



**Intergruppo OA Français
de Montréal**

outremangeurs.org

OASIS

Avril 2026



Thème 2026 de l'IOAFM

NOUVELLES AVRIL 2026 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Mercredi 8 avril, 19h



Le groupe virtuel « La bonne humeur » de Joliette fêtera son 46^e anniversaire. C'est l'un des plus vieux groupes de notre Intergruppo. Allons fêter la longévité de leur groupe avec eux.

Zoom : 851 9682 5915 • Mot de passe : 202103

Lundi 13 avril, 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 13 avril, 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 : 971794

Dimanche 19 avril, 13h

Le groupe virtuel « Café Abstinence » vous invite à son Café créatif qui portera sur le thème de l'acceptation. Une façon très originale d'approfondir notre mode de vie.

ZOOM : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 20 avril, 10h15

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

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

Mardi 21 avril, 19h

Votre comité de liaison vous invite à la rencontre mensuelle. C'est un moyen qui vous est offert pour apprendre et partager sur les Étapes, les Traditions et les Concepts

Zoom : 983-5582-8395 • Mot de passe : 853027

Lundi 4 mai, 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 : 971794

Une meilleure vie



Voilà dix ans, est-ce j'aurais pensé qu'un jour je serais abstinente de compulsions alimentaires et de grignotage? Que j'aurais atteint un poids santé et réussi à le maintenir? Que j'aurais été heureuse et en paix avec moi-même? Pas du tout! J'avais essayé à maintes reprises de perdre du poids et je réussissais, mais pour une courte durée. Plus j'essayais, plus ma perte de poids était courte. Ma santé était affectée ainsi que mes relations avec mes proches, mon travail.

C'est alors que j'ai connu OA! Après avoir lu plein d'informations en ligne et avoir écouté les témoignages des membres, je me suis dit : « Je n'ai rien à perdre ». J'ai commencé par le commencement : admettre mon impuissance devant la nourriture, reconnaître que je ne pouvais aller de l'avant sans l'aide d'une Puissance supérieure et demander de l'aide.

Ce qui est arrivé par la suite n'est nul autre que miraculeux. Avec l'aide de ma PS, j'ai été capable d'arrêter d'outremanger, d'établir un plan alimentaire sain et d'être disposée à apprendre à vivre un mode de vie différent de ce que je vivais auparavant. J'ai aussi eu de l'aide précieuse des membres de mon groupe d'appartenance. Ce qui m'a étonnée, c'est que non seulement je perdais du poids, mais il se passait quelque chose à l'intérieur de moi, je perdais mon besoin et mon vouloir d'être toujours en colère, de manipuler les gens autour de moi, de contrôler.

Avec le mode de vie, ma PS, ma famille OA, je suis devenue une nouvelle « moi ». Je n'ai que de la gratitude envers ce programme pour cette renaissance et cette chance d'avoir une meilleure vie.

Liliane

Source : [Partageons-juin-2023.pdf](#) Intergruppo OA de Québec

Mon inventaire de 10^{ème} Étape



Presque tous les jours, je complète, sur un formulaire, ma Dixième Étape. C'est quelque chose que mon parrain m'a demandé de faire quelques semaines après mon entrée dans le programme. Mais s'il s'est écoulé quelques mois avant que je fasse officiellement ma Dixième Étape.

En remplissant le formulaire, je réfléchis à la façon dont j'ai exécuté mon programme ce jour-là, à mes gratitude et si j'ai été irrité, craintif, malhonnête ou égoïste. De plus, je signale ma nourriture. J'ai également ajouté une section dans laquelle je rends compte de mes soins personnels (si je me suis brossé les dents, pris mes pilules, etc.). J'apprécie le fait que mon parrain les lise fidèlement et commente occasionnellement ce que j'ai écrit.

Tous les éléments de mon formulaire de Dixième Étape sont importants pour moi. Mais je crois que la partie centrale est celle où je vérifie avec Dieu et moi-même les ressentiments, les peurs, l'égoïsme et la malhonnêteté. Avant le programme, je restais au lit chaque soir et j'étais obsédé par mes échecs et je me complaisais dans la culpabilité et le discours intérieur honteux. Je n'assumais que rarement, voire jamais, la responsabilité des choses pour lesquelles je me sentais mal. Ce n'était pas une vie sereine.

