



# OASIS



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

## Octobre 2024

Thème 2024 de l'IOAFM

### NOUVELLES OCTOBRE 2024 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

#### Réouverture du groupe

Le groupe en salle « Cap Espoir » de Trois-Rivières qui tient sa réunion le mardi à 13 h 30 au 215 rue Joyal à Trois-Rivières est ouvert pour vous accueillir.

#### Jeudi 3 octobre, 19 h 30

Le groupe en salle « Mets ton cœur en action » de Chambly vous invite à son 2<sup>e</sup> anniversaire au 620 Rue Sénécal, Chambly, QC J3L 1N9.

#### Samedi 5 octobre, 10 h

L'Intergrappe OA Français de l'Outaouais vous invite à une journée spéciale en salle ayant pour thème : « Notre coffre à outils spirituels OA » Il y aura 1 conférencier et 2 ateliers. La journée aura lieu au Cap Santé Outaouais (accessible) 92 Boulevard St-Raymond, salle 304, Gatineau, J8Y 1S7.

#### Lundi 14 octobre, 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

#### Mardi 15 octobre, 19 h

Votre comité de liaison vous invite à son atelier virtuel et mensuel. Ce mois-ci l'atelier portera sur la 11<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

#### Jeudi 17 octobre, 20 h

Le groupe virtuel « Accueil de soi » vous invite à son 38<sup>e</sup> anniversaire.  
Zoom : 847 2496 0324 Mot de passe : 202104

#### Dimanche 20 octobre, 13 h à 16 h

Le groupe virtuel « Abstinence » vous invite à son atelier créatif qui aura pour thème : *Faire du merveilleux avec du brisé.*  
Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

#### Dimanche 20 octobre, 16 h

La Région 6 vous invite à son forum mensuel. De l'interprétation en français sera disponible et tous les membres OA sont bienvenus.  
Zoom : 828 1250 0552 • Mot de passe : 811927

#### Lundi 21 octobre, 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

#### Jeudi 31 octobre, 19 h

Le groupe en salle « Renâitre » de Longueuil vous annonce leur déménagement et vous invite à l'inauguration de leur nouveau local qui est situé au Chalet Bellerive, 845 rue Maple à Longueuil J4J 4N3. C'est un local accueillant et accessible aux personnes à mobilité réduite.

#### Samedi 2 novembre

Le groupe virtuel « Prêt à tout » ne tiendra pas sa réunion régulière et vous invite à vous joindre à eux au Congrès de l'Intergrappe.

#### Samedi 2 novembre, 9 h à 17 h

Congrès hybride de l'Intergrappe OA Français de Montréal qui aura lieu en présentiel au Centre St-Pierre 1212 rue Panet à Montréal et sur Zoom : 819 8692 8498 • Mot de passe : 1175439324.

Le thème du congrès est : « ...faisons ensemble ce que nous n'avons jamais pu réussir tout seul. » Il y a un stationnement payant à proximité et c'est tout près du métro Berri. Tout le monde est bienvenu.

#### Lundi 4 novembre, 13 h 30

Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à son 29<sup>e</sup> anniversaire.  
Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105



## Congrès

OUTREMANGEURS ANONYMES

Format Hybride

**Faisons ensemble  
ce que nous n'avons jamais pu  
réussir tout seul.**

### 2 NOVEMBRE 2024

09H00 À 17H00

outremangeurs.org



**CENTRE SAINT-PIERRE  
1212 RUE PANET  
MONTRÉAL, QUÉBEC  
514-524-3561**

Réunion Zoom: 819 8692 8498  
Mot de passe: 1175439324

## Le Mode de vie OA j'y crois !

Après vingt ans dans le mode de vie des Douze Étapes OA, je suis convaincue qu'il n'y a que ce programme qui marche pour moi dans tous les domaines de ma vie (profession, relations affectives, relations tout court, finances, etc.). En un mot, c'est la solution à tous les problèmes relatifs à ma condition d'être humain. J'ai essayé plein de choses pour apaiser mon mal de vivre, mais lorsque j'ai connu OA, j'ai senti que c'était **LA CHOSE, LA SOLUTION**. Et depuis ce temps, je me rétablis.

Les premières années, je me suis acharnée à vouloir perdre du poids, étant convaincue que le surplus de poids était la cause de tous mes malheurs. Tranquillement, j'ai compris que le mal était plus profond et je me suis acharnée à mettre en pratique les Douze Étapes. Avec le temps, je suis passée de l'acharnement au lâcher-prise...

### Mon secret : Les trois premières Étapes

1. Je suis impuissante, j'ai perdu la maîtrise de ma vie (ça ne fait pas de moi une ratée, mais une personne humaine).
2. Une force plus grande que moi peut me rendre la raison (de l'admission de ma défaite est née une force indéniable).
3. Je confie ma volonté aux soins de cette Puissance Supérieure : que Ta volonté soit faite et non la mienne.

