'à y être, anticipons donc tous les autres repas et collations! Aujourd'hui, dès mon réveil, je pense à comment je peux aider ou faire la différence dans la vie d'un autre être humain, par mes gestes, mes paroles ou mes prières. Je me réveille en énumérant des gratitudes et en faisant confiance que Dieu m'accompagne tout au long de ma journée, de mes repas. Je vous en souhaite tout autant.

Carole G., Outremangeuse compulsive, avec une infinie gratitude pour la nouvelle façon d'envisager ma vie.

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, 18 juin 2024
de 19h à 21h



Zoom : ID : 983 5582 8395

Mot de passe : 853007

1^e partie - Lecture et réflexions sur la 7^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