



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

OASIS

Juillet-Août 2026



Thème 2026 de l'IOAFM

NOUVELLES INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

JUILLET 2026

AOÛT 2026

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

Dimanche 12 juillet, 19h30

La réunion régulière en salle du groupe « Le Plan de Charlemagne » sera remplacée par une conscience de groupe. Les membres visiteurs pourront assister à cette rencontre s'ils le désirent.

71, rue Trésors de l'Île, Charlemagne, QC J5Z 4P6

Lundi 13 juillet, 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 19 juillet, 13h à 16

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 juillet, 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 21 juillet, 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 : 853007.
(Voir l'affichette dans les pages suivantes)

Lundi 10 août, 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 16 août, 13h à 16h

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 17, août

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

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

Mardi 18 août, 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 : 853007.
(Voir l'affichette dans les pages suivantes)

Dimanche 23 août, 10h

Le groupe en salle « Le Réveil de Beloeil » vous invite à son 40^e anniversaire. Venez-vous joindre à eux pour célébrer.

1010 rue Richelieu à Beloeil J3G 4R2



Dimanche 30 août, 19h30

Le groupe en salle « Le Plan de Charlemagne » vous invite à célébrer avec eux leur premier anniversaire.
71, rue Trésors de l'Île, Charlemagne,
QC J5Z 4P6



Ma vision des vacances

Merci au mode de vie 12 Étapes!

Le 25 avril prochain, j'aurai 1 an d'abstinence. Comme cadeau, je m'offre de vous raconter mon histoire. L'an passé, je me suis blessée au travail. Je croyais que c'était un signe pour arrêter de compulsuer et de changer de vie. Immobile, souffrante, angoissée, je tentais par tous les moyens d'arrêter de manger compulsivement. Le calvaire, si vous voyez ce que je veux dire! Après 9 semaines, j'ai recommencé à travailler, toujours blessée. Le 25 avril dernier après mes lectures quotidiennes du *Aujourd'hui* et *Les Voix du Rétablissement*, le déclic s'est fait!! Il n'y aura jamais de bons moments. C'est moi qui doit prendre la décision que c'est maintenant que je veux vivre! Les premiers mois ont été difficiles. Le sevrage de sucre et d'aliments que j'aime pour des aliments sains. Mes comportements aussi devaient changer. Le 27 juin 2014, je veux faire une activité de tyrolienne au Lac St-Jean. Je ne peux pas, je pèse trop lourd. Aie! Je réalise alors que mes assiettes sont bien garnies. J'aurai pu me dire ça ne fonctionne pas, bla, bla, bla, mais au contraire, je ne mange plus mes aliments déclencheurs et je ne prends plus de poids. Donc, je fais un deuxième virage santé et je vais me chercher de l'aide auprès d'un nutritionniste. Pourquoi? Simplement que je ne sais plus c'est quoi une vraie portion et j'ai besoin d'être guidée. Un bel été, du poids en moins! Depuis septembre, je travaille ma 4^e étape, tout un tournant pour moi. Je continue mon abstinence et à faire du meeting. Un automne chargé à bloc. Pas outremanger wow, un miracle ou devrais-je dire un exploit? Hi! Hi! En passant, j'essaie d'avoir un enfant à travers tout ça. Là, j'ai compris le 6 janvier 2015 que le mode de vie 12 étapes était la solution, accompagnée de ma Puissance supérieure. Je suis enceinte après 1 an et demi. Vivre ma grossesse abstinent et reconnais-sante est une autre chose miraculeuse tout en étant un dividende de ma nouvelle vie : vivre!

Pour toutes les femmes enceintes, outremangeuses compulsives : L'abstinence c'est possible!

À tous les membres, je vous dis ceci : dès maintenant, cela se fait une journée à la fois, bien entourés et en contact conscients avec notre Dieu d'amour!

Je me sens choyée de célébrer 1 an d'abstinence avec dans mon ventre un petit être à aimer parce que maintenant, je m'aime à la folie. Donc, je peux réellement aimer en retour! Bon été à tous dans l'abstinence car ça goûte bien meilleur!

