



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

# OASIS

## Juillet-Août 2024



Thème 2024 de l'IOAFM

### NOUVELLES JUILLET-AOÛT 2024

#### Mardi 2 juillet, 19h

Réunion virtuelle des représentants de groupe.

Tous les membres sont bienvenus

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

#### Lundi 8 juillet, 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

#### Lundi 15 juillet, 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 16 juillet, 19h

Votre comité de liaison vous invite à son atelier virtuel et mensuel. Ce mois-ci l'atelier portera sur la 8<sup>e</sup> 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

#### Dimanche 21 juillet, 13h

Le groupe virtuel *Café Abstinence* vous invite à un Café Créatif. Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

#### Dimanche 21 juillet, 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. Thème : Planification d'ateliers réussis.

Zoom : 828 1250 0552 • Mot de passe : 811927

#### Lundi 12 août, 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 août, 13h

Le groupe *Café Abstinence* vous invite à son Café Intimité portant sur le livre « Image corporelle, relations et sexualité ». Lecture d'un texte tiré de chacune des parties du livre et mini-partages.

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

#### Dimanche 18 août, 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. Thème : Le parrainage.

Zoom : 828 1250 0552 • Mot de passe : 811927

#### Lundi 19 août, 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 20 août, 19h

Votre comité de liaison vous invite à son atelier virtuel et mensuel. Ce mois-ci l'atelier portera sur la 9<sup>e</sup> 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



#### Dimanche 25 août, 10h

Le groupe en salle *Le Réveil de Beloeil*, fête son 12<sup>e</sup> anniversaire. 1010 Rue Richelieu Beloeil. Possibilité de pique-niquer sur le parterre face au Richelieu à la suite de la réunion. Nous serons heureux de vous y retrouver. N.B pour le dîner apportez votre chaise de parterre.

**À METTRE À VOTRE AGENDA : Samedi 2 novembre 2024,  
Congrès hybride de l'Intergrroupe OA Français de Montréal.  
Sur zoom et en salle au Centre St-Pierre,  
1212 rue Panet**

### Le temps des vacances

Bientôt, ce sera le temps des vacances mais la maladie de la compulsion alimentaire, elle, ne prend pas de vacances.

Pour cela, je me dois d'être vigilante, attentive, garder le contact conscient avec ma Puissance supérieure, vivre mes Étapes, vivre mon mode de vie spirituel et avoir, en toutes circonstances, un plan B. En pique-nique, j'apporte ma nourriture. Où que j'aille, je confie ma journée et fais totalement confiance à ma Puissance supérieure. Je ne suis pas seule.

Je vis mon moment présent et je passe un été sereinement, en paix, confiante, sans reprendre le contrôle de ma vie. Bonne vacances

*H, outremangeuse compulsive*

Source : OAsis vol. 36 no. 2



## Conserver son abstinence

Hier je suis allé à la réunion des Rg. On m'a suggéré de parler à la personne dans le miroir et de lui demander d'écrire et de participer à l'OAsis. J'ai trouvé l'idée inspirante. De plus, je me lève et le texte des « Voix du rétablissement » du 14 avril dit de laisser sa trace pour ceux qui suivent. J'ai vu cela comme un signe! Je veux vous partager la façon dont je vis les vacances depuis quelques années.

Avant OA, je mangeais au restaurant sans rien prévoir, le plus souvent possible, et en prenant souvent des collations (cornet ou autre) selon ce que je croisais. Je revenais de voyage moche, avec souvent 10 livres de plus sans comprendre pourquoi, car il me semblait que je ne mangeais pas tant que cela. Sortir de table pleine et, 30 minutes après, manger autour du feu des guimauves ou autre cochonnerie... bon je pense que vous comprenez le principe.

Maintenant c'est différent. Les premières années d'abstinence ont été difficiles pas autant au niveau de la bouffe mais plutôt au niveau du deuil de ne plus manger tout le temps et n'importe quoi. J'essayais de contrôler l'environnement, de ne rien acheter pour la famille qui pouvait me déranger, et j'étais vraiment obsédée par la bouffe, presque au point de ne pas profiter des vacances. Avec le temps, j'ai découvert que si je déjeune selon mon plan et que je mange à des heures régulières, c'est vraiment plus facile.

