



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

# OASIS



Thème 2025 de l'IOAFM

## NOUVELLES OCTOBRE 2025 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

**Le groupe virtuel Méditation et écriture** reprend ses activités le soir. Veuillez noter que l'heure de la réunion est maintenant à **21 h**. Cette réunion a lieu tous les jours de la semaine.  
**Zoom : 854 0870 5923 • Mot de passe : 070707**

**Lundi 13 octobre, 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**

**Jeudi 16 octobre, 20 h**  
Le groupe virtuel « Accueil de soi de St-Eustache » vous invite à célébrer avec eux leur 34<sup>e</sup> anniversaire. On vous attend en grand nombre.  
**Zoom : 847 2496 0324 • Mot de passe : 202104**

**Lundi 20 octobre, 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**

**Samedi 18 octobre, 13 h**  
Assemblée générale de l'IOAFM en formule hybride. La réunion en présentiel se tiendra au Centre St-Pierre, 1212 rue Panet, Montréal H2L 2Y7 et en virtuel.  
**Zoom : 870 4798 3695 • Mot de passe : 971 794**  
Votre intergroupe vous invite à partir de midi pour manger ensemble (apporter votre lunch) avant la réunion qui débutera à 13h. Le café, thé et tisane seront offerts.

**Dimanche 19 octobre, 13 h**  
Café abstinence vous invite à un Café Créatif. Une manière différente et vivante de pratiquer notre mode de vie.  
**ZOOM: 839 7124 7651 • Mot de passe: 074020**

**Mardi 21 octobre, 19 h**  
Le comité de liaison vous invite à son atelier mensuel. Lecture et réflexion 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 31 octobre, 13h 30**  
Le groupe en présentiel « Les Vendredis de Sorel » fête leur 19<sup>e</sup> anniversaire. Ils vous attendent au **3225 rue Courchesne à Sorel-Tracy, J3R 3A7 au local 210 au 2<sup>e</sup> Étape**. Accessible par ascenseur aux personnes à mobilité réduite.

**Lundi 3 novembre, 13 h 30**  
Le groupe virtuel « Mieux Vivre » fête son 30<sup>e</sup> anniversaire. Venez fêter avec eux.  
**Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105**

**Mercredi 12 novembre, 12 h :**  
45<sup>e</sup> anniversaire du groupe virtuel « Amour de soi ».  
**Zoom : 834 8632 3248 • Mot de passe : 129092.**

**Samedi 15 novembre**  
Congrès hybride annuel de l'IOAFM de 9h à 17h se tiendra en présentiel et en virtuel au Centre St-Pierre de Montréal (1212 rue Panet) Les informations pour le zoom vous seront communiquées prochainement.

## L'implication dans mon rétablissement



Lorsque je suis arrivée à ma première réunion des outremangeurs anonymes, j'avais l'espoir de perdre environ 50 livres et surtout de conserver cette perte.

Tout au long de ma première année, j'ai assisté à toutes les réunions de mon groupe, même à Noël 2003, le groupe était ouvert et j'y étais.

J'acceptais toujours de lire, lorsqu'on me le demandait, soit les Étapes, les promesses ainsi que toutes autres lectures.

Comme implication, j'ai fait l'accueil, le café, j'ai partagé et j'ai été représentante de mon groupe à l'intergroupe. Je me sens bien lorsque je m'implique. Cette implication faite avec amour, m'a donné une belle abstinence que je maintiens depuis plusieurs années.

J'ai une marraine aidante, accueillante, elle m'a guidée vers les Étapes, les outils, les promesses, etc. Si j'ai une interrogation concernant le programme, elle est toujours là et elle me donne la bonne réponse, ce qui fait en sorte que mon rétablissement continue sur la bonne voie. Ce fut ma première marraine et malgré toutes ces années, elle est encore là afin de m'appuyer dans mon rétablissement.

*FA, Montréal.*

## Abstinence, quand tu me tiens...

Demandez à n'importe quel membre OA qui a fait des recherches sur le sujet, il vous dira : « L'ABSTINENCE EST PLUS FACILE À VIVRE QUE LA COMPULSION. »

Il est généralement accepté que dans OA, la plupart des outremangeuses et outremangeurs compulsifs passent par une période de recherche pour trouver « une méthode plus facile et plus douce ». Est-ce que cela signifie que l'abstinence (ou sobriété) est plus difficile à vivre que de continuer à manger compulsivement ? La réponse : pas du tout ! Ce que cela signifie, c'est qu'avant d'en arriver à pouvoir accepter notre maladie, nous essayons de prouver que, comme les mangeurs « normaux », nous pouvons occasionnellement manger, soit pour des raisons purement sociales, soit par plaisir, soit parce que c'est là pour être mangé, ou encore pour passer le temps. Mais pour un outremangeur compulsif, un tel exploit n'est ni facile, ni difficile; c'est tout simplement impossible.