Aujourd'hui, dès que je ressens un malaise face à quelque domaine que ce soit de ma vie, je m'arrête et je regarde mes trois premières Étapes et je passe à l'action :

- Ma **4<sup>e</sup> Étape** a-t-elle besoin d'être mise à jour ? Nouveaux ou vieux ressentiments à l'horizon;
- Je partage cette mise à jour en reconnaissant mes torts (**5<sup>e</sup> Étape**);
- Quels défauts de caractère m'empêchent d'avancer ? (**6<sup>e</sup> Étape**);
- Je demande à Dieu de m'enlever chacun des défauts qui stoppent mon rétablissement (**7<sup>e</sup> Étape**);
- Je me prépare à faire les amendes honorables qui s'imposent (**8<sup>e</sup> Étape**);
- Je fais les amendes honorables et j'accepte de changer mes comportements déficients (**9<sup>e</sup> Étape**);
- Ais-je négligé ma **10<sup>e</sup> Étape** dernièrement ? Persévérance...
- Et ma **11<sup>e</sup> Étape** ? Prière, méditation, contact conscient avec ma P.S. Réveil spirituel...
- **12<sup>e</sup> Étape** : Service-action-joie de vivre.

Merci à ce merveilleux mode de vie! J'ai le goût de poursuivre ma vie dans la simplicité, dans l'humilité et dans la paix, la clarté et la sérénité !

**Reviens, ça marche !**

Anonyme

OAsis, 2001-2002, Hiver, Vol. 23, No. 2, pages 30 et 31

## Gratitude d'une membre à son groupe « T'es pas seul aujourd'hui »



Depuis mon arrivée chez OA, je me suis appropriée graduellement à ma façon, les différents outils de rétablissement; ce texte que je vous offre me permet de débiter avec l'écriture. Avec OA, j'apprends à m'aimer, ce qui me vaut d'être abstinent un jour à la fois.

Je veux prendre aujourd'hui le temps de vous signifier toute ma gratitude envers vous tous qui avez su m'accueillir, m'accompagner dans votre groupe, et ce, SANS JUGEMENT. Vous avez et vous serez toujours là pour me soutenir, c'est ainsi que j'ai pu briser mon ISOLEMENT. Ce fut une libération et un support inestimable pour moi.

Maintenant, j'utilise les outils que les OA m'ont transmis pour parcourir le chemin de la sobriété. Avec l'aide des membres et ma Puissance Supérieure, j'essaie de suivre ce programme avec une rigoureuse honnêteté envers moi et les autres.

J'ai écrit ce texte dans le but de donner de l'espoir. Je suis convaincue que, devant la nourriture qui est puissante, déroutante et sournoise, je sais que je ne suis plus seule pour affronter ma maladie qui m'atteint sur le plan physique, mental et spirituel. Réciter la prière de la Sérénité ainsi que le texte de Rosanne S. « Main dans la main » sur une base quotidienne m'ont beaucoup aidé à ne pas compiler.

Donc, une fois ces textes récités, je peux vous confirmer :

**REVIENS ÇA MARCHE !**

Signée  
Une membre qui apprécie et savoure  
son nouveau mode de vie



## Les cadeaux que OA m'a apportés

Bonjour ou salut à toi,

Je suis un outremangeur compulsif en rétablissement pour aujourd'hui. Quelle libération de savoir enfin que c'est juste pour aujourd'hui, contrairement à avant où il me fallait me prouver pour le reste de mes jours.

Dans les milliers de promesses que j'ai faites pour les autres et moi-même, quand je savais pertinemment que mes chances étaient nulles, n'étant pas honnête envers moi-même, OA m'a donné une chance, un second souffle, un cadeau quoi !

Vivre et m'aimer tel que je suis pour commencer; ne plus subir les remarques et commentaires, ne plus me sentir coupable pour un oui ou pour un non, ne pas avoir à justifier mes faits et gestes.

Et comme résultat de ce changement doux, passé avec le temps (22 mois), d'un tour de taille de 42 à 38 et moins. Combien de livres, je ne le sais pas, et d'ailleurs, je m'en balance !

L'important d'abord, c'est d'être bien à trois niveaux, « mentalement, physiquement et spirituellement ». Et pour moi, ce sont de vrais cadeaux avec lesquels je peux enfin vivre et laisser vivre les autres autour de moi. J'essaie d'être au service de ceux qui souffrent encore sans me prendre pour le centre de l'univers comme autrefois.

Aujourd'hui, je peux goûter à la sagesse d'en connaître la différence par la prière et la méditation et par la grâce de..., de OA et des membres qui le composent.

Pour tous ces cadeaux, je vous dis « Merci » et je vous remercie de m'avoir accueilli un jour tel que j'étais.

Pour terminer, OA m'a donné : « une libération pour mieux vivre dans un mode de vie simple et non plus d'exister dans une vie à la mode ».

Un jour quelqu'un m'a donné la définition de « merci ». Aujourd'hui je te la donne aussi. MERCI veut dire « j'en veux encore ».

Anonyme



## L'AUTOMNE

Avec ses feuilles qui tombent, ses pluies, ses vents, le manque de soleil, l'automne me rend parfois un peu nostalgique et compulsive.

