



OASIS

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



Thème 2025 de l'IOAFM

Nouveau groupe en présentiel

Dimanche à 19h30 au 71 Des Trésors de l'Île à Charlemagne.
Accessibilité aux personnes à mobilité réduite.



Dimanche 7 septembre, 10h

Le groupe « Étape par Étape » du 427 Beaubien Est, à Montréal, fêtera son 39^e anniversaire.

Lundi 8 septembre, 10 h15

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

Lundi 15 septembre, 10 h 15

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

Mardi 16 septembre, 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 : 85300

Lundi 6 octobre, 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.

Mercredi 17 octobre, 19 h

Votre comité des événements spéciaux a besoin de votre implication pour l'organisation du congrès de novembre prochain.

Zoom : 828 3803 2692 • Mot de passe : 143597 - **VOIR PAGE 3**

NOUVELLES SEPTEMBRE 2025 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

À VOS AGENDAS DE L'AUTOMNE

Samedi 18 octobre, 13 h

Assemblée Générale Annuelle (AGA) de l'IOAFM en formule hybride. La réunion physique se tiendra au Centre Saint-Pierre au 1212, rue Panet, Montréal, QC, H2L 2Y7. Les coordonnées virtuelles :

Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971 794.

L'IOAFM vous invite à partir de midi pour manger ensemble (en apportant votre lunch) avant la réunion qui débutera à 13h00. Le café, thé et tisane seront offerts.



Lundi 3 novembre, 13 h 30

Groupe « Mieux-Vivre » fêtera virtuellement son 30^e anniversaire. Venez fêter avec nous en grand nombre. Vous êtes les bienvenus ensemble on se réablit.

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105



Mercredi 12 novembre, 12 h

45^e anniversaire du groupe virtuel « Amour de soi ».

Zoom : 834 8632 3248 • Mot de passe : 129092.

Samedi 15 novembre

Congrès hybride annuel de l'IOAFM qui se tiendra en présentiel au Centre St-Pierre de Montréal (1212 rue Panet) et sur zoom. Les informations pour le zoom vous seront communiquées prochainement.



Intergroupe OA Français
de Montréal

MOIS DU SERVICE Intergroupe OA Français de Montréal

**METTRE EN PRATIQUE LE MODE DE VIE
ATTRAIT DANS L'ACTION**

Le service étant une partie intégrante de notre programme de rétablissement; l'IOAFM a fait du mois de septembre, le mois du service. Ce mois permet de souligner l'importance du service tout en demeurant dans l'attrait plutôt que la réclame.

Il y a autant de façons de mettre le service à l'honneur qu'il y a de membres dans OA. Les seules limites sont nos 12 Traditions et notre imagination.

Voici quelques exemples pour souligner le mois du service dans nos groupes:

- Proposer un thème de mini-partage relié aux bienfaits du service dans notre rétablissement
- Inviter un conférencier thématique – Nous connaissons tous un membre engagé dans le service
- Souligner l'importance des réunions de conscience de groupe - Mentionner comment cela nous fait grandir comme personne
- Parler des divers postes dans notre groupe et leurs descriptifs de tâches
- Demander à la personne qui occupe présentement un poste dans notre groupe ou à l'intergroupe de mini-partager sur son expérience
- Remercier et exprimer notre gratitude lorsqu'un membre accomplit un service
- Inviter les membres à assister à la réunion des RG (Conscience de groupe de l'IOAFM)
- Parler des divers comités de l'intergroupe et de leurs tâches

« Chez nous, les membres donnent beaucoup de leur temps pour leurs camarades, soit en parrainant quelqu'un, soit en témoignant de leur rétablissement, soit en participant aux tâches qui reviennent aux groupes de service comme les comités ou l'Intergroupe. Personne n'est payé. Notre salaire, c'est notre propre mieux-être, et cela, ça ne s'achète pas. »

-Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, 1^{ère} Édition, page 199, overeaters anonymous tous droits réservés.



Ce que le service m'apporte

Quand je me demande ce que le service m'apporte dans mon rétablissement, la réponse est simple : que la fraternité soit présente pour ceux qui souffrent de la même maladie que moi. Les personnes qui m'ont fait découvrir le mouvement, c'étaient mes parents. Tous les deux souffraient du mal-être qui m'habitait aussi. Sans leur implication dans un groupe, je n'aurais pas pu fréquenter la fraternité. Pour qu'une réunion puisse avoir lieu, il doit y avoir des gens qui s'impliquent pour cela. Alors je me suis vite rendu compte que je devais m'impliquer dans mon groupe d'appartenance pour que la réunion soit possible pour mon rétablissement personnel.

En m'impliquant, je découvre des forces, et des compétences pour faire de nouvelles tâches. En prenant des tâches, je me suis engagée à rester abstinente une journée à la fois, une réunion à la fois.

Le service est aussi une façon de pratiquer la septième Tradition pour que OA fonctionne.