Il m'a fallu du temps avant de pouvoir être vraiment honnête sur mon formulaire de Dixième Étape, mais peu à peu, j'ai fini par faire confiance à Dieu. Mon parrain et moi trouvons maintenant très libérateur le fait d'admettre les erreurs que je fais, d'en assumer ma part de responsabilité et de prendre les mesures correctives appropriées. C'est tellement mieux d'abandonner les choses qui me dérangent en leur faisant franchir la Dixième Étape. Avoir cette routine quotidienne évite que les petites choses s'accumulent jusqu'à ce que je sois dépassé.

Je crois également que cela fait partie intégrante de mon rétablissement que d'envoyer mon inventaire à une autre personne participant au programme. Malgré le fait que mon parrain connaisse le genre de personne que je suis et la manière dont je me fais parfois du mal ou en fais aux autres, il ne m'a pas rejeté. Si nécessaire, nous discutons de ce que je dois faire dans une situation donnée. Cela m'a aidé à me sentir moins seul et à accepter mes erreurs et mes échecs comme faisant partie de la vie normale et comme quelque chose que je suis capable de gérer.

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour la Dixième Étape. Cela m'aide à vivre une vie plus honnête et plus sereine.

Source : Adaptation libre [So Much Better - Lifeline \(oalifeline.org\)](http://So Much Better - Lifeline (oalifeline.org))



Penser - MÉDITER - Penser

Penser à quoi? Les Outils de rétablissement! Hé oui, les fameux outils, tous sont aussi importants les uns que les autres. Mais se servir d'un seul outil, c'est comme partir pour Paris à pied. Personnellement, j'aime bien l'image du marteau, si tu ne sais pas t'en servir tu risques de te frapper sur un doigt et ça fait mal.

Par contre si tu as un pro à tes côtés, les chances que tu as de planter un clou en deux coups de marteau au lieu de dix sont plus grandes, et ces pros, on les appelle parrain et marraine. Pour les trouver, on a le téléphone, l'implication et les réunions qui nous servent aussi à nous sortir de notre isolement. Ainsi entouré, il est beaucoup plus facile d'élaborer un plan alimentaire et de trouver les aliments nocifs pour nous. Nous voilà déjà rendus à cinq outils.

Les deux prochains sont interdépendants, c'est-à-dire la lecture et l'écriture. À chaque réunion, on nous propose des lectures susceptibles de nous faire cheminer plus vite dans notre démarche et l'écriture nous fait réaliser notre évolution d'une manière plus tangible.

Gilles

Un mode de vie qui me convient

Je me nomme Guylaine, une outremangeuse compulsive anorexique et je suis très heureuse de faire partie de OA. Merci mon Dieu d'avoir ce cadeau et aussi de mon abstinence depuis le 8 avril 2001.

Je vous avouerai que le mois de juillet dernier a été très difficile : mon amoureux a été très malade, il a failli mourir et, n'eût été de OA, des réunions et de ma marraine, je ne peux pas vous garantir que j'aurais gardé mon abstinence. Travailler et ensuite, aller le voir à l'hôpital fut une expérience pénible.

Je continue à faire beaucoup de réunions Zoom presque à chaque jour et cela m'a vraiment sauvée d'une rechute. À mon travail, j'ai eu une très belle évaluation et de plus, une belle promotion.

Je suis contente! Je dois faire attention au stress et à la fatigue car cela peut me faire rechuter; je dois donc être très vigilante.

Les lectures le matin et le soir, la 10^e le soir, appeler ma marraine à chaque jour, faire le retour des appels aux membres; tout ça fait que je me porte très bien, une journée à la fois. Aujourd'hui, en ce 2 octobre 2022, il y a 27 ans, j'arrivais dans la belle Ville de Québec, merci mon Dieu! En fin de semaine, je suis allée donner de l'information OA, au salon FADOQ, afin d'aider l'outremangeur ou l'outremangeuse compulsive qui s'ignore.