Heureusement, il y a des moments plus ensoleillés .. comme nos réunions OA où je retrouve un accueil chaleureux, des sourires, de l'encouragement, de sincères amitiés qui me réchauffent le cœur par leur chaleur humaine. Je reviens chez moi motivée, moins seule dans ma souffrance. Je ne suis plus jamais seule, isolée avec mon problème. OA ÇA MARCHE!

Je reviens de ma soirée comme un petit écureuil qui a emmagasiné au plus profond de lui-même (moi) cette richesse qui viendra lui (me) réchauffer le cœur durant les jours plus froids, plus difficiles à traverser. Je pourrai alors puiser dans cette réserve pour me remonter.

Merci mille fois mes chers(res) ami(es) OA. Je vous aime beaucoup. J'ai besoin de vous.

Une fidèle amie

OAsis, 1996, Automne, Vol. 18, No. 1, page 28

## OA et l'amour

C'est tellement facile d'aimer les membres outremangeurs compulsifs; parce qu'on a tous et toutes le même mode de vie. Nous parlons le même langage, et notre but est de nous abstenir de manger compulsivement; par le fait même, on devient abstinent, notre vie est plus douce et nos comportements changent envers la nourriture et envers les membres. Plus nous faisons cela dans l'amour, plus on voit le changement chez les autres.

Francine

## L'accueil du nouveau : un processus d'amélioration continu !

Je parie que tous les membres OA, qu'ils aient tout récemment rejoint la communauté ou qu'ils soient des participants aguerris, se rappellent la toute première réunion à laquelle ils ont assisté ! Chacun sait à quel point ce moment est crucial dans la longue marche vers le rétablissement. Mais pour que le remède soit servi, encore faut-il que les ouailles demeurent au bercail ! Solidaires et portés par l'entraide, les membres de OA, en application des 12 Étapes, ont à cœur d'aider les outremangeurs qui souffrent encore, dont ces nouveaux ou renouveaux, qui nous sont si chers parce que nous sommes tous un peu elles et eux.

C'est de cette préoccupation qu'est né le désir de former un sous-comité qui serait chargé d'améliorer l'accueil du nouveau, l'idée ayant initialement émergé de l'intergroupe. Le comité d'accueil du nouveau, présentement en activité, est constitué de personnes volontaires et quatre réunions ont eu lieu jusqu'à présent, d'avril à juillet 2024. Le comité n'a pas chômé depuis sa formation!

Dès la première rencontre, au moment de se demander comment procéder, les membres du comité en sont venus à la conclusion qu'il était nécessaire de débiter par recueillir les avis des membres quant à cet accueil. Un questionnaire a donc été élaboré par les membres du comité et envoyé à tous afin d'obtenir le plus de perspectives différentes possibles en avril et mai dernier. Toutes ces belles données ont ensuite dû être compilées, une tâche colossale accomplie en équipe au sein du comité. Le processus en est maintenant à l'analyse et interprétation du contenu, ce qui consiste à extraire les grandes familles d'idées et de thèmes qui en ressortent et à les organiser. Par la suite, quelques entrevues semi-dirigées supplémentaires auront lieu afin de croiser les réponses obtenues par questionnaire avec l'expérience vécue et racontée par des membres ayant joint OA depuis moins de 2 ans. Viendra finalement la rédaction et les suggestions finales afin de soumettre un document que les groupes pourront utiliser, s'ils le souhaitent, pour soutenir les efforts d'accueil des nouveaux. J'en appelle à nos puissances supérieures pour nous donner collectivement la patience pour ce qui prend du temps !

Le processus n'est pas terminé comme vous pouvez le constatez, mais les avancées sont significatives et le comité a besoin de gens désireux de mettre la main à la pâte pour l'appuyer dans la réalisation de sa mission. Ça te dirait de faire du service en faisant partie de l'équipe ? Fais-nous un petit coucou à cette adresse, et nous t'accueillerons à bras ouverts : [secretariat@outremangeurs.org](mailto:secretariat@outremangeurs.org)

Restez branchés pour la suite des choses et bon 24h à toutes et à tous !

Le comité sur l'accueil du nouveau

## Les Traditions et le bon fonctionnement des groupes

Réunion mensuelle, organisée par le comité de liaison.



N.B. Horaire annuel des ateliers sur le site de l'IOAFM, sous l'onglet  
Réunions / Calendrier Ateliers Traditions 2023-2024

***Veux-tu améliorer tes relations dans ton groupe et dans ta vie personnelle ?***

**Le comité de liaison t'invite à son atelier**

**Mardi, 15 octobre 2024  
de 19 h à 21 h**

**Zoom : ID : 983 5582 8395**

**Mot de passe : 853007**

**1<sup>e</sup> partie - Lecture et réflexions sur la 11<sup>e</sup> Tradition**

**2<sup>e</sup> partie - Toutes les autres questions  
en lien avec le bon fonctionnement des groupes.**