



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

OASIS

Mars 2026



Thème 2026 de l'IOAFM

NOUVELLES MARS 2026 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Lundi 9 mars, 10h15

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

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Lundi 16 mars, 10h15

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

Zoom : 879 9629 6669 • Mot de passe : 202105

Mercredi 17 mars, 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



Mardi 24 mars, 19h30

Le groupe virtuel « Être ou Paraître » vous invite à leur 23^e anniversaire.

Zoom : 864 1832 7421 • Mot de passe : 202102



Samedi 28 mars, 10h

Le groupe virtuel « Prêt à Tout », vous invite à participer à leur anniversaire.

Zoom : 862 2977 9888 • Mot de passe : 202106

Lundi 6 avril, 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

Groupe Le réveil de Beloeil

Le groupe en présentiel vous informe qu'il y aura étude d'une Tradition le 3^e dimanche de chaque mois. 1010 Rue Richelieu à Beloeil,

Gratitude pour l'amour qui nous unit

Je suis avec mon mari depuis plus de 30 ans. Il m'a connue avec du surpoids et moins de poids. Il ne m'a jamais jugée, m'a toujours aimée telle que j'étais. J'ai perdu 3 fois 50 livres. Nous avons beaucoup d'acceptation. Il sait que je fais mon possible. Aujourd'hui, on a chacun notre chambre car on ronfle tous les deux et le soir, il vient me border et met de l'eau dans mon humidificateur, c'est un ange.

Nous avons beaucoup de respect. Nous faisons la vaisselle ensemble. Nous partageons tout. C'est bien humblement que je vous transmets ces informations. Je remercie Dieu pour l'amour qui nous unit. Je vois mes amies qui vivent seules et ce n'est pas facile. Elles m'envient. Je les comprends. Mon mari travaille encore et moi je vais avoir 70 ans. Donc j'ai beaucoup de temps à leur consacrer. Je fais beaucoup de réunions Zoom. Je m'implique.

Je vous remercie de m'avoir lue, c'est un jour à la fois que je vis.

Diane R.



Source : [Partageons-fevrier-2023.pdf](#)
Intergroupe OA de Québec

Gratitude envers OA

Ma première rencontre avec le Mouvement OA est arrivée au mois de mai 2007. Je réalise que ce fut un moment décisif dans ma vie.

Peu à peu, je me suis impliquée et j'ai accepté de prendre des responsabilités. J'ai également découvert un second groupe avec lequel je partage de bons moments tout en suivant le mode de vie OA. Je partage mon temps entre deux groupes et j'ai pris l'initiative de m'impliquer davantage auprès de ces groupes. Responsable de deux tâches par semaine, cela me motive à assister aux réunions.

Les jours où la motivation intérieure est moins forte, les responsabilités me rappellent que je dois y aller. Il y a bien sûr des jours où la paresse voudrait bien y faire son nid. Or, je n'abandonne pas. Je dirais plutôt que, le jour de la réunion et à l'approche de notre rencontre, je me sens poussée par une énergie et un élan interne afin d'aller remettre à OA ce que j'ai reçu. Par contre, bien souvent, je reçois plus que ce que je donne.

Dernièrement, une de mes tâches a été de m'assurer de la disponibilité et de la promotion de la documentation française relative aux OA. J'avoue qu'au début j'étais anxieuse, ne sachant trop que faire. Cette initiative s'est avérée enrichissante. Elle m'a permis de lire et de connaître la documentation. De plus, cela m'a offert une autre manière d'entrer en contact avec les gens à OA.

Finalement, je me sens grandie par cette richesse littéraire et j'accepte de partager régulièrement avec les membres ces outils. Le mouvement m'offre beaucoup et j'en suis reconnaissante.

Aujourd'hui, je considère être une personne moins têtue! Je suis plus compréhensive et j'accepte mieux de voir le point de vue d'autrui. J'accepte de vouloir changer pour mieux vivre physiquement, moralement et spirituellement.