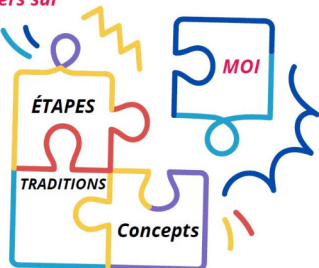
Source : OASIS vol. 36 no. 2



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 juillet 2026

Zoom
ID 983 5582 8395
MP 853007

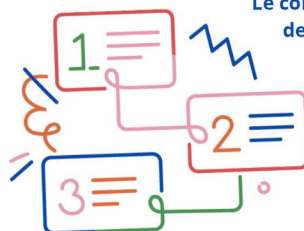


Désires-tu améliorer tes relations dans
ton groupe et dans ta vie personnelle?

Le comité de liaison t'invite le 3e mardi
de chaque mois, à l'atelier sur les
Traditions et les Concepts!

Mardi, 19h00
18 août 2026

Zoom
ID 983 5582 8395
MP 853007



CONCEPTS

ÉTAPES

TRADITIONS

Vacances et abstinence

L'encyclopédie libre Wikipédia définit les vacances et l'abstinence en ces termes : « Les vacances sont une période de temps de durée variante pendant laquelle une personne cesse son activité habituelle pour se reposer et parfois partir en voyage d'agrément. » Et : « l'abstinence est un renoncement volontaire et durable à la satisfaction d'un appétit ou d'une envie. »

Bien que les mots « vacances » et « abstinence » riment phonétiquement, une certaine opposition de sens rend leur cohabitation difficile. Donc, comment faire pour bien profiter de nos vacances sans perdre toutes nos vertus, du moins celle se rapportant à notre abstinence alimentaire?

Rozanne S., confondatrice des OA, en avant-propos du livre « Un nouveau départ » nous propose une façon de profiter de la vie (voir nos précieuses semaines de vacances) en mettant en pratique la Troisième Étape : « ... avant de commencer notre journée en trombe, nous prenons le temps de nous centrer à l'aide de la Puissance supérieure de notre choix. Conformément à la Troisième Étape, nous décidons de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous le concevons. Quel soulagement ! Nous pouvons maintenant relaxer et profiter de la vie. Au bout du compte, cette attitude constitue l'essence même du programme. » (P. 2-3)

À la lumière de cette proposition, il nous est maintenant possible d'entrevoir les congés autrement qu'une course à obstacle farcie d'occasions de s'enfarger dans les fleurs du tapis d'un buffet chinois. Ou d'attraper un torticolis d'origine neuroarticulaire suite à un mouvement cérébro-spinal risqué, l'échine courbée en mouvement giratoire dans le frigo. Voyons plutôt cette période comme une opportunité de s'en remettre à notre Puissance supérieure tout en l'exhortant de trouver de nouvelles façons de se servir de nos outils, notamment en intégrant de nouvelles activités à notre plan d'action. Qui sait, de nouvelles habitudes de vie pourraient s'intégrer à notre routine quotidienne en dehors des vacances ou congés annuels?

Profitions donc du moment présent au maximum en nous en remettant à notre Puissance supérieure afin de nous ressourcer et prendre soin de nous. Changeons nos vieilles habitudes sédentaires et allons prendre l'air. Intégrons quelques activités à notre plan d'action. Sortons nos chaussures de marche des boules à mites et les bicyclettes du garage.

Bonnes vacances dans l'action et l'abstinence.

Source : OAsis Automne 2011 pp.8-9

Un été imparfait

Cet été, je ne peux pas dire que j'ai mal mangé (un peu au début de ma saison de camping, mais je me suis ressaisie par la suite). Et je ne suis pas retombée dans ma compulsion... Mais je n'ai pas suivi mon plan alimentaire. Et j'ai délaissé les réunions. Alors forcément, j'ai pris un peu de poids. Rien de dramatique, mais avant, la roue qui tourne commençait comme ça... L'été, je n'ai plus de routine, je n'ai plus mes repères habituels. Pas évident! Pour vous aussi peut-être.

Pourtant, j'ai passé un été extraordinaire. De nouvelles amitiés qui m'ont fait du bien. Des activités intéressantes. Se peut-il qu'on ait faim quand on est heureux ? Absolument ! Et je crois bien que mon côté OUTRE y est pour quelque chose. Quand je suis triste, c'est le désespoir ; quand je suis heureuse, c'est l'extase!!! Je vole d'une émotion à l'autre, souvent dans les excès.

