Intergroupe OA Français de Montréal
outremangeurs.org

OASIS

Thème 2025 de l'IOAFM

NOUVELLES JUIN 2025
INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Nouveaux groupes en salle :
Vous êtes les bienvenus tous les mercredis midi à compter du 4 juin au 6516 a, rue St-Vallier à Montréal.

Dimanche 8 juin
Le groupe « Le réveil de Beloeil » ne tiendra pas sa réunion régulière à cause de l'indisponibilité de la salle. Reprise des activités dimanche le 15 juin à 10 h. au 1010 rue Richelieu à Beloeil.

Lundi 9 juin, 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

Mardi 10 juin, 12 h
Le groupe en salle « Bonheur au cœur » vous invite à son 9e anniversaire. 400 rue principale, Laval, Qc, H7X 3T9

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

Lundi 16 juin, 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 17 juin, 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

Mardi 24 juin et mardi le 1er juillet
Le groupe bonheur au cœur de Laval ne tiendra pas de réunion régulière. Reprise des réunions le mardi 8 juillet à midi.

Lundi 7 juillet, 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

OAsis de juillet-août
Il n'y aura pas de parution de l'OAsis au mois d'août. Si vous voulez annoncer un changement ou un anniversaire pour le mois d'août, envoyez l'information au secretariat@outremangeurs.org avant le 20 juin 2025.

Thème de l'OAsis juillet-août
Les thèmes de l'édition double de l'été de l'OAsis seront : le corps, l'intimité, les relations et la sexualité. Si cela vous dit, écrivez un article sur comment le mode de vie que vous appliquez a changé l'un de ces aspects dans votre vie. On vous suggère également de demander à vos filleuls d'écrire aussi à ce sujet. Envoyez vos articles avant le 20 juin à oasis@outremangeurs.org. On compte sur vous.

Lundi 7 juillet 2025, 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.

La gratitude

Il y a de nombreux miracles chez les Outremangeurs Anonymes. Mon abstinence d'aujourd'hui, le courage et la foi qui me font confier à Dieu la conduite de ma vie sont des miracles. C'et un miracle aussi que des gens souffrant de la même maladie que moi aient créé un endroit où je puisse aller et où on m'accepte comme je suis. Et c'est encore un miracle de pouvoir suivre une voie qui me ramène à la raison.

J'accepte avec gratitude les progrès que je fais, si petits soient-ils.

Demain, je me réveillerai dans la gratitude de vivre et d'avoir conservé mon abstinence.

Mes amis OA m'inspirent de la gratitude. Grâce à eux, j'ai remplacé la solitude par l'intimité, la réserve méfiante par la chaleur et l'égoïsme par la générosité.

M'arrive-t-il d'exprimer ma gratitude pour les progrès que j'ai fait jusqu'à maintenant ?

Le temps est peut-être venu d'exprimer ma gratitude en mettant mes talents au service de OA.

Ces phrases relevées dans le *Aujourd'hui* sous le thème de la gratitude nous concernent tous et toutes.

Quels magnifiques cadeaux recevons-nous chaque jour ! Chaque cadeau s'accompagne du plaisir de donner et de recevoir. Dans OA nous recevons beaucoup et nous apprenons à donner, gratuitement, sans attentes.

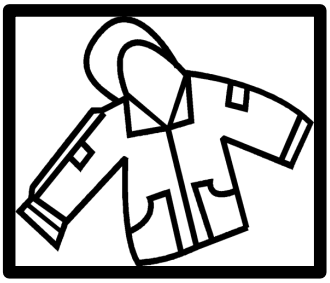
Il y a plusieurs manières de donner, préparer le café, accueillir les membres, parrainer, marrainer, partager son espoir, etc. Je vous souhaite de trouver la vôtre. Celle qui mettra vos talents et vos forces à l'oeuvre pour le mieux-être de notre fraternité.

Tout simplement Merci !

France

Comme un manteau

Bonjour, j'ai franchi pour la première fois la porte de cette merveilleuse fraternité qu'est OA il y a 20 ans. J'avais à l'époque 37 ans. Ce mouvement d'amour allait changer ma vie. On m'a offert un programme de rétablissement en Douze Étapes, un plan à suivre pour me construire peu à peu une vie plus saine et plus heureuse. Dieu merci, le programme OA ne me parle ni de perte de poids, ni de régime, mais m'explique plutôt comment m'aimer là où j'en suis. Seule la première Étape parle de mon impuissance devant la nourriture. J'accepte avec gratitude les progrès que je fais, si petits soient-ils. Je sais que je ne serai jamais tout à fait guérie, mais je connais de ces jours, de ces semaines, de ces mois et de ces années où je vis libre de l'obsession alimentaire. J'ai confiance que ma PS fait pour moi ce que je suis incapable de faire.