Le service me force aussi à me tourner vers les autres et me décentrer de mon nombril et de mes problèmes.

Le service me permet aussi d'apprendre à mieux me connaître aux trois niveaux (physique, mental-émotionnel, spirituel).

Le service me permet de mettre en pratique les Étapes, les Traditions dans mon quotidien et pas juste dans une réunion OA dans tous les domaines de ma vie personnelle, professionnelle, familiale, amoureuse.

Dernièrement, j'ai eu des problèmes de santé. Sans mon implication dans OA, je serais retournée dans la compulsions alimentaire pour fuir mes angoisses, mes inquiétudes. En faisant du service, cela m'a permis aussi de ne pas m'isoler et de m'obliger d'en parler pour rester abstinente.

L'implication est importante pour moi. Selon mes limites et le respect de moi-même. Le service m'a aussi appris l'importance de la rotation dans les tâches... car c'est ainsi que le mouvement grandit et se développe

Sophie

Le service dans mon groupe

Cela me permet d'être et de me sentir utile. Il m'amène parfois à être confrontée à des idées différentes des miennes et à travailler mon lâcher prise et mon ouverture. Et je ne suis pas sur la liste pour devenir une sainte... mais je me rétablis !

L'implication

« Aucun sacrifice n'est trop exigeant s'il s'agit de la survie de l'association ». C'est tellement important pour moi de me rappeler que si OA meurt, moi, je retournerai à ma compulsions ! Je dois prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer ma survie.

L'implication m'a apporté beaucoup. C'est bien vrai que plus on donne au mouvement, plus on reçoit. Il est vraiment sécurisant pour moi de m'impliquer. Je sais que j'aurais manqué plusieurs réunions, si je n'avais pas eu de responsabilités.

C'est très facile de dire : « Ça ne me tente pas d'y aller ce soir » mais, quand on préside une réunion ou qu'on assume la responsabilité de la salle, on comprend l'importance d'y être présent.

Souvent j'entends des membres de longue date dire qu'ils ont fait beaucoup de service au cours de leurs premières années dans le mouvement. Aujourd'hui, ils ne paraissent plus s'impliquer. Qui va montrer aux nouveaux comment faire ? Qui assurera la survie des OA ? Les demi-mesures ne nous donnent rien. Nous devons tout faire pour assurer notre survie.

Anonyme

OAsis, 1993, Été, Vol. 14, No. 1, page 20

METTRE EN PRATIQUE LE MODE DE VIE



Notre salaire, c'est notre propre mieux-être, et cela, ça ne s'achète pas.

Le service

Quand je suis arrivée dans OA, j'étais très isolée. Mon estime personnelle était sous zéro et j'avais peur de tout, surtout des gens. J'avais tout perdu (mon travail, mes amis, ma santé, etc) et je me sentais très poche.

OA m'a sauvé la vie, mais c'est par le service que ça a commencé. Je me rappelle dans mes débuts qu'à la fin du meeting, je voyais tous les gens se parler en petit groupe et je les trouvais chanceux. J'avais trop peur d'aller vers qui que ce soit, mais je ne voulais pas quitter la salle, car juste le fait d'être entourée de gens me faisait du bien. Alors je me suis mise à ranger les chaises. Je vous dis qu'elles étaient très bien rangées les chaises quand j'avais fini!

Puis j'ai eu l'idée de me proposer à l'accueil, me disant qu'ainsi les gens viendraient vers moi, ce qui serait bien plus facile que d'aller vers eux.

À un moment donné, une nouvelle s'est levée à la fin du meeting et a partagé qu'elle avait reçu un si bel accueil que cela lui avait vraiment fait du bien. Elle se sentait reconnaissante. Une petite flamme s'est rallumée dans mon cœur, me disant que je n'étais peut-être pas aussi bonne à rien que je le pensais si je pouvais faire du bien à quelqu'un. Mon estime a pris du mieux. J'avais trouvé une mine d'or : le service!

J'ai continué à affronter mes peurs en m'impliquant davantage, en augmentant doucement le niveau de difficulté d'une tâche à l'autre. Chaque fois que je surmontais une peur en rendant service — comme parler devant tout le monde — je me sentais plus sereine juste après. Et la fois suivante, c'était un peu plus facile.

C'est comme ça que j'ai réussi à aller vers les gens, à me faire de belles amitiés, à faire grandir mon estime personnelle... et que les miracles ont commencé.

Plus jamais seule!

M



Ce que la 12^e Étape m'a donné

Je rends à OA ce qu'il m'a donné
Car du rétablissement j'y ai gagné.

À la 12^e Étape je me suis impliquée
Car d'où je viens, je veux m'en rappeler.

Grâce à l'accueil que j'ai reçu
Avec joie, je suis revenue.
Je me sentais tellement perdue,
Mais parmi vous, j'étais bienvenue.