Donc l'été passé, je suis allé en Italie avec mon gaufrier et l'adaptateur dans mes valises.... premier item avant les vêtements! J'aime avoir un frigo dans ma chambre d'hôtel où j'y mets des collations tel que yogourts et Perrier...juste au cas (je demeure outremangeuse, et la peur d'en manquer arrive encore parfois). En faisant cela, je ne panique plus, j'ai confiance que ma PS m'accompagne partout et je suis revenu d'Italie avec 6 lbs en moins puisque j'avais tellement marché. Le poids c'est miraculeux, mais le plus beau, c'est que je n'ai que de bons souvenirs, sans culpabilité et avec l'espoir que tout est possible.

J'apporte aussi une photocopie de toutes les lectures de la semaine pour ne pas avoir le poids de tous ces volumes dans ma valise. Puisque je suis une lève-tôt, peu importe où je suis, j'en profite pour faire ma routine, lecture-écriture-méditation, sur le balcon, à la plage ou dans le lobby.

Souvent, après quelques jours loin de la maison, je commence, malgré toute ma bonne volonté, à tomber dans les demi-mesures. C'est l'indice qu'il est temps que je contacte ma marraine sur facebook ou skype. Ça fonctionne à tout coup. Juste d'être honnête avec elle dédramatise toujours la situation et me permet de poursuivre mes vacances en paix. Je ne serai jamais parfaite mais c'est la façon que j'ai trouvée de calmer mon anxiété face aux voyages et à mon impuissance, peu importe les situations de la vie.

*Nath*

Source : OAsis vol. 36 no. 2



## Rester abstinent durant les vacances

Voici comment je fais pour rester abstinent durant les vacances.

Dans un premier temps, il est important que je vous dise que j'ai un plan alimentaire écrit qui me dicte ma conduite alimentaire quotidienne.

Dans ce plan, il y a des aliments que je ne consomme pas, car je les considère comme de l'alcool pour un alcoolique. Il y a aussi une structure qui me permet de prendre trois repas équilibrés par jour et deux collations. Je ne mange pas en soirée. Ceci est une façon de manger qui est pratiquée depuis mes débuts dans OA. Je dis bien pratiquée, car j'ai dû l'ajuster en fonction de mes horaires de travail. Et malgré la logique et la facilité à respecter cet encadrement, je reste un outremangeur compulsif qui peut avoir l'incapacité à respecter cela sans aide...

J'ai donc pris l'habitude de m'engager quotidiennement avec mon parrain pour lui signifier que j'avais le désir de rester dans ce sens. Je demande à ma PS l'aide nécessaire pour parvenir à respecter ce plan alimentaire. J'accepte d'appeler si j'en viens à avoir des pensées de sortir de ce plan alimentaire. Je pratique quotidiennement le mode de vie des OA en 12 Étapes. En vacances, ces principes sont les mêmes.

Je dois un peu m'ajuster, car je n'ai pas accès à internet comme à la maison, mais je fais le même travail sur des feuilles papier. Je m'achète une carte d'appel et je m'en sers au besoin. La routine matinale qui s'est mise en place durant ces années est devenue une énergie d'habitude, tout comme la pratique quotidienne que mon plan alimentaire m'offre. Et c'est beaucoup plus facile de respecter les principes et les limites qui encadrent l'outremangeur en moi.

Bonnes vacances à tous.

Source : OAsis vol. 36 no. 2

## Demeurer abstinent en voyage



Depuis plusieurs années, je voyage à l'étranger pour mes vacances, ce qui implique le décalage de mon horaire et de mon alimentation. Pour m'aider, j'évite de prendre tous les repas servis dans l'avion. Je respecte mon horaire habituel jusqu'à destination. J'apporte avec moi des aliments qui me conviennent, ce qui me permet de compléter un repas qui ne respecte pas mon plan alimentaire ou mon horaire d'alimentation.

