



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

OASIS

Mars 2025



Thème 2025 de l'IOAFM

NOUVELLES MARS 2025 • INTERGRAPPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Nouveau groupe virtuel

Méditation et écriture. Tous les matins de 6 h à 6 h 30 et tous les soirs de 21 h 15 à 21 h 45. Trente minutes : prière de la sérénité, lecture des Étapes, 5 min. de méditation silencieuse et 20 minutes d'écriture. Le tout 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

Jeudi 6 mars, 19 h

Le groupe virtuel « Mode de vie » change de numéros de connexion pour se joindre à leur réunion.

Zoom : 821 5863 1004 • Mot de passe : 021422

Lundi 10 mars, 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

Lundi 17 mars, 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 mars, 19 h

Le *Comité de liaison* vous invite à son atelier mensuel. Lecture et réflexion autour d'une Tradition, explications et échanges autour d'un Concept et toutes questions concernant le bon fonctionnement des groupes.

Zoom : 983 5582 8395 • Mot de passe : 853007

Dimanche 23 mars, 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

Samedi 29 mars, 10 h

7^e anniversaire du groupe virtuel « Prêt à Tout ».

Il y aura un conférencier et une période de 30 minutes de mini-partages.

Zoom : 862 29778 9888 • Mot de passe : 202106



Lundi 7 avril, 19 h

Votre intergrappe 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

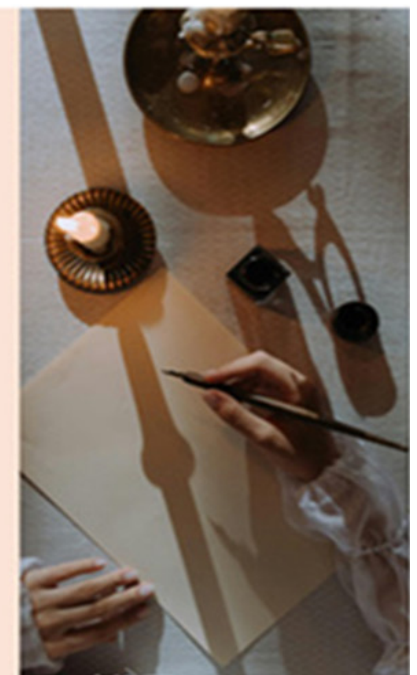


Trente minutes
Top chrono
Deux outils
Un mode de vie
Matin et soir
Chaque jour
Ni caméras
Ni micros
Formons une chaîne

**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)*



Apprendre à aimer

Après une réunion à l'Intergroupe où je sers comme RG, je suis allée au parc avec ma fille de 7 ans. À ce parc, on retrouve du matériel de jeu qui demande un certain effort physique et j'aidais ma fille à procéder aux exercices. Je me sentais heureuse d'accompagner ma princesse.

Il y a trois ans, c'eût été impensable. Mais cette fois, je savourais une superbe journée ensoleillée, riant à voix haute avec ma fille et me sentant reconnaissante. Ces simples choses n'étaient pas possibles avant OA.

Je suis une outremangeuse qui a de nombreuses raisons pour remercier Dieu. Dans sa bonté, il m'a accordé plus que je ne l'aurais imaginé quand je lui ai demandé de changer ma façon de manger. Je savais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas avec moi; en dépit de nombreuses tentatives, je ne pouvais pas m'empêcher de manger.

Je suis arrivée dans OA dans le but d'arrêter de manger trop et pour perdre du poids. Je portais 44 kg (97 lbs) en excès et une tonne en poids émotionnel et spirituel. Je ne faisais que manger, dormir et pleurer, je ne pouvais pas monter les marches, étudier, marcher ou faire du vélo. La dyspnée (souffle court) était intense et épuisante. J'ai brisé des chaises au cours de soirées et me suis sentie humiliée. J'avais un mal de tête que je pensais pouvoir guérir en mangeant du sucre.

Émotionnellement, je me battais avec le monde, les agressant avec des mots. Je luttais pour des places de stationnement, j'affrontais les professeurs et je me battais contre la circulation; je me battais contre le monde. Je ne réalisais pas à quel point j'étais intolérante envers les gens. En aucun temps je n'aurais mérité d'être aimée de quiconque; je sentais que je méritais d'être rejetée.

À ma première réunion, j'ai reçu le cadeau de l'abstinence et je suis devenue plus mince. Souvent quand je réalisais que je perdais du poids, je sentais un désir profond de délaissier et de recommencer à manger plus. Je ne me sentais pas digne d'être bien et de perdre du poids. J'ai étudié les dépliants OA pour maintenir un poids santé.

