



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

OASIS

Février 2025



Thème 2025 de l'IOAFM

NOUVELLES FÉVRIER 2025 - INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Nouveau groupe : Méditation et écriture

À l'aube de la sagesse : Tous les matins de 6 h à 6 h 30
La nocturne en conscience : Tous les soirs de 21 h 15 à 21 h 45

Trente minutes (matin et soir) : prière de la sérénité, lecture des Étapes, 5 min. de méditation silencieuse et 20 minutes d'écriture. Le tout par zoom à micros et caméras fermés dans le respect du recueillement. Un moyen pour nous aider à méditer et à utiliser l'outil de l'écriture.

Zoom : 854 0870 5923 • Mot de passe : 07 07 07

Fermeture temporaire

La conscience de groupe « Mets ton cœur en action » de Chambly du jeudi à 19 h, a décidé de suspendre sa réunion jusqu'au printemps 2025.

Changement de jour

Le groupe virtuel « Café Abstinence » change de jour à compter du 14 février 2025. Ils tiendront leur réunion le vendredi au lieu du lundi.

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 10 février, 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 16 février, 13 h

Le groupe virtuel « Café Abstinence » vous invite à son Café Intimité. Lecture et mini-partages à partir de chacun des thèmes du livre « Image corporelle, relations et sexualité »

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074 020

Lundi 17 février, 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 18 février, 10 h 15

Le comité de liaison de votre intergroupe vous invite à un atelier sur la 3^e Tradition. Il y aura aussi des échanges sur la Tradition et sur le bon fonctionnement des groupes. C'est une occasion unique d'approfondir les Traditions.

Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853 007

DIMANCHE 23 FÉVRIER 2025

9H00-13H00

JOURNÉE DE L'UNITÉ

INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL



Partages / Mini-partages / Atelier

11:30 AM - Minute de silence

Après-réunion



Réunion: 868 7377 1513
Mot de passe: 338514



OUTREMANGEURS.ORG

Intergroupe OA Français
de Montréal

Dimanche 23 février, 9 h-13 h

C'est la journée de l'unité OA. Il y a aura à cette occasion un événement spécial virtuel sur l'unité. 2 partages, mini-partages et minute de silence en lien d'unité avec tous les membres OA de la planète.

Zoom : 868 7377 1513 • Mot de passe : 338 514

Dimanche 23 février, 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 : 811 927

Lundi 3 mars, 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 : 971 794

L'unité est la réponse

Rien ne renforce plus solidement les relations d'un groupe que d'avoir un ennemi commun. Les gens sont prêts à mettre de côté leurs différences, opinions et croyances. C'est le cœur de l'unité chez OA. Nous souffrons tous du même problème. L'idée que nous devrions « nous unir pour combattre » est séduisante. Bien que la maladie ait tendance à faire croire aux membres qu'ils doivent affronter seul leur maladie, les OA apportent du réconfort : nous ne sommes pas seuls. C'est ensemble que nous nous rétablissons.

Notre bien commun c'est d'être unis pour l'outremangeur qui souffre encore. Les nouveaux ne veulent généralement pas admettre facilement qu'ils sont impuissants face à la nourriture. C'est embarrassant pour eux de dire qu'ils ont été vaincus. Pendant ce temps, nos égos peuvent emporter notre fierté dans un fleuve de désespoir.

Unissons-nous au groupe. C'est pour cela que nous sommes ici. Nous n'avons pas à danser seuls; le rythme du tambour appelle chacun par son nom. Nous sommes une famille, pas des étrangers. Nous ne nous sentons peut-être pas toujours de cette façon, mais c'est vrai.

L'unité c'est arriver, ensemble, à devenir abstinent et aider ceux et celles qui souffrent encore. Oui, notre but commun sert à tous ceux qui entrent dans les salles de OA. Cette unité maintient le groupe ensemble et c'est la base de notre programme. C'est un bon terrain pour le fruit du rétablissement et cela sert un but : être une réponse pour tous les outremangeurs souffrants. Que la 1^{re} Tradition soit un pilier d'espoir pour ceux qui ont parcouru un long chemin à sa recherche.

Source : Traduction et adaptation libre. Unity's Answer - Lifeline

Mettre l'accent sur l'unité

Je suis membre des Outremangeurs Anonymes depuis le début des années 1980. J'ai assisté à des réunions OA dans plusieurs États américains ainsi qu'en Israël. Il existe de nombreuses différences entre ces endroits, en terme de cultures, de géographie et de coutumes. Mais à chaque réunion, des parties ou la totalité des Étapes ont été lues ainsi que les Traditions. Au cours des centaines de fois où j'ai entendu ces paroles, les Étapes et les Traditions ont été formulées de la même façon.

J'ai pu participer aux réunions en espérant que les Étapes et les Traditions seraient mentionnées, et c'est ce qui s'est passé. Dans chaque endroit, j'ai trouvé des gens aimants qui ont partagé leur expérience, leur force et leur espoir, peut-être dans des accents différents, mais toujours avec sincérité et honnêteté. J'ai reçu des câlins, du soutien et de l'amour – le langage universel du rétablissement. Ces expériences sont si importantes pour moi parce qu'il y a beaucoup de choses qui pourraient nous diviser chez OA : comment travailler le programme, le meilleur plan alimentaire, les définitions des termes et les idées différentes d'une Puissance supérieure. Je peux facilement discuter de l'un ou l'autre de ces points, mais en tant que membre des OA, je dois me concentrer sur ce qui m'unit aux autres membres de notre Fraternité : notre maladie commune de la compulsions alimentaire sous ses nombreuses formes et notre rétablissement partagé basé sur les douze Étapes. En tant que membre du groupe, je dois me concentrer sur les douze Traditions et ne pas laisser ma volonté déchaînée essayer de prendre le dessus.