Dans « Outremangeurs Anonymes », nous trouvons, pour notre plus grand soulagement, que l'abstinence est plus facile. Et voici pourquoi :

- \* Quand je suis abstinent, je mange aux repas de la nourriture satisfaisante et nourrissante, une journée à la fois. *Quand je ne suis pas abstinent, je mange toutes sortes de « cochonneries » que je ne veux pas réellement, mais que je ne peux m'empêcher de manger.*
- \* Quand je suis abstinent, j'ai faim aux repas et je trouve la nourriture bonne. Et quand j'ai terminé mon repas, je sais que j'en ai fini avec la nourriture. *Quand je ne suis pas abstinent, j'avale compulsivement tout ce qui est à vue, sans qu'il n'y ait rien qui puisse m'arrêter et jusqu'à ce que je sois plein au point de me sentir malade ou de tomber dans la stupeur.*
- \* Quand je suis abstinent, je me sens bien, peu importe ma taille ou mon poids. Je me réveille en me sentant très reconnaissant et j'entrevois cette nouvelle journée, libéré de l'esclavage de la balance. *Quand je ne suis pas abstinent, je me réveille en me sentant gros et redoutant la journée qui commence. Et je me punis davantage avec la balance, laquelle détermine comment je me sentirai à mon sujet aujourd'hui.*

- \* Quand je suis abstinent, je choisis mes vêtements pour avoir bonne apparence et me sentir bien dans ma peau. *Quand je ne suis pas abstinent, seuls mes vêtements les plus grands, ceux que je hais le plus, me font; ils me serrent et je me sens inconfortable.*
- \* Quand je suis abstinent, je me couche en me sentant reconnaissant de l'avoir été « seulement pour aujourd'hui ». *Quand je ne suis pas abstinent, je me couche en me sentant bourré, me détestant et résolu à faire quelque chose de cette journée qui ne vient jamais : demain.*
- \* Quand je suis abstinent, je vis vraiment ma vie, je m'amuse avec mes enfants, je prends des décisions rationnelles, je fais ce que j'ai besoin de faire. *Quand je ne suis pas abstinent, je m'isole de ma famille, de mes amis et du monde en général et je tourne en rond. La graisse, la misère et le désespoir me collent à la peau.*
- \* Quand je suis abstinent, je ressens des émotions positives et j'ai le désir d'entrer en contact avec une Puissance plus grande que moi. *Quand je ne suis pas abstinent, j'ai seulement des émotions négatives et je sens que rien, pas même une Puissance Supérieure, ne peut entrer en moi.*
- \* L'abstinence, c'est la façon de vivre la plus facile parce que tout ce que j'ai à faire, c'est d'accepter ma maladie et de m'abandonner à Dieu tel que je le conçois et, seulement pour aujourd'hui, ne pas prendre cette première bouchée qui m'amènera à la compulsion. *Quand je ne suis pas abstinent, je suis follement entêté, me sentant frustré, envieux et plein de ressentiment. Je suis insatiable, même si je sais que la nourriture ne pourra me donner ce que je cherche.*
- \* L'abstinence, c'est la façon de vivre la plus facile parce qu'elle a brisé mon cocon, me libérant de l'esclavage de la nourriture et me rendant libre de vivre vraiment. *Quand je ne suis pas abstinent, je suis prisonnier de mon obsession pour la nourriture, désirant la liberté, mais cherchant seulement ce que je pourrais manger en plus.*

Dieu, s'il-te-plaît, laisse-moi accepter l'abstinence seulement pour aujourd'hui. Et je te remercie pour cette façon plus facile de vivre.

