



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

OASIS

Janvier 2025



Thème 2025 de l'IOAFM

NOUVELLES JANVIER 2025 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Le groupe en salle « La voie du bonheur » de Drummondville
du dimanche à 10 h est déménagé à l'Église St Joseph au
155, rue Saint-Marcel, Drummondville. (Entrée porte P, rue St-Damase)

Le groupe en salle « Espoir d'aujourd'hui » de Rawdon
du lundi 19 h vous informe que leur salle n'est disponible qu'à
partir du 13 janvier 2025 au 3597 Rue Metcalfe à Rawdon.

Lundi 6 janvier, 19 h

Votre intergroupe vous invite à participer à la réunion virtuelle
des représentants de groupe (RG). Tous les membres OA sont les
bienvenus.

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Lundi 13 janvier, 7 h

Anniversaire du groupe virtuel « Café Abstinence ».

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 13 janvier, 10 h 15

Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier
sur le gros Livre AA.

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Dimanche 19 janvier, 13 h à 16 h

Le groupe virtuel « Café Abstinence » vous invite à son atelier
créatif. C'est une façon très originale de travailler son mode de vie.

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 20 janvier, 10 h 15

Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier
sur les Étapes OA.

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Mardi 21 janvier, 19 h

Le comité de liaison de votre intergroupe vous invite à un atelier
sur la 2^e Tradition. Il y aura aussi des échanges sur la Tradition
et sur le bon fonctionnement de groupes. C'est une occasion
unique d'approfondir les Traditions.

Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe: 853007

Dimanche 26 janvier, 16 h

La Région 6 vous invite à son forum mensuel.

L'interprétation en français vous sera accessible.

Zoom : 828 1250 0552 • Mot de passe : 811927

Lundi 3 février, 19 h

Votre intergroupe vous invite à participer à la réunion virtuelle
des représentants de groupe (RG). Tous les membres OA
sont les bienvenus.

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971794

Avant... Aujourd'hui

Avant, j'avais peine à respirer, à vivre sans
malaise ou culpabilité.

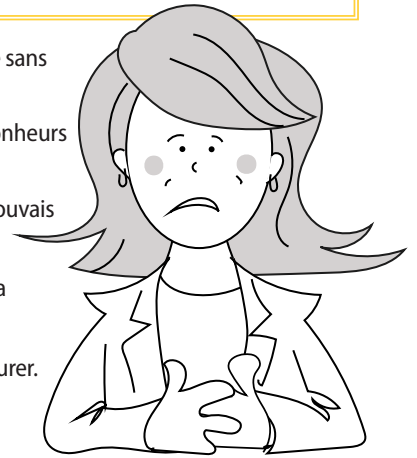
Avant, j'avais peine à savourer les bonheurs
que la vie offre tous les jours.

Avant, j'avais peine à croire que je pouvais
être heureuse, vivre pleinement.

Avant, je vivais constamment dans la
fuite, les masques, le malaise.

Avant, j'avais peine à parler sans pleurer.

Avant, je me sentais seule parmi
des millions.

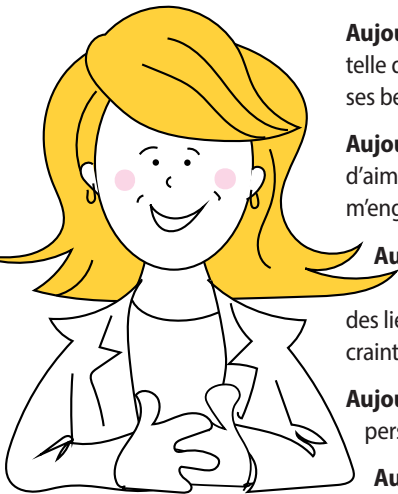


Aujourd'hui, je m'accepte davantage
telle que je suis, création de Dieu avec
ses beautés et ses limites.

Aujourd'hui, je m'offre le cadeau
d'aimer, d'être aimée, de partager, de
m'engager, de donner la vie.

Aujourd'hui, je me reconnais dans
d'autres membres OA, je crée
des liens, je partage, j'exprime mes
craintes et mes joies.

Aujourd'hui, je reconnais ma valeur
personnelle et celle des autres.



Aujourd'hui, je ne suis plus seule
mais avec ma Puissance Supérieure et mes amis OA.

C'est pour exprimer ma reconnaissance envers le mouvement et ses membres que j'ai écrit ce texte et également pour faire jaillir la voix et la force qui sommeillent en moi.

