OASIS

Intergroupe OA Français de Montréal

outremangeurs.org

Thème 2025 de l'IOAFM

NOUVELLES MAI 2025
INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Lundi 5 mai, 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

Jeudi le 8 mai, 19 h
Le groupe en salle « Renaître » de Longueuil vous invite à son 21e anniversaire. Laissez nous vous accueillir au Chalet du Parc Bellerive, 845 rue Maple à Longueuil, J4J 4N3.

Lundi 12 mai, 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 18 mai, 13 h
Le groupe virtuel « Café Abstinence » vous invite à son Café Intimité. À partir des textes du livre « Image corporelle, relations et sexualité », vous pourrez réfléchir, écrire et partager sur chacun des trois thèmes de ce livre. **Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020**

Lundi 19 mai, 10 h 15
Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier sur les 12 Étapes OA. **Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105**

Mardi 20 mai, 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

Vendredi 23 mai
Date de tombée pour l'OAsis de juin. Si vous voulez que l'anniversaire ou toute autre information concernant votre groupe soit publié dans l'OAsis de juin, veuillez envoyer les informations au secretariat@outremangeurs.org. Par ailleurs, si cela vous dit de nous envoyer un texte que vous avec écrit, faites-le parvenir en tout temps à oasis@outremangeurs.org

Samedi 24 mai, 9 h à 13 h
JOURNÉE DES PROMESSES. Veuillez vous joindre à nous virtuellement pour célébrer ensemble les promesses du mode de vie. Partage, mini-partages et pauses animées sur le thème de la journée.
Zoom : 701 345 8940 • Mot de passe : 240 525

Lundi 4 juin, 12 h à 13 h 15
Nouveau groupe en présentiel « La vie qui vous attend ». Apporter votre 12/12 et le Gros Livre AA. **6516a, rue de St-Vallier, Montréal.**

Mardi, 10 juin, 19 h
Le groupe virtuel « Reviens, ça marche » vous invite à son 19e anniversaire. De beaux souvenirs en perspective...
Zoom : 859 0258 3841 • Mot de passe : 202102

Intergroupe OA Français de Montréal
outremangeurs.org

OASIS

Faire de grands pas avec OA
MAI 2025

Quelques lignes sur ma 5ème étape

Un jour, j'ai commencé la 5ème Étape sur l'impulsion de ma marraine. J'étais restée presque 1 an sur la 4ème. Je voulais lister tout ce qui me déplaisait chez moi, j'avais trouvé quelques qualités, mais les pages de défauts de caractère prenaient le dessus dans mon cahier de 4e Étape. Au fond de moi, une partie de moi espérait se débarrasser de tout et devenir une bonne personne.

En fait, je n'avais aucune idée de ce qu'est une bonne personne. J'ai cherché dans les humains que je connaissais. Mais rien. Aucune, aucun ne ressemblait à cet idéal que je visais. Lors de nos rencontres, ma marraine m'écoutait un moment lire ma liste de 4ème, puis me proposait d'aller nous promener dans la montagne autour. J'avais un peu de frustration, car j'imaginais lui lire tout mon carnet, dans cette idée très carrée de suivre une procédure stricte pour devenir cette bonne personne. En marchant, nous parlions de nos progrès, de notre rétablissement, de nos découvertes sur nous-mêmes dans ce mode de vie avec le programme.

Ces promenades où nous échangions me faisaient un bien fou, nous venions toujours sur du positif. Ma joie de vivre grandissait. Une joie de vivre différente, liée à la simplicité et non à tout un ensemble d'activités supposées être joyeuses de ma vie d'avant. Ma vie où je devais manger beaucoup en espérant me sentir bien.

J'ai changé d'angle de vue sur moi-même pour me voir en progrès et non comme un être avec des comportements malsains à évacuer par une extraction méthodique. Mes comportements n'étaient pas le fait de ma volonté, mais l'expression de mon vécu traumatique, de mes tentatives répétées de m'en sortir, d'anesthésier mes émotions dont je ne savais que faire. La répétition les avait ancrés en moi. Maintenant, je pouvais les regarder et m'en éloigner avec patience. Par un entraînement nouveau avec tous les outils du programme et en suivant ma Puissance Supérieure aimante.

J'ai compris que la 5ème se faisait en partie avec ma marraine, mais aussi en réunion, avec des ami.e.s OA et hors OA. J'écoute, je partage et finalement les comportements de cette longue liste avaient été dits. Je n'avais plus de secrets. J'avais osé parler de ces défauts et j'ai constaté que beaucoup de honte est partie. Mes partages ont souvent aidé l'autre. J'ai reçu des confidences qui m'ont permis d'écouter à mon tour et d'être touchée. Chaque jour dans ma 10ème, je regarde si j'ai un secret à dire, un comportement que je voudrais cacher, je continue ma 5ème.

