



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

# OASIS

## Décembre 2025

IL Y A UNE  
SOLUTION  
CHEZ OA



Thème 2026 de l'IOAFM

### NOUVELLES DÉCEMBRE 2025 - INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL



#### **Dimanche 7 décembre, 12 h à 13 h 30**

Le groupe francophone OA Foot Steps vous invite à un atelier OA virtuel intitulé : « L'abstinence en période des fêtes ». Trois membres OA en rétablissement partageront leur expérience de l'abstinence lors d'événements festifs, suivi de questions et réponses.

**Zoom : 9149 995 6265 • Mot de passe : 1212**

#### **Lundi 8 décembre, 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**

#### **Lundi 15 décembre, 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 16 décembre, 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**

**24 décembre, 25 décembre, 31 décembre et 1<sup>er</sup> janvier de 6 h à 23 h :** Le groupe *Mode de Vie* vous invite à TENDRE LA MAIN ET LE CŒUR DES OA. Un groupe virtuel ouvert 17h par jour lors des deux fêtes. Vous pouvez vous joindre à eux comme bon vous semble ou selon vos besoins. Des membres seront là pour vous accueillir.

**Zoom 846 8580 3807 • Mot de passe : 202526**

#### **Inscription à un intensif**

Le comité des événements spéciaux de l'Intergrroupe OA Français de Montréal vous invite à vous inscrire à l'intensif OA qui aura lieu du 27 février au 1<sup>er</sup> mars 2026 à la Villa St-Martin 21269, Boul. Gouin Ouest à Pierrefonds. Pour information et inscription communiquez par courriel avec Lise à [lise2418@hotmail.com](mailto:lise2418@hotmail.com)

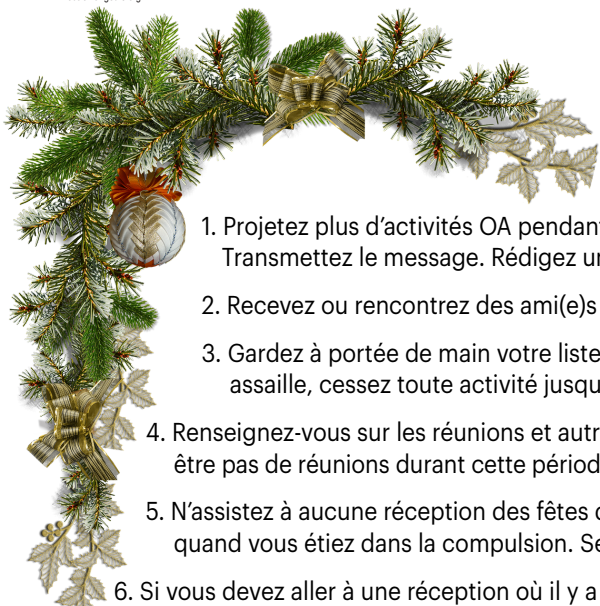
**Vous voulez faire une réunion pendant le temps des Fêtes ?** Nous vous invitons à vérifier la tenue ou non d'une réunion avant votre déplacement ou votre connexion. Toutes les réunions seront à jour sur le site internet de votre intergroupe : [www.outremangeurs.org](http://www.outremangeurs.org) dans l'onglet Réunions. Réunions OA – Intergrroupe Outremangeurs Anonymes Français de Montréal

#### **Changement d'horaire et d'adresse pour le groupe « Vivre sainement » de Victoriaville**

Le groupe tiendra maintenant ses réunions le mardi, 18 h 30 au 86 St-Jean Baptiste (entrée par le stationnement Demers)

