



Intergroupe OA Français
de Montréal
outremangeurs.org

OASIS

Septembre 2024



Thème 2024 de l'IOAFM

NOUVELLES SEPTEMBRE 2024 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Changement d'adresse

Le groupe en salle « La voie du bonheur » de Drummondville nous informe de sa nouvelle adresse : 575 Rue St Alfred, Drummondville, QC J2C 4B1. Entrée par la porte 3, sur la rue Ringuet.

Nouveau groupe en salle

« La voix de la libération » **Dimanche soir à 19 h.**

Au Carrefour communautaire de Pointe St-Charles, 2356 rue Centre à Montréal. À 5 minutes du métro Charlevoix. Le local est accessible aux personnes en mobilité réduite.

Groupe fermé temporairement

Le groupe « Cap Espoir » de Trois-Rivières est fermé temporairement.

Lundi 9 septembre, 10 h 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 9 septembre 19 h

Vous êtes tous invités à la *réunion virtuelle des représentants de groupe* (RG). Le thème du service et de l'implication sera abordé et un membre viendra nous partager l'importance du service dans son rétablissement.

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794



Dimanche 15 septembre, 10 h

Le groupe en salle « Étape par Étape » fête son 38^e anniversaire.

427 Rue Beaubien E, Montréal, QC H2S 2P7

Dimanche 15 septembre, de 13 h à 16 h.

Le groupe virtuel **Café Abstinence** vous invite à leur « Café du Nous ». Sujet à déterminer.

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 16 septembre, 10 h 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 17 septembre 19 h.

Le groupe en salle « T'es pas seul Aujourd'hui » fête son 19^e anniversaire. **3158 Boul Langelier, Montréal, QC H1N 3A6.** À deux pas du métro Langelier

Mardi 17 septembre 19 h

Votre **comité de liaison** vous invite à son atelier virtuel et mensuel. Ce mois-ci l'atelier portera sur la 10^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

Lundi 7 octobre, 19 h

Vous êtes tous invités à la *réunion virtuelle des représentants de groupe* (RG). Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Le service, petit à petit dans mon cheminement

par Bob F., membre en service au niveau mondial depuis plus de 25 ans

Avec le service, je me sens utile.

J'ai assisté pour la première fois à une réunion OA, le 27 décembre 1982. Je n'avais aucune idée de ce dont les gens parlaient. Je suis arrivé en pensant seulement à la façon dont j'allais perdre du poids. Il a fallu un mois avant que je demande à quelqu'un d'être mon parrain. Il m'a dit que je devais faire du service. Cela consistait à débarrasser les tables.

J'ai assisté à ma première réunion d'intergroupe en mars 1983. Je ne peux pas dire que j'y suis allé de bon gré. Au fil du temps, j'ai été élu vice-président, président, représentant régional finalement, délégué à la Conférence d'affaires des services mondiaux.

J'ai été vice-président de la région 6. J'ai participé à ma première assemblée de la région en 1989. J'ai pris mon temps avant d'accepter de servir au-delà du niveau du groupe. On m'a demandé d'être délégué à la Conférence d'affaires mondiale pendant plus de six ans avant que je n'accepte finalement. J'ai participé à ma première Conférence d'Affaires des Services Mondiaux en 1995, à Albuquerque.

La conférence n'a ressemblé à aucune des réunions d'affaires des OA, auxquelles j'ai participé. Il y avait près de 200 délégués. Les réunions étaient très formelles et longues. Je n'avais aucune idée de ce que faisaient les membres du conseil d'administration. Ils ne semblaient pas très accueillants. Deux ans plus tard, j'ai été élu pour la première fois au conseil d'administration. Je ne savais toujours pas ce qu'ils faisaient et la courbe d'apprentissage a été difficile. C'est ainsi que j'ai commencé à siéger au conseil d'administration, de façon intermittente jusqu'à aujourd'hui.

suite à la page suivante

Le parrainage est aussi une forme de service. Je pense que je suis un meilleur parrain aujourd'hui qu'en 1983. À cette époque, je disais à tous mes filleuls ce qu'ils devaient faire et je renvoyais tous ceux qui n'étaient pas d'accord. Heureusement, je ne fais plus cela aujourd'hui. Je demande toujours ce que la personne est prête à faire. Mon travail consiste à guider la personne à travers les 12 Étapes, et non de la guider vers une Puissance supérieure. Je ne possède pas toutes les réponses, par contre je sais que je ne peux me rétablir que si je fais, chaque jour, les 12 Étapes du mieux que je peux. La douzième Étape consiste à transmettre le message aux autres. Je ne peux pas le faire si je ne tends pas la main pour aider quelqu'un qui souffre de la maladie. J'ai également appris que mon rétablissement est renforcé lorsque je fais des efforts.