Je me sens de moins en moins seule, je cherche à être une bonne personne pour moi-même, je prends soin de moi, je travaille les Étapes et je continue de cheminer sur des sentiers magnifiques dans la nature. Je m'aime plus souvent.

Anonyme des Alpes

Intégrité : principe spirituel de la 5e Étape

Personne ne me regarde, je peux bien manger cette bouchée. Qui le saura ? Ni ma marraine ni les membres. Je pourrais encore dire à tous que je suis abstinent. Garder mon lustre. Être le modèle à suivre. Vraiment ? La rigoureuse honnêteté est le processus, la valeur qui m'aide le plus, chaque jour, à me rétablir. Sans cet examen de conscience régulier, je devrais dire adieu à mon abstinence. C'est d'ailleurs cette Puissance Supérieure qui est là pour me guider vers les bons choix. Sa volonté est que je sois *heureux, joyeux* et *libre.*

J'ai tenté d'être *heureux* en me mentant à moi-même. Est-ce que cela a été une réussite ? « Je n'ai pas été blessé par cette remarque ! » Pourtant, j'ai répondu agressivement à mon ami, mon fils, ma blonde. Le malade en moi répondra : « Qui, moi ? Pas du tout ! ». Celui ou celle qui se rétablit en étant intègre et honnête aura l'espace nécessaire pour faire l'inventaire des émotions ressenties. Cet individu réalisera le tort qu'il a fait à autrui ainsi qu'à lui-même. Tout cela grâce à l'aide de sa Puissance Supérieure.

Je peux oublier un rendez-vous où je devais faire du service. Personne n'est parfait. Par contre, est-ce que je me trouve des excuses saugrenues ou alors je fais le choix de m'excuser sincèrement, une fois, pour ensuite passer à autre chose ? Sans me diminuer, sans attaquer, sans m'en vouloir à outrance. Être juste envers moi et les autres. Être à la fois chêne et roseau. Avoir la droiture, être fier et intègre, mais savoir aussi reconnaître l'imperfection de l'humain que je suis et demeurer flexible et enseignable.

Est-ce que cela m'a procuré de la *joie* de déverser mon fiel sur une personne suite à un partage précédent qui m'a bouleversé ou choqué ? Votre expérience vous dit quoi ? J'ai été ébranlé par les paroles blessantes d'une personne et voilà qu'une remarque acerbe est sortie de ma bouche et ira à son tour faire des ravages. Pour moi, ce n'est pas l'idée que je me fais de la *joie*. Cela peut brièvement « combler » mon ego, mon besoin de vengeance mais la liberté se trouve dans la rigoureuse honnêteté. Reconnaître la blessure, relativiser et poursuivre ma route. Ce dont j'ai le plus besoin, ce dont mon entourage, les membres, les parrains-marraines ont le plus besoin, c'est que je sois honnête. Assurément pas parfait, mais vrai.

« La vérité me rendra libre ». Une phrase que j'ai lue dans des publications OA et je témoigne du pouvoir de celle-ci.

Tradition 1 - Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des OA.

- Suis-je dans l'unité ?
  Mes actions traduisent-elles cette tradition ?

Tradition 2 - La seule condition requise pour devenir membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement.

- Comment se porte mon désir ? Droit et fiable. Pour aujourd'hui seulement.

Patrick

Qu'est-ce que l'intégrité?

