



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

OASIS

Juin 2026



Thème 2026 de l'IOAFM

NOUVELLES JUIN 2026 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Mercredi 3 juin, 19h

Réunion virtuelle pour l'organisation du congrès 2026 de notre intergroupe. Le nombre de membres présents à cette rencontre déterminera la tenue ou non de cet événement spécial. N'hésitez pas à venir manifester votre intérêt et vous impliquer pour la tenue de ce congrès.

Zoom : 761-039-4668 • Mot de passe : 202611

Lundi 8 juin, 10h15

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

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

Dimanche 14 juin

Le groupe en présentiel « Le Réveil de Beloeil » ne tiendra pas sa réunion régulière à cause de l'indisponibilité de la salle. Veuillez prendre note que lors des mois de 5 dimanches, le 3^e dimanche de ces mois sera consacré à la lecture d'une Tradition.

Lundi 15 juin, 10h15

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

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

Appel de textes pour les vacances


Le comité de l'Oasis recherche des textes pour la publication de juillet-août 2026. Racontez-nous dans vos mots la fois où vous avez été en vacances à l'extérieur de chez vous et que vous êtes arrivé à demeurer abstinents. Veuillez faire parvenir vos textes avant le 26 juin à oasis@outremangeurs.org

Lundi 8 juillet, 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

Veuillez prendre note qu'il n'y aura pas de réunion des RG au mois d'août. Les réunions reprennent en septembre.



Bonjour ma vie

Je prends ces quelques instants pour laisser ma plume vous réciter aujourd'hui comment je peux ressentir les belles couleurs qui habitent mon oasis.

J'ai longtemps vécu à l'intérieur de moi-même sans vouloir voir ce qui avait causé ma déchéance, mes peines et mon désarroi. Je vivais dans la peau d'un personnage...un clown, toujours en humour, en blagues mais à l'intérieur de moi, ma souffrance était devenue si présente que j'étais devenue une arme de destruction pour moi-même. La compulsions alimentaires fait partie de ma vie pendant plusieurs années.

J'ai souvent prié pour ce que j'aimerais avoir. Malgré ma déchéance, je suis convaincue que ma PS m'accompagnait car je suis encore en vie malgré les malgré.

J'ai beaucoup de gratitude envers ma PS et mes amies OA. Avec ces deux éléments à mes côtés, j'apprends à vivre une journée à la fois. J'aime l'être humain que je deviens, j'ai de l'écoute et de la compassion envers mes semblables. J'applique le programme des Douze Étapes du mieux que je peux. Je prends ma boîte d'outils spirituels que m'offre Outremangeurs Anonymes et je chemine petit pas à petit pas dans mon rétablissement avec courage et sérénité.

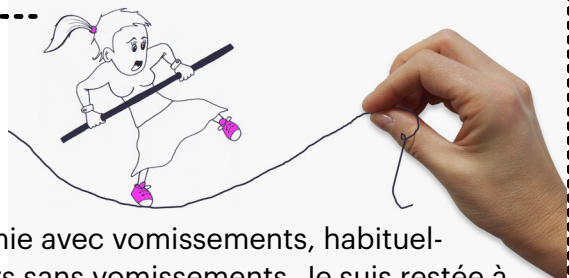
Juste pour aujourd'hui, je te souris la vie. Il y a des moments plus difficiles que d'autres mais aujourd'hui, je suis capable de remercier mon Dieu d'amour pour ces cadeaux et pour l'espoir car je sais que la réalité de la vie n'est jamais sans embûches.

Pour terminer, je vous souhaite de connaître la paix et l'amour des OA.

Renée xx

Ce que j'ai fait pour trouver l'abstinence

Je suis une boulimique, membre OA depuis 2001. J'ai eu des périodes d'abstinence, allant de quelques jours, quelques mois à quelques années. Il y a 2 ans et demi, après une période d'abstinence, je suis retombée. Sans raconter tous les détails de cette beaucoup trop longue période, je peux vous dire que je passais difficilement une journée sans faire de crise de boulimie avec vomissements, habituellement c'était 2 ou 3 par jour. Les bonnes semaines j'avais 3 jours sans vomissements. Je suis restée à OA tout ce temps, j'ai tout essayé, vous pouvez me croire!