UNE COMPASSION ET UN AMOUR PLUS DOUX QUE TOUT CE QUE NOUS AVIONS PU IMAGINER

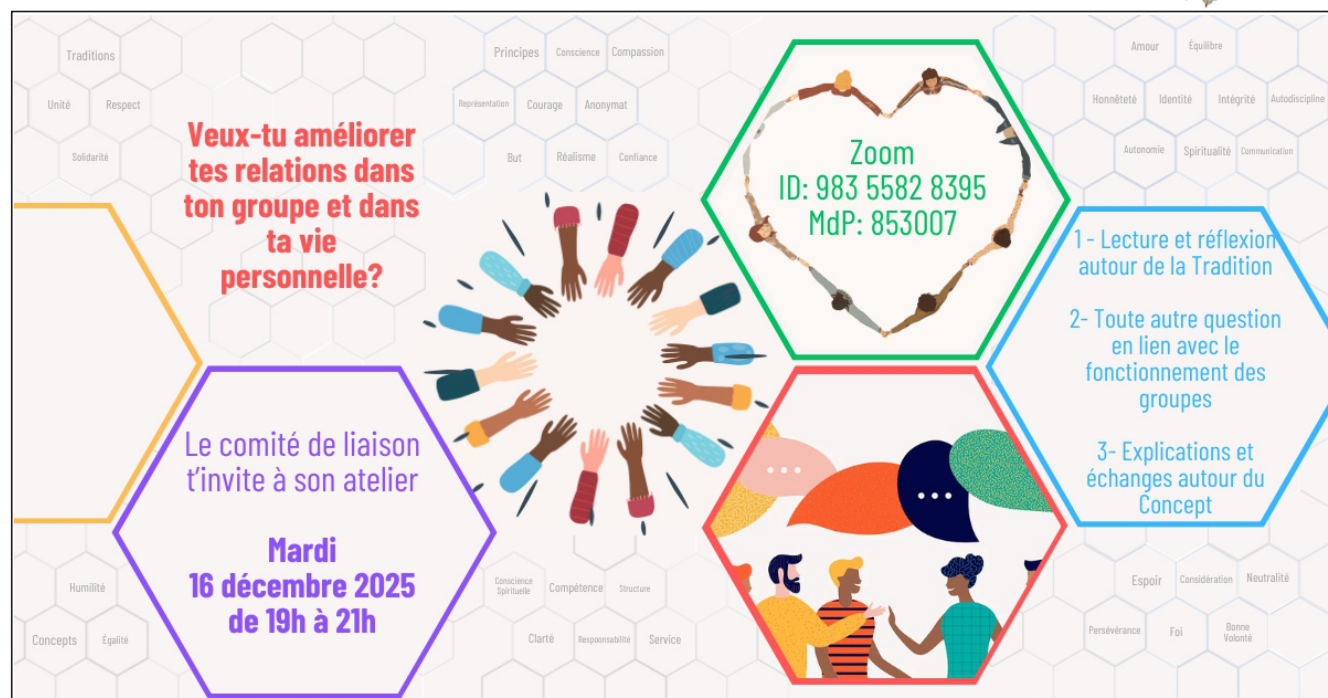
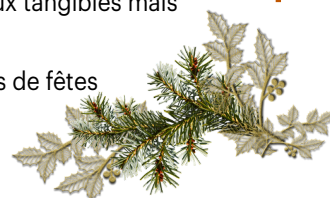




## 12 Recettes pour vous assurer des fêtes abstinentes et joyeuses

1. Projetez plus d'activités OA pendant la période des fêtes. Amenez un nouveau ou une nouvelle aux réunions. Transmettez le message. Rédigez un partage pour l'Oasis.
2. Recevez ou rencontrez des ami(e)s OA. Principalement des nouveaux pour prendre un café et partager.
3. Gardez à portée de main votre liste téléphonique de membres OA. Si l'angoisse ou l'obsession d'outremanger vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.
4. Renseignez-vous sur les réunions et autres rassemblements prévus pour le temps des fêtes. Votre groupe ne tient peut-être pas de réunions durant cette période ou vous êtes en visite à l'extérieur. Vous pouvez quand même trouver sur internet.
5. N'assistez à aucune réception des fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habilité à trouver des excuses quand vous étiez dans la compulsion. Servez-vous-en.
6. Si vous devez aller à une réception où il y a abondance de nourritures et si vous ne pouvez être accompagné d'un membre, ayez de la littérature et votre liste de numéros de téléphone à portée de main.
7. Vous n'êtes pas obligé de rester toute la soirée. Préparez à l'avance « un engagement important » que vous devez respecter.
8. Allez à l'église, n'importe laquelle.
9. Ne restez pas inactif à broyer du noir. Rattrapez le temps perdu : lisez, visitez des musées, marchez, écrivez...
10. Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des fêtes. N'oubliez pas : « un jour à la fois. »
11. Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie. Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour.
12. « Après avoir connu un réveil spirituel... » Confier à une PS tout ce qui se passera lors de ces périodes de fêtes