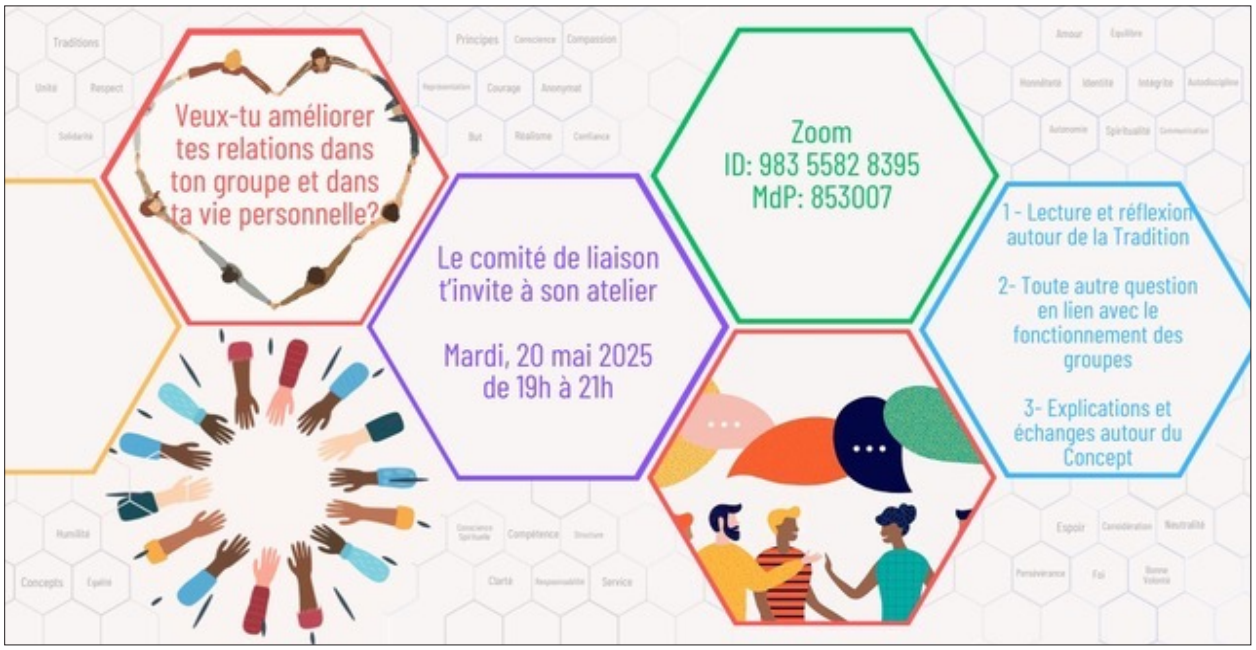
Je me posais la question lorsque j'ai vu le principe de la 5e Étape. Qu'est-ce que l'intégrité au juste ? Et j'ai cherché sur Google la définition.

« Intégrité : *Honnêteté, probité absolue.* »

Je n'étais pas plus avancé, car là je me demandais, qu'est-ce que la probité, donc à la recherche de ce mot : « Probité : *Honnêteté scrupuleuse.* »

Alors là, je savais, l'intégrité était l'honnêteté absolue, l'honnêteté scrupuleuse et dans OA, on cherche à l'atteindre dans tous les domaines de notre vie. Wow ! J'ai du chemin à parcourir. Est-ce réalisable ? Il faut être sensé, nous avons tous notre petit moment de malhonnêteté dans notre vie qui peut être acceptable. Si je roule à 110 km au lieu de 100 km c'est toléré, c'est admissible.

Comprenez-moi, je ne pourrai jamais être une sainte. Je peux cependant essayer de m'améliorer, être à l'image que Dieu voudrait que je sois un jour à la fois. Respecter mes 12 Étapes, prier, méditer, me servir de mes outils, être abstinente, respecter les Traditions. Je peux mettre cela en pratique du mieux que je peux par sa grâce et ainsi j'obtiendrai un bon résultat lorsque je regarderai ma moyenne sur le plan de l'honnêteté absolue, de l'intégrité. Je pourrai être fière de moi.



Le rétablissement

J'ai longtemps cru à un manque de confiance lié à mon poids et à mon désir d'outremanger, l'estime étant à son plus bas. L'espoir d'être un jour épanouie et équilibrée me tourmentait car je croyais qu'il fallait maigrir pour être heureuse...

Puis les OA ont croisé ma route. L'idée de confier ma vie à une Puissance Supérieure m'a longuement terrorisée mais je me suis dis : « Est-ce que nous doutons du garagiste lorsqu'on lui remet notre voiture » ? « Est-ce qu'on doute du professeur ou de la coiffeuse » ? On leur confie nos biens, nos enfants, et notre bien-être ...

À qui le confie-t-on lorsque cela est au-delà de nos forces ? Lorsque cela est irréel, lorsque la souffrance ou la peine est si profonde, nous prions, d'instinct... Alors pourquoi ne pas le faire avec la nourriture ? Pourquoi ne pas croire qu'une puissance plus grande que nous peut nous aider...

Est-ce que cela fait des miracles ? Seulement si nous nous impliquons sérieusement dans le programme.
Est-ce que je suis guérie ? Certainement pas !
Est-ce que j'ai maigri ? Oh, pas encore...
Est-ce que je m'aime assez pour dire que je suis enfin heureuse et épanouie...

Disons que le bonheur et le positif viennent plus souvent à moi que j'aurais pu espérer.

