



Intergroupe OA Français
de Montréal
outremangeurs.org

OASIS

Février 2026



Thème 2026 de l'IOAFM

NOUVELLES FÉVRIER 2026 - INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Dimanche, 8 février

Veuillez prendre note que le groupe en présentiel « Le réveil de Beloeil » ne tiendra pas sa réunion ce dimanche à cause de la l'indisponibilité de la salle.

Lundi 9 février, 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 15 février, 13h

Le groupe « Café Abstinence » vous invite à un Café Intimité. A partir d'une lecture du livre « Image corporelle, relations et sexualité » vous pourrez réfléchir et partager sur ces trois aspects de notre vie et de notre rétablissement.

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 16 février, 10h15

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

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

Samedi, 28 février

C'est la journée de l'Unité internationale. Vous êtes invité à faire une minute de silence ce jour à 11h30 en union avec tous les membres de notre fraternité peu importe où ils se trouvent dans le monde.

Lundi 2 mars, 19h

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 : 971794

Fermeture de groupe

Le groupe virtuel "Méditation et Écriture" qui se tenait tous les soirs à 21h est définitivement fermé. Par ailleurs, celui du matin continue ses activités de 6h à 6h30. Une belle façon de commencer sa journée.

Zoom : 854 0870 5923 • Mot de passe : 070707.

L'Unité, la 3^{ème} Étape



En arrivant dans le programme, j'ai découvert la sensation d'unité. Jusqu'à là, la peur du rejet, de l'abandon était forte chez moi. Je me sentais à part dans ma famille d'origine surtout, et dans les autres contextes de ma vie. J'ai eu de chouettes ami.es, collègues, mais je ne me sentais pas en faire partie.

En arrivant en réunion, le cadre, toujours un peu le même, quelque soit la réunion, me rassurait, je pouvais savoir à l'avance comment cela se passerait. Je savais que j'aurais un moment pour partager. Je n'avais plus le stress social de savoir si je passerais un bon moment ou pas, de trouver quoi dire qui intéresse les autres. Je pouvais rejoindre une réunion et personne n'allait me dire si j'avais ma place ou pas. Lentement cela m'a posé. Et j'ai senti encore plus de bonheur d'appartenance en faisant du service. J'ai commencé à marquer le temps ou à modérer, j'ai senti de la compétence, car personne ne me mettait de la pression. Une marraine de service était toujours présente pour m'expliquer, avant, et disponible, pendant, au cas où. Jamais je n'avais eu de cadre aussi rassurant pour faire quelque chose.

[Suite page suivante](#)

Récemment, dans un nouveau groupe en présentiel, j'ai pris le temps de m'habituer aux personnes présentes, sans faire de grands efforts pour essayer d'être sympa. Petit à petit, je m'habitualis, revoyais des têtes et échangeais quelques mots. Quand j'ai assisté à la réunion de service et pris un petit service, je me suis senti bien. J'ai vu que j'avais progressé, j'écoutais les autres, suivais l'ordre du jour et la personne qui guidait, je ne prenais la parole que pour donner mon avis. Avant, j'aurais posé mille questions et voulu tout révolutionner, en ajoutant plein de points, sans m'engager dans un service par flegme et par peur des responsabilités.

La 3^e Tradition, me rappelle que je viens seulement pour me rétablir de mon trouble alimentaire, et c'est ce qui nous relie dans la réunion. Je vois que j'apprends plein d'autres choses et que je progresse dans tous les domaines de ma vie. Quand je suis perdu dans ma vie, je me demande parfois, c'est quoi le but commun entre nous ? Et je peux voir ça dans n'importe quel moment avec des gens. Souvent, je peux clarifier avec les personnes directement. Et je peux voir aussi, que je perds mon temps, car mes attentes sont ailleurs et que cela explique ma souffrance et mes frustrations.

Cheminier 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, région de Montréal.

Oui, j'y crois!

J'ai commencé mon cheminement personnel dans les fraternités en 2016. Tout d'abord, avec les alcooliques anonymes où je suis devenue abstinente d'alcool puis, j'ai poursuivi ma démarche avec les dépendants anonymes pour apprendre à mieux me connaître, j'étais dépendante financière et affective. Enfin, je suis arrivée chez les Outremangeurs anonymes en 2021, avec la fameuse COVID.

J'avais remarqué à quel point j'étais capable d'en-gloutir certains aliments même si j'étais pleine. Ce qui m'occasionnait des problèmes de digestion et de sommeil. Je me levais le matin, fatiguée et incapable de déjeuner. Je ne me souviens plus comment j'ai connu OA, ni la date exacte de mon arrivée. Mais, il était temps! Je connaissais le programme en 12 Étapes mais appliquer des principes spirituels, ça, je ne savais pas. Et puis, j'ai appris qu'il y avait 9 outils pour m'aider dans mon rétablissement.

Il y a trois volets à notre maladie; émotif, physique et spirituel. Cette prise de conscience m'a permis d'aller plus profondément au cœur du problème. Je suis une outremangeuse compulsive qui utilise la nourriture comme échappatoire lorsque je vis des émotions ou de l'inconfort.

Alors, j'ai décidé de tout faire pour m'aider à mieux vivre avec cette maladie; je fais des réunions, du service, j'ai une marraine et des filleules, j'ai un plan alimentaire, un plan d'action et surtout, une puissance supérieure que j'appelle DIEU. Je ne suis pas toujours abstinente mais je suis de plus en plus consciente de mes comportements qui amènent la compulsion et/ou l'obsession.

Avec OA, j'ai découvert une compassion et un amour plus doux que tout ce que j'aurais pu imaginer! Je peux devenir et demeurer abstinente un jour à la fois. J'ai tout ce qu'il me faut! Oui, j'y crois !

Manon (Laurentides)

Merci Zoom

Dans le secteur où je demeure, il n'y a pas de groupes OA. Un des avantages de la pandémie a été l'instauration de groupes Zoom. Je peux assister à des réunions accessibles chaque jour, à mon choix, avec des membres du Québec, du Canada, de la France, des USA, etc.

Peu importe notre provenance, on a tous le même problème. On se comprend, on parle le même langage, on s'entraide, on se rétablit grâce à ce beau programme OA. Avec toutes ces réunions disponibles, je n'ai plus de raisons de ne pas participer à une réunion. Je peux le faire sans transport, habillée en mou, à caméra ouverte ou fermée, et ce n'est pas le choix et les opportunités qui manquent.

Je n'ai jamais fait autant de réunions. Je ne suis plus seule dans mon rétablissement. Merci à OA et à tous ces membres qui s'impliquent pour me permettre de me rétablir, un jour à la fois, grâce à ces réunions Zoom et hybrides.

OA est un merveilleux mode de vie qui marche. Je reçois plein de cadeaux et je constate que mon rétablissement est proportionnel à mon implication.

Danielle



Source : [Partageons-automne-2022.pdf](https://www.outremangeurs.org/partageons-automne-2022.pdf)

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 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 : [Principle Focus - Lifeline](#)

