



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

OASIS

Novembre 2024



Thème 2024 de l'IOAFM

NOUVELLES NOVEMBRE 2024 INTERGROUPO OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Deux nouveaux groupes en salle :

• Dimanche 19 h, Montréal

Le nouveau groupe « La voix de la libération » tient sa réunion au **Carrefour Populaire de Pointe St-Charles, 2356, rue Centre, Montréal, QC H3K 1J7**

• Lundi 19h, Rawdon

Le groupe « Espoir d'Aujourd'hui » a ouvert ses portes le 28 octobre 2024 et vous accueille au **3597, rue Metcalfe à Rawdon**

Lundi 4 novembre, 13 h 30

Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à son 29^e anniversaire.

ZOOM : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Lundi 11 novembre, 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 12 novembre, 12 h

Le groupe virtuel « Amour de soi » célèbre son 44^e anniversaire.

ZOOM : 834 8632 3248 • Mot de passe : 129092

Dimanche 17 novembre, 13 h-16 h

Le groupe virtuel « Café Abstinence » vous invite à son Café Intimité. Il y a aura trois lectures dans le livre « Image Corporelle, relations et sexualité » et suivront écriture et mini-partage sur chacun des thèmes du livre.
ZOOM: 839 7124 7651 • Mot de passe: 074020

Dimanche 17 novembre, 16 h

La Région 6 vous invite à son forum mensuel qui portera sur le service. Les membres du conseil d'administration de notre Région seront présents pour répondre à vos questions. De l'interprétation en français sera disponible et tous les membres OA sont les bienvenus.
ZOOM : 828 1250 0550 • Mot de passe : 811927

Lundi 18 novembre, 10 h 15

Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à un atelier d'écriture et de mini partages sur les Étapes OA.
ZOOM : 834 8632 3248 • Mot de passe : 129092

Mardi 19 novembre, 19 h

Votre comité de liaison vous invite à son atelier virtuel et mensuel. Ce mois-ci l'atelier portera sur la 12^e Tradition et sur le bon fonctionnement des groupes. C'est un excellent moyen d'approfondir nos Traditions.
ZOOM : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Jeudi 28 novembre, 19 h

Le groupe virtuel « Mode de vie » vous invite à célébrer avec les membres leur 15^e anniversaire.
ZOOM : 816 0242 2287 • Mot de passe : 202101

Lundi 2 décembre, 19 h

Vous êtes tous les bienvenus pour participer à la réunion virtuelle des représentants de groupe (RG)
ZOOM : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

MODIFICATIONS À 2 RÉUNIONS :

Jeudi, 19 h

Groupe en salle « Renaissance », de Longueuil, vous invite à son nouveau local situé au **Chalet Bellerive, 845, rue Maple à Longueuil, J4J 4N3.**
C'est un local accessible aux personnes à mobilité réduite.

Jeudi, 19 h

Groupe en salle « Mets ton cœur en Action », de Chambly, vous invite maintenant à sa réunion à compter de 19 h au **620, rue Sénécal, Chambly, QC J3L 1N9.**

DEMANDE SPÉCIALE AUX GROUPOES :

S'il vous plaît faire parvenir au secrétariat de l'Intergruppo (secretariat@outremangeurs.org) votre information à savoir si votre groupe est ouvert ou fermé dans le temps des fêtes. Nous attendons cette information avant le 22 novembre afin que nous puissions mettre à jour la liste de réunions sur le site Internet et pouvoir en informer les membres dans l'OASIS de décembre.

www.outremangeurs.org

Amour

Bientôt quatre ans que je suis dans le mouvement, quel chemin j'ai parcouru ! Avant OA, je cherchais le bonheur dans le matériel, et cela m'apportait de bien petits bonheurs et de bien grandes peines. J'étais très malheureuse, j'avais peur, j'étais égoïste, jalouse et orgueilleuse. Je vivais avec quelqu'un que je n'aimais pas et qui n'avait absolument rien en commun avec moi. J'étais bourrée de principes et de vieilles idées. J'avais un Dieu vengeur, j'étais poignée avec la religion et je me croyais obligée de vivre ainsi jusqu'à la fin de mes jours. Je faisais de l'apitoiement, du ressentiment. Je pleurais tout le temps et je mangeais tout le temps sans savoir pourquoi. J'étais obsédée par la nourriture et pour finir le plat, je faisais des colères à propos de tout et de rien. Pas besoin de vous dire que je ne m'aimais pas, que je ne m'acceptais pas et que j'étais très malheureuse.