Merci OA, merci la vie

Nansy C

À propos d'une rechute

L'isolement est une des conséquences les plus graves et les plus dramatiques de l'outremangeur qui souffre. Ce phénomène se manifeste pour moi aussitôt que j'atteinds un certain poids et s'aggrave chaque jour davantage au rythme des livres qui s'accumulent. La bête s'est réveillée en moi depuis maintenant 3 ou 4 mois et continue pernicieusement son travail sans que je réussisse à l'abattre.

Je connais pourtant très bien les abîmes verts où cet isolement m'a déjà entraînée : repliement sur moi-même, refus de sortir ou recevoir des amis, refus de m'acheter des vêtements neufs ou même de me vêtir autrement qu'avec un peignoir, refus d'avoir des relations sexuelles ou de me déshabiller devant une autre personne, fuite dans le sommeil, susceptibilité et agressivité excessives, ressentiment maladif dirigé contre mon mari et finalement, le pire de tout, demande de divorce. Je ne pouvais plus vivre avec moi, regarder mon corps et mon coeur, je croyais que mon mari me détestait autant que moi je me détestais et j'ai préféré le laisser avant que lui ne le fasse, me semblait-il.

J'ai vraiment connu le fond du gouffre à ce moment et j'étais certaine d'avoir compris la leçon une fois pour toutes : c'était compter sans la maladie. Parce que les Outremangeurs Anonymes m'ont appris que c'était une maladie et non un manque de volonté comme je le croyais. Je croyais aussi que je ne m'aimais pas parce que j'étais obèse.

Je sais maintenant que je suis obèse parce que je ne m'aime pas et que tant que je ne réussirai pas à m'aimer, et à m'accepter telle que je suis, la bataille ne sera pas gagnée. J'ai cru avoir réussi il y a un an lorsque je suis allée chercher mon jeton pour une sobriété de trois mois; je m'étais trompée. Il aurait fallu que je prenne tous les moyens que me suggère le mouvement pour y arriver. Mais ma paresse chronique et ma facilité à perdre du poids m'aveuglaient et me laissaient croire que je ne vivrais jamais plus ce calvaire. Hélas, il est revenu et beaucoup plus rapidement que je ne l'aurais cru.

Si j'écris aujourd'hui cet article, c'est que malgré et à travers ma souffrance, je ne perds pas de vue la promesse que le *Gros Livre AA* nous fait : celle de perdre notre compulsion devant la nourriture et c'est cet espoir qui me fait encore demeurer à OA après 21 mois de non-sobriété.

J'ai cru que je pourrais arriver à me changer en 2 ou 3 mois. Comment n'avais-je pas compris que le temps d'une vie me serait nécessaire pour atteindre ce but, et encore, que très partiellement et imparfaitement ?

Depuis très longtemps déjà, j'espérais découvrir la « recette » qui ferait de moi une femme heureuse et bien dans sa peau. Il n'y a malheureusement pas de formule magique, c'est à chacun de trouver son chemin et de le débroussailler. Pour ma part, je crois l'avoir trouvé dans le mouvement des OA. Je reste convaincue que le cadeau que je recevrai en mettant les Douze Étapes en pratique sera de m'aimer et de m'accepter telle que je suis et cet estime de soi entraînera automatiquement la perte du désir de manger compulsivement pour compenser mon manque d'amour vis-à-vis moi-même.

Que de pleurs et de désespoir quand on n'accepte pas que la perfection ne soit pas de ce monde, mais aussi, que d'espoir et de sérénité de savoir que Dieu seul la possède. Je ne veux plus me réfugier dans la nourriture pour être capable d'assumer les joies et les tourments de la vie. Me tourner vers une vie spirituelle plus intense, c'est le seul moyen qui me permettra un jour d'être moi-même.

Monique B.

Source : OAsis, 1981, Août-Septembre, Vol. 2, No. 4, pages 9 et 10

Le programme OA

Voici quelques principes que j'ai compris du programme OA :

- Appliquer la méthode avec une rigoureuse honnêteté.
- Admettre mon impuissance chaque matin
- Convier ma journée à ma Puissance Supérieure
- Appliquer les Étapes du mieux que je peux
- Avoir le désir de passer à l'action face à ma maladie

Nous sommes engagés dans un programme d'action. Comme on peut le lire dans « Les voix du rétablissement » du 5 avril, il y a Dieu mais il y a aussi mes bras et mes jambes. C'est à moi d'amorcer le travail.

Appliquer ces principes m'apporte la satisfaction d'une journée sereine et en paix avec moi-même. Quel cadeau.