Tout comme pour l'abstinence, c'est un jour à la fois que je me rétablis et les *Promesses du Bonheur* se réalisent peu à peu dans ma vie. Je vous laisse avec une réflexion significative pour moi *(Aujourd'hui*, le 7 avril) : « Le mouvement OA me protège et me réchauffe comme un manteau ». Je me réjouis de cette protection et j'en ai autant besoin aujourd'hui qu'à mes débuts, même si ça n'est pas de la même façon. À mon arrivée chez les OA, les membres m'ont dit du fond du cœur « Laisse-toi aimer jusqu'à ce que tu puisses t'aimer toi-même ! » et j'ai grandi pour en venir à prendre soin de moi-même et à aimer ce que je suis. Merci mon Dieu ! Merci OA !

Anonyme

Oasis, 2003, Printemps, Vol. 24, No. 2, page 26

Comment lâcher-prise

- En cessant de vouloir que les choses se passent selon mes attentes ou selon les scénarios que je me suis faits.
- En permettant aux situations de m'enseigner les leçons que j'ai avantage à intégrer, en cessant de vouloir changer les autres.
- En cessant de vouloir être à ma manière et selon mes exigences.
- En cessant de vouloir que la personne aimée comble tous mes besoins d'écoute, de compréhension et d'affection.
- En cessant de vouloir à la place des autres; vouloir qu'ils comprennent, qu'ils guérissent ou même qu'ils soient heureux.
- En prenant le risque de souffrir en me rappelant que la peur de souffrir fait plus mal encore que la souffrance elle-même.
- En laissant être ce qui doit être, en acceptant que la vie soit comme elle est, et qu'en changeant mes idées, je pourrais vivre heureux.
- En étant à l'écoute des signes de mon maître intérieur ou divinité. Les signes sont de bons guides
- Enfin, en me confiant à la vie, je Lui demande de m'apprendre à aimer chaque jour davantage et de me donner tout ce dont j'ai besoin avec en prime, un surplus divin.
- Je remercie pour tout ce qui m'a été donné jusqu'à présent (repas, livres, amis, rencontres, voyages, etc.), et pour tout ce qui est à venir.

Anonyme

Connaître la satiété avec OA

Avant de connaître OA je ne savais pas ce que c'était que de me sentir rassasiée, repue après un bon repas.

Selon le dictionnaire Le petit Robert, le mot satiété est : « un état d'indifférence plus ou moins proche du dégoût, un désir amplement satisfait. »

Le sentiment de satiété était impossible à concevoir, car c'est en prenant la première bouchée que quelque chose se déclenchait en moi que je ne pouvais pas contrôler comme l'adage qui dit : « une bouchée c'est trop et mille ce n'est pas assez ».

C'est grâce au mode de vie que, très, très doucement, j'ai commencé à voir que mon estomac existait et que parfois il était vide ; j'ai compris ce que c'était d'avoir faim physique !! Était-ce possible ?

Pour moi, vivre a été une forme de miracle que j'ai apprivoisé un jour à la fois, une étape à la fois. Pour reconnaître les signes de la faim physique, cela me prenait de l'aide extérieure pour identifier les signes intérieurs de la satiété.

Voici les outils que j'ai expérimentés au quotidien.

- Prendre une nourriture spirituelle chaque jour.
- Partager de ce que je vis avec un ou une membre OA ou avec une personne de confiance.
- Écrire tous les jours ce que je ressens, ce qui se passe en moi de beau mais aussi de moins beau.
- Accepter de vivre des émotions agréables ou désagréables, mettre enfin un nom dessus.
- Me rendre dans une réunion OA pour partager avec d'autres membres.

Tous ces outils ont été des moyens pour m'aider à me sentir remplie et délicatement mon estomac s'est rétréci. Je l'ai su lorsque j'ai réalisé que je ne mangeais plus seulement avec mes yeux ; les portions ont diminué, j'ai été guidée à choisir non plus en fonction de mes yeux mais avec mon estomac.