Source : OAsis vol 36 no. 4





## Le temps des Fêtes!

Pour moi, les fêtes d'avant étaient synonymes de grosse bouffe, de veiller tard, de prendre de l'alcool, de festoyer. Par contre, comme outremangeuse qui lâchait les « brakes », cela voulait également dire impatience car on soupe tard, brûlements d'estomac et barre au foie parce qu'on mange trop gras et trop riche. C'étaient aussi la culpabilité et les fausses résolutions du nouvel an incluant toujours la même, perdre du poids sans vraiment y croire.

Avec le temps et l'abstinence, les fêtes ont bien changé. C'est moins exalté mais plus agréable. J'essaie d'aimer et de faire plaisir autrement que par la bouffe. C'est maintenant du temps de qualité en famille, à jouer dehors ensemble, à jouer à des jeux de société. La bouffe demeure toujours présente mais on essaie de ne plus en faire le principal centre d'attraction.

Plutôt que d'utiliser le classique calendrier de l'avent en chocolat, on l'a remplacé par des cartons sur lesquels il y a plein de plaisirs humains: écouter des films de Noël ensemble, magasiner ou emballer nos cadeaux, boire une bonne tisane près du feu etc. En plus, on s'amuse à nommer nos gratitude. Dans notre bas de Noël, on se fait une promesse à soi-même que l'on retrouve au fond du bas l'année suivante.

Le mode de vie change vraiment la vie pour le mieux.

Nathalie

Source : OASis vol. 36 no. 4

## Le plus beau cadeau

De quels outils je me sers pour vivre des moments agréables pendant le temps des Fêtes? Par exemple, je viens d'avoir un party de Noël à mon travail où j'ai passé une magnifique soirée. Je me suis servi de ma marraine, à qui j'ai téléphoné, je me suis mise à genoux, j'ai pris une eau minérale et j'ai fait ma dixième Étape, tout ça avant de partir. J'ai fait mes lectures et j'ai fait 30 minutes de réunion le matin tout en travaillant, grâce à Bluetooth.

J'ai parlé à ma Puissance Supérieure et je me sentais en sécurité (oui et non, car je sais que la maladie est là). Je fais confiance à ma Puissance Supérieure. J'ai touché à 2 aliments rouges et l'un d'eux m'a créé un gros mal de tête; réponse de ma PS ? Pas bon pour moi? Il y a d'autres soupers de Noël qui s'en viennent mais avec les réunions que je fais à chaque jour depuis mars 2020, je suis certaine que ça va bien aller. Je reste très vigilante parce que j'ai une maladie sournoise, déroutante et puissante.

Oui, les Étapes m'aident et vont continuer de m'aider. Avant ce souper, je voulais être une mangeuse normale et une buveuse normale. La première Étape m'a aidée et m'aide toujours. Je ne suis et ne serai jamais une mangeuse normale, je voudrais parfois l'être afin que l'on m'aime. Mais ma PS m'aime et m'aide à m'aimer un peu plus à chaque jour, à mettre la priorité dans ma vie : l'ABSTINENCE, LE PLUS BEAU CADEAU.

Je vous et me souhaite un beau temps des Fêtes reposant, amusant et avec beaucoup d'amour.

Guyline

Source :  
Partageons-decembre-2022.pdf  
Intergroupe OA de Québec



**Joyeux Noël  
dans  
l'abstinence  
et la paix!**





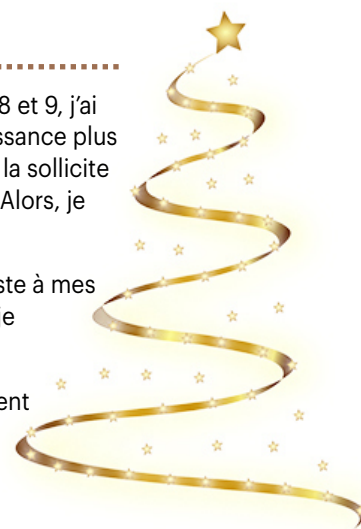
## Ça marche !