Anonyme

OASIS, 1995, Automne, Vol. 17, No. 1, page 11



Les réunions... un outil de rétablissement

Hier j'étais à ma réunion « régulière » et, en attendant le début de la rencontre, je faisais le ménage du sac que je traîne tout le temps avec moi. Un petit papier bien plié a attiré mon attention. Voici ce qui était inscrit « Janvier 2019 - écrire articles – 1) outil 2) réunion et 3) l'amour et OA ». Je m'étais fait ce pense-bête, question de me rappeler que je m'étais engagée, dans mon groupe (justement celui où j'étais), à rédiger un article pour l'OASIS. Je m'étais aussi engagée mais cette fois-ci avec mon compagnon pour que nous rédigeons un petit feuillet sur « l'amour et OA ».

Je suis seule cet après-midi. Je viens de passer une semaine difficile : stress lié à la mauvaise température (« Mon pays ce n'est pas un pays, c'est l'hiver » comme chante l'autre)... Tempête dimanche suivie de journées toutes plus désagréables les unes que les autres. Une bonne inspiration : laisse donc ta voiture dans le banc de neige, prends le transport en commun. J'ai profité des journées de lundi et de mardi pour reprendre la lecture d'un livre de spiritualité mais, comme je devais partir plus tôt à cause de mon moyen de transport, je n'ai pas pris le temps de faire mes lectures quotidiennes. Résultat ?

Hier j'étais à ma réunion régulière et en attendant le début de la rencontre, plutôt que d'échanger avec les membres présents (malgré la très mauvaise température) je faisais le ménage du sac que je traîne et, j'étais en pleine ivresse mentale. Perdue dans mes pensées, je prêtai peu attention aux autres membres. Je m'absorbais dans une tâche tout à fait insignifiante tout en ayant l'air « à mon affaire ». Mon corps était présent mais tout mon esprit était absorbé par une seule et unique préoccupation : mon ordinateur semblait avoir sauté, l'écran ne s'allumait plus quand j'avais voulu le démarrer en fin d'après-midi.

Je ne voulais pas m'en faire et pourtant je m'en faisais et je m'isolais dans des scénarios mentaux tout à fait catastrophiques. La réunion a débuté; « Mon Dieu donne-moi la sérénité d'accepter... ». On m'avait demandé de lire un texte, ce que j'ai fait et par la suite, j'ai participé du mieux que j'ai pu à cette réunion à laquelle j'avais choisi d'assister.

Résultat ? À lire la première Étape à tour de rôle, à entendre les partages des membres de mon groupe, à choisir sincèrement de m'investir dans la rencontre; l'ivresse mentale est partie. Je suis redescendue sur terre et me suis demandée devant quoi j'étais impuissante et devant quoi je perdais la raison. La réponse est montée très simplement; quand je ne reste pas dans mon moment présent, quand j'anticipe et que je n'arrive pas à me débrancher d'une idée fixe alors là, ne reconnaissant pas mon impuissance, je perds la maîtrise de ma vie. Vite, vite j'ai besoin de croire qu'une Puissance Supérieure peut me rendre la raison.

Je ne peux faire tout ce cheminement mental toute seule, c'est pourquoi je maintiens ma présence dans les salles de réunions. C'est seulement avec d'autres membres que je peux échanger sur ce qui m'habite profondément, c'est seulement avec d'autres membres que je peux avouer être en ivresse mentale et c'est seulement en parlant de ce qui m'habite, avec d'autres personnes qui veulent se rétablir, tout comme moi, que je me libère de l'ivresse et que je redonne une place de choix à ma PS.

Les réunions demeurent pour moi le premier outil de rétablissement qui me rappelle qui je suis et de quoi j'ai besoin pour poursuivre le cheminement du rétablissement. Hier je me suis présentée, malgré la température exécrable, à ma réunion et j'ai pu reconnecter avec la Puissance Supérieure capable de me rendre la raison. Merci aux membres OA qui fréquentent « mon » groupe !

Effel, outremangeuse compulsive

Lettre à mon frère

Mon cher frère,

J'ai le goût de t'expliquer que OA n'est pas un club d'amaigrissement; il n'y a aucun plan de menu, ni pesée. OA est un mode de vie spirituel comme AA. J'y apprends à m'accepter et à m'aimer telle que je suis avec mes défauts et mes qualités. Vois-tu, je n'ai jamais eu une haute opinion de moi-même malgré les apparences, j'ai porté bien des masques. Ma graisse n'est qu'un symptôme; elle n'est pas la maladie. Il faut croire que je ne réussis pas encore à vivre mes émotions. J'ai même encore de la difficulté à les identifier. Quand, avec OA, j'aurai appris à le faire, je ne sentirai pas le besoin d'apaiser ce que je ressens avec la nourriture. Je mangerai pour vivre. J'ai fait d'énormes progrès. Mais ce qui a pris 40 ans à faire ne se défait pas du jour au lendemain.