Après tout, OA m'a sauvé la vie — sans elle, je serais sûrement mort. Notre unité, aussi imparfaite soit-elle, nous aidera à continuer ensemble de marcher « courageusement sur le chemin de l'Heureux Destin. » (Alcooliques Anonymes, 4^e éd., p. 186).

Traduction et adaptation libres Focus on Unity - Lifeline

Différents chemins vers l'unité

Je m'appelle Lynda et je suis une mangeuse compulsive en rétablissement. Le français est ma langue principale, mais quand je suis entrée dans le programme, je ne comprenais pas le jargon des OA. Je me sentais comme une étrangère et j'étais rancunière.

J'avais la croyance que la façon dont je faisais face aux situations dans lesquelles j'étais confrontée était différente de tout ce que font les autres. Cela a dominé mon image de moi-même. Cependant, en écoutant les autres partager leurs pensées, leurs sentiments et leurs expériences, mes défenses se sont quelque peu abaissées. J'ai commencé à me rapprocher des autres membres. Quand ils ont dit : « Reviens, ça marche », je me suis sentie plein d'espoir pour la première fois depuis des années.

Au fur et à mesure que je revenais aux réunions, j'ai acquis une compréhension du langage du programme. J'ai commencé à voir les membres non seulement comme un soutien, mais comme une partie de ma famille de rétablissement.

Vous, mes amies OA, êtes devenues plus proches de moi que beaucoup de membres de ma famille et de mes amies. Je sais que je peux faire appel à mes amies OA en cas de besoin, et vous êtes là pour moi. Je continue à être étonnée de voir comment des gens si différents qui ont la même maladie arrivent à se donner mutuellement force et soutien. Les slogans du programme, qui m'ont déconcertée quand je suis arrivée à OA, me réconfortent et m'inspirent aujourd'hui

Ce n'est pas un programme du « je ». Lorsque le « je » est remplacé par le « nous », le mieux-être supplante la maladie.

Source: Traduction et adaptation libre: Different Paths to Unity - Lifeline



Agent double

Avant d'arriver à OA, ma vie était colère, peine et désespoir. Je vivais une double vie. Celle de la femme qui est accomplie en matière de carrière et famille, qui mange sainement et fait de l'exercice. Et, de l'autre côté, celle de la femme qui est esclave de sa maladie, mange en cachette, s'isole pour planifier des crises alimentaires qui se terminent en purge. Celle qui croit fermement qu'il n'y a plus d'espoir.

Ma rencontre avec OA a été un miracle. J'ai reçu la compréhension et l'amour des membres dont j'avais tant besoin. Je me suis immédiatement identifiée. Leur abstinence m'a ouvert l'esprit à croire que c'était possible. J'ai immédiatement été graciée de l'abstinence que je protège comme un cadeau précieux depuis.

Anick, outremangeuse compulsive, anorexique et boulimique

Source : inconnue

Dernière chance

OA c'était mon dernier espoir, car je ne voulais pas demander la chirurgie bariatrique, j'avais trop peur. J'avais vraiment perdu la maîtrise de ma vie. J'ai ouvert ma session zoom et des membres m'ont accueillie comme si j'avais été là la veille. Tout de suite, j'ai senti que je faisais partie de l'unité OA, qu'on m'aimait telle que j'étais, qu'on m'acceptait, c'était merveilleux, enfin une lumière à l'horizon. J'étais prête à écouter.

Ce n'était pas compliqué c'était basé sur la méthode des AA. Je suis un bébé AA, j'ai été élevé par des parents suivant le mode de vie et j'avais, comme sortie, les réunions AA durant mon enfance et mon adolescence. Je connaissais donc la base, restait à la mettre en pratique, plus facile à dire qu'à faire. Mais, un jour à la fois, j'admettais que j'étais impuissante et que j'avais perdu la raison.

Pour ce qui est de ma Puissance Supérieure, j'en avais une par la grâce de Dieu ! Je vous parle d'elle. Moi, elle m'écoute, elle ressent mes émotions, elle marche à côté de moi et elle me porte dans ses bras dans les moments difficiles. Elle ne me reproche rien, elle ne me dit pas « je te l'avais dit », elle dit « ce n'est pas grave, tu feras mieux la prochaine fois. » Elle me console, elle sèche mes larmes. Vous vous demandez comment : par un moment de silence, la vue d'un beau paysage, l'appel téléphonique de mes enfants, d'une amie, car elle sait quand j'en ai besoin. Elle est la Puissance Supérieure que ma mère priait avec humilité tous les matins avec ferveur, oui, j'ai la même. Je regardais ma mère prier, elle était si belle et si pleine d'espoir, je sais que son Dieu était doux et aimant, un être de bonté.

Oui, avec ma Puissance Supérieure et l'aide des membres j'ai retrouvé la raison et j'ai l'espoir de pouvoir être abstinentes un jour à la fois par la grâce de Dieu.



**Méditation & Écriture
À l'Aube de la Sagesse**
tous les matins, de 6h à 6h30
(heure de Montréal)

Code d'accès Zoom : 854 0870 5923
Mot de passe : 07 07 07
Par téléphone : 438 809-7799

**Méditation & Écriture
La Nocturne en Conscience**
tous les soirs, de 21h15 à 21h45
(heure de Montréal)



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, passer 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 ».

Source: OAsis, 1996, Hiver, Vol. 18, No. 2, page 21



MERCI veut dire « j'en veux encore ».

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, 18 février 2025
de 19 h à 21 h**

Zoom : ID : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007
1^e partie - Lecture et réflexions sur la 3^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