Ceci dit, je fais preuve de souplesse pendant la période de transition. Je mange à l'heure de ma destination et supplémente mon alimentation avec des collations au besoin. Le tout se replace habituellement dans les deux premiers jours.

Dans les hébergements où les repas sont un buffet, j'ai appris à éviter les mélanges indigestes qui me donnent l'impression d'avoir outremangé alors que je suis juste gonflée. Je garde une composition d'assiette simple. Je passe à l'épicerie pour avoir une réserve de fruits, légumes et aliments qui me conviennent et m'en fais des collations pour la journée. Si je reste souple en vacances, je minimise l'ingestion d'aliments jaunes et ne fais aucune exception concernant mes aliments rouges. Je ne goûte pas aux spécialités sucrées des différents pays visités, mais mon abstinence, prioritaire, me permet de profiter à plein de toutes les autres belles choses que je vois et découvre : la nature, l'architecture, l'histoire, les odeurs, les rencontres.

J'essaie de conserver le même rythme alimentaire qu'à la maison. Ainsi, j'évite de manger en dehors des repas et des collations planifiées. C'est une belle expérience que de pouvoir manger un fruit que l'on cueille soi-même sur la route, mais pour moi c'est comme manger quand ce n'est pas le temps, ça me déséquilibre. J'ai aussi compris que prendre une collation en guise de repas du midi pour gagner du temps ne fonctionne pas pour moi. J'ai besoin de m'asseoir et de manger un repas complet et sain et de profiter d'une pause bien méritée.

Je poursuis ma routine spirituelle en me ménageant un temps de méditation et de prière, plus court s'il le faut, pour conserver ce temps de connexion. J'en profite pour ce faire des lieux saints visités ou devant la magnifique nature. Je lis mes pensées quotidiennes en format numérique sur mon téléphone. C'est léger, discret et toujours accessible. La technologie permet d'ailleurs de rester connecté aux membres via différentes applications. On peut même faire des réunions via Zoom si l'horaire le permet. Un courriel à ma marraine ou amie membre et l'écriture de mon journal de voyage m'aident aussi à me déposer et à repartir du bon pied.

Pour les vacances non planifiées où je reste à la maison, je profite de ma liberté pour réaliser un projet, dormir plus, méditer, lire et écrire plus longuement, peut-être même faire ou compléter une étape, assister à plus de réunions, rencontrer des amies et membres pour une sortie, une marche, un café, cultiver mon contact avec moi-même et ma PS. Ça fonctionne bien. Dans tous les cas, je prends le temps de prévoir mes besoins et la disponibilité des aliments qui me conviennent et de me préparer en conséquence. Certaines destinations pourraient même être exclues fautes de ressources répondant à mes besoins. Heureusement, le monde, en évolution, offre de plus en plus de possibilités. Dans tous les cas, mon engagement à l'abstinence ne prend pas de vacances et reste le même où que je sois. C'est pourquoi ma PS, mon programme et ma fraternité font toujours partie de mes bagages!

## Comment ai-je vécu des vacances sans outremanger

Lorsque je suis en vacances ou en intensif, j'ai besoin de demander à ma PS de m'accompagner et de me guider dans le choix et les quantités de nourriture dont mon corps aura besoin pour chacun de mes repas. J'apporte aussi mes outils tels que le *Aujourd'hui* et *Les Voix du rétablissement* pour me garder dans ma réalité d'outremangeuse compulsive.

Je me donne aussi comme truc avant chaque repas, de regarder le menu ou ce qu'il y a dans le buffet pour savoir quels aliments je vais prendre et qui se rapprochent le plus de mon plan alimentaire. Ce n'est pas toujours parfait selon les restaurants où je vais mais je fais de mon mieux avec l'aide de ma PS et de mes efforts pour rester abstinent. Les alarmes sur mon cellulaire 15 minutes avant les repas sont aussi un bon truc pour penser à demander l'aide de ma PS.

Merci de m'avoir lu.

