



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

OASIS

Mai 2026



Thème 2026 de l'IOAFM

NOUVELLES MAI 2026 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Mercredi 6 mai, 19h30



Le groupe hybride l'Amicale de Laval vous invite à se joindre à eux pour célébrer leur 18^e anniversaire.
En salle : 664, rue Saint-André Laval, H7G 3A5 et par zoom.

Zoom : 882 8122 7424 • Mot de passe : 202103

Mardi 11 mai, 10h15

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

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

Jeudi 14 mai, 19h



Le groupe en présentiel « Renaître » de Longueuil, vous invite à son 22^e anniversaire.
845 rue Maple, Longueuil, J4J 4N3.
(Voir l'affichette dans les pages suivantes)

Dimanche 17 mai, 13h

Le groupe virtuel « Café Abstinence » vous invite à son Café Intimité. En utilisant des extraits du livre « Image corporelle, relations et sexualité », vous pourrez partager sur chacun des thèmes de ce livre.

Zoom : 839 7124 7651 • Mot de passe : 074020

Lundi 18 mai, 10h15

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

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

Mardi 19 mai, 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. (Voir l'affichette au bas de cette page)

Zoom : 983-5582-8395 • Mot de passe : 853007.

Lundi 1^{er} juin, 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

Information publique

Deux capsules vidéo de 15 secondes chacune présentant les Outremangeurs Anonymes sont disponibles pour visionnement. C'est une belle collaboration entre les 3 intergroupes du Québec.

Capsule no. 1 :

<https://vimeo.com/1164062834/66d1192251>

Capsule no. 2 :

<https://vimeo.com/1164062858/c2ae1ffb32>

Un site internet pour les 3 intergroupes a été mis sur pied. Vous pouvez le visiter au :

Outremangeurs Anonymes du Québec

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

ÉTAPES

TRADITIONS

CONCEPTS

**Mardi, 19h00
19 mai 2026**

**Zoom
ID 983 5582 8395
MP 853007**

Abstinence, quand tu me tiens...

Demandez à n'importe quel membre OA qui a fait des recherches sur le sujet, il vous dira :
« L'ABSTINENCE EST PLUS FACILE À VIVRE QUE LA COMPULSION. »

Il est généralement accepté que dans OA la plupart des outremangeuses et outremangeurs compulsifs passent par une période de recherche pour trouver « une méthode plus facile et plus douce ». Est-ce que cela signifie que l'abstinence (ou sobriété) est plus difficile à vivre que de continuer à manger compulsivement? La réponse : pas du tout! Ce que cela signifie c'est qu'avant d'en arriver à pouvoir accepter notre maladie, nous essayons de prouver que, comme les mangeurs « normaux », nous pouvons occasionnellement manger, soit pour des raisons purement sociales, soit par plaisir, soit parce que c'est là pour être mangé, ou encore pour passer le temps. Mais pour un outremangeur compulsif, un tel exploit n'est ni facile, ni difficile; c'est tout simplement impossible.

Dans « Outremangeurs Anonymes » nous trouvons, pour notre plus grand soulagement, que l'abstinence est plus facile. Et voici pourquoi :

