



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

# OASIS

## Janvier 2026



Thème 2026 de l'IOAFM

### NOUVELLES JANVIER 2026 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

#### **Lundi 5 janvier, 19h**

Votre intergruppo 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**



#### **Lundi 12 janvier, 7h**

Le groupe virtuel « Café abstinence » vous invite à leur anniversaire.

**Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020**

#### **Lundi 12 janvier, 10h15**

Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier sur le gros Livre AA.

**Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105**

#### **Dimanche 18 janvier, 13h**

Le groupe virtuel « Café Abstinence » vous invite à un atelier créatif. Une façon très originale de regarder et de vivre nos Étapes et notre mode de vie.

**Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020**

#### **Lundi 19 janvier, 10h15**

Le groupe virtuel « Mieux Vivre » vous invite à leur atelier sur les 12 Étapes OA.

**Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105**



#### **Lundi 19 janvier**

66<sup>e</sup> anniversaire des Outremangeurs Anonymes 1960-2026

#### **Mardi 20 janvier, 19h**

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**

#### **Lundi 2 février, 19h**

Votre intergruppo 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**

### L'abstinence : la priorité

L'abstinence est la chose la plus importante dans ma vie.

Le programme OA et les Douze Étapes spirituelles ont été essentiels pour obtenir et maintenir mon abstinence. Je suis abstinente depuis 2015, lorsque je suis arrivé chez OA et que j'ai commencé à travailler mon programme.

La première chose que j'ai faite pour devenir abstinente a été de trouver un plan alimentaire que je pouvais suivre sans trop de difficulté. Le plan que j'ai choisi n'était pas trop strict et sans aucune compulsion alimentaire.

Ensuite, j'ai trouvé un parrain avec qui je pouvais être honnête et prête à écouter pour me guider. J'ai cessé d'attendre un soulagement instantané de mes problèmes. Si je ne trouvais pas de réponse, j'en parlais à mon parrain puis je la remettais à ma PS et j'attendais ses réponses. J'ai appris à m'asseoir avec l'indécision jusqu'à ce que les réponses fiables arrivent.

J'ai découvert que la nourriture pouvait être le baromètre de mes pensées et de mes sentiments. Si je rencontrais un problème, j'appelais un membre OA en qui j'avais confiance, et je le partageais. Cela m'a aidée et les obsessions alimentaires ont disparu.

Quand les obsessions alimentaires sont réapparues j'ai cherché pourquoi. Si je ne connaissais pas les raisons, l'écriture était un excellent outil pour les découvrir. Cela m'a aidée à planifier ma vie autour de trois réunions en personne par semaine. J'ai également utilisé les réunions téléphoniques au besoin. Les réunions ont été essentielles à mon abstinence puisqu'elles combattent l'isolement qui est à la base de notre maladie de la compulsion alimentaire.

Pendant que je travaillais les Étapes, j'utilisais également les outils pour m'aider à maintenir mon abstinence. Ils ont servi d'assurance contre un éventuel dérapage. Ma PS, les Étapes et les outils ont toujours été plus forts que la nourriture.

Aujourd'hui, je travaille mon programme et la nourriture m'appelle rarement. Mon abstinence est un cadeau de ma Puissance supérieure et le résultat du travail des Douze Étapes des OA. En mettant l'abstinence au premier plan, je vis une vie plus saine, plus heureuse et paisible.

Lynn

Traduction libre : **Steps to Abstinence - Lifeline**

## Parce que je me vois aller

Je vis présentement un retour à OA. Lors de mon premier séjour, j'avais pris le mode de vie de haut, croyant qu'il ne m'était pas destiné, puisque j'avais fait une thérapie et je croyais avoir déjà tout compris de ce qui était proposé par les 12 Étapes. Bien sûr, je ne croyais surtout pas avoir perdu la maîtrise de ma vie et je trouvais que c'était bien charrié ! Je me disais qu'il fallait en prendre et en laisser.

Je venais donc aux réunions pour entendre les partages. Je me reconnaissais souvent, mais cela avait sur moi un drôle d'effet. Je me disais : « je suis malade », et comme l'alcoolique qui se sert de ce prétexte pour boire en disant : « ce n'est pas ma faute », je me livrais impuissante à la nourriture, pieds et poings liés. J'avais surtout l'impression que demander à Dieu de m'aider à cesser d'outremanger était quelque chose de bien trivial, et j'avais tellement honte d'être si « gourmande » dans un monde où tant de gens meurent de faim !