Je vous parle de cette personne comme si c'était quelqu'un d'autre car maintenant, j'ai cheminé. J'ai admis mon impuissance devant la vie et toutes les dépendances. J'ai arrêté d'essayer de contrôler ma vie, ce qui m'a amenée à me sentir impuissante comme un enfant. Ensuite, j'ai découvert un Dieu d'amour et je me suis accrochée à Sa toute puissance. J'ai ouvert mon esprit, j'ai changé ma façon de penser, j'ai laissé tomber mes vieux principes et mes vieilles idées et j'ai changé les choses que je pouvais changer. Ensuite, j'ai décidé de confier ma volonté et ma vie à Dieu et c'est Lui qui a opéré le miracle dans ma vie. Après ma 4^e Étape qui a été très facile à faire, puisque je l'avais confiée à Dieu, j'ai fait ma 5^e avec une membre qui fonctionnait bien et en qui j'avais confiance parce qu'elle avait Dieu. Après ma 5^e, j'ai vu tranquillement mon caractère changer. De coléreuse que j'étais, je suis devenue douce et pleine d'amour pour tous les êtres. Après avoir tout essayé pour rendre ma famille heureuse, devant la mauvaise volonté et la non-acceptation de mes proches, j'ai dû me séparer, car on n'acceptait pas la nouvelle femme que je devenais, on préférait la « poignée, la malheureuse, l'esclave, le pantin ».

Après un an de cheminement dans cette nouvelle voie, que je partage avec quelqu'un que j'aime et qui m'aime, quelqu'un qui vit les mêmes choses que moi, nous laissons grandir un jour à la fois Dieu dans notre vie et à mesure que Dieu grandit en nous, la nourriture prend de moins en moins de place et nous y pensons de moins en moins.

Aujourd'hui, je suis une femme heureuse parce que j'ai décidé de confier ma vie à Dieu et que j'ai remplacé le matériel par de l'amour; l'amour de Dieu, l'amour de mon conjoint, l'amour de mon prochain, l'amour pour celui qui me juge et qui me veut du mal, l'amour gratuit et inconditionnel.

OASIS, Vol. 5, No. 1, page 8



Le Forum d'Intergroupe de la R6

Joignez-vous à nous en novembre !

Rencontrez le conseil d'administration de la Région 6 !

Posez vos questions !

Découvrez qui nous sommes, ce que nous faisons et
**POURQUOI NOUS SERVONS au CONSEIL
D'ADMINISTRATION !**

le 17 NOVEMBRE, 2024

16h00 – 17h00

Sur Zoom:

ID de la réunion: 828 1250 0552

Mot de passe: 811927

*Tous les membres d'OA sont les bienvenus,
mais S'IL VOUS PLAÎT,
ne publiez pas sur les médias sociaux.*



Besoin d'amour

« Bonjour, c'est moi Suzanne, je t'appelle parce que j'ai besoin d'aide ».

Jamais je n'aurais pensé pouvoir être à l'aise avec cet outil. Cela m'a pris ni plus ni moins que deux ans pour m'en servir avec une certaine aisance. Et je ne l'ai pas fait avant, c'est que je n'étais pas prête. J'avais trop d'orgueil. Il a fallu que je n'aie plus le choix. Il me fallait de l'aide ou c'était le vide, l'isolement et l'enfer.

Et aujourd'hui, après la pratique régulière de cette nouvelle habitude, j'ai envie de partager avec vous mes réflexions à ce sujet.

Faire un téléphone pour moi, c'est accepter de prendre un risque. Moi qui suis membre OA depuis 3 ans, c'est prendre le risque de m'avouer à moi-même que je ne suis pas parfaite, même si j'ai le mode de vie. Que pour certaines 24 heures ce n'est pas si facile; je fais encore du ressentiment, je fais encore de l'apitoiement. Je suis mal dans ma peau, je souffre d'insécurité et je suis remplie de peurs. Faire un téléphone à ce moment-là, c'est faire obstacle à mon orgueil, c'est me faire du bien.

Bien sûr, que dans ma tête j'ai l'impression, des fois, d'appeler pour n'importe quoi. Mais mon expérience me porte à croire que ce sont ces petites « niaiseries » refoulées qui tôt ou tard m'amènent à manger.

Aujourd'hui, lorsque j'ai des situations, des pensées qui dérangent mon calme, j'essaie de parler avec mon Dieu, et si je n'arrive pas à me calmer, je fais un téléphone. Car pour moi, ma sobriété est devenue plus importante que tout. Si le téléphone m'aide à rester sobre, ne pas appeler équivaut à hypothéquer ma sobriété.