Les problèmes de santé physique et mentale ont aussi pris de l'ampleur avec beaucoup de fatigue, anémie, anxiété, difficulté de concentration, idées noires, agressivité et intolérance, conflit au travail, insomnie, douleurs physiques, incapacité parfois de vivre juste la journée avec les tâches quotidiennes.

Parfois, le matin, je déjeunais et me faisais vomir pendant que mon jeune fils écoutait la télé. Je trouvais toutes sortes de prétextes pour aller au sous-sol, « partir une petite brassée » dans la deuxième salle de bain. Quand j'y repense, j'ai vraiment beaucoup de gratitude que mes enfants ne m'aient jamais surpris en action.

J'ai réalisé cette semaine que mes actions étaient très intenses. Je me purgeais parfois dans les lieux publics, comme les restaurants. Je suis devenue une experte dans la maladie. Ce qui me facilitait la tâche pour continuer, bien sûr!

Il y a quelques mois, j'ai rencontré une autre boulimique, abstinent et libérée de ces comportements depuis plus d'un an. Elle me parlait de Dieu, de lui donner ma vie « no matter what » et de croire aveuglément, de faire ce qu'on me dit comme un robot. Et que ça va marcher. Je me suis tenue près de cette personne. Elle a dit de prier tous les matins. J'ai prié tous les matins. Elle a suggéré des lectures sur les Étapes 1-2-3. J'ai fait ces lectures. Elle a suggéré de prier pour un plan alimentaire. J'ai prié, reçu rapidement une réponse et fait ce qui m'était dicté.

Malgré de nombreuses années à pratiquer le mode de vie, à faire des intensifs, thérapies, et autre, à avoir beaucoup de connaissances, elle avait ce que je n'avais pas, la foi. J'avais les connaissances mais j'étais gelée et confuse. Elle avait une foi totale en sa PS, et m'en parlait constamment.

Qu'est-ce que j'ai fait pour devenir abstinent?

- Tous les soirs j'appelle ma marraine et lui dit ce que j'ai fait pour ma sobriété (pas juste abstinence alimentaire, mais sobriété dans tous les domaines. Visiblement, pour moi, les deux sont intimement liés.)
- Tous les matins je fais une liste de gratitude, que je partage avec d'autres membres.
- Je prends un temps de prière, souvent par l'écriture, pour demander l'aide de ma PS pour tout ce qui me turlupine, et aussi pour lui offrir ma vie et ma volonté.
- Je lis encore les textes qui m'ont été suggérés : prières des Étapes 1-2-3, prière de l'abstinence, que j'ai personnalisée en ajoutant toutes mes impuissances et prière du détachement émotif.
- Chaque jour, je parle à des membres. Je tente du mieux que je peux de parler à quelqu'un qui a besoin d'être écouté, et à quelqu'un qui peut m'écouter. Souvent par textos ou par courriel.
- Je fais 2 meetings par semaine, non négociable. J'écoute aussi des conférences sur le mode de vie et des partages en ligne. Je prends une tâche à mon groupe d'appartenance.

• Je suis allée voir une nutritionniste. J'ai écouté ce qu'elle m'a dit et je tente de le faire du mieux que je peux un jour à la fois. Ce qu'elle me dit me semble complètement incohérent et ça ne fait pas de sens pour moi. Mais des années de régimes, privation et croyances erronées ont autant perturbé mon esprit que mon corps. Je ne sens plus les signaux de satiété non plus. Les portions qu'elle me propose me semblent toujours trop grosses. Mais je dois admettre que quand je fais ce qu'elle me dit, je n'ai pas faim. L'aspect physique de la maladie est calmé. Alors... je crois aveuglément, je fais confiance et je passe à l'action. J'ai prié et ma PS a mis cette femme sur ma route. Alors je choisis ce chemin et m'y engage.

Je sais maintenant que tous les chemins sont bons, que tous les plans alimentaires le sont aussi et que je ne serai jamais capable d'en suivre un seul si je le fais toute seule. Le plan alimentaire est un outil. Il me guide et me garde dans l'abstinence. C'est le choix de rester sobre dans tous les domaines de ma vie, de vivre une vie équilibrée, calme et sensée, même si ce n'est pas aussi spectaculaire que je l'aurais souhaité. C'est de demander l'aide de Dieu. Je choisis de confier ma vie et ma volonté, alors j'accepte tout ce qui est dans ma réalité.

Si c'est possible pour moi, si je peux maintenant passer des jours, des semaines, des mois sans purgation, tu peux le faire aussi, garanti 100%. Même si ça fait 14 ans que je suis dans OA.