**« DIEU DEVAIT AVOIR BIEN D'AUTRES CHOSES À FAIRE  
QUE DE S'OCCUPER D'UNE FEMME RONDE INCAPABLE  
DE S'EMPÊCHER DE TROP MANGER ! »**

Le plus drôle dans tout cela, c'est que j'étais venue à OA parce que j'avais pris conscience que malgré tous les précieux outils que m'avait apporté la thérapie (qui me seront toujours utiles et je n'en contesterai jamais la validité !), je sentais que ce n'était pas assez.

Que faire, en effet, lorsqu'en dépit de tout ce qu'on a compris émotionnellement, on continue à avoir envie d'outremanger ? Je sentais que la voie spirituelle était la réponse, mais j'aurais voulu que les choses se fassent facilement. J'attendais une espèce de déclic magique qui ferait que l'abstinence soit moins difficile

Il m'a fallu du temps pour admettre que je niais une terrible colère, enfouie tout au fond de moi, et que je l'avais retournée contre moi-même. La petite fille que j'étais avait été forcée de manger par sa maman, punie parce qu'elle refusait les aliments préparés par celle-ci, jusqu'à ce que je remette tout pouvoir par rapport à mon appétit à ma mère diabétique, qui me gavait de tout ce qu'elle ne pouvait elle-même manger. J'aurais voulu mordre ma mère mais à la place, je mangeais. Tant et si bien qu'à l'âge adulte, je suis devenue une malade de la nourriture : une obèse handicapée jusque dans mes os.

La première fois, j'avais fini par quitter OA après avoir assisté aux réunions pendant environ 3 ans sans jamais avoir adhéré au mode de vie. Douze années se sont écoulées, pendant lesquelles j'ai vécu d'intenses douleurs émotionnelles qui m'ont fait profondément ressentir à quel point j'étais malade physiquement, psychologiquement et spirituellement.

Maintenant, je suis prête à remettre vraiment ma vie entre les mains de ma Puissance Supérieure et à vivre avec son aide l'abstinence un « instant présent » à la fois. Je suis de retour chez OA. Pour adhérer franchement au Mode de vie, donner ma colère à ma PS et Lui demander de changer un jour à la fois ma relation avec la nourriture.

Je suis maintenant contente quand je me surprends à finir les nouilles dans le fond de la passoire à spaghetti ou à vider le plat « parce qu'il en reste rien qu'un peu ». Oui ! Je suis contente ! Parce que je me vois aller et grâce à la lumière que ma PS jette sur ma vie. Je suis maintenant capable d'arrêter le geste et de dire : « Merci mon Dieu. »

Merci de m'aider à adhérer au mode de vie, qui me fournit des outils différents de la thérapie psychologique, des outils spirituels qui les complètent et qui me sont tout aussi indispensables à moi, Sylvie, outremangeuse compulsive.

Merci à ma PS de m'avoir fait retrouver OA et merci à vous tous d'être là !

Sylvie

OAsis, 2003, Hiver, Vol. 24, No. 1, page 18



## Les outils, ça fonctionne!

Je veux manger. Je tends la main pour prendre de la nourriture, mais qu'est-ce que je cherche vraiment? Je n'ai pas faim — pas pour de la bouffe. J'ai faim de confort, de chaleur et de calme intérieur. J'ai faim d'être aimé et de m'amuser. Je cherche quoi faire, comment gérer mes problèmes et ma situation — et c'est pourquoi je tends la main pour prendre de la nourriture.

Mais je m'arrête moi-même dans mon élan. J'écris ces quelques mots à la place. L'écriture - quel outil utile ! Je garde mes mains occupées et mon esprit centré sur la tâche à accomplir. J'oublie la nourriture pendant que ma Puissance supérieure m'apporte des réponses à travers mes écrits. Est-ce la partie cachée des outils que je n'aurais jamais vus ? Ils peuvent m'empêcher maintenant de sombrer dans une rechute.

