



# OASIS

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



Thème 2025 de l'IOAFM

### Nouvelle réunion

Le groupe virtuel « Café Abstinence » tient maintenant une réunion le lundi matin 7 h en plus de celle du vendredi à la même heure.  
Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

### Lundi 7 avril, 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

### Lundi 14 avril, 10 h15

Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier sur le gros Livre AA. Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

### Mardi 15 avril, 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 20 avril

Journée de Pâques – Le groupe en salle « Le réveil de Beloeil » sera fermé. De retour le dimanche 27 avril au 1010 rue Richelieu à Beloeil.

### Lundi 21 avril, 10 h15

Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier sur les 12 Étapes OA. Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

### Mercredi 23 avril, 19 h

Le groupe virtuel « La bonne humeur » vous invite à son 45<sup>e</sup> anniversaire avec comme thème : « Oser être soi avec OA »  
Zoom : 851 9682 5915 Mot de passe : 202103

### Dimanche 27 avril, 13 h

Le groupe virtuel *Café Abstinence* vous invite à son Café créatif qui aura pour thème : « le ménage du printemps ». Une façon originale de réfléchir et d'actualiser notre mode de vie.  
Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

### Lundi 5 mai, 19 h

Tous les membres OA sont invités à participer à la réunion mensuelle et virtuelle des représentants de groupe (RG) de l'Intergrroupe OA Français de Montréal. Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971 794

### Jeudi le 8 mai, 19 h

Le groupe en salle « Renaître » de Longueuil vous invite à son anniversaire. Laissez nous vous accueillir au Chalet du Parc Bellerive, 845 rue Maple à Longueuil, J4J 4N3.



## Apprendre à aimer

L'entraide chez OA est bénéfique. En aidant les membres, on s'aide soi-même, on s'accepte davantage et on accepte mieux les autres. En s'aidant, ensemble, on se rétablit, c'est une combinaison gagnante.

Il est essentiel de se rétablir équitablement aux trois niveaux : physique, émotif et spirituel. On obtient ce résultat par la pratique des 12 Étapes et des 12 Traditions des Outremangeurs Anonymes en faisant des efforts constants.

Pour y parvenir, je mange sainement, je me sers des outils indispensables à ma disposition et j'implore ma Puissance Supérieure de m'abstenir d'outremanger compulsivement.

Je peux aussi marrainer et faire du service pour le bien-être commun des membres. Pour ce faire, je me dois d'éviter mes aliments déclencheurs qui me font outremanger et manger mes émotions. Jour après jour, j'admets mon impuissance face à la nourriture et dans toutes les autres sphères de ma vie. Je prie ma PS de m'accorder le cadeau du rétablissement et par le fait même, j'accepte de recevoir de l'aide.

à suivre page suivante

Je demande à mon Dieu d'Amour de me faire connaître sa volonté et de me donner la force de l'exécuter afin de conserver mon abstinence. Je respecte mon engagement et de surcroît, je reçois le bonheur, l'amour, la joie et la liberté de me rétablir au jour le jour, sans faute. Je suis responsable de mon contact conscient avec mon Être Suprême qui me donne la grâce du rétablissement et je persévère à travailler intensivement avec les membres en assistant aux réunions. Cette méthode fonctionne, je l'ai expérimentée.

Merci OA d'avoir fait de moi une meilleure personne dans la joie de vivre ma nouvelle vie.

Source : OASIS 30 ans

## La nouvelle vie de Laura

Mon nom est Laura A et je suis une outremangeuse compulsive en convalescence. Je suis la preuve vivante que les 12 Étapes et les 12 Traditions fonctionnent pour nous, les mangeurs compulsifs. Nous, qui avons un problème avec la nourriture, avons appris à aller au plus profond de nous-mêmes. Nous avons appris à comprendre nos problèmes avec la nourriture, ce qui nous pousse à manger ce que nous mangeons, comment nous mangeons et quand nous mangeons. Nous devons nous concentrer sur les ingrédients, les combinaisons d'ingrédients, les goûts, les textures, les températures et la méthode de préparation qui nous déclenchent au point où nous ne pouvons plus nous arrêter.

Je me souviens bien du début de soirée où c'était comme si je me réveillais tout d'un coup. J'étais assise dans mon fauteuil confortable et j'avais sur mes genoux une boîte de craquelins. Ce fut presque instantané. Je me suis arrêté. Ma main était à mi-chemin de la boîte. Dans ma bouche, il y avait des craquelins. Je me suis arrêté. Je me suis arrêté et j'ai regardé ma main à moitié sortie de la boîte et j'ai remarqué que ma bouche était pleine de craquelins. J'étais rassasiée. J'étais trop pleine. J'étais bourrée jusqu'aux os. Je n'avais pas faim. Alors, j'ai dû me demander : « Qu'est-ce que je fais ? » Je n'ai pas faim, alors pourquoi est-ce que je me gave de craquelins ?