Guylaine, outremangeuse compulsive anorexique, qui va bien grâce à vous, frères et sœurs OA.

Source : [Partageons-automne-2022.pdf](#) Intergroupe OA de Québec

***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
21 avril 2026***



***Zoom
ID 983 5582 8395
MP 853007***



***Étapes
Traditions
Concepts***

Uniquement par l'anonymat

Lorsque je suis arrivé chez les Outremangeurs Anonymes, j'ai rapidement appris à respecter l'anonymat, c'est-à-dire qui j'ai vu, qui a dit quoi — rien de tout cela ne m'appartenait. En gros, j'ai appris à ne pas bavarder sur qui, quoi, où et quand. Cela avait du sens pour moi, surtout parce que je ne voulais pas que quelqu'un sache qui j'étais ou dise à quelqu'un ce que j'avais dit ou que j'assistais aux réunions OA. J'appréciais ma vie privée et je pouvais comprendre que les autres voulaient aussi leur vie privée. À l'époque, la brochure « Les outils de rétablissement » me disait clairement tout ce qu'il fallait savoir sur l'anonymat.

J'ai un merveilleux parrain qui m'encourage à étudier les Étapes et les Traditions. Chaque fois, j'en apprenais un peu plus et je comprenais un peu mieux. Mais j'avais vraiment de la difficulté avec la 12^e Tradition. Comment l'anonymat pouvait-il être le fondement de mon programme? La base devrait sûrement être l'abstinence ou les Étapes, pas l'anonymat. Je ne fais pas de commérages, je ne dis pas qui j'ai vu ou qui a dit quoi mais comment cela pouvait-il être la base spirituelle?

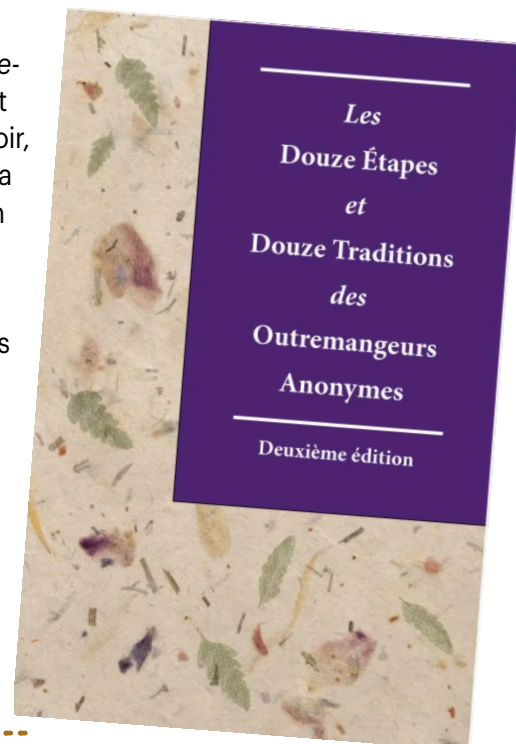
Dans ma vie personnelle et professionnelle, je connaissais des stars et des VIP. Ils avaient des personnages spécifiques, et j'avais certaines attentes à leur égard étant donné qu'ils étaient des stars et des VIP. Dans mon propre monde, j'étais une étoile mineure et un VIP en tant qu'instructeur, entraîneur et gestionnaire. Les gens avaient des perceptions et des attentes à mon égard. Malheureusement, j'ai senti que je devais incarner un certain personnage et combler ou dépasser certaines attentes, en particulier les miennes. Cela m'a fait me sentir mieux que tout le monde et être rempli de peur, de doute et d'insécurité.

En revenant et en entendant parler d'anonymat, j'ai lentement appris que je pouvais être moi-même. Certes, je ne savais pas qui j'étais vraiment, mais dans l'anonymat, j'ai appris que j'étais un membre parmi les membres, ni mieux ni moins. Il n'y avait pas d'attentes, réelles ou imaginaires, que je devais remplir. Mon parrain et ma Puissance supérieure m'aimaient comme j'étais et, en étudiant les Étapes et les Traditions, j'ai commencé à m'aimer! Cela m'a permis de me libérer de l'esclavage de soi et de commencer à devenir une autre personne. Mais comment cela a-t-il été possible?

