



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

OASIS

Novembre 2025

IL Y A UNE
SOLUTION
CHEZ OA



Thème 2026 de l'IOAFM

NOUVELLES NOVEMBRE 2025 INTERGRAPPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Lundi 3 novembre, 13 h 30

Le groupe virtuel « Mieux Vivre »
fête son 30^e anniversaire.
Venez fêter avec eux.

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105



Lundi 3 novembre, 19 h

Votre intergrappe 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 12 novembre, 12 h

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

Zoom : 834 8632 3248 • Mot de passe : 129092



Samedi 15 novembre, 9 h à 15 h

Congrès hybride annuel de l'IOAFM qui se tiendra en présentiel au Centre St-Pierre de Montréal (1212 rue Panet) et en virtuel.

Zoom : 701 345 8940 • Mot de passe : 151125

Le thème du congrès est :

OA aux multiples visages : Unité et diversité

Mardi 18 novembre, 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

Samedi 22 novembre, 8 h 30 à 17 h

L'intergrappe OA de Québec vous invite à une journée spéciale en présentiel ayant pour thème

« Les Étapes une journée à la fois ».

Fraternité St-Alphonse, 3812 Boulevard Ste-Anne, Québec, G1E 3M3. Pour plus d'informations

et inscription : info@oquebec.org



Congés du temps des fêtes

Le comité de secrétariat demande aux groupes virtuels et en salle de signifier d'ici le 1^{er} décembre si votre groupe est fermé pour le temps des Fêtes. Tout cela pour mettre à jour la liste de réunion pour que personne, pendant cette période, se cogne à une porte close. Merci !



Congrès

OUTREMANGEURS ANONYMES

Format Hybride

**OA aux multiples visages:
unité et diversité**

15 NOVEMBRE 2025

09H00 À 17H00

outremangeurs.org



**CENTRE SAINT-PIERRE
1212 RUE PANET
MONTRÉAL, QUÉBEC
H2L 2Y7**

**Réunion Zoom: 701 345 8940
Mot de passe: 151125**

Contribution volontaire

outremangeurs.org

Je continue de revenir

Il y a quatre ans, je suis revenue à OA après une rechute de trois ans. J'avais 47 ans et je pesais plus que jamais. Pourtant, ce n'est pas mon poids qui m'a ramenée ici. Je suis revenue parce que j'avais enfin accepté que *ma façon* de faire ne m'apporterait jamais la vie dont je rêvais tant.

Je suis une mangeuse compulsive, restrictive et boulimique. Au fil de ma vie, j'ai connu toutes sortes de poids, mais aucun ne m'a offert une vie « heureuse, joyeuse et libre ». Aujourd'hui, je pèse environ 65 livres (29 kg) de moins que mon poids maximal – mais surtout, je vis une vie incroyable, libérée des regrets et des luttes qui m'ont gardée prisonnière pendant des années.

Récemment, j'ai vécu l'une de ces innombrables expériences spirituelles que nous offre le rétablissement. Elle m'a rappelé ce que signifie vraiment *continuer de revenir*. Je courais sur la plage en écoutant un balado OA. En tant que boulimique en rétablissement, je ne fais plus d'exercice pour compenser mes excès alimentaires d'autrefois. Aujourd'hui, l'activité physique est une joie et un moment privilégié pour me connecter à ma Puissance Supérieure.

Mais ce jour-là, comme cela m'arrive parfois, j'étais perdue dans la peur, absorbée par des pensées douloureuses. Même le balado, qui m'avait paru si inspirant quelques minutes plus tôt, semblait soudain fade et lointain. J'avais quitté le moment présent pour retomber dans la *servitude du moi*.

Heureusement, le programme m'a appris des gestes simples qui me libèrent de la prison de la volonté propre et me reconnectent à la volonté de Dieu. J'ai écrit à une compagne OA pour lui dire exactement ce que je ressentais. Elle m'a répondu : « Remets tout cela à Dieu. Tu es un miracle. Nous sommes tous des miracles. »

Alors, là, au milieu du chemin de sable, je me suis mise à genoux et j'ai parlé à voix haute à Dieu. J'ai tout déposé – mes peurs, mes pensées folles, mes blessures. J'ai laissé couler mes larmes et j'ai respiré l'amour de Dieu.