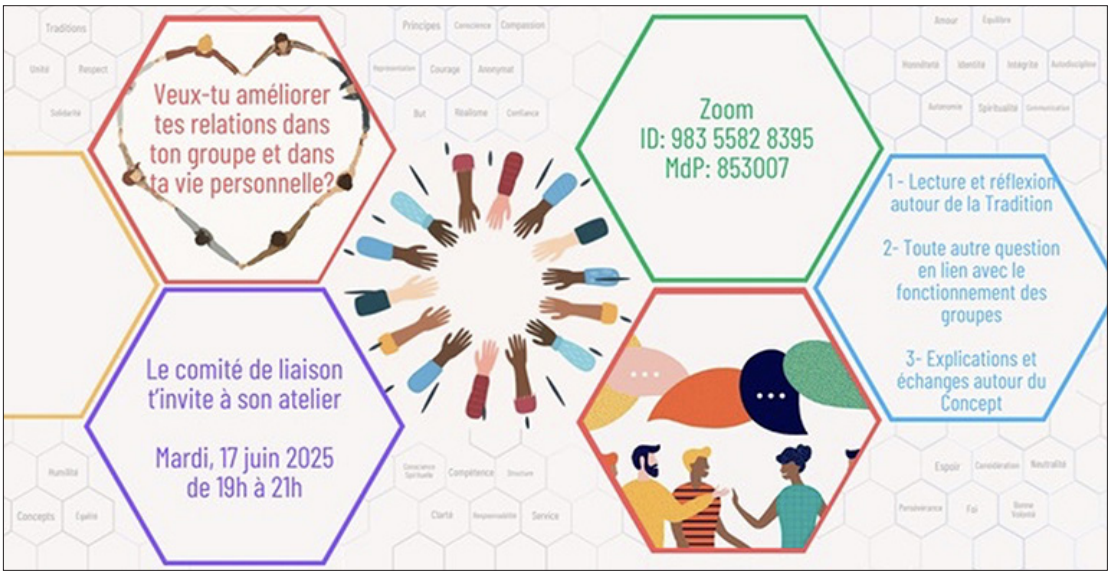
Aujourd'hui avant de mettre quelque chose dans mon assiette, je regarde avec mes yeux, mais j'écoute aussi mon estomac avec ma psyché avant de porter de la nourriture à ma bouche...

C'est très loin de la perfection ce que j'expérimente mais scientifiquement il semble qu'il faut attendre 20 minutes après avoir mangé pour savoir si l'on a encore faim. Avant le programme des 12 Étapes cela était inconcevable d'attendre 20 minutes... pour me resservir juste encore un peu... ceci se transformait à voir la fin du chaudron ou la fin du sac...

C'est vraiment grâce à ma PS que je peux attendre 20 minutes et écouter mon estomac en oubliant ce que seuls mes yeux voient. Ceux-ci n'ont pas toujours le discernement souhaité pour faire des choix avisés.

Ensemble je nous souhaite la grâce de la satiété, juste de la reconnaître à l'occasion est déjà un pas vers le rétablissement si précieux pour chacun et chacune de nous.

Membre du groupe *le Réveil de Beloeil*



Écrire, mais écrire quoi ?

Écrire, je pouvais le faire sans crainte, en autant que je n'écrivais pas des choses personnelles, des choses intimes. J'avais peur d'avoir un peu honte de me relire et j'avais peur d'être relu par quelqu'un d'autre. J'aurais ainsi vu ma barrière éphémère tomber. Quelle raison?

Lentement, en osant aborder des sujets de plus en plus intimes par l'écriture, j'en suis venu à de grands changements :

- Mieux connaître mes sentiments et les exprimer;
- Faire une rétrospective de ma vie (par hasard, une 4e Étape);
- Programmer ce que je voulais faire arriver (et ça a marché).

Mon journal intime me permet aujourd'hui de réfléchir sur la vie dans le sens où je prends le temps de relater les événements importants de ma vie et les idées qui me viennent. Lorsque j'ai ainsi pris le temps de saisir intérieurement ces faits et idées au point de pouvoir les écrire sur une feuille de papier, j'en suis arrivé automatiquement à mieux les comprendre, à en déduire mes tendances de caractère, à apprécier l'aide intérieure que j'ai reçue. L'effort requis pour en arriver à écrire aura ainsi servi à deux fins très importantes :

1. Entrer en contact intime avec l'événement, l'idée, la pensée, l'inspiration.

2. Inscrire dans un répertoire personnel le résultat de ma réflexion pour pouvoir y revenir, compléter ou, encore plus, faire des liens.

J'ai ainsi fait une réflexion sur une partie de ma vie, laquelle fut guidée par l'inspiration de ma Puissance Supérieure. Au fond, mes difficultés à débuter mon journal personnel étaient bien plus face à l'entrée en contact intime avec l'événement, l'idée, la pensée et l'inspiration que le simple fait d'écrire. Je suis tellement heureuse d'avoir foncé pour apprivoiser ce mode de rétablissement. Je vivais une situation personnelle d'impasse professionnelle et il me fallait vaincre mes peurs de faire des changements. L'écriture m'a permis d'identifier la nature de mes peurs et de demander l'aide requise pour passer à l'action.

Ce moyen de rétablissement m'est toujours accessible; il ne me reste qu'à décider de m'en servir régulièrement. Après tout, ma démarche dans OA n'est-t-elle pas une démarche de réflexion sur la vie, sur ma vie? L'écriture m'en donne l'occasion aussi souvent que je le désire.

Monique B.