Je perds tranquillement l'obsession de mon poids et l'obsession de la nourriture. Je ne pars plus sur la brosse alimentaire depuis 3 ans, j'ai mis certains aliments complètement de côté depuis 1½ an (aliments sans lesquels je ne voulais plus vivre) car ces aliments me portaient à compulsiver. Il me reste à diminuer mes portions et c'est difficile, car j'ai toujours peur de ne pas survivre jusqu'au prochain repas. Devant la nourriture, j'ai bel et bien perdu la raison comme tu vois.

Je manque encore d'honnêteté avec moi-même, mais ça viendra peu à peu, un jour à la fois, à force de pratiquer les Douze Étapes de mon nouveau mode de vie OA.

Je t'aime beaucoup, Louise A.

OASIS, Spécial Vol. 3, No. 5/6, page 1



Au-delà de la Première Étape

« Je suis impuissante face à la nourriture, face à ma maladie, face à la vie même. Ça ne sert à rien de me faire accroire que je m'en sortirai, je vais toujours être malade, toujours anormale face à la nourriture, incapable d'aller dans un restaurant comme tout le monde. »

Après cette déclaration solennelle, je tournai le dos à mon conjoint dans le lit et me remis à pleurer à chaudes larmes, désespérée par mes nombreux écarts alimentaires pendant une fin de semaine d'amoureux dans un hôtel champêtre. Mon conjoint me prit l'épaule, me forçant à me retourner pour le regarder. Je résistais; quant à moi, cette conversation était finie, il n'y avait plus rien à dire, plus rien à espérer. Surtout pas de lui, un non compulsif, un « normal » qui ne pourrait jamais rien comprendre à ma condition.



Le « normal » me prit dans ses bras et me dit par-dessus l'épaule : « C'est ça qu'ils te disent tes OA dans les meetings ? Moi je ne suis pas d'accord. Dans la vie, il faut croire qu'on va s'en sortir, on ne peut pas vivre en pensant qu'on ne s'en sortira jamais. S'ils te disent qu'il n'y a pas de cure, c'est parce qu'ils n'ont pas assez cherché; si on guérit le monde du cancer, y'a pas de raison pour qu'on ne puisse pas guérir ce que t'as. ».

Je commençai dès lors à planifier où, quand et comment je le laisserais. Je n'avais pas besoin d'un « normal » pour m'éloigner des OA, la seule chose qui donnait un sens à ma vie. Il ne comprendrait visiblement jamais rien aux douze Étapes.

Les deux semaines suivantes furent un enfer de compulsions, d'isolement et d'apitoiement. Je ne faisais que ressasser ce que mon chum m'avait dit, que si on ne pouvait pas vivre en pensant qu'on s'en sortirait, eh bien, il valait mieux ne pas vivre du tout. Comme tant de fois auparavant, je me mis à penser au suicide comme la seule solution à mes malheurs.

Puis, dans un élan qui ne venait pas de moi, j'étirai le bras vers ma table de chevet, accrochai mon livre des Douze Étapes, et me mis à lire. J'ai lu la première Étape, la vue embrouillée par les larmes.

Puis j'entamai la deuxième Étape : « Nous en sommes venus à croire qu'une puissance plus grande pouvait nous rendre la raison. » Mes sanglots cessèrent doucement, jusqu'à ce que mes larmes se mêlent à mes rires de soulagement. J'avais oublié la deuxième Étape ! Et la troisième... Et toutes les autres ! Je secouai la tête en reniflant : ce que je pouvais être bornée quand cela faisait mon affaire !

Je vivais ma vie incrustée dans une aspérité de la première Étape, rassurée par le connu, emmitouflée dans la conviction que je n'y pouvais rien, que je n'étais pas normale, que peu importe ce que je ferais, je ne m'en sortirais jamais. Ça m'allait parfaitement, je pouvais m'enfoncer dans mon désespoir et mon apitoiement sans culpabilité. Je pouvais me donner raison, m'appuyer sur les OA pour justifier mon apathie, mon cynisme et mon oisiveté.

Je lu les deuxième et troisième Étapes d'un trait. Et l'espoir s'immisça dans mon cœur, bottant le derrière à mes pensées destructrices. Oui, il y avait une Puissance plus grande que moi dans cet univers. Une Puissance qui me porterait, qui ferait pour moi ce que je n'avais jamais pu faire pour moi-même. OA avait bel et bien une cure à offrir à ceux qui voulaient bien la recevoir, En effet, chaque jour je pouvais trouver ma cure dans les deuxième et troisième Étapes. Croire en une Puissance Supérieure et Lui confier ma vie, toute ma vie. Pour que la cure fonctionne, je devais être convaincue que cette Puissance Supérieure pouvait avoir le dessus sur ma maladie.

Merde, le « normal » avait vu juste. Dans la vie, il faut croire qu'on va s'en sortir, on ne peut pas vivre en pensant qu'on ne s'en sortira jamais. (Une chance que j'avais été trop lâche pour le laisser !)