Notre fondatrice, Rozanne, est devenue abstinent des années après avoir fondé OA. Mais elle l'est devenue! Ce mode de vie là, ça marche!

Je suis Véronique, et je suis une outremageuse compulsive.



🔔 APPEL DE CANDIDATURES 🔔

🔔 **Coordonnateur(trice) et Adjoint(e) au Comité des événements spéciaux**

Vous êtes organisé(e), créatif(ve)
et passionné(e) par l'événementiel?
Joignez-vous à notre équipe dynamique!

🎉 **Description du poste**

Le ou la **coordonnateur(trice) du Comité des événements spéciaux** est responsable de la planification, de l'organisation et de la coordination des événements spéciaux. La personne travaillera en étroite collaboration avec les membres du comité afin d'assurer le succès des activités.

✅ **Responsabilités principales**

- Coordonner la planification et la logistique des événements
- Animer et organiser les réunions du comité
- Assurer le suivi des échéanciers et des budgets
- Collaborer avec les partenaires, bénévoles et fournisseurs
- Soutenir la promotion des événements
- S'assurer du respect des traditions OA

🎓 **Profil recherché**

- Excellentes compétences organisationnelles et communicationnelles
- Capacité à travailler en équipe et à gérer plusieurs projets simultanément
- Autonomie, leadership et sens de l'initiative
- Expérience en organisation d'événements (un atout)

🕒 **Engagement**

- Mandat de [durée à préciser]
- Disponibilité variable selon le calendrier des événements

✉ **Pour postuler :**

Communiquer avec le comité de la présidence à
presidence@outremangeur.org

J'utilise mon mode de vie et ça marche



Je suis une outremangeuse compulsive qui a pris un jeton de 10 ans d'abstinence. Je le partage car, pour moi, l'abstinence c'est le plus beau cadeau. La vie n'est pas toujours facile mais avec le mode de vie OA, les membres, ma marraine (très précieuse pour moi!), je réussis à demeurer abstinent(e) 24 heures à la fois. Je me sers des outils : je fais toujours 3 réunions par semaine, je téléphone à ma marraine tous les jours (ou tel que présentement en voyage, je lui écris). Je fais ma 10^e Étape tous les soirs, et ce, même en vacances. Je ne me lâche pas car je sais combien je fais face à la maladie sournoise, puissante et déroutante qu'est la compulsions alimentaire.

Ce matin, après mes lectures, il me remontait des choses du travail d'hier. Je les ai écrites et brûlées afin de vivre un beau 24 heures aujourd'hui. Quel cadeau est l'abstinence, la libération de l'obsession, la paix, la sérénité et un poids santé. Bien sûr les obsessions reviennent souvent, mais je m'occupe de mon rétablissement. Je mets les réunions en priorité, je sais que sans les réunions, je ne pourrais pas travailler.

Je gagne bien ma vie. Dans la rigoureuse honnêteté, je dois faire des amendes honorables, parfois au travail, parfois avec mon père, mais c'est le plus beau cadeau que je me fais en pratiquant cette 9^e Étape. Je fais du service presque tous les jours car je sais que cela renforce mon rétablissement.

Tous les domaines de ma vie ne vont pas à mon goût ou à ma vitesse. Mais de plus en plus, j'essaie de faire la volonté de ma PS, de m'accrocher fort à elle. Merci à vous mes frères et sœurs OA d'avoir été là pour moi et de continuer à transmettre le message à l'outremangeur qui souffre encore.

Guylaine

Source : OASis Automne 2011, p. 20



MARDI, 19H00
16 JUIN 2026

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

Zoom
ID 983 5582 8395
MP 853007

TRADITIONS
ÉTAPES
CONCEPTS



Avez-vous peur?

Je suis venu chez OA avec l'idée encore une fois que je perdrais du poids. Ce n'est pas tout à fait ce qui s'est passé. Oui, aujourd'hui, j'ai une perte de poids. Et tranquillement, un jour à la fois, ça se poursuit. Mais ce n'est vraiment plus ce qui me garde chez OA. Avec les membres, le service et les outils, j'ai appris à me connaître. Connaître ma vraie personnalité qui se cachait sous la peur.