Je travaillais la première Étape à l'aide du questionnaire du Cahier des 12 Étapes et aux questions 8 et 9, j'ai réfléchi longuement à cette conception de Puissance Supérieure. Je me suis demandé si une Puissance plus grande que la mienne n'était pas un peu magique. J'avoue avoir des doutes, mais quelques fois je la sollicite pour qu'elle m'accompagne lorsque je dois rencontrer des gens, car je souffre de phobie sociale. Alors, je ne fais qu'une toute petite prière et ça marche.

Cette Puissance Supérieure, je l'appelle Dieu et elle est dans mon cœur. Il arrive qu'elle se manifeste à mes sens et je suis inondée de gratitude. Bien sûr, je ne la ressens pas constamment. Alors il faut que je continue mon chemin, tout simplement, celui de la vie quotidienne.

Bientôt, nous célébrerons la fête de Noël avec tous ses cadeaux, qu'ils soient spirituels ou purement terrestres. C'est un moment difficile pour nous car l'abondance de nourriture est à chaque détour de nos pas. Je souhaite donc à toutes et à tous les OA de maintenir leur abstinence avec l'aide de leur Puissance Supérieure.

Josée L.



## Un Noël simple. Est-ce possible pour moi ?

Quand le temps des Fêtes se pointe à l'horizon, une émotion à peine perceptible m'étreint la gorge sans que je la détecte tout de suite. Mais, peu à peu, mes comportements me disent que ma vie se complique. Je m'affole plus facilement, je n'ai plus une minute de repos, le contrôle s'empare de moi : il faut que je finisse mes achats avant telle date, je dois envoyer mes cartes de souhaits demain, j'ai de la popote à faire, je ne veux pas être à la dernière minute pour une fois, je veux changer mon Noël pour qu'il soit plus spirituel, moins commercial, je ne veux plus faire de cadeaux, je veux faire des cadeaux, mais plus modestes, je veux convaincre ma famille d'offrir moins de cadeaux, j'ai besoin de beaux vêtements, mais pas trop chics, mais finalement j'en achète des chics, j'essaie de planifier mes fêtes pour garder une alimentation qui me convient mais je veux lâcher prise, etc., etc., etc. Bref je perds la raison à force de vouloir la garder.

Heureusement, j'assiste à quelques réunions, je vais voir ma marraine et je réalise que mon perfectionnisme est en train de m'étouffer. Le cadeau parfait, la réception parfaite, l'ambiance des Fêtes parfaite, la famille parfaite, le sens de Noël parfait. Tout pour me compliquer la vie et faire de ce « temps des réjouissances » un enfer pur et simple. La recette parfaite pour me faire tomber à pieds joints dans la compulsion alimentaire. !

Quand je prends conscience de ce qui se passe en moi, un slogan me vient en tête : GARDE ÇA SIMPLE ! Tout ce que je peux faire pour retrouver la raison, c'est de mettre mes étapes en pratique : admettre mon impuissance face à cette façon que j'ai de réagir face à la vie, écrire afin de la voir plus clairement, confier mes découvertes à une force plus grande que moi qui m'habite et lâcher prise pour que la vie se déroule et que je puisse profiter des belles choses qui m'arrivent.

C'est le meilleur moyen que j'ai à ma disposition pour changer les choses que je peux, pour retrouver mon calme et me recentrer sur l'essentiel : l'accueil de l'autre, l'écoute respectueuse, la joie des rencontres en toute simplicité. Au fond, l'important pour moi, c'est que les promesses du bonheur se réalisent dans ma vie, en particulier la neuvième : « **Désormais nous envisageons la vie d'une façon différente.** »



Se pourrait-il que cette promesse soit déjà en train de se réaliser ? Est-ce que je peux passer un temps des Fêtes différent, exempt de l'angoisse que j'éprouve depuis des années à l'approche de ces moments où je replonge dans une dynamique familiale qui n'a pas été de tout repos, où j'ai de la difficulté à être sereine ?