Je savais que les outils étaient au cœur du programme et de mon rétablissement — ils font partie du paysage de mon relèvement. Mais je vois aussi maintenant comment ils peuvent préserver ma santé mentale et mon rétablissement en cas de besoin. J'appelle quelqu'un et je ne mange pas en composant le numéro ou en parlant à cet ami OA. Je me centre sur la conversation et je sors de ma tête qui n'est pas un endroit sain dans des moments comme ça. J'écris mes pensées et me libère de mes émotions, me centrant sur mon partage dans mon journal personnel et ainsi en occupant mes mains. Je m'implique dans le service sous bien des formes, ce qui me rappelle et me maintient dans le programme. Parfois, lorsque je suis avec une autre personne souffrant de compulsion alimentaire et que je fais une bonne action, je me sens bien. Alors, comment pourrais-je aller outremanger!

Je vais à une réunion — il n'y pas de nourriture autorisée dans la salle de réunion ! Je parle à mon parrain, qui me dit ce que j'ai besoin d'entendre et les obsessions de nourriture s'en vont sans même que je m'en rende compte.

Je lis la documentation OA et AA, occupant mes mains et mon esprit, en me centrant sur les mots d'espoir et de courage que je trouve dans chacune de ces pages de sagesse. Comment pourrais-je rompre mon abstinence en lisant dans le Gros Livre AA, dans le livre Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes ou quelques pages du Lifeline, de l'OASIS, du Partageons.

Je suis le plan alimentaire que j'ai écrit — cela me libère de penser à ce que je vais manger. Cela me permet de me centrer sur des choses plus productives, comme mon rétablissement et ma vie. Je me souviens de ce qui se passait avant mon abstinence et je fais tout ce qui est nécessaire pour conserver ce beau cadeau que ma Puissance supérieure m'a fourni. Je chéris mon abstinence.

Alors, utilisons les outils, selon notre choix et celui qui nous convient le mieux à ce moment-ci. Les outils sont essentiels à notre rétablissement au fil du temps, mais ils nous aident également à rester abstinents dans le moment présent. Les outils de rétablissement nous sont toujours disponibles. Alors, prenons les outils au lieu de tendre la main vers la nourriture. Ils sont toujours prêts à venir à notre rescousse.

Source: Lifeline, mars-avril 2012. Traduit et publié par le Partageons, mars 2019, Intergroupe OA de Québec

## Une rechute...mais j'ai toujours ma place chez OA

Mes trois derniers Noël se sont passés dans l'abstinence et j'en étais très fière. Je me trouvais « bonne » de pouvoir passer le temps des fêtes dans le respect de mon cadre alimentaire, c'est-à-dire 3 repas équilibrés et 3 petites collations par jour. En plus, j'utilisais les Outils mis à ma disposition qui sont les meetings, les appels téléphoniques, la lecture et l'écriture. Toute cette discipline s'avérait pour moi très saine à tout point de vue : physique, mental et spirituel. Au cours de la dernière année, je me suis mise à m'apitoyer sur mon sort et j'ai délaissé tranquillement mes outils de rétablissement. Je me sentais privée de mes douceurs depuis tant d'années et je me suis vendue l'idée que je pourrais peut-être recommencer à manger un peu de certains aliments que j'avais mis de côté. Je croyais fermement que j'arriverais à me contrôler étant donné que j'avais derrière moi quelques bonnes années d'abstinence.

Mais... tout comme il est écrit dans le Gros Livre, outremangeur un jour, outremangeur toujours. La maladie a refait surface et j'ai été encore une fois submergée par ces envies irrésistibles et incontrôlables du « toujours plus ». Je me suis encore une fois jetée dans la gueule du loup, dans la compulsion alimentaire.

Mon Noël 2001 a été rempli de nourriture de toutes sortes, de remords, de culpabilité, de détresse mentale et de regret d'avoir pris cette première bouchée compulsive qui m'a amenée à manger des milliers d'autres bouchées.

Ce que m'a apporté ma rechute : des réveils désagréables après de trop gros repas, des vêtements trop serrés, des nausées durant la journée, un manque d'énergie pour poursuivre mon programme, l'arrêt de communication avec des membres OA, l'arrêt de lecture et d'écriture; **l'isolement total.** L'excès de nourriture m'a coupée du monde réel dans lequel je vis.

Que de tristesse! Pourtant, un programme si simple est à ma portée. Un programme qui ne demande que de l'engagement et de la bonne volonté de ma part. Pour avoir connu un si grand confort avec l'abstinence, je veux vraiment connaître encore une fois cette paix d'esprit. Un 24 heures à la fois.

Aujourd'hui, je me suis engagée envers ma Puissance supérieure et envers mon groupe d'appartenance à reprendre mon abstinence pour me sentir bien dans ma peau, dans mon cœur et dans ma tête. Je veux récolter les bénéfices de mon mode de vie et vivre ma vie pleinement et non seulement survivre. Merci pour la fraternité OA.