Peur? Moi? Je suis une femme forte qui aime relever des défis, qui a une belle carrière, qui est intelligente. Mais oui! J'avais des tonnes de peurs : peur d'être moi-même, peur d'affronter ma réalité telle qu'elle est, peur de manquer de quelque chose comme de la nourriture qui savait si bien m'apaiser, peur de prendre soin de moi. Je ne vous ferais pas toute la liste ici, car ce serait trop long.

Et ça m'a pris des années avant de reconnaître ça en moi. Heureusement, je ne sais pas trop ce qui me retenait, mais je revenais toujours chez OA. Une de mes grandes peurs, fut de me dresser un plan alimentaire. Je ne savais pas pourquoi je ne passais jamais à l'action. Mais un jour j'ai compris que j'avais peur de me faire face devant un plan alimentaire, peur de faire face à moi-même, à mes obsessions, etc. Peur de ne pas réussir. Vous connaissez ça vous?

Avec le merveilleux mode de vie des OA j'ai pu apprendre à m'aimer, à prendre soin de moi, et ainsi à ne plus maltraiter mon corps par cette nourriture en trop grande quantité qui ne servait vraiment plus à ce qu'elle doit dans ma vie... c'est-à-dire simplement nourrir mon corps.

Pour nourrir mon amour, mes relations avec les autres êtres humains, il y a mes amis OA. Pour nourrir mon esprit, il y a Dieu. Et pour nourrir mon corps, il y a la nourriture.

Merci d'être dans ma vie mon ami OA. Et si tu souffres encore de ta relation avec la nourriture, continue de faire des réunions et de te servir des outils. Tu ne sais pas quand le miracle va arriver pour toi. Reste ouvert et l'abstinence viendra pour toi aussi, comme elle est venue pour moi, après plusieurs années.

Chantal

Lettre à une amie

Je comprends tellement ta confusion! Ça m'a pris du temps pour clarifier le sens du mot abstinence. Et je me questionne encore parfois. Il existe un volume OA qui s'intitule « L'Abstinence ». Je l'ai lu au complet un soir pour me rendre compte qu'il existe presque autant de définitions de l'abstinence qu'il y a de plans alimentaires... C'est vraiment personnel à chacun.

Si ça peut t'aider, voici ce que j'ai retenu de la lecture de ce volume. Certains doivent absolument s'abstenir de manger des aliments précis pour éviter de tomber dans la compulsion. Personnellement, j'ai éliminé les collations salées de mon alimentation. Depuis que je n'en mange plus du tout, je ne pars plus en compulsion comme avant, c'est-à-dire grignoter des aliments salés et sucrés jusqu'à ce que le cœur me lève et que la honte de moi-même me révulse.

Il m'arrive en de rares occasions de jouer avec le feu. Je me risque à manger « un petit morceau » de ceci ou de cela. À chaque fois, je me dis que le plaisir que j'en ai retiré a été si rapidement effacé que le risque n'en valait vraiment pas la peine. Je suis fragile, mieux vaut m'abstenir...

D'autres font le 3-0-1 (3 repas, 0 collation, 1 jour à la fois). Comme ça, ils arrêtent de penser à la nourriture à longueur de journée, pensée du genre « qu'est-ce que je mangerais ben? » Moi, j'ai cessé de manger le soir parce que c'était surtout à ce moment que je mangeais sans avoir faim.

D'autres confient leur alimentation à une Puissance Supérieure et ça marche! D'autres encore ont un plan alimentaire très précis pour les aider à bien se nourrir. Je me suis fait un plan, mais il est assez souple et j'essaie de le suivre du mieux que je peux.

Mais pour être honnête, pour moi, être abstinent, c'est manger des portions raisonnables, des légumes à chaque repas et être attentive aux signaux de satiété. Manger le moins possible entre les repas. Quand je réussis à manger des petites portions, lentement, surtout quand je suis avec des gens que j'aime, je considère que j'ai été abstinent. Je suis fière de ne pas m'être gavée. Parfois je n'y parviens pas, mais quand je demande la satiété le matin ou avant le repas, ça marche.

Voilà. Peut-être que ta confusion sera encore plus grande après avoir lu ma réflexion, mais ne t'en fais pas. Si tu te sens prête, tu peux commencer par un petit changement dans tes habitudes alimentaires et regarder ce que ça donne. Tu pourrais être surprise des résultats.

Merci de m'écrire tes doutes. Ça me fait réfléchir aux miens et ça me force à analyser mes propres comportements.

Marlène