Mais ce que j'ai appris dans notre fraternité, c'est que j'ai beau essayer de me changer, je n'y suis jamais parvenue. Et c'est depuis que j'ai lâché prise que je vais bien. Avec l'aide de membres qui m'ont appris à

Suite page suivante

aimer ma couleur, même si elle est très vive, et d'une Force plus grande que moi. Et cet été, j'ai été moi-même avec les autres pour la première fois. Et je me suis sentie appréciée parce que je dépendais davantage du regard de ma PS que de celui des autres. Quel cadeau !

Je crois qu'il est difficile de « travailler » les trois aspects du programme (physique, émotif et spirituel) en même temps. Durant la période estivale, j'ai axé ma vie sur le côté émotif et j'ai vraiment cheminé parce que j'ai accepté d'apprendre des autres (même des non-membres) et de me montrer imparfaite et vulnérable.

Et avec l'arrivée de l'automne, j'ai repris ma vie plus rangée, plus stable. J'ai eu la chance d'être contactée à la fin de l'été pour faire un partage. Et au lieu de douter, de reculer parce que je n'avais pas eu l'abstinence parfaite durant l'été, j'ai foncé. J'ai repris les réunions en double, j'ai profité de ma marraine, j'ai confié, j'ai repris le service.

J'ai admis mon impuissance : je ne peux pas effacer mes écarts de l'été. Mais je peux repartir de plus belle et je peux regarder comment je pourrais gérer ma nourriture autrement l'an prochain et rester branchée au NOUS. C'est ce que le mode de vie m'apporte de plus précieux : un discernement et une bienveillance pour moi que je n'avais pas avant. Et c'est durant cet été imparfait que j'ai vécu les belles promesses des Outremangeurs Anonymes parce que la peur s'était miraculeusement envolée...

Marlène, Saguenay

Source : Partageons-automne-2022.pdf Intergroupe OA de Québec



Nature et rétablissement

Je n'avais jamais réellement observé la nature dans toute sa richesse. Comme toujours, je passais devant les arbres en les regardant sans les voir et surtout sans prendre le temps de m'arrêter et de les observer réellement.

Puis, encadré par OA, vint ma démarche personnelle vers Dieu. Quel bonheur de pouvoir un jour m'ouvrir à observer réellement mais, cette fois-ci, de l'intérieur des choses et non seulement en surface.

Une première découverte fut que Dieu me parle par Sa nature. Il me dit entre autres que tout s'y passe lentement, tout va à son rythme, que tout est programmé pour le plus grand bien de chaque élément.

Il me permet aussi d'apprécier que l'homme fut doté d'une intelligence supérieure dans la nature connue. Je réalise cependant qu'en conséquence directe je dois passer à l'action dans tous les domaines de ma vie, que je dois prendre des décisions et que, surtout, je dois aller au bout des choses comme le fait la nature dans toutes choses. Rien ne m'empêche cependant de les consulter.

J'observe aussi que les éléments de la nature se font compétition et même quelques fois violence. En serait-il de même entre les humains ? Serait-ce une occasion qui lui est fournie et qui nous est fournie de grandir, de se renforcer, de devenir meilleur ?

Sans épreuve, je ne peux faire preuve réelle de mon véritable désir de rétablissement et de rapprochement spirituel avec mon Dieu. Chaque difficulté devient donc pour moi une fantastique occasion de grandir, tout comme le fait le petit arbuste pour se protéger de son environnement. Je peux toujours regrouper les événements difficiles de ma vie dans un ensemble plus large et en décoder les leçons positives.

Tout dans la nature fait confiance que le nécessaire viendra à temps, dans la mesure du nécessaire. Pourquoi m'en faire en sachant que la vie agit ainsi ?

Suite page suivante

Une dernière question demeure : si tout ce dont j'ai besoin pour améliorer ma santé mentale, physique et spirituelle m'est gracieusement fourni par mon Dieu, quelles raisons me reste-t-il pour me plaindre que cela ne fonctionne pas pour moi ? La vraie question serait tellement plus :

« Est-ce que je le veux réellement ce rétablissement et suis-je réellement prêt à passer à l'action? »

Source: OASis, 1996, Automne, Vol. 18, No. 1, page 6

L'abstinence, la priorité de ma vie

C'est avec mon expérience dans OA que j'ai vite réalisé que l'abstinence était la priorité #1. Sans abstinence, ma vie est un enfer; je perds ma joie de vivre, mes comportements d'isolement reviennent, j'ai des sautes d'humeur incroyables et mes relations personnelles en sont très affectées. En d'autres mots, ma vie s'écroule littéralement. L'abstinence est la clé de mon bonheur parce qu'avec l'abstinence je sens, je ressens, j'exprime. Il m'est plus facile de sentir Dieu à mes côtés.