Abstinente un jour à la fois,

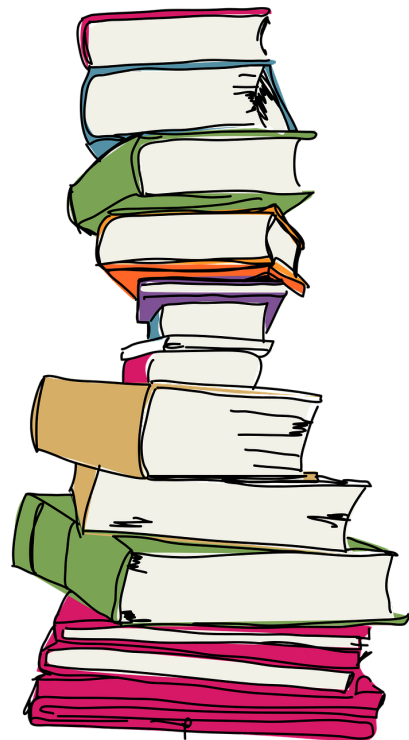
G.D.

Nous vous invitons au 8^{ème} anniversaire

Du groupe Prêt à tout,
Samedi le 28 mars 2026 de
10h à 11h30

Ce sera une réunion ouverte avec conférenciers,
Une période de 30 minutes sera allouée aux membres après
Le partage du conférencier

Identifiant : 862 2977 9888 Mot de passe : 202106
Par téléphone : 438-809-7799 Mot de passe : 470553



Gratitude dans la vie de tous les jours

Pour moi, prendre 24 heures à la fois, me ramène à mon moment présent.

Dès mon réveil, je suis pleine de gratitude d'être dans un bon lit, et de penser que je vais passer à travers ces 24 heures qui se présentent.

Je me sens privilégiée d'avoir rencontré OA, d'avoir accepté, à travers les Étapes, de travailler sur mon bien-être car c'est à travers d'autres membres que j'ai eu l'espoir de m'en sortir.

Je suis pleine de gratitude à savoir que je ne suis pas parfaite, que j'accepte mes défaillances, mes peurs, à en prendre conscience et à les travailler du mieux que je peux en demandant à ma Puissance Supérieure de me guider dans mon cheminement.

Je ne peux qu'être pleine de gratitude en donnant ce que j'ai reçu, que ce soit à travers une journée complète d'écriture pour se ramener à soi-même,

à travers le service que je suis en mesure de donner pour aider un autre outremangeur qui souffre, que ce soit à travers l'écoute et ma présence.

Merci mon Dieu, je suis alerte le matin, je prends du temps pour méditer à mon réveil, car cela devient aussi nécessaire que de respirer. Je suis reconnaissante pour ce que la vie m'apporte, malgré toutes les difficultés traversées à date.

J'ai l'impression de mentionner dans ce texte une vie antérieure très, très loin. Maintenant, avec OA, je reviens à mon moment présent et j'en apprécie chaque instant.

Merci à ma Puissance Supérieure qui m'habite et me guide à chaque 24 heure qui se présente.

Merci OA.

Anonyme

OAsis, 2009, Printemps-Été, page 16

**Si tu désires améliorer
tes relations dans ton groupe et dans ta vie
personnelle:
le comité de liaison t'invite tous les 3e mardi de
chaque mois aux ateliers sur
les Traditions et les Concepts.**

**Mardi, 19h00
17 mars 2026**

**Zoom
ID 983 5582 8395
MP 853007**

Étapes / Traditions / Concepts



Gratitude envers les membres OA

J'ai beaucoup de gratitude envers les membres OA pour l'accueil inconditionnel, pour l'écoute, pour chaque petite phrase dite avec amour et qui me donne de l'espoir semaine après semaine. Merci !