Absolument ! Je le décide, l'envoie dans l'univers et je fais confiance. J'arrête d'y penser et je profite de mon moment présent. C'est le plus beau des cadeaux !

Marlène

Source : Partageons, décembre 2018, Intergroupe OA de Québec

## Noël, c'est revenir dans mon coeur d'enfant

C'est l'amour, l'émerveillement, l'excitation, la magie des décorations qui sont féériques et magiques. Ça illumine et ouvre mon cœur aux partages et c'est un moment spécial pour dire à ceux que j'aime combien je les apprécie.

Depuis plusieurs années, je le vis avec plus de simplicité. Je dis non à la course folle du magasinage, excepté pour mes petits-enfants ou mes cadeaux d'hôtesse. Je choisis, quand je reçois, de faire une belle table des fêtes bien décorée... Par contre, je ne m'éparpille plus dans plein de mets qui me prenaient beaucoup trop de temps et qui donnaient trop d'importance à la nourriture.

Fêter dans l'harmonie et l'abstinence, c'est possible ; je le choisis et c'est le plus beau cadeau que je me fais, car ça goûte bon l'abstinence. Ça me permet d'être vraiment présente à moi et aux autres. Je me sers une assiette avec de bons aliments. Je ne nourris pas la maladie, car j'évite mes aliments déclencheurs. Je me nourris des vraies valeurs de Noël, la chaleur des belles rencontres dans l'amour.

Je choisis et j'accepte de vivre ce temps des fêtes différemment grâce à la pensée que je serai sur Zoom avec les gens que j'aime. Ça me permet de « faire comme si » et d'être présente. Ça nourrit, à ma façon, la magie de ce temps de l'année et ça me permet de ne pas me sentir isolée.

Je vous souhaite à tous la santé, la sérénité et la liberté de progresser sur le chemin de vie des OA. Ça goûte bon la vie.

Source : Partageons, décembre 2020, Intergroupe OA de Québec



## Les Fêtes approchent

Tout va bien depuis plusieurs mois mais je vois les Fêtes arriver et je me demande vraiment comment je vais les vivre dans mon alimentation ??? Tous ces beaux plats préparés avec amour, et avec beaucoup de beurre et de sucre bien sûr, ont toujours été dans ma vie comme une récompense à la fin de l'année et au début de la nouvelle. Comment célébrer une fête sans se régaler ? Comment éprouver du plaisir sans toujours être en train de penser à chaque bouchée que je vais prendre ? Oui, non, un peu, un peu plus, ou pas du tout et j'entre en religion ?

Je pense que ma fraternité des OA va y être pour quelque chose : j'y ai tellement trouvé de réconfort et de compréhension depuis ma récente adhésion. Témoignages, lectures, prières, etc. Mais aussi, je vais penser à la vraie signification de cette période qui, pour moi, est encore religieuse et pleine de moments de réflexion. Sans être une punaise de sacristie, ma foi est assez grande pour m'aider dans des moments difficiles. Je ne jeûnerai pas, mais je vais me dire que ces moments se doivent d'être joyeux et pleins d'amour. Et c'est de cela, amour et amitié, que je vais essayer (je dis bien essayer) de me nourrir.

Je n'y parviendrai pas à 100% mais, si la note de passage est de 60 ou 70%, je vais sûrement réussir à passer mes examens. Joyeuses Fêtes à vous toutes et tous.

Alfred

Source : Partageons-decembre-2022.pdf Intergroupe OA de Québec



## Échange de cadeaux virtuels au groupe « Reviens ça marche » le mardi 23 décembre 2025 à 19 h



Noël approche à grands pas et nous commençons à penser aux cadeaux que nous allons offrir. C'est aussi l'occasion de penser aux cadeaux que nous avons reçus de OA en 2025 ou depuis que nous fréquentons cette fraternité.

On entend souvent dire que si nous ne partageons pas ce que nous avons reçu, nous le perdrons. Quand je partage un bonheur, je le vis deux fois. C'est une belle occasion de venir nous parler de ce que vous avez reçu et de le partager avec les autres. Et que recevrez-vous comme cadeau lors de cet échange ? Il faudra y être pour le découvrir...

Zoom: 859 0258 3841 • MP: 202012