Source : - Partageons mai 2019.docx Intergroupe OA de Québec



## Mettre l'accent sur ce qui nous unit

Ce matin, j'ai pris mon 12/12 OA pour lire la Première Tradition parce que j'avais besoin d'aide avec une situation difficile au travail. Je sais à quel point la Première Tradition est aidante afin de garder les réunions fortes et unies. J'avais besoin d'aide pour travailler en équipe avec un collègue. Lorsqu'un conflit ou une différence d'opinion survient, « La Première Tradition nous invite à écouter les opinions des autres avec respect. Nous exprimons nos propres opinions honnêtement sans dénigrer les opinions différentes. » (12/12 OA p. 97) Après la discussion, « nous mettons fin à nos divergences d'opinion en tenant compte du bien-être du groupe dans son ensemble. » (12/12 OA p. 97)

La Première Tradition m'apprend à mettre l'accent sur ce qui nous unit plutôt que sur nos différences. Quand je me tourne à l'intérieur de moi-même vers ma PS, elle me dit que je suis en sécurité même si les choses ne vont comme je pense qu'elles devraient aller. Tout comme il y a plus d'une façon de se rétablir, il y a plus d'une façon de bien faire les choses au travail. Pour aujourd'hui, pour que l'unité existe au travail, je dois m'abstenir de me mettre l'accent sur nos différences.

J'ai appris comment faire cela lors des réunions de conscience de groupe OA. Après avoir partagé mon opinion et que le groupe décide tout de même de faire quelque chose de différent, je le soutiens parce que l'unité du groupe en dépend. Mon rétablissement dépend de l'unité du groupe.

Je veux l'unité au travail, dans mon mariage et dans mes relations. La Première Tradition m'enseigne comment : écouter avec un cœur ouvert, partager mon idée, prendre une décision sur ce qui est le mieux pour tous et m'engager à suivre les décisions de la conscience de groupe. Cela prend beaucoup de lâcher-prise pour la personne contrôlante que je suis mais ma santé mentale, mon abstinence et mon rétablissement en valent la peine !

Source : Adaptation et traduction libre : Principe Focus - Lifeline



**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

Nouvel horaire et reprise dès le 5 Octobre 2025

**Méditation & Écriture  
La Nocturne en Conscience**  
tous les soirs, de 21h à 21h30  
(heure de Montréal)

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

## Comment je vois la 5<sup>e</sup> Tradition en tant que membre OA ?

**5<sup>e</sup>Tradition : Chaque groupe n'a qu'un but primordial, transmettre son message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent encore.**

Notre objectif premier c'est de mettre à la portée des outremangeurs notre Méthode de rétablissement avec les 12 Étapes et les 12 Traditions. La raison de la fidélité de nos groupes c'est que cette orientation est basée sur la 12<sup>e</sup> Étape. Je vois la 5<sup>e</sup> Tradition comme faisant partie des fondations de notre beau mode de vie.

Pour moi, l'important d'abord c'est d'agir aisément en cultivant de mon mieux l'amour, le respect, le pardon envers moi-même et les autres, tout en appliquant les autres principes.

Suite à la page suivante

Je suis parfaitement consciente que sans l'application des principes dans nos groupes, il y a des risques d'avoir de la discorde, de la jalousie, des critiques et des jugements négatifs, de la discrimination et même la fermeture de certains groupes. Ayant la chance de faire partie de ce beau mode de vie depuis 8 ans déjà, l'expérience m'a appris qu'il est impossible de rester abstinent sans m'impliquer dans le service et la 12<sup>e</sup> Étape. Je confirme que les solutions sont dans le contenu du message et de la Méthode ainsi que dans les 12 Étapes, les 12 Traditions et les principes.

Les Étapes m'aident à mieux me connaître avec mes qualités et mes défauts de caractère, à les voir, à les accepter et à décider de les laisser aller uniquement en demandant l'aide de mon Ti-Pit d'Amour J.C. pour les transformer en leur qualité respective, à son heure et non à la mienne.

Les Traditions m'aident à améliorer ma relation avec moi-même, mon conjoint, mon fils, ma bru, ma petite-fille, ma famille, mes amie (is), dans ma vie au quotidien et ce, une journée à la fois avec ma P.S. Amour !

Que l'amour et la paix d'esprit nourrissent votre coeur et votre âme !

*Clo D'amour – Groupe Mieux-Vivre – Saint-Hubert*

## Cheminer ensemble vers le rétablissement

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 pour 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. 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.

Sue, Montréal.

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

**Le comité de liaison t'invite à son atelier**

**Mardi, 21 octobre 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**

Traditions: Unité, Respect, Solidarité, Humilité, Concepts, Égalité

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

Amour, Équilibre, Honnêteté, Identité, Intégrité, Autodiscipline, Autonomie, Spiritualité, Communication

Conscience Spirituelle, Compétence, Structure, Clarté, Responsabilité, Service, Espoir, Considération, Neutralité, Persévérance, Foi, Bonne Volonté