Avec chaque lecture des *Douze Étapes et des Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes*, Deuxième Édition, j'ai appris que chaque Étape et Tradition a un Principe Spirituel : des qualités telles que l'honnêteté, l'espoir, la foi, le courage, l'intégrité, l'unité, la confiance, la neutralité, l'identité, la fraternité, la responsabilité, la structure et d'autres — douze et douze en tout — qui m'ont aidé à devenir un meilleur moi pour moi-même et les autres.

En lisant et en relisant la page 175 de la 2^e édition du 12/12, j'ai aussi appris que : « À mesure que nous nous rétablissons dans OA, nous en venons à ressentir que l'anonymat est l'un des biens le plus précieux. L'anonymat est le fondement spirituel de nos vies métamorphosées... Nous savons que le soutien nécessaire à notre rétablissement sera toujours là pour nous, tant que nous nous souviendrons de « placer les principes avant les personnalités » dans le respect de ces Douze Traditions fondamentales qui nous unissent tous ensemble au sein de la Fraternité des Outremangeurs Anonymes. »

Source : Traduction libre - [Only through Anonymity - Lifeline \(oalifeline.org\)](http://Only through Anonymity - Lifeline (oalifeline.org))



Le marrainage : ma corde de rappel

Pendant longtemps, j'ai avancé seule, persuadée que ma volonté suffirait. Pourtant, chaque tentative se soldait par une nouvelle chute. En entrant chez OA, je savais que j'aurais besoin d'une marraine. Au vu des échecs précédents, je connaissais mes limites. Mais j'ai quand même commencé seule.

Demander une marraine d'accueil a été pour moi un véritable saut dans le vide. C'était accepter de lâcher le contrôle et de faire confiance à une main tendue. Aujourd'hui, ce lien est devenu ma « corde de rappel ». Dans les moments où je me sens glisser, je ne suis plus seule face au gouffre.

Grâce à l'écoute patiente et à l'expérience (de long rétablissement et d'échec) de ma marraine, j'apprends l'honnêteté. Elle est ce miroir bienveillant qui me ramène doucement vers les principes du programme. Sa présence constante et ses partages m'apportent la clarté nécessaire pour avancer un jour à la fois, avec plus de sérénité.

Je tiens à exprimer ma gratitude pour son dévouement et sa bienveillance. Sans ce soutien précieux, mon rétablissement n'aurait pas la même force. Merci d'être là, tout simplement, et de m'aider à transformer ce saut dans le vide en

un chemin vers la liberté et que je remercie d'avoir accepté de continuer en devenant ma marraine.

Mais n'oublions pas que nous sommes rien sans notre Puissance supérieure. Et je souhaite conclure mon partage par une question que me rappelle souvent ma marraine : As-tu pensé à le déposer à Dieu ?

Barbara G.



Passer à l'action

Voici les gestes que je pose en vue de mon rétablissement :

- ✓ Faire, chaque jour qui se présente, mes lectures quotidiennes, mes exercices et l'écriture comme je le fais présentement.
- M'impliquer dans mon groupe.
- ◆ Réitérer mon engagement face aux étapes,
 - Intégrer les outils.
- ❖ Tout cela se renouvelle à chaque vingt-quatre heures.

Comme on peut le lire dans *Les Voix du rétablissement* du 16 juin : « J'aime les fruits de la discipline. » (P.168)

Merci mon Dieu.

Café Créatif du mois d'avril Sur le thème de L'ACCEPTATION



C'est donc un rendez-vous:
le 19 avril 2026,
de 13h à 16h (heure du Québec)
Au compte Zoom:
839 7124 7651
MDP: 074 020

Sortez vos outils créatifs préférés, venez nous retrouver quand vous voulez et restez le temps que vous le pouvez!

On sera entre nous... des outremangeurs ouverts, créatifs, en plein partage et abstinents pour la durée de l'atelier.