Il était temps de me regarder et faire une longue et dure introspection. J'ai eu un problème. J'avais l'impression d'être arrivée à la fin de moi-

même. J'avais l'impression que ma vie était devenue ingérable et que j'étais folle.

Qu'est-ce que j'ai fait ? À cette époque, j'avais un petit ami qui connaissait bien ce phénomène et j'avais aussi une amie de l'église qui connaissait bien ce problème. Je leur en ai parlé. Alors, qu'est-ce que j'ai fait ensuite ? J'ai consulté Outremangeurs Anonymes sur le Web. J'ai commandé de la littérature. J'ai reçu un exemplaire du Gros Livre des AA de mon petit ami où j'ai lu chaque mot du programme. Dans ces pages, j'ai lu des scénarios et des stratégies que je connaissais. Les gens qui parlaient d'eux-mêmes et de leurs problèmes d'alcool. Ces gens, c'était moi, mais avec la nourriture soit des aliments contenant de la graisse, du sucre et de la farine blanche cuite au four et d'une certaine texture. J'ai réussi à m'abstenir depuis 9 ans maintenant en utilisant les 12 Étapes, les 12 Traditions et les 12 Concepts développés par les Alcooliques anonymes. Je ne dis pas que je n'ai pas glissé, je l'ai fait, mais je suis redevenue abstinent à nouveau. Le programme fonctionne. Aller à des réunions fonctionne. Continuez à retourner aux réunions jusqu'à ce que vous y croyiez et que vous croyiez en vous-même. Continuez à revenir pour laisser les autres vous aider à vous aimer à nouveau.

Source : Traduction et adaptation libre de « Laura new life »  
(lakecountryintergroup.org)

Traditions: Unité, Respect, Solénnité

Principes: Conscience, Compassion, Humilité, Courage, Anonymat, But, Réalisme, Confiance

Concepts: Humilité, Équité, Clarté, Responsabilité, Service, Conscience, Compétence, Invoque

Amour, Équilibre, Humilité, Modestia, Intégrité, Auto-discipline, Autonomie, Équilibre, Convivialité

Humilité, Concepts, Équité

Humilité, Espoir, Convivialité, 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, 15 avril 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**

## Dans OA, Je t'aide, Tu m'aides, Nous nous rétablissons.

Je suis une outremangeuse compulsive et je fais partie des OA depuis 8 ans déjà et j'ai une belle abstinence.

Je viens vous parler de l'importance des partages dans les réunions, ils représentent très bien le nouveau thème de l'année dans OA.

J'ai entendu et écouté dernièrement le message d'un membre qui était très souffrante et qui avait de la difficulté avec son abstinence. Ce partage était un « cri du cœur » et m'a fait voir comment la maladie est puissante, déroutante et sournoise ainsi que son ampleur dans tous les domaines de la vie de cette membre.

J'ai vu aussi comment la maladie nous déstabilise autant au niveau mental, émotif que physique et spirituel. Comment elle fait de nous son esclave avec l'ego et fait ressortir et amplifie nos défauts de caractère, nos peurs, nos anciennes croyances, nos pensées négatives et toxiques ainsi que nos comportements agressifs et parfois même violents. Comment j'ai vécu dans l'illusion qu'un jour je serais heureuse et mince, moi qui a pesé jusqu'à 200 livres.

La maladie m'a montré aussi comment elle nous amène vers la dépression et nous garde dans la dépression jusqu'à ce que nous arrivions à OA en milles miettes et centrés uniquement sur l'irrésistible envie que cette souffrance de l'âme cesse enfin.

C'est uniquement l'espoir qui m'a ramenée à OA car dans ma première vie OA (1984), je me sentais tellement bien. J'ai quitté OA pour aller travailler mes émotions. J'ai enfin compris après toutes les thérapies et fraternités auxquelles j'ai participé, que dans OA j'avais tout ce qu'il me fallait pour me rétablir lentement, une journée à la fois avec l'aide de ma PS, de l'amour, de la prière, des outils de notre beau mode de vie, de ma marraine, de mes filleules et des autres membres aussi. C'est le « NOUS » et le main dans la main ensemble qui font notre force et notre bouclier face à la maladie.

Ce partage m'a aussi permis de voir comment moi aussi j'étais dans ce bas-fond lorsque je suis arrivée à OA en 2009, comment je voulais mourir en mangeant très peu jusqu'à devenir très maigre. Ce partage m'a permis de voir la progression que j'ai faite au cours de toutes ces années, comment je me sens plus forte et qu'avec mon implication dans le service, je suis en train de rebâtir ma confiance en moi et mon estime de moi!