Une membre qui croit vraiment au programme  
tel qu'il est présenté.

OAsis, 2001-2002, Hiver, Vol. 23, No. 2, page 39



## À toi, le nouveau ou la nouvelle

Il est possible qu'aujourd'hui, suite à ta première réunion, tes rêves commencent à se dégonfler. Cela parce que tu n'as pas trouvé ici un régime super efficace, ce plan alimentaire miraculeux ou la pilule miracle qui te fait maigrir instantanément, ce qu'on souhaite tous trouver...malheureusement.

Chez les Outremangeurs Anonymes, tu vas trouver le mode de vie parfait, celui qui va faire en sorte que tu vas arrêter de manger compulsivement. Il suffit juste d'y croire un peu. La recette est simple. Si tu veux quelque chose que tu n'as jamais eu, fais ce que tu n'as jamais fait pour l'obtenir.

J'aimerais t'expliquer ce que, moi Sylvie, j'ai découvert chez les OA. J'ai découvert un buffet extraordinaire de nourriture que je peux manger à profusion, sans mauvaise conséquence sur la balance du lendemain matin. Plus je mange de ce buffet, plus je me sens bien avec moi-même et plus j'en veux contrairement à un buffet de tout compris en vacances. Je me sens tellement mieux à mesure que je traverse les semaines. Ce buffet, je dois m'en servir en quantité industrielle, tous les jours dès le lever. Je m'y sers tout au long de la journée et je termine en lisant un court article de notre revue l'Oasis.

Ça fonctionne parce que, en réalité, je ne mange pas compulsivement parce que j'ai faim ou pour nourrir mon corps, je mange compulsivement pour endormir, anesthésier, mes émotions. Plus je mange et plus j'endors, sur le moment, mon mauvais « feeling » intérieur. Mais tôt ou tard ça revient, après quelques heures ou le lendemain. Je dois toujours recommencer à outremanger compulsivement. Ce n'était pas juste mon corps qui grossissait alors mais aussi -et surtout- mes mauvais « feelings » intérieurs. Je ne m'aimais pas, je me sentais prise dans un cercle vicieux et infernal.

Aujourd'hui, j'ai découvert que la nourriture littéraire que je retrouve sur la table des OA me nourrit à satiété. Elle me fournit les outils nécessaires pour régler de vieux problèmes mis de côté depuis beaucoup trop longtemps.

Je n'ai pas qu'une seule compulsion, je me battais avec la boulimie depuis plusieurs années. Après seulement un mois et demi chez OA, je suis devenue abstinente de la boulimie.

Aujourd'hui, je travaille très fort sur mon second problème en gérant la quantité de nourriture dans mon assiette. Je sais que je vais y parvenir grâce à ma Puissance supérieure, à la littérature et surtout grâce aux membres qui savent ce qu'est la maladie de la compulsion alimentaire. Ces membres OA qui m'accueillent à bras ouverts. La seule condition pour devenir membre des Outremangeurs Anonymes est d'avoir le désir d'arrêter d'outremanger compulsivement. Et c'est vrai, ça marche!

Quand je suis arrivée chez les OA, j'étais en colère contre le bon Dieu, je Le blâmais de ne pas avoir protégé des gens que j'aimais. Je Lui en voulais à mort, je ne pouvais même pas m'imaginer Lui demander de l'aide, encore moins pour moi-même. Mais en assistant régulièrement aux réunions, en faisant ma lecture quotidienne, j'ai compris que c'est Lui qui a mis OA sur ma route. En fait, Il ne m'avait pas laissée tomber. C'est plutôt moi, démunie devant mes compulsions, qui me retirais en moi faute de savoir comment faire.

Un matin d'août, j'ai tapé sur Google : « Comment faire pour arrêter de trop manger? » C'est là, parmi des milliers de choix, je me suis arrêtée sur les Outremangeurs Anonymes.

À toi qui ne sais pas encore si tu es à la bonne place, fais confiance et essaie quelque chose que tu n'as jamais essayé et comme tu vas le constater assez rapidement; ça marche.

Merci à ma  
Puissance Supérieure  
d'avoir mis sur  
ma route les  
Outremangeurs  
Anonymes.

Sylvie M.  
Source :  
Oasis vol. 36 no. 2