Je suis arrivé à OA avec un poids au-dessus de 200 livres. Je me détestais. Tout ce qui comptait pour moi, c'était mon pauvre petit moi. J'ai délaissé mes bonnes amies et j'étais très agressive envers mes proches. Ça fait maintenant 2 ans et 9 mois que je connais OA et j'espère ne jamais avoir l'idée de partir. Je suis abstinent de la compulsion alimentaire et libérée de la nourriture par la grâce de Dieu. Dieu s'occupe de moi et me donne tout ce dont j'ai besoin pour aujourd'hui.

Avec le mouvement, j'ai commencé à m'aimer, à me trouver belle, à perdre du poids, à soigner mon apparence et à retrouver un équilibre dans ma vie. (Le lâcher prise, l'important d'abord etc.) Je peux dire que je suis heureuse maintenant à cause des Étapes que je mets en pratique du mieux que je peux et ce, un jour à la fois. J'essaie d'être une meilleure personne avec mes proches. Je travaille sur moi-même et les autres changent autour de moi. C'est fantastique!

Merci à OA! Merci aux membres OA, merci à l'unité des OA. Je me sens libre de changer ce que je veux au moment où je le veux sans me sentir jugée. C'est un cadeau du ciel que de connaître OA. J'espère que vous trouverez autant de réconfort dans OA que j'en ai trouvé moi-même.

Avec toute ma gratitude pour tout ce qui m'arrive dans ma vie grâce à vous, merci!

Source : OAsis printemps 2003

Un peu lasse de faire des réunions dans ton salon ?

**Viens mettre ta main dans la
main d'un autre outremangeur**

Groupe Renaître

Jeudi, 19 h

845, rue Maple, Longueuil J4J 4N3



Mes gratitude

Mon Dieu, merci pour le ciel, la terre, la mer et tout ce qu'ils contiennent. Merci mon Dieu pour tes 5 éléments, pour tes 4 saisons, pour le jour et la nuit.

Merci mon Dieu d'avoir permis que soit créé le mouvement des alcooliques anonymes ainsi que toutes les fraternités qui en découlent. Merci pour ce beau programme, pour ce mode de vie et tous ces membres. Merci d'avoir permis que ce soient créées des réunions sur zoom.

Merci mon Dieu pour toutes les personnes qui sont dans ma vie; mon amoureux, mon fils, mes petits-enfants, mes frères et sœurs, mes neveux, mes nièces, mes parents, ma parenté, mes amis, aussi, tous les professionnels de la santé qui s'occupent y compris les biologistes, les chimistes et les chercheurs, qui cherchent et trouvent des remèdes à nos maladies ainsi que ceux qui cherchent et trouvent des solutions à nos problèmes. Merci mon Dieu pour la personne que je suis aujourd'hui, merci pour mon âme, mon esprit et mon corps. Permets-moi d'apprécier et d'accepter ce corps tel qu'il est aujourd'hui. Merci de bien vouloir tous nous bénir, nous protéger et nous guider dans nos pensées, nos regards, nos paroles, nos gestes, nos actions, nos pas, notre route et nos itinéraires.

Merci pour toutes les personnes qui prient dans le monde pour la paix, l'amour, la sécurité, la santé et la bienveillance pour chacun de nous, sur la terre comme au ciel.

Merci mon Dieu pour toutes les personnes qui travaillent ou qui vont travailler aujourd'hui pour répondre à nos besoins.

Merci mon Dieu pour nos animaux de compagnie merci pour leur santé. Merci de les bénir et de les protéger.

Merci mon Dieu pour notre maison, notre terrain, notre véhicule ainsi que tout ce que nous possédons et ne possédons pas aujourd'hui. Merci de les bénir et de les protéger.

Merci mon Dieu pour mon abstinence aujourd'hui.

Merci mon Dieu pour la nourriture, les breuvages, les vitamines et minéraux que nous allons prendre aujourd'hui pour nous nourrir. Merci de les bénir. Merci de bénir, protéger et guider toutes les personnes, grâce auxquelles nous pouvons alimenter notre corps en ce jour. Et merci, d'en apporter à tous les êtres vivants sur notre planète.

Que Ta volonté soit faite et non la mienne.