Aujourd'hui, je peux faire de l'exercice. Briser des chaises et me battre avec les serveurs sont des choses du passé. Je peux faire du vélo et sentir la douce brise sur mon visage. Je peux rapidement grimper les marches de ma maison, sans avoir l'impression de manquer d'air. Je n'ai plus à stationner mon auto dans les espaces réservées aux personnes handicapées au centre commercial; je m'en servais avant parce que je ne pouvais pas marcher beaucoup. J'ai maintenant une vie normale.

J'ai appris à m'aimer un jour à la fois. Ce n'est pas facile. J'ai toujours pensé que j'étais une charge pour ma marraine, ce qui renforçait mon perfectionnisme; je n'avais pas le droit à l'échec. Il y a un an, j'ai découvert que j'outremangeais pour digérer la douleur du rejet. Une date importante dans mon rétablissement est le 29 août quand j'ai lu dans « Les voix du rétablissement » : « *Nous allons t'aimer jusqu'à ce que tu puisses t'aimer toi-même* ». (p.242) C'était ma vie avant d'arriver à OA. Je ne pouvais accepter que je puisse être aimée. C'était impossible.

Un jour à la fois, avec la présence d'une marraine aimante, j'ai appris à m'aimer et à ne pas penser que j'étais un fardeau pour les autres. Je n'ai plus besoin de la nourriture pour remplir les espaces vides de ma vie. J'ai Dieu et cette vie dans le programme ! J'ai appris qu'il y avait quelque chose de beaucoup plus douloureux, caché sous 44 kg (97 lbs) de graisse, qui m'avait amenée ici. Merci à OA et à ma marraine, pour m'aimer pendant que j'apprends à m'aimer moi-même.

Coucou !!!

NOUVEAUX CODES

t'as su que notre groupe du jeudi soir a changé ses codes sur le zoom ? Ils sont dans notre coeur, à droite. Viens donc faire un tour, nous lirons une étape ensemble puis nous partagerons. On se donne rendez-vous le 6 mars ! xx

MODE DE VIE

CHAQUE JEUDI DE 19H À 20H30

ID DE RÉUNION: 821 5863 1004

CODE SECRET: 021422

DÈS LE 6 MARS



À chacun sa job!

Il y a trois ans, j'ai engagé une Puissance Supérieure qui répondait exactement aux critères de sélection nécessaires pour le poste de « président-directeur-général-sage et grand-manitou-incontesté » pour tous les départements de ma vie. Je dois dire que ma Puissance Supérieure fait un travail extraordinaire depuis que sa candidature a été retenue car notre travail et notre esprit d'équipe prennent forme, et se clarifient davantage chaque jour malgré nos difficultés quotidiennes.

Récemment, nous avons eu beaucoup de dossiers à traiter tels que de graves cas difficiles venant du département de l'orgueil ainsi qu'un gros dossier poussiéreux qui avait été quelque peu oublié dans le « rush » de ceux qui n'étaient plus prioritaires.

Je dois dire que ce que j'admire, chez ma Puissance Supérieure, est sa grande expertise dans la gestion de crises et de plaintes; et Dieu sait qu'il peut y en avoir ! Ma tâche a été allégée de beaucoup depuis que nous avons implanté un système qui me permet de déposer toutes plaintes ou difficultés à son bureau sans avoir à retravailler sur le dossier moi-même. Je n'ai, en fait, jamais été pénalisée parce que je lui remettais une pile bien dodue de formulaires de plaintes ! Ce système me permet d'investir mes énergies dans le travail pour lequel je suis la mieux qualifiée tel que : prévoir des changements à effectuer dans la journée, passer à l'action, attribuer des responsabilités, utiliser les ressources, appliquer les outils, pratiquer l'honnêteté et le respect, appuyer le travail du PDG, renforcer les douze règlements en douze Étapes, maximiser la santé de la compagnie...

Bref, tout ce qui concerne les réactions, les émotions, les autres, les peurs, les défis, l'injustice, les lendemains... ne sont plus de mon ressort. Ma Puissance Supérieure est maintenant en charge de régler et de gérer tout ceci.

Je suis très heureuse dans mon travail aujourd'hui en tant que préposée à l'entretien ménager à la compagnie « Marie-Line outremangeuse incorporée et (très) enregistrée ».

Une outremangeuse reconnaissante.

Source : OASis, 2003, Printemps, Vol. 24, No. 2, page 27

Besoin de confiance

J'ai eu une conversation avec ma marraine dernièrement et je lui disais à quel point j'ai de la difficulté à faire confiance à ma Puissance supérieure. Oui, je prie régulièrement pour Lui demander de me faire connaître Sa volonté, mais la confiance n'est pas là. J'ai encore peur que ma PS ne s'occupe pas de moi et me laisse tomber. Ma marraine m'a demandé si je priais TOUS LES MATINS pour lui demander de me donner cette confiance. Eh bien non... Je n'y avais même pas pensé !