*Claudette G, Mieux-Vivre*



## Ouf! Les vacances arrivent!

Depuis fort longtemps, la peur de la nourriture (et surtout de la prise de poids) arrive en même temps que les vacances estivales pour moi. La discipline sur laquelle je base mon quotidien durant le reste de l'année prend le bord, comme on dit par chez nous ! Et l'insécurité m'envahit. Je n'ai plus de contrôle sur les événements (en ai-je déjà eu?) et on dirait que mes repères partent avec la brume du matin.

Je passe la majorité de l'été avec beaucoup de gens qui ne pratiquent pas notre mode de vie et j'ai de la difficulté à persévérer dans mon abstinence. Une légère demi-mesure par ci, une autre par là, et me voilà en train de faire comme si... je n'avais aucun trouble alimentaire!!! Malheureusement (ou heureusement!) la réalité me rattrape bien vite.

Je réalise ces temps-ci que chez moi, le printemps amène avec lui une insouciance des dangers qui me guettent si je baisse la garde. Et je me rends compte que mon désir de ne pas outremanger s'atténue avec l'arrivée du beau temps. D'en prendre conscience est déjà un bon pas.

Cette année donc, je passe à l'action. Mon désir d'être abstinent, je le demande un jour à la fois ainsi que la satiété. J'ai mis mes réunions en priorité peu importe où je serai : avec les réunions sur zoom et mon téléphone, je n'ai plus d'excuses. Je suis en train aussi de me faire une liste de membres que je ne vois pas souvent et que j'apprécie et j'ai bien l'intention d'en appeler au moins 4 par semaine, à 4 moments différents, et surtout avant un souper ou une activité entre amis. Je suis à me concocter une brève routine du matin (15 minutes, c'est déjà mieux que pas du tout!) pour mes Étapes et un petit temps avec ma PS. Je traîne ma littérature et mon cahier d'écriture en camping. J'ai ajusté mon plan alimentaire en fonction de ma vie sociale durant l'été qui est beaucoup plus active. Bref, je compte bien utiliser mes outils et mes Étapes, ça va de soi, pour garder mon abstinence. Et surtout, me trouver des façons autres que manger pour célébrer l'été.

Des vacances réussies, ça se prépare! Et j'ai le goût de réussir les miennes! Alors à l'action Marlène! T'es capable!

*Marlène V., Saguenay*

## L'été et la crème glacée

Avant OA, la saison estivale était souvent un moment où je mangeais de la crème glacée sous toutes ses formes. J'en ai même fait! Puis, cette mauvaise habitude a fait sa place dans mon alimentation tout au long de l'année. D'ailleurs, les quantités ont commencé à augmenter ainsi que la fréquence. J'avais toujours une « bonne » raison pour en manger : il fait chaud, j'ai travaillé fort, j'ai mal à la gorge, et surtout, ça serait bon...

Dans le temps, je ne voyais rien de mal à ça. Je ne réalisais pas que cette façon de manger était pour engourdir le mal intérieur que j'avais. Lorsque j'ai commencé à assister aux rencontres OA, on m'a suggéré d'essayer d'identifier des aliments déclencheurs et la crème glacée fut dans mes tops 5. Je ne croyais pas possible que le goût d'en manger disparaîtrait, mais j'ai suivi les conseils des anciens et anciennes membres. J'ai demandé de l'aide à ma PS pour m'enlever le goût de manger de la crème glacée, surtout quand je n'avais pas faim. Ma PS m'a accordé ce vœu de même que le désir de travailler sur mon « moi intérieur ». Six ans plus tard, je ne suis toujours pas tentée par celle-ci. Je ne peux pas dire que je n'en ai jamais remangé, mais c'est très rare. Merci chère PS pour ton aide continue dans mon programme de rétablissement, et ce, un jour à la fois.

*Liliane S. M.*





## Cet été, on visite les groupes en salle

Profitez de votre été et des belles journées pour aller rendre une petite visite à ces groupes. Organisez une voiture et appelez des membres de votre groupe. Cela occasionnera une belle rencontre entre membres.