- Quand je suis abstinent, je mange aux repas de la nourriture satisfaisante et nourrissante, une journée à la fois. Quand je ne suis pas abstinent, je mange toutes sortes de « cochonneries » que je ne veux pas réellement, mais que je ne peux m'empêcher de manger.
- Quand je suis abstinent, j'ai faim aux repas et je trouve la nourriture bonne. Et quand j'ai terminé mon repas, je sais que j'en ai fini avec la nourriture. Quand je ne suis pas abstinent, j'avale compulsivement tout ce qui est à vue, sans qu'il n'y ait rien qui puisse m'arrêter et jusqu'à ce que je sois plein au point de me sentir malade ou de tomber dans la stupeur.
- Quand je suis abstinent, je me sens bien, peu importe ma taille ou mon poids. Je me réveille en me sentant très reconnaissant et j'entrevois cette nouvelle journée, libéré de l'esclavage de la balance. Quand je ne suis pas abstinent, je me réveille en me sentant gros et redoutant la journée qui commence. Et je me punis davantage avec la balance, laquelle détermine comment je me sentirai à mon sujet aujourd'hui.
- Quand je suis abstinent, je choisis mes vêtements pour avoir bonne apparence et me sentir bien dans ma peau. Quand je ne suis pas abstinent, seuls mes vêtements les plus grands, ceux que je hais le plus, me font; ils me serrent et je me sens inconfortable.
- Quand je suis abstinent, je me couche en me sentant reconnaissant de l'avoir été « seulement pour aujourd'hui ». Quand je ne suis pas abstinent, je me couche en me sentant bourré, me détestant et résolu à faire quelque chose de cette journée qui ne vient jamais : demain.
- Quand je suis abstinent, je vis vraiment ma vie, je m'amuse avec mes enfants, je prends des décisions rationnelles, je fais ce que j'ai besoin de faire. Quand je ne suis pas abstinent, je m'isole de ma famille, de mes amis et du monde en général et je tourne en rond. La graisse, la misère et le désespoir me collent à la peau.
- Quand je suis abstinent, je ressens des émotions positives et j'ai le désir d'entrer en contact avec une Puissance plus grande que moi. Quand je ne suis pas abstinent, j'ai seulement des émotions négatives et je sens que rien, pas même une Puissance Supérieure, ne peut entrer en moi.
- L'abstinence, c'est la façon de vivre la plus facile parce que tout ce que j'ai à faire, c'est d'accepter ma maladie et de m'abandonner à Dieu tel que je le conçois et, seulement pour aujourd'hui, ne pas prendre cette première bouchée qui m'amènera à la compulsion. Quand je ne suis pas abstinent, je suis follement entêté, me sentant frustré, envieux et plein de ressentiment. Je suis insatiable, même si je sais que la nourriture ne pourra me donner ce que je cherche.
- L'abstinence, c'est la façon de vivre la plus facile parce qu'elle a brisé mon cocon, me libérant de l'esclavage de la nourriture et me rendant libre de vivre vraiment. Quand je ne suis pas abstinent, je suis prisonnier de mon obsession pour la nourriture, désirant la liberté, mais cherchant seulement ce que je pourrais manger en plus.

Dieu, s'il-te-plaît, laisse-moi accepter l'abstinence seulement pour aujourd'hui. Et je te remercie pour cette façon plus facile de vivre.

Aliments et éléments déclencheurs

Pour la première fois dans OA je ressens une vraie libération face à la nourriture. Merci mon Dieu.

Longtemps j'ai cru que je n'avais pas d'aliments déclencheurs, que c'était ma première bouchée compulsive qui me déclenchait; c'est effectivement vrai mais, en ce qui me concerne, il y a définitivement aussi des aliments qui favorisent les brosses alimentaires.

Il y a une liste qui s'allonge au fur et à mesure que mon abstinence s'améliore. Quand je m'aperçois qu'il y a un aliment que je ne peux pas toucher sans en voir le fond, et que cela se reproduit à chaque fois que j'y touche, je le donne à Dieu et Il m'en libère.

Il est évident qu'il y a certains aliments qu'il m'est plus difficile de donner à Dieu et que j'en ai pleuré quand je l'ai fait, mais aujourd'hui, je peux vous dire que ces mêmes aliments ne m'appellent même plus. C'est comme quand je Lui ai donné la cigarette le 22 octobre 2000; il m'est rarement arrivé d'avoir le goût de fumer à nouveau, merci mon Dieu!

En plus de découvrir que j'avais des aliments déclencheurs, je me suis aperçue que j'avais des éléments déclencheurs physiques qui favorisent les brosses alimentaires dans mon cas : la fameuse télévision, le manque d'exercice, le manque de sommeil et sauter un repas, entre autres. Je me suis donc débarrassée de ma télé « les demi-mesures ne nous ont rien donné »; malgré mes douleurs, je me force à faire plus d'exercice, à aller à la piscine et à bouger davantage; je m'arrange pour aller chercher autant que possible mes 8 heures de sommeil par jour et prendre mes 3 repas par jour.

Pas toujours évident!!!