Faire un téléphone, c'est risquer de me faire juger. Mais c'est prendre aussi le risque de l'amour. C'est prendre le risque de me faire aimer malgré moi. C'est là que je comprends que je suis une personne compliquée. Je sais que j'ai un besoin d'amour mais j'ai peur qu'en avouant mon imperfection, on ne m'aime plus. C'est aussi à ce moment que je me dis : « Toi qui a tant crié intérieurement ton besoin d'amour, si tu n'appelles pas, tu ne sauras jamais combien il y avait de l'amour pour toi... à l'autre bout du fil. »

Suzanne C. *OASIS*, 1982, Vol. 3, No. 3, page 1



Commencer par m'aimer « moi »

Après huit années, au cours desquelles je suis retournée dans le décor de la vie, j'ai subi la souffrance de la compulsions alimentaire. Quelle maladie insidieuse, sournoise. Je reviens, honteuse, peu à peu à OA et quel cadeau je me suis offert. Le cadeau de l'amour.

Par mes derniers pas avec mon retour à OA, je viens de comprendre mon cheminement. Beaucoup d'années se sont écoulées pour comprendre. Depuis 1984 que le connais OA et j'y ai fait trois grands pas.

Mon premier saut a été la découverte. Un survol du mode de vie, la rencontre avec des membres formidables avec lesquels j'ai encore des liens. Un travail superficiel. Le deuxième en 2001 m'a permis de connaître l'abstinence et ce, avec la pratique du mode de vie. Connaître le bien-être que ces derniers ont eu comme répercussion dans ma vie. Et maintenant, mon dernier saut en 2016, là où je connaîtrai ce qu'est la spiritualité. L'accompagnement de ma Puissance supérieure dans ma vie. Aujourd'hui je comprends le mode de vie. C'est un tout : la rencontre avec une Puissance supérieure, celle avec des membres qui te manifestent un amour sans fin dans le but de t'aider à trouver ta route avec le programme des douze étapes et pour clore le tout, connaître l'abstinence.



Mettre en pratique l'abstinence, c'est le début de s'aimer. En commençant par m'aimer assez pour me faire du bien et par la suite cela se reflètera dans ma vie. Je pourrai donner de l'amour à mon conjoint, mes enfants, mes petits-enfants et à tous ceux et celles qui sont dans ma vie. Si bien qu'advenant le cas où je retournerais dans les griffes de la compulsions, j'aurai encore une fois quelqu'un comme mon fils pour me dire : « Retourne là où tu as trouvé l'amour pour toi ».

Merci à tous ceux et celles qui se trouvent sur ma route pour m'indiquer le chemin qui mène à l'amour.

Gin.

D'où vient ma valeur personnelle?

Devoir quêter son bonheur quotidien auprès des autres témoigne d'une indigence plus profonde encore que celle de quêter son pain quotidien.

Charles Caleb Colton

Dans le « Aujourd'hui » du 17 février, on me demande d'où vient ma valeur personnelle. C'est une question cruciale si je veux me rétablir. Il y a quelques années, une conférencière racontait que sa marraine lui avait dit qu'elle avait une bonne et une mauvaise nouvelle. La bonne était qu'elle était responsable d'elle-même et la mauvaise était que j'étais responsable de moi-même !

Je suis responsable de mon bonheur et des choix que je fais. Quand j'ai une décision difficile, je peux demander aux gens autour de moi et à ma marraine s'ils ont déjà vécu quelque chose de similaire, mais au bout du compte, en m'intériorisant, c'est à moi d'être à l'écoute de ma voix intérieure pour faire le choix que je sens être le plus approprié. Il est possible que je me trompe et ce sera à moi d'assumer et d'apprendre de cette erreur.

Cela m'arrive encore de chercher un bouc émissaire quand les choses ne se passent pas comme je l'avais prévu, quand je sens que je n'ai pas été à la hauteur ou adéquate. Je trouve encore parfois difficile d'accepter de me tromper, mais il paraît que cela fait partie de mon humanité.

Si j'attends après les autres pour me sentir bien, je suis condamnée à être déçue. Quand, par exemple, j'ai des attentes secrètes que je ne verbalise pas de peur du rejet, j'appelle ça de la dépendance affective ou lorsque je recherche de la reconnaissance pour tout ce que je fais pour les autres, même ce qu'ils sont capables de faire par eux-mêmes, j'appelle ça de la codépendance.

Un jour, j'ai compris que cet amour que je recherchais auprès des autres, je le méritais et que je pouvais me le donner tout simplement. En faisant ma troisième Étape, j'ai senti que Dieu m'aimait sans que j'aie quelque chose à faire de spécial, juste parce que j'étais son enfant. Parce que je suis unique, comme tout le monde... Si je suis digne de l'amour de Dieu, comment pourrais-je ne pas m'aimer ? Plus je suis authentique et une bonne amie pour moi, plus je suis capable de l'être avec les autres, sans condition.

*Caroline
Reviens, ça marche
Verdun*

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, 19 novembre 2024
de 19 h à 21 h**

Zoom : ID : 983 5582 8395

Mot de passe : 853007

1^e partie - Lecture et réflexions sur la 12^e Tradition

**2^e partie - Toutes les autres questions
en lien avec le bon fonctionnement des groupes.**