Voilà le miracle dans ma vie par la grâce de Dieu, en agissant aisément une journée à la fois et en prenant le temps de vivre et laisser vivre, de méditer, de prier et de penser.

Voilà l'immense cadeau que j'ai reçu avec le beau partage de cette membre qui était remplie d'humilité, de simplicité et qui expliquait parfaitement bien le jeu toxique et morbide de la maladie dans notre vie de tous les jours.

Je suis remplie de gratitude envers cette membre et envers ma PS et notre beau mode de vie !

Je vous souhaite à tous et toutes une journée remplie de douceur et de sérénité.

Bon 24 heures !

Source : OAsis 30 ans



**21<sup>e</sup>**  
**anniversaire**  
du groupe **Renaître de Longueuil**

**Jeudi, 8 mai**  
**19 h à 20 h 30**  
845 Rue Maple, Longueuil  
QC J4J 4N3, Canada

Emplacement :  
**Chalet du Parc  
Bellerive**

*Accessible aux personnes  
à mobilité réduite*



## Je vous présente Diel, ma PS

En arrivant dans OA, on m'a dit de me confier à ma Puissance Supérieure.

Mais ça me dérangeait ben fort. C'était qui, elle ? Alors j'ai cherché. Longtemps. J'ai questionné, j'ai réfléchi, j'ai résisté puis j'ai capitulé.

Et j'ai fini par comprendre que ma Puissance Supérieure est une vieille amie.

Nous nous étions déjà fréquentées, il y a longtemps, jusqu'à ce que je décide de la bouder. Je l'avais « ghostée ». Mais loyale, elle m'avait attendue.

Patiente. Aimante. Grâce à OA, nous nous sommes réconciliées. Et j'en suis très heureuse. Ma Puissance Supérieure a un prénom. Peu commun !

Elle s'appelle Diel. Vous l'avez deviné, elle est inclusive !

Et tous les matins et tous les soirs, je lui parle ainsi dans mes prières.

Diel, aide-moi à mettre mon abstinence en premier.

Guide-moi dans mon alimentation, dans mes dépenses, dans mes activités, dans mes relations et dans mes affections.

Diel, je Te confie ma volonté, ma vie, ma santé, mon présent et mon avenir.

Diel, prends-soin de ma famille, de mes amis, de mes collègues et de mes voisins.

Diel, bénis ceux qui m'ont précédée. Qu'ils reposent dans la paix de Ton amour.

Diel, bénis aussi ceux qui me succèdent. Qu'ils grandissent en santé et en amour et que leurs âmes soient pleines de joie et de liberté.

Fasse qu'ils connaissent Ton visage et Ton cœur.

Prends aussi soin de ceux qui s'occupent de moi et me font du bien ainsi que tous ceux et celles qui m'aident et qui m'ont déjà aidée.

Envoie leur santé, énergie, amour et bonheur.

Diel, Toi qui peux tout, je Te confie toutes les personnes qui vivent des souffrances physiques, mentales, émotives ou spirituelles.

Que Ta volonté soit toujours faite.

A., Une membre OA

## Vivre mon 24 heures

En m'abandonnant à ma Puissance supérieure, j'ai confiance et j'ai l'espoir d'y arriver. Cette Puissance me guide dans mes choix alimentaires : je peux choisir ce qui est réellement bon pour mon corps, pour mon mental et pour mon spirituel.

Chaque vingt-quatre heures est un renouveau. Je m'abandonne à ma PS, un jour à la fois, au moment présent. Mon abstinence commence maintenant ! Pas lundi prochain, ni un autre jour.

Source : OAsis 30 ans



### Échange entre deux membres

#### Elle me dit :

Un jour, alors que j'étais plus jeune, je me suis demandé pourquoi rien de grave ne m'arrivait. Je me suis alors questionné sur qui viendrait me voir à l'hôpital ou qui serait à mes funérailles si quelque chose se passait. Aujourd'hui, je regrette ces paroles. Pourquoi ? Parce que j'ai les réponses à ses interrogations. J'ai enfin eu un moment grave. Cœur à 36 pulsations par minute, anémie, déshydratation, fatigue, malnutrition, folie : anorexie.

« Ben voyons donc ! Elle n'est pas anorexique...elle n'est pas maigre. » Non, je ne suis pas maigre en ce moment. Mais je l'ai été. Mon poids aujourd'hui va mieux, mais ma tête, elle, empire de seconde en seconde; tellement qu'une fois, j'ai dit à ma mère que j'aimerais mieux avoir le cancer. Dur n'est-ce pas ? C'est ma réalité. Mes pensées envahissent tellement mon raisonnement que je ne pleure plus. Plus rien ne me dérange sauf, ce que je vais manger aujourd'hui. Et quand les gens me demandent comment je vais, et bien, je souris et je me contente de dire : « bien ».