Oui, si impuissants soient-ils face à la nourriture et la vie en général, les outremangeurs peuvent s'en sortir. Une journée à la fois. Et si nous sommes sans crainte et y croyons un jour à la fois, une Puissance plus grande que la nôtre se chargera d'écarter la maladie de notre chemin pour laisser place à la paix d'esprit et au bonheur.

Il y a douze étapes dans les Douze Étapes. J'espère ne plus jamais l'oublier. Enfin, je tâcherai de m'en rappeler pour aujourd'hui, demain est un autre 24 heures !

Anonyme

Source : OAsis, 2009, Printemps/Été, pages 11 à 13

Bienvenue chez moi !

J'ai entendu parler de OA pour la première fois à 24 ans, alors que j'accompagnais ma sœur dans une autre fraternité. OA, c'était pour Obèses Anonymes. Comme j'étais très active, je n'étais pas en surpoids, je n'ai pas senti que c'était pour moi. Mais la graine était semée.

Vingt ans plus tard, j'avais essayé quelques régimes et j'avais compris que j'étais dépendante au sucre, c'était ma drogue. Comme j'avais déjà fréquenté une autre fraternité, je voyais bien que je n'étais pas dans la rigoureuse honnêteté. J'étais arrivée à un moment dans ma vie où j'avais tout ce que j'avais voulu dans ma vie (un emploi valorisant, un mari attentionné, une fille de 10 ans adorable, une maison que j'aimais...), mais je mangeais compulsivement !

J'avais essayé la méditation, un suivi avec une psychologue, mais j'avais besoin d'un groupe. J'ai pensé à OA, mais j'hésitais encore. Pendant mes vacances, je suis tombée sur un livre qui parlait des Étapes et du cheminement d'un outremangeur. J'ai aussi rencontré une femme qui avait fait partie de OA pendant 7 ans. J'ai dit à ma PS que j'avais compris le message et 2 semaines plus tard, je faisais ma première réunion.

Je me suis d'abord rendue au 312 Bélanger... qui n'existe pas. Donc, je suis arrivée en retard sur Beaubien à la réunion et je suis entrée sur la pointe des pieds. Il y avait une trentaine de personnes de tous les âges, de toutes les tailles, j'ai été surprise. À la pause, une membre chez OA depuis 7 ans (moi qui pensais faire 6 mois et passer à autre chose...) m'aborde et me demande si c'est ma première réunion. Nous parlons un peu, j'explique comment je sais que le sucre est une drogue pour moi, mais que lorsque je dis ça à mes amis, ils sont polis, mais ne comprennent absolument pas de quoi je parle. Elle me regarde en acquiesçant. J'ai su à ce moment-là que j'étais chez moi. Ce qui me liait à ces gens, c'était mon comportement irrationnel, la maladie physique, émotive et spirituelle.

Le partage m'a renversée, il y avait tant de choses auxquelles je m'identifiais. Je suis allée chercher mon jeton du nouveau et j'ai expliqué que dans mon autre fraternité, j'y allais parce que ma sœur avait un problème... mais que j'avais compris que geler mes émotions avec de la nourriture n'était pas moins grave qu'avec de la drogue. Après la réunion, la membre qui m'avait accueillie est venue me donner son numéro de téléphone. Je suis rentrée à la maison et j'ai dit à mon mari que je m'étais fait une amie !

Toute la semaine, chaque fois que je me retrouvais devant les portes ouvertes du garde-manger ou du frigo, je me rappelais que je m'étais engagée devant le groupe et je refermais les portes. Cette habitude a fini par s'estomper. J'ai eu la grâce tout de suite et j'en ai profité pour travailler mes Étapes, lire beaucoup et appeler des membres entre les réunions hebdomadaires. La générosité des membres est extraordinaire !

Sept mois plus tard, j'avais perdu 45 livres. J'étais passée de la taille 14 à la taille 8 que je porte encore, 17 ans plus tard. Oui, j'ai compris que, contrairement à un régime qui a un début et une fin, le mode de vie est continu. Je choisis chaque matin d'être abstinent, un jour à la fois.

Une collègue m'a dit que j'avais changé et que j'avais l'air plus heureuse depuis que j'avais perdu du poids. Je lui ai répondu que c'était le contraire. C'était parce que j'avais choisi d'être heureuse que j'avais pu arrêter de manger compulsivement et perdre mon surplus de poids. Après ma deuxième réunion, j'ai demandé à Dieu la gratitude et je l'ai reçue. Rien n'avait vraiment changé dans ma vie, j'avais le même emploi, le même mari, la même fille, la même maison, mais mon regard sur mon monde extérieur avait changé et ça, ça change tout.

Bienvenue chez toi, tu es à la bonne place !

Caroline, du groupe *Reviens ça marche*, à Verdun

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, 21 janvier 2025
de 19 h à 21 h**

Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007
1^e partie - Lecture et réflexions sur la 2^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 2025