À mon tour, je peux vous accueillir
À bras ouverts et avec un sourire,
À toi qui vient pour la première fois,
Entre! Tu y es chez toi.

Nous t'offrons des oreilles attentives
Car nous partageons cette maladie compulsive.
Tu ne seras plus seul(e), je te prie de me croire
Et ensemble nous essayerons d'atteindre la victoire.

De l'amour inconditionnel nous donnons
En pratiquant les 12 Étapes et les 12 Traditions
Du rétablissement j'y gagnerai
À toutes les fois que vous viendrez.

Signé: S.

OAsis, 1990, Automne, Vo. 11, No. 3, page 22

Mercredi 17 octobre, 19 h

**Votre comité des événements spéciaux
a besoin de votre implication**
pour l'organisation du congrès de novembre prochain.

Vous êtes invité à cette rencontre virtuelle où vous
pourrez servir selon vos disponibilités.
Si vous ne pouvez pas être présent à cette rencontre
mais que vous désirez vous impliquer, envoyer un
courriel avec vos coordonnées à
evenements@outremangeurs.org
et nous vous contacterons.

Zoom : 828 3803 2692 • Mot de passe : 143597

Un nouveau sens à ma vie à travers le service

Lorsque je suis arrivée à OA, je mangeais compulsivement depuis mon enfance. Je ne vivais que pour ma prochaine orgie alimentaire. Entre les deux, je survivais en grignotant honteusement. Comme beaucoup, j'avais hâte de vivre les 12 Promesses du bonheur. Qui ne voudrait pas connaître la sérénité et la paix ? Qui ne voudrait pas, après des années de souffrance, donner un nouveau sens à sa vie ?

Ce que j'ai découvert, c'est que ces promesses se réalisent non seulement en travaillant les Étapes, mais aussi en donnant du service. C'est à travers le service que j'ai senti la gratitude grandir en moi, et que j'ai trouvé un vrai sens à ma vie. En partageant mon expérience, en écoutant les autres, en assumant des responsabilités, j'ai commencé à goûter à une liberté intérieure que je ne croyais pas possible.

Une des promesses qui s'est réalisée pour moi, grâce au service, a été : « Nous ne regretterons pas plus le passé que nous voudrions l'oublier. » Cette promesse je l'ai d'abord vécue au niveau personnel. Puis, je l'ai vécue en rendant service. J'ai compris que même mon passé d'outremangeuse pouvait devenir utile. Il devenait un outil pour tendre la main à ceux qui souffrent encore. Alors, mon histoire n'était plus un fardeau, mais un cadeau à offrir.

Les 12 promesses se sont concrétisées parfois rapidement, parfois lentement, mais toujours avec la même certitude : elles se réalisent. Le service m'a appris l'honnêteté, l'humilité et la responsabilité. Aujourd'hui, je ne mange plus mes peurs, mes ressentiments et ma colère. Je les vis, je les confie et je les transforme en soutien pour d'autres.

Et vous ? Quelle place le service occupe-t-il dans la réalisation des promesses de votre vie ?

Je vous souhaite d'être libres, heureux et joyeux,

Kim L.

Coordonnatrice
comité des publications françaises



Pourquoi je m'implique dans les services

Dès que j'ai adhéré à OA en 2007, je me suis impliquée à une tâche sans savoir pour quelle raison je le faisais. J'avoue que je ne savais pas dans quoi je m'impliquais car on m'a dit que la tâche était de 6 mois. Donc, je me suis engagée à venir chaque semaine pour respecter mon engagement.

Par la suite, c'était naturel pour moi de m'impliquer auprès de mon groupe d'appartenance car ça me faisait du bien et je me sentais valorisée. Ça m'a permis de développer ma confiance en moi, de comprendre que je devais m'impliquer pour que mon groupe fonctionne bien.

Je suis une personne totalement responsable et pour moi, c'était naturel de prendre des tâches.

Je me suis impliquée dans tous les groupes où j'ai été. Que ce soit une lecture, l'accueil, l'animation, RG etc. Je me suis rendu compte que mes habiletés pouvaient servir à l'ensemble du ou des groupes. J'ai appris très vite que si je voulais qu'un groupe fonctionne, il fallait s'impliquer.

Aujourd'hui, j'ai plus confiance en moi et je peux mettre à profit mes talents et mes habiletés au service des OA. Je suis maintenant impliquée au niveau de l'intergroupe ce qui pour moi était inaccessible. Ce qui fait ma force, ce sont les personnes autour de moi qui s'impliquent tout comme moi et qui m'élèvent car c'est un travail d'équipe et chacune se rétablit. J'apprends énormément à les côtoyer. J'apprends à vivre en mini société au sein de cette équipe du comité de liaison. J'apprends à prendre ma place mais aussi à élever les autres et leur laisser leur place. Comme on le mentionne dans la première Tradition, le bien-être commun.

Merci

Louise R.