Ce qui est encore plus subtil, j'ai récemment découvert qu'il y a également des éléments déclencheurs psychologiques qui favorisent aussi des brosses alimentaires. Je m'explique : il y a en moi toutes sortes de compartiments où j'ai accumulé colère, peine, tristesse, agressivité, violence, joie, rejet; en somme, toutes ces émotions que je n'ai pas senties



et exprimées à cause de toute la bouffe qui les enterrait au fur et à mesure qu'elles se présentaient.

À chaque fois qu'il se présente une émotion qui touche un de ces compartiments, la porte s'ouvre et les autres émotions de sa catégorie veulent toutes s'exprimer en même temps; ce qui explique souvent mes réactions démesurées et disproportionnées à la raison de l'émotion en cause.

Comme exemple : si je me sens rejetée, je peux aussi bien vouloir mourir et ceci, à cause de toutes les fois où je me suis sentie rejetée et que je n'ai pas réagi parce que je suis allée manger à la place.

Ces éléments déclencheurs psychologiques sont beaucoup plus difficiles à gérer, d'où vient l'importance du mode de vie en 12 Étapes des OA et des 8 Outils de rétablissement :

1. Plan alimentaire
2. Écriture
3. Téléphone
4. Réunion
5. Publications françaises
6. Anonymat
7. Marrainage et parrainage
8. Services
9. Plan d'action

Les 8 Outils de rétablissement me sont indispensables et m'aident à vivre mon mode de vie **spirituel** des OA.

Source : OAsis, 2001, Automne, Vol. 23, No. 1, pages 6 et 7

Des hauts et des bas

Ce qu'il y a de nouveau dans ma vie? La réponse est simple. TOUT. Je ne suis plus la même femme. En fait, je suis la même, mais ma façon de voir la vie a tellement changé que je ne me reconnais pas vraiment. Me suis-je déjà connue? Non. Je ne connaissais de moi que mes erreurs, mes déficiences et mes bourrelets. Et je me croyais honnête parce que j'étais capable de voir mes défauts... Je me rends compte que la suffisance m'habitait et elle me donnait l'illusion de me connaître.

J'ai connu des hauts et des bas dans OA. Je voguais de l'enthousiasme au découragement. Heureuse de me découvrir enfin dans mes beautés, désespérée de constater que mes défauts refaisaient toujours surface. J'avais beau les donner, ils me collaient à la peau. Et je réalise aujourd'hui que je mettais toutes mes énergies à me débarrasser de ces côtés de moi que je détestais. Or, un jour, j'ai enfin admis que j'étais vraiment impuissante à me changer, j'ai abandonné le combat et je me suis dit que j'étais cette fille imparfaite, un point c'est tout, et que si mes proches ne m'aimaient pas comme cela, je vivrais seule.

J'ai commencé à vivre mon aujourd'hui, libérée (ou presque) du passé, de la culpabilité, de la honte de moi-même et de la peur des autres. Soulagée aussi de l'obsession des parties de mon corps que j'aurais voulu différentes.

Je pense que c'est le sens de la phrase : Nous avons tout abandonné... Que je détestais ce mot! ABANDON. Je me disais que si j'abandonnais, tout partirait en vrille et que je n'aurais plus aucun contrôle sur rien : sur mon poids, sur ma famille, sur mon couple, sur l'avenir. Curieusement, c'est le contraire qui s'est produit. On ne perd pas le contrôle quand on ne le cherche pas...

Aujourd'hui, je peux dire que je suis abstinent la plupart du temps, que je vis mon moment présent la plupart du temps, que je n'ai plus ce poids sur les épaules que je me mettais inconsciemment (et sur le corps!) la plupart du temps.

Mes amis.es OA ont patiemment écouté mes tourments, mes peines, mes victoires aussi. Ils ont respecté mon rejet d'une Puissance supérieure qui ne me convenait pas et m'ont vue patauger dans ma spiritualité déficiente. Ils m'ont vue perdre du poids, en reprendre, me fâcher contre mon impuissance... Mais toujours, ils étaient contents de me voir progresser. Et ça, c'est un cadeau inestimable. Alors oui. OA m'a permis de naître, de renaître, de me connaître. Et surtout de voir le rayon de soleil qui m'habite et que je suis.