En relevant les yeux, j'ai vu l'océan. Et là, sous mes yeux, d'innombrables dauphins bondissaient dans les vagues – parfaits symboles de la promesse de Dieu : une vie heureuse, joyeuse et libre. J'ai senti mon obsession s'envoler, ma peur se dissoudre. J'ai écrit à ma compagne pour lui raconter, et elle m'a répondu : « Dieu t'a fait un cadeau... et un sourire. »

En tendant la main vers Dieu et vers une autre membre, j'ai reçu les dons de paix et de sérénité – ces dons qui ne viennent que de l'abandon. C'est à cette vérité que je reviens sans cesse.

Pendant si longtemps, j'ai essayé de *contrôler* ma nourriture pour atteindre l'abstinence. J'ai essayé de forcer mes relations, de serrer la vie entre mes poings. Mais la liberté et l'abstinence véritables ne s'obtiennent pas par la volonté ou l'effort. Ce sont des cadeaux que je reçois lorsque je me rends disponible, que j'accepte d'être présente à ce que je ressens et que je demande humblement de l'aide.

Aujourd'hui, je continue de revenir en posant des gestes qui me sortent de la servitude du moi et me ramènent dans la réalité et le rétablissement.

Merci, OA. Merci, mon Dieu.

Le lendemain d'une tempête intérieure



Je suis une anorexique et boulimique en rétablissement. J'ai plus de sept ans sans vomir, plus de six ans sans me peser, et plus de cinq ans sans me restreindre. Je crois profondément qu'avec le temps, l'abstinence devient plus facile. Pourtant, cette semaine, j'ai appris qu'il y a des jours où cela ne semble pas vrai.

Il y a trois semaines, j'ai eu un moment d'honnêteté : j'ai reconnu que mon alimentation s'était éloignée de mon plan initial. En tant qu'anorexique, je dois être prudente avec les plans alimentaires trop rigides, car ils peuvent réveiller chez moi la mentalité de régime. Mais avec le soutien de ma marraine, j'ai accepté de suivre à nouveau, pour quelques semaines, le plan établi par ma diététiste afin de me « réinitialiser ».

Changer ma façon de manger n'a pas été difficile; au contraire, cela m'a apporté un certain réconfort. Mais à l'intérieur, mes voix du trouble alimentaire sont devenues furieuses. Je me suis retrouvée à lutter contre elles toute la journée. C'était épuisant, presque aliénant. Mon plan alimentaire est devenu mon ancrage, mais après plusieurs semaines de combat intérieur, j'étais mentalement épuisée.

Un matin, mon réveil m'a tirée d'un rêve de rechute. Dans ce rêve, j'étais euphorique, portée par la faim, et ma première vraie pensée éveillée a été : « Cela me manque. » C'est alors que j'ai compris : je suis vraiment une dépendante. Les larmes sont venues, et ma journée s'est transformée en une petite crise émotionnelle.

Les voix et la tristesse étaient si fortes que je pouvais à peine entendre ma « partie sage », mais j'en ai entendu assez pour suivre ma routine. J'ai préparé mes repas pour la journée, appelé ma marraine, parlé à une amie de rétablissement... mais les larmes m'empêchaient encore de quitter mon bureau. Au milieu de ce brouillard de chagrin et d'émotions, j'ai cherché une réunion. Il y en avait une pas très loin. J'ai demandé la permission à mon patron et j'y suis allée.

Même si c'était ma première fois à cette réunion, je connaissais plusieurs personnes présentes. En partageant et en recevant des étreintes de soutien, j'ai pu retrouver mon calme. Le soir venu, j'étais de nouveau stable et capable de réfléchir à ce qui s'était passé. Les voix, elles, s'étaient tues.

Ce jour-là, j'ai dû accepter qu'il y aurait des moments où je me sentirais comme une nouvelle venue dans le rétablissement – et que cela ne remet pas en cause la solidité de ma guérison. Il y aura des jours où la seule chose à faire sera de faire preuve de douceur envers moi-même et accueillir mes émotions sans jugement. Et parfois, il y aura ces journées où je n'aurai qu'à faire confiance à ma Puissance supérieure, en croyant qu'elle me porte et que la tempête passera.