Après cette conversation, j'ai eu l'idée d'écrire ce que j'aurais envie de demander à mon Dieu d'amour chaque matin. Voici le résultat de ma réflexion :

- J'aimerais Lui demander de m'aider à croire que Sa volonté va me rendre heureuse
- J'aimerais Lui demander de m'aider à croire qu'Il ne me laissera jamais tomber
- J'aimerais Lui demander de me donner confiance en Lui, en moi et en la vie
- J'aimerais Lui demander de m'aider à voir le meilleur chez les autres
- J'aimerais Lui demander de m'aider à m'aimer et à voir le meilleur en moi

Je commence dès aujourd'hui à faire cette prière et je demande à Dieu de m'aider à la faire chaque matin. Je choisis de croire que j'obtiendrai de merveilleux résultats

Source : OASis vol. 36 no. 2



Nous vous invitons au 7^{ème} anniversaire
Du groupe Prêt à tout,
Samedi le 29 mars 2025 de
10h à 11h30
Ce sera une réunion ouverte avec conférencier
Une période de 30 minutes sera allouée aux membres après
le partage du conférencier
Identifiant : 862 2977 9888 Mot de passe : 202106
Par téléphone : 438-809-7799 Mot de passe : 470553

Comment j'en suis venu à croire

Mon parrain me dit : « Demande à Dieu de t'aider. » Je lui demande : « Qu'est-ce que je dois demander à Dieu ? ». Il me dit de réciter cette prière : « Mon Dieu, si c'est bon pour moi, envoie-moi du monde sur mon chemin pour m'aider. »

Je me dis que je suis malade de penser ça. Enfin, je fais comme il m'a dit.

Et aussitôt, je sors du métro, il y a un membre OA qui me dit : « Content de te voir ! » Je me dis, c'est un hasard, ce n'est pas Dieu...

Plus tard, je me dis, on va voir...je vais lui demande des souliers car j'en ai besoin et je n'ai pas beaucoup d'argent. Je dis : « Mon Dieu, si c'est bon pour moi, j'aimerais ça avoir des souliers neufs. »

Je vais au travail. Il y a un américain qui me demande un service et me donne un pourboire de 50\$. Je lui répons que je ne peux pas l'accepter. Il insiste : « Prends-le...prends-le. » Ce que j'ai fait. J'arrive à la maison, tout content. Je raconte ça à ma femme qui me dit aussitôt, on a besoin de pain. Je lui dis : « Ok, tiens, prends l'argent ».

En retournant au travail, je redemande à Dieu : « Mon Dieu, si c'est bon pour moi, j'aimerais avoir des souliers. » Je fais comme si j'y croyais. Et l'histoire se répète. Un autre client me demande un service et me laisse 40\$ de pourboire. Il insiste lui aussi pour que j'accepte. En informant ma conjointe, elle me rappelle qu'on doit acheter un cadeau pour sa mère. Je ne lui dis pas que je voulais acheter des souliers.

Un peu plus tard au travail, je reprends ma demande à Dieu et là, je commence vraiment à y croire. Un travailleur me dit que mes souliers sont usés. Je lui dis : « Ben oui, je voudrais en acheter mais je n'ai pas d'argent. ». Il me dit : « J'en ai une paire de pareils neufs à donner. » Je répons : « Super ! ». Nous nous rendons chez lui et il me donne trois paires de souliers : des noirs, des bruns et une paire en suède...

Je vais conter mon histoire à mon parrain qui me dit : « Écoute ton histoire comme il faut. Tu as fait trois demandes et Dieu t'a envoyé trois paires de souliers. Et Dieu t'a envoyé les souliers car l'argent ne passait pas. »

Je partage cette histoire à chaque fois que je partage. Un jour que je partageais dans une salle, un homme s'est levé dans la salle et a dit : « C'est vrai cette histoire. C'est moi qui lui a donné le 40\$ ». J'avais des frissons sur les bras.

Enfin, Dieu est vraiment là pour moi. J'en suis venu à vraiment croire.

La vie est beaucoup plus facile avec Lui dans ma vie et je vais lui demander de continuer à prendre soin de ma compulsions alimentaires.

Merci mon Dieu pour tout. Je t'aime.

Traditions
Unité
Respect
Solidarité

Principes
Conscience
Compassion
Honnêteté
Courage
Anonymat
But
Réalisme
Confiance

Amour
Équilibre
Honnêteté
Identité
Intégrité
Autodiscipline
Autonomie
Spécialité
Communication

Humilité
Concepts
Équité

Compétence
Structure
Clarté
Responsabilité
Service

Espoir
Conscience
Neutralité
Persévérance
Foi
Bonne Volonté

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

Le comité de liaison t'invite à son atelier
Mardi, 18 mars 2025 de 19h à 21h

Zoom
ID: 983 5582 8395
MdP: 853007

1- Lecture et réflexion autour de la Tradition
2- Toute autre question en lien avec le fonctionnement des groupes
3- Explications et échanges autour du Concept