 **Lundi 19h : Amitié de St-Jérôme**  
327 Rue St Georges, Saint-Jérôme, QC

 **Lundi 19h : Un pas vers la sérénité de Terrebonne**  
4125 Rue d'Argenson, Terrebonne, QC J6X 4T1,  
Centre Angora de Terrebonne local 115-116

**Mardi 12h : Bonheur au cœur de Laval**  
400 Rue Principale, Laval, QC H7X 3T9

**Mardi 13h30 : Cap Espoir de Trois-Rivières**  
215 Rue du Père-Joyal, Trois-Rivières, QC G8T 2K1.

**Mardi 19h : T'es pas seul aujourd'hui de Montréal**  
3158 Boul. Langelier, Montréal, QC H1N 3A6  
Centre de loisir, local 207. Près du métro Langelier.

 **Mercredi 19h : L'Amical de Laval**  
664 Rue Saint-André, Laval, QC H7G 3A5.  
Entraide Pont-Viau. Accessible aux personnes  
à mobilité réduite. Salle avec toilette adaptée.

**Jedi 19h : Renaître de Longueuil**  
1105 Bd Desaulniers, Longueuil, QC J4K 3V9.  
Porte d'entrée du côté stationnement.  
Au sous-sol dans la grande salle.

**Jedi 19h30 : Mets ton cœur en action de Chambly**  
620 Rue Sénecal, Chambly, QC J3L 1N9. Discussions et  
réflexions sur la documentation OA et AA

 **Vendredi 13h30 : Les vendredis de Sorel-Tracy**  
3225 Rue Courchesne, Sorel-Tracy, QC J3R 3A7.  
Local 210 - 2<sup>e</sup> étage. Accessible aux personnes  
à mobilité réduite. Ascenseur. Salle climatisée.

 **Dimanche 10h : La voie du bonheur  
de Drummondville**  
219 Rue Brock, Drummondville, QC J2C 1M2.  
Porte 6 salle A (Église St Frédéric).  
Accessible aux personnes à mobilité réduite

 **Dimanche 10h : Le réveil de Beloeil**  
1010 Rue Richelieu, Beloeil, QC J3G 4P8  
Église Saint-Mathieu de Beloeil, dans la sacristie

**Dimanche 10h : Étape par Étape de Montréal**  
427 Rue Beaubien E, Montréal, QC H2S 2P7.  
Étude de l'Étape et de la Tradition du mois en cours

## Une réunion en vacances

Vous partez en vacances cet été ? Une réunion vous attend. Que ce soit en salle ou sur zoom, il y a toujours moyen de continuer à vivre votre rétablissement. Voici les sites à visiter pour participer à une réunion OA.

**Intergroupe OA Français de Montréal :** [Réunions OA – Intergroupe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal](#)

**Intergroupe OA de Québec :** [2024\\_06\\_12\\_Bottin\\_des\\_reunions\\_IOAQ.pdf \(oaquebec.org\)](#)

**Intergroupe OA Français de l'Outaouais :** [Liste des réunions - Intergroupe OA Français de l'Outaouais \(oa-ottawa.ca\)](#)

**Montreal English Intergroup :**  
[Meetings - Overeaters Anonymous English Montreal Intergroup \(oamontrealenglish.org\)](#)

**Europe francophone :**  
France : [Réunions en France \(francophones\) – Outremangeurs Anonymes \(oainfos.org\)](#)

[Belgique et Suisse : Réunions en Belgique & Suisse – Outremangeurs Anonymes \(oainfos.org\)](#)

**Ailleurs dans le monde :**  
<https://oa.org/find-a-meeting/>

**Note :** Avant de vous rendre à une réunion en salle, virtuelle ou téléphonique, vérifiez auprès d'un contact avant de vous y présenter.

## Les Traditions et le bon fonctionnement des groupes

Réunions mensuelles, organisées 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 ses ateliers

- **Mardi, 16 juillet 2024**  
**de 19h à 21h sur la 8<sup>e</sup> Tradition**
- **Mardi, 20 août 2024**  
**de 19h à 21h**  
**sur la 9<sup>e</sup> Tradition**



**Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007**  
**1<sup>e</sup> partie - Lecture et réflexions sur la tradition**  
**2<sup>e</sup> 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