Le lendemain de ma crise, j'avais mal à la tête et les yeux gonflés. J'ai appelé cela ma « gueule de bois émotionnelle ». Mais malgré la douleur, je savais qu'il valait bien mieux me réveiller ainsi que de me réveiller après une rechute. Les Outils fonctionnent !

Le thermostat intérieur



Je n'avais jamais compris comment une personne anorexique pouvait avoir le même problème qu'une personne obèse. Pourtant, ce matin, j'ai eu une révélation : mon amie et moi partageons la même maladie – un thermostat intérieur détraqué.

Le sien ne se déclenche jamais. Le signal qui lui dit qu'il est temps de nourrir son corps est brisé, et son organisme, privé de carburant, subit toutes les conséquences de la privation. Le mien, au contraire, est hypersensible. Il se déclenche instantanément, stimulé par certains comportements, certaines substances, des émotions enfouies ou ma maladie spirituelle. Je suis impuissante devant ma compulsion alimentaire. Dès la première bouchée, mon thermostat s'enclenche... et je ne sais plus m'arrêter.

Je mangeais bien au-delà de la satiété, même après avoir absorbé plus qu'il n'en fallait pour nourrir mon corps. S'il existait un signal d'arrêt, je l'ignorais. Une personne « normale » peut, à l'occasion, manger un peu trop lors d'un événement spécial – mais son thermostat se rééquilibre ensuite. Pas le mien : pour moi, chaque repas était une occasion spéciale.

Je retrouve ce même dérèglement dans d'autres domaines de ma vie. Chez moi, le système de chauffage et de climatisation fonctionne grâce à un thermostat qui réagit à la température ambiante. Il ajuste la chaleur ou la fraîcheur pour maintenir un équilibre confortable. Quand il est en bon état, il n'a pas besoin d'intervention. Quand il se brise, je le remplace.

Dans le programme OA, j'ai appris à confier ce thermostat intérieur à ma Puissance supérieure. Par un acte d'abandon, j'utilise mon plan alimentaire comme outil pour gérer ce système défaillant. Ma Puissance supérieure fait le gros du travail, mais je fais ma part : je planifie mes repas pour maintenir la stabilité, afin que mon thermostat s'allume et s'éteigne sans déclencher de fringales. Pour moi, c'est cela, un thermostat en bonne santé.

J'ai aussi appris qu'on ne peut pas laisser ce thermostat en « pilote automatique ». Un pilote d'avion ne se contente pas d'enclencher l'autopilote sans vérifier régulièrement la trajectoire. Mon programme fonctionne de la même manière. Même quand tout semble bien aller, je dois **rester vigilante** et attentive à la Bonne Direction Ordonnée (Good Orderly Direction) qui vient de ma Puissance supérieure, celle qui voit l'ensemble du chemin.

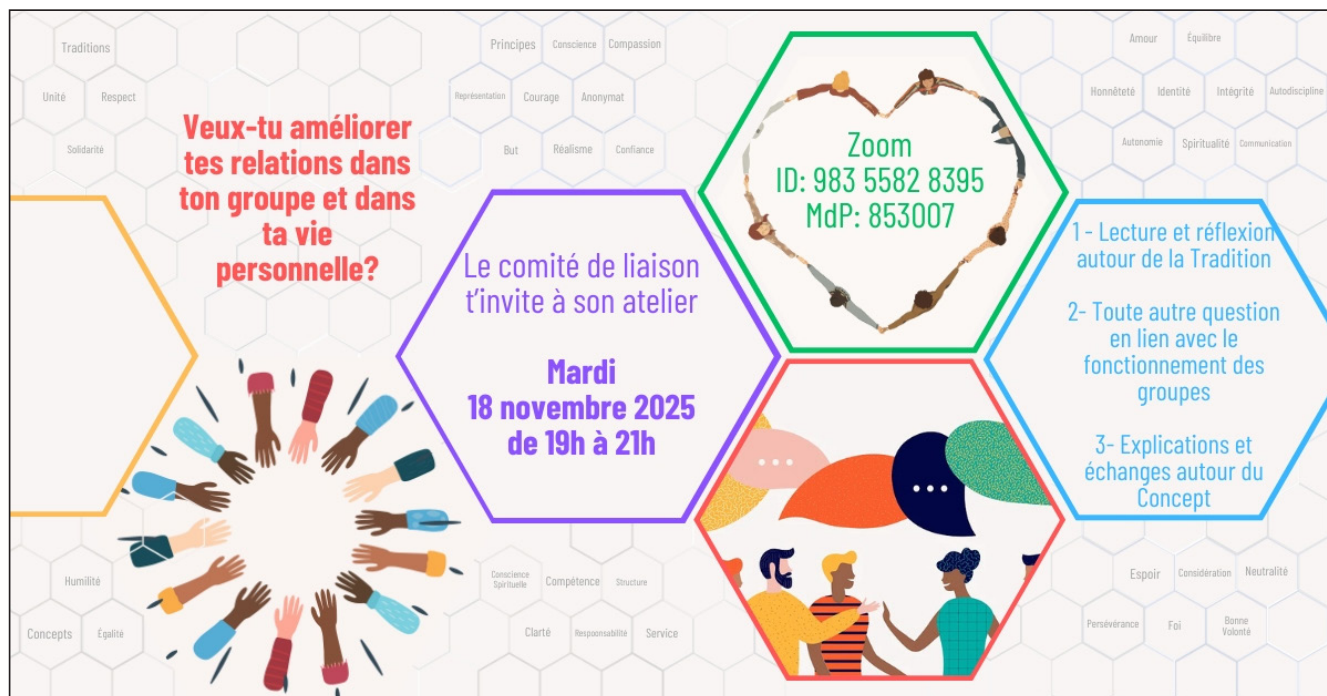
Parfois, mon plan doit être ajusté, car ce qui fonctionnait hier ne convient plus aujourd'hui. Comme le dit une expression chère aux membres OA : « Je ne peux pas rester abstinente aujourd'hui avec le programme d'hier. »