Marlène

Source :

Partageons-juin-2023.pdf
Intergroupe OA de Québec



*En présentiel
c'est
essentiel!*

22^e
anniversaire
du groupe Renaître de Longueuil

Le jeudi 14 mai
19 h à 20 h 30

845 Rue Maple, Longueuil
QC J4J 4N3, Canada

Emplacement :
**Chalet du Parc
Bellerive**

Accessible aux personnes
à mobilité réduite



Enfin disponible!

Dans mon rétablissement au fil des ans, j'ai bien compris que partager ce que j'ai pour le garder est primordial. Aussi, mes marraines ont presque toujours été des personnes très disponibles, voire à la retraite. J'attribuais cela au fait que j'ai un horaire de travail sur des shifts et qu'une marraine avec un horaire de 9 à 5 du lundi au vendredi ne pourrait pas répondre à mes besoins.

Pendant des années, j'ai eu peur de marrainer de façon stable, à long terme, car je me disais qu'avec mon horaire atypique, je ne serais pas suffisamment disponible pour répondre aux besoins des filleules. J'avais oublié que ce n'est pas moi qui m'occupe de mes disponibilités quand il s'agit de mon rétablissement (ni pour rien d'autre dans ma vie d'ailleurs!). C'est ma PS.

Il y a deux ans, j'ai eu le privilège de faire mes Étapes avec une marraine (à la retraite! donc disponible) et cela m'a vraiment aidée. Je suis enfin sortie d'un cercle vicieux qui remettait en cause ma santé mentale à tout bout de champ. Cette méthode qui m'a été enseignée venait avec la nécessité de transmettre le message. Ouf! J'allais devoir être disponible. Alors j'ai prié. Je manquais visiblement de confiance en Dieu, car la peur et la prière ne peuvent coexister (c'est vrai dans mon cas pour aujourd'hui).

Je me suis lancée, j'ai offert mon aide et le miracle s'est produit : je suis disponible pour marrainer. Depuis plus d'un an, je marraine avec cette façon de faire les Étapes avec le Gros Livre, non pas parce que c'est la meilleure façon, mais simplement parce que ça me convient et dans mon cœur, ça dit « oui » lorsque je consulte ma PS. Même si j'ai partagé les Étapes avec le Gros Livre plusieurs fois, je suis toujours nerveuse, un peu anxieuse lorsque je débute avec une nouvelle personne. Cela me rappelle l'humilité de comprendre que peut-être je vais me tromper, et que peu importe ce qui arrivera, c'est la volonté de Dieu. Après tout, c'est ma PS qui a fait en sorte que je sois disponible et elle va s'occuper du reste aussi.

Carole

Source : [Partageons Novembre 2019.docx](#) Intergroupe OA de Québec

Rien ne pourra m'arrêter

« Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison » (2^e Étape). C'est tout ce que j'ai entendu il y a vingt-deux ans lorsque je suis allé à ma première réunion OA et, depuis, je m'accroche à cette Étape. Dieu pouvait me rendre la raison, et il l'a fait. Durant toutes ces années, je n'ai jamais pensé ni voulu quitter ce programme qui sauve des vies.

Lors de ma première réunion je me suis dit : « Je ne pense pas que j'aimerai ça. Ils se connaissent tous et je n'ai pas ma place ». Puis j'ai entendu la Deuxième Étape et j'ai vécu une expérience spirituelle que je n'ai jamais oubliée. Rien n'a pu m'empêcher de revenir et, depuis lors, je place les principes au-delà des personnalités. Je savais que j'étais chez moi.

J'ai trouvé un parrain et j'ai acheté tous les livres et brochures que je pouvais me permettre et je les ai lus. Cette nuit-là, je suis devenu abstinent et j'ai fait tout ce qu'on me disait. J'ai passé des appels téléphoniques, je suis allé à des réunions, j'avais un plan alimentaire et j'ai rendu tous les services que je pouvais.

J'ai perdu 75 livres (34 kg) et j'ai gagné une nouvelle vie. J'ai toujours l'impression que mon groupe OA est ma famille. Je n'ai plus l'impression d'être à l'extérieur. Maintenant, je sais que j'appartiens à cette fraternité.



Source : Adaptation libre. [Nothing Stopping Me - Lifeline](#) (oalifeline.org)