Mais non, je ne vais pas bien et non je ne veux pas sourire. Ma douleur est bien cachée. Mes cicatrices vous le diront. Plein de gens me disent : « Tu es forte ». Je prends le compliment, mais je l'oublie ensuite. Je ne le suis pas. Je passe mon temps à écouter ce que me dit ma tête : nourriture, poids, calories. Je me détruis mentalement et physiquement. Je vis réellement avec moi et moi. Le moi qui obéit et qui essaie d'oublier et le moi qui dirige et qui s'appelle Anorexie.

Je l'appelle mon amie. C'est une partie de moi qui est là quand je suis seule et qui me reconforte et me rabaisse. Le pire là-dedans, c'est qu'elle ne m'a pas seulement enlevé ma confiance et ma liberté, elle m'a volé ma mémoire. Noël dernier : oublié. Mon secondaire : oublié. Ma première maison : oubliée. Même pas un ridicule souvenir. Pourquoi ? Mes pensées débordent. Comme un verre d'eau qui se remplit sans arrêt grâce aux robinets ouverts. Les premières gouttes finissent par couler hors du verre. Ces gouttes sont ces moments. Le robinet, la maladie. L'eau coule depuis maintenant 2 ans. Je vais peut-être finir par me noyer. Peut-être une bouée me tiendra la main et m'aidera à me sortir de l'eau. Peut-être un bateau naviguera et me repêchera. Pour l'instant, je suis dans les rapides. Parfois le courant est doux, parfois mortel et dangereux.

Toutes les personnes dans ma vie ne sont qu'un canot gonflable qui se défait de son air. Aidantes, mais pas sauveuses. Il n'y a que moi qui puisse m'en sortir. Mais ma volonté est défaillante et mes cicatrices trop profondes. Je me cherche, le gens ne me reconnaissent pas et moi de même. J'ai tout usé de ma vie. J'ai besoin d'une autre bouée.

#### Je lui dis :

Près de toi se trouve la paix d'esprit que tu recherches tant. Cette bouée comme tu l'appelles, celle qui ne sera pas juste aidante, mais qui te sauvera.

La première fois avec OA, j'ai trouvé mes semblables. Tu trouveras les tiens. C'est avec nous que tu sauras que tu es arrivée à bon port. C'est ici que tu retrouveras tes souvenirs. Ils ne sont jamais partis, la maladie parlait plus fort, mais ils sont toujours là.

Quand tu parcours les Étapes, tu découvres la vraie toi. Celle que tu cherches. Celle que tu pourras vraiment appeler ton amie. Je pourrais te dire que tu trouveras plus qu'une amie. Tu trouveras LA force qui t'anime vraiment. Celle qui pourra faire taire les pensées, ramener la paix. Cette paix d'esprit que je n'échangerais pour rien au monde désormais. Plus de questions sur le poids, les calories, la peur, l'inquiétude, la culpabilité, etc. Parce que quand tu veux te rétablir, tout est là pour que ça arrive.

Lorsque tu t'abandonnes et que tu confies ta vie à cette force qui peut te sauver, tu découvres la paix. Je sais que tu es sceptique de m'entendre parler ainsi. Tu as l'impression que c'est impossible. Moi je l'ai fait. J'ai cette paix. J'ai un monde autour de moi qui me comprend et qui m'accepte avec mon imperfection et qui me soutient quand j'ai peur, qui me fait connaître celle que je suis vraiment, qui me transforme parce que je le veux bien. Tout commence par moi, ce que je veux et comment je désire vivre.

Comme toi, j'ai essayé tant de choses qui n'ont jamais fonctionné au bout du compte. J'avais des sursis et puis je retombais. Je pensais trouver chaque fois mais, en vain. Aujourd'hui, je te parais peut-être un peu trop enthousiaste avec mon mouvement, mes OA. Qu'as-tu à perdre ? Moi je n'avais plus rien à perdre. Et même si parfois j'ai hésité, je me suis obstinée, j'ai repoussé la vérité, j'ai fini par tout prendre ce qu'on pouvait m'offrir; il n'y a pas une journée où je le regrette. J'ai découvert le véritable amour, de moi et des autres comme je ne l'avais jamais ressenti avant. C'est extraordinaire d'être enfin connectée aux autres et à moi-même par ce sentiment. J'ai tellement de gratitude pour toutes les découvertes que je fais, jour après jour.

Je souhaite la même chose pour toi. Pour reprendre ta métaphore, sors de ton verre d'eau avant de te noyer. Prends la bouée qui t'es offerte et accroche-toi de toutes tes forces. Elle te mènera à bon port. Paix d'esprit, liberté, nouveau bonheur; voilà ce que tu découvrirais à l'intérieur de toi.



Source : OASis 30 ans