Je demeure vigilante en travaillant les Douze Étapes, en assistant aux réunions, en rendant service et en partageant avec d'autres. La partie de moi qui régule ma relation à la nourriture ne peut pas être remplacée ni laissée sans attention. Et je crois que cela est vrai, que l'on mange trop ou pas assez.

À la fin de chaque journée, je désire ce « bon atterrissage », cette maison tempérée, ce **corps paisible et vivant** qui me permettent d'accomplir la volonté de ma Puissance supérieure et de goûter à une vie **au-delà de mes rêves les plus fous**.

Marie

Source : Traduction et adaptation libre - Seeing the Big Picture - Lifeline



Accueillie telle que je suis



Je suis reconnaissante d'avoir été accueillie dans OA comme une personne qui n'est pas en surpoids et qui est lesbienne. Mon trouble alimentaire a commencé à l'âge de quatorze ans, lorsque j'ai pris conscience de mon orientation sexuelle. L'idée d'être homosexuelle m'était alors si insupportable que j'ai commencé à me cacher de moi-même. J'ai créé une obsession autour de la nourriture et du poids. Je ne mangeais pas de la journée, je me gavais la nuit, puis je compensais par de l'exercice excessif. Bien sûr, ma maladie s'est aggravée avec les années, mais mon orientation sexuelle, elle, n'a pas changé. Pendant quelques brefs mois au cours des dix-huit années suivantes, j'ai pu mettre la nourriture de côté juste assez longtemps pour tomber amoureuse de ma meilleure amie et connaître un véritable bonheur.

Quand j'ai découvert OA, plusieurs années plus tard, il était temps pour moi d'admettre qui j'étais vraiment. Il était temps de sortir du déni, à la fois comme mangeuse compulsive et boulimique de l'exercice – un trouble masqué par mon poids moyen – et comme lesbienne. J'éprouvais une honte immense à propos de ces deux aspects de ma vie.

Mes craintes d'être reconnue aux réunions d'OA se sont apaisées quand j'ai compris que, si je voyais quelqu'un que je connaissais, ce serait parce que cette personne, elle aussi, avait un problème avec la nourriture. Et dès mon arrivée dans OA, j'ai été acceptée simplement parce que j'avais un trouble alimentaire. Les membres de mon petit groupe m'ont accueillie comme l'une des leurs.