Le SERVICE, ça rend service !

Plusieurs outils m'aident ou m'ont beaucoup aidée depuis mon arrivée chez OA, il y a un peu plus de 2 ans. Les réunions, les publications, les appels téléphoniques, le plan alimentaire et l'écriture m'ont toujours été utiles et sont présents en tout temps dans ma démarche de rétablissement.

Par contre, avec du recul, je réalise que ce qui m'a le plus aidée, c'est le SERVICE. J'écris service en lettres capitales car pour moi, il a impliqué plusieurs autres outils et il a eu un impact formidable sur mon abstinence. Au début c'est grâce à l'encouragement et aux demandes d'amies OA que j'ai été capable de faire un long partage lors d'un congrès, puis l'animation d'un atelier et par la suite, ma PS m'a inspirée pour faire quelque chose de plus « heavy » soit préparer et animer un intensif.

Wow ! Pas évident ! Mais j'avais tellement d'idées et de volonté que j'ai pris le risque. Ce type de service a impliqué aussi la documentation, le plan d'action, les réunions, l'écriture et les appels téléphoniques bien sûr. J'ai aussi fait appel au marrainage en « profitant » de mes amies OA d'expérience pour m'aider et évidemment, l'anonymat était aussi une préoccupation et un outil important dans cette activité. Au final, malgré le stress, j'ai vécu la préparation dans la sérénité. L'activité s'est somme toute bien déroulée même si elle s'est terminée un peu dans la « controverse » et j'en garde d'excellents souvenirs. J'ai rencontré des personnes formidables et j'ai passé une super belle fin de semaine, ce qui a été le cas de la majorité des participant(e)s aussi.

Cependant, pour avoir essayé de m'impliquer dans d'autres services par la suite, je sais maintenant qu'il faut prendre le temps de se renseigner et de se respecter dans ce qu'on veut faire et ce qu'on peut offrir aux autres. Moi, j'avais été si bien et si sereine dans mon implication précédente que j'ai voulu continuer et donner encore et encore et encore ; mais ça ne s'est pas passé comme je le croyais, comme je le pouvais et comme je l'aurais voulu. Comme plusieurs outremangeurs compulsifs, j'ai tendance à être exigeante envers moi et j'ai mal vécu cette expérience que j'ai perçue comme un échec avec, en plus, l'impression de décevoir mes ami(e)s OA. Heureusement que j'ai un peu de vécu en matière de développement personnel et d'aide psychologique, car je me suis rappelée qu'un jour, j'avais décidé qu'il n'y aurait plus d'échecs dans ma vie mais seulement des apprentissages. Donc j'ai appris (ou je me suis fait rappeler) que je dois avant tout me respecter et accepter des projets et/ou des mandats que j'ai la capacité de mener à terme en conservant mon abstinence (et c'est ça le plus important), un jour à la fois. C'est aussi ce qui devrait être le plus important pour quiconque veut s'impliquer davantage dans OA.

Malgré cet apprentissage ou cette expérience un peu difficile, j'ai vécu non pas du jugement ou du rejet de la part de mes amis(es) OA mais au contraire, une grande compréhension. Et j'ai reçu des remerciements pour mon engagement. Dans le fond, c'est ce qui est le plus important : prendre des risques, « essayer des affaires » car c'est humain de se tromper ou de faire des erreurs. Et comme j'ai lu quelque part : « Il n'y a que les gens qui ne font rien qui ne font pas d'erreur et ne rien faire, c'est la pire des erreurs... ». Faites-vous confiance, essayez des choses, impliquez-vous dans OA. En bout de ligne, vous y gagnerez et OA aussi...