Être ouverte sur mon orientation, en revanche, était une tout autre histoire. J'avais gardé ce secret si longtemps, persuadée qu'il était honteux. Je pouvais à peine prononcer le mot « lesbienne ». Si je ne pouvais pas m'accepter moi-même, comment les autres auraient-ils pu le faire ? Pourtant, le moment était venu de dire la vérité. C'est donc avec honte et tremblement que j'ai confié à mon petit groupe que j'aimais les femmes. À ma grande surprise – et à mon immense soulagement – personne n'a bronché. Personne n'a quitté la salle en criant. Personne n'a manifesté d'horreur. Une compagne bienveillante a simplement passé son bras autour de moi et m'a dit : « Nous t'aimons, Kathy. »

Et c'est ainsi que j'ai appris à laisser mes amis d'OA m'aimer jusqu'à ce que je puisse m'aimer moi-même, et à déposer la honte que je portais à propos de ma nourriture et de mon orientation.

Cela fait maintenant vingt-cinq ans que je suis dans OA. Depuis ce premier « coming out », j'ai toujours été ouverte sur ma maladie et sur mon identité. À de rares exceptions près, je me suis sentie aimée – ou du moins acceptée – exactement telle que je suis. Peu importe nos différences, nous partageons les mêmes liens d'obsession et de compulsion autour de la nourriture. Je suis profondément reconnaissante que les principes d'unité dans la diversité d'OA nous le rappellent sans cesse.

Kathy

Source : Traduction et adaptation libre : Until I Could - Lifeline

Une boulimique de l'exercice

Dans les moments de peur et de doute, je peux me rappeler de m'ancrer dans le fait de mon abstinence. C'est simple : avant OA et l'aide d'une Puissance supérieure à moi-même, je ne pouvais pas vivre sans manger compulsivement, sans boulimie d'exercice et sans obsession de l'image corporelle. Maintenant, un jour à la fois, je le peux.

À partir de la huitième année (vers 13 ans), mon trouble alimentaire a pris le contrôle de ma vie. Peu importe ce que j'essayais, je ne trouvais aucun soulagement par moi-même. Ma maladie me suivait partout. J'ai essayé toutes sortes de régimes et de programmes d'exercice insensés. J'ai même essayé de déménager en Amérique du Sud. Peu importe où j'allais ou ce que je faisais, je finissais toujours par manger sans arrêt, me détestant pour cela, et m'entraînant pendant des heures pour tenter de brûler les sentiments de culpabilité et de honte qui s'accumulaient sans cesse. Parce que j'avais abusé de l'exercice, mon corps était constamment épuisé et blessé. Et à cause de mes excès alimentaires, j'étais toujours ballonnée, au point d'avoir des douleurs et vivre de l'inconfort. J'avais perdu la capacité de goûter ou savourer la nourriture, et je me sentais embarrassée de manger devant les autres à cause de la quantité et de la rapidité avec lesquelles je mangeais.

J'ai maintenant 21 ans, et cela fait un peu plus d'un an que j'ai assisté à ma première réunion OA. Je suis abstinente depuis sept mois et j'ai une merveilleuse marraine et un groupe d'attache. Je n'ai plus à me sentir honteuse de ma maladie, car j'ai rencontré des personnes aimantes et joyeuses qui sont aussi des mangeurs compulsifs ! Pour la première fois, je commence à croire que je mérite de me traiter avec douceur. Par moments, je ressens de nouvelles choses comme la paix, l'amour, la confiance ou la sérénité. Il y a aussi beaucoup d'émotions difficiles – la peur, l'anxiété, la solitude, la tristesse et le désespoir – que j'avais ignorées, niées et enfouies sous la nourriture et l'exercice pendant toutes les années formatrices de mon adolescence.

Aujourd'hui, j'apprends à ressentir et à naviguer à travers toutes ces émotions, et ce n'est pas facile. Parfois, j'ai l'impression d'être au milieu d'une « crue émotionnelle », submergée pendant des heures ou des jours par un sentiment que j'avais refoulé pendant des années. Dans ces moments-là, je peux me tourner vers les Outils du programme et vers ma Puissance supérieure et réaliser :

1. je ne suis pas la seule à ressentir ce que je ressens, et 2. je suis comprise, acceptée et aimée quoi qu'il arrive.

J'ai reçu tant de soutien et de fraternité au sein d'OA, ce qui m'a permis d'accomplir ce qui était autrefois impossible : vivre libre de la compulsion alimentaire et de la surenchère d'exercice, ne serait-ce que pour un jour. Chaque jour, mon abstinence est la preuve qu'une Puissance supérieure à moi-même m'aime, prend soin de moi et est là pour m'aider.