Source : Partageons, mars 2019, Intergroupe OA de Québec

Le service dans mon groupe me permet d'être et de me sentir utile. Il m'amène parfois à être confrontée à des idées différentes des miennes et à travailler mon lâcher-prise et mon ouverture. Et je ne suis pas sur la liste pour devenir une sainte... mais je me rétablis.

Le service me fait me tenir debout dans la vie. Il m'apprend à négocier avec la vie. Le service dans OA favorise la continuité du mouvement dans « le donner et le recevoir », l'accueil au nouveau, la joie d'être responsable face à moi-même, être en relation avec les autres en complicité avec ma PS.

Les fruits de mon implication

M'impliquer, c'est garder en mémoire, quand je fais le café ou que je prépare la salle de réunion, que personne n'est à ma disposition mais, bien au contraire, que je suis au service de mes frères et sœurs OA. C'est avoir la joie de transmettre notre message aux nouveaux lorsque je les accueille, le bonheur de retrouver des frères et sœurs qui reviennent après s'être éloignés.

Occuper un poste, quel qu'il soit, c'est tenir ma promesse envers moi-même et envers mon groupe, c'est souvent la découverte des qualités ou de talents que je ne me soupçonnais pas.

Partager, c'est un cadeau que je reçois. La possibilité de faire le point, de me fixer de nouveaux objectifs. Et, à travers le regard de mes frères et sœurs qui me voient évoluer, une autre façon de mesurer le chemin parcouru depuis mon arrivée à OA. C'est aussi toute la somme d'amour et de gratitude que je reçois d'eux lorsqu'ils viennent me remercier après mon partage.

L'utilisation régulière de mes outils m'aide dans mon rétablissement pour toutes ces raisons, autant quand je me sens bien et heureuse que lorsque je me sens mal dans ma peau, au bord d'une rechute.

Source : OASis 1999, Hiver, Vol. 20, No. 2, page 4

Le service me permet de découvrir mes défauts de caractère et de demander à ma PS de m'en libérer. Il me garde impliquée dans le programme et abstinente.

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, 17 septembre 2024 de 19 h à 21 h

Zoom : ID : 983 5582 8395

Mot de passe : 853007

1^e partie - Lecture et réflexions sur la 10^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

Le service m'oblige à me forcer à aller à une réunion et de ne pas en manquer lorsque la maladie est sournoise.

Ce que le service m'apporte

Quand je me demande ce que le service m'apporte dans mon rétablissement, la réponse est simple. Que la fraternité soit présente pour ceux qui souffrent de la même maladie que moi. Les personnes qui m'ont fait découvrir le mouvement, c'étaient mes parents. Tous les deux souffraient du mal-être qui m'habitait aussi. Sans leur implication dans un groupe, je n'aurais pas pu fréquenter la fraternité. Pour qu'une réunion puisse avoir lieu, il doit y avoir des gens qui s'impliquent pour cela. Alors je me suis vite rendu compte que je devais m'impliquer dans mon groupe d'appartenance pour que la réunion soit possible pour mon rétablissement personnel.

En m'impliquant, je découvre des forces, et des compétences pour faire de nouvelles tâches. En prenant des tâches, je me suis engagée à rester abstinente une journée à la fois, une réunion à la fois.

Le service est aussi une façon de pratiquer la septième Tradition pour que OA fonctionne.

Le service me force aussi à me tourner vers les autres et me décentrer de mon nombril et de mes problèmes.

Le service me permet aussi d'apprendre à mieux me connaître aux trois niveaux (physique, mental-émotionnel, spirituel).

Le service me permet de mettre en pratique les Étapes, les Traditions dans mon quotidien et pas juste dans une réunion OA ; dans tous les domaines de ma vie personnelle, professionnelle, familiale, amoureuse...

Dernièrement, j'ai eu des problèmes de santé. Sans mon implication dans OA, je serais retournée dans la compulsions alimentaire pour fuir mes angoisses, mes inquiétudes. En faisant du service, cela m'a permis aussi de ne pas m'isoler et de m'obliger d'en parler pour rester abstinente.

L'implication est importante pour moi. Selon mes limites et le respect de moi-même. Le service m'a aussi appris l'importance de la rotation dans les tâches... car c'est ainsi que le mouvement grandit et se développe.

Sophie

Avec le service je sens que je fais partie du groupe. Le fait d'animer quand j'étais nouvelle m'a permis de me sentir faire partie de la gang.