Quand je suis arrivée dans le mouvement et que j'ai choisi d'être abstinent, j'ai plongé dans les outils. Je faisais plusieurs réunions pas semaine. J'ai fait des choix difficiles qui étaient nécessaires à ma sobriété. J'ai choisi entre autres de ne pas voir ma famille pendant plusieurs mois parce que j'étais incapable de ne pas outremanger en leur présence. C'est une des convictions que je prône depuis mes premiers pas dans OA et je sais que c'est ce qui m'a aidée à vivre plus de 4 ans dans l'abstinence. Même quand je sentais que je perdais conscience de l'importance de mon abstinence, je priais ardemment pour que Dieu me donne le désir de continuer à m'abstenir de manger compulsivement.

L'abstinence, c'est la seule façon qu'il me reste de vivre. C'est la chose la plus importante dans ma vie, avant mon travail, avant mon conjoint, avant tout.



Anonyme / OASis, 2001-2002, Hiver, Vol. 23, No. 2, page 21

Une grossesse abstinent, quelle différence!

Chers (ères) membres,

J'ai décidé de vous parler de ma grossesse dans l'abstinence. Au début, j'ai trouvé très difficile de poursuivre mon abstinence, car je ne rencontrais aucune membre enceinte avec qui je pouvais en parler. Je me sentais donc seule jusqu'au jour où j'ai pu échanger avec une ou deux membres qui avaient vécu cette belle expérience dans l'abstinence. Main dans la main, faisons ensemble (...), c'est ce qu'on dit!

J'ai vécu deux grossesses dans la compulsions alimentaire la plus totale, j'en suis ressortie avec 85 livres en plus après chacune de mes grossesses. Ce qui veut dire qu'en trois ans, je me suis battue avec la folie des régimes pour perdre 170 livres. Le poids n'est pas la seule conséquence de cette maladie. Pour ma part, j'étais une femme et une mère, contrôlante, agressive, malhonnête et éternellement insatisfaite.

Je peux vous dire qu'aujourd'hui après 18 mois d'abstinence, quatre ans de mode de vie, je suis une toute autre femme. Je profite de chaque petit coup de pied que me donne ce petit être qui grandit en moi, même si au début de ma grossesse j'ai eu de la difficulté à accepter les changements de mon corps. Je profite maintenant d'une grossesse dans la clarté d'esprit et je traîne aussi sur mon dos beaucoup moins de poids.

J'ai tellement l'impression que ce troisième bébé bouge beaucoup plus dans mon ventre que les deux autres, mais probablement que les 2 autres bougeaient autant, mais comme j'étais « gelée », je sentais beaucoup moins ce qui se passait en moi.

Je souhaite une grossesse dans l'abstinence à toutes les futures mamans.

Merci à tous d'être là.

Anonyme - 2009, texte reçu et non publié

Ciel! Que c'est bon

Une membre de mon groupe d'appartenance dit souvent qu'elle essaie de « GOÛTER, SAVOURER ». Petit à petit, je me suis approprié ses paroles pour tout ce qui concerne ma vie. D'abord quand je commence mes journées à 200 km/heure parce que je me suis planifié trop d'activités ou de tâches. À un certain moment, je me rends compte que j'exécute plus que je ne vis. Alors, j'essaie de goûter et savourer une petite pause. Je respire un bon coup, je m'arrête et regarde ce qui m'entoure. Je goûte et savoure ce moment... et voilà que mon rythme ralentit; je peux continuer ma journée en pleine conscience de l'instant présent.

Quand je vis une rencontre intéressante, une discussion de cœur, je goûte et savoure le plaisir que ça me procure. Parfois je le savoure seulement après mais mieux vaut tard que jamais... Évidemment, c'est surtout dans mon alimentation que j'essaie de « goûter, savourer ». Je dois dire que j'outremange de moins en moins souvent et même très rarement. Je maintiens un assez bon équilibre. Mais j'ai la fâcheuse habitude de manger vite. J'ai toujours l'impression de me gaver, même si je me nourris bien et légèrement. Souvent, je mange sans m'en rendre compte. Et voilà ! Mon assiette est vide. Mais que s'est-il passé ? Où est disparu le beau repas que j'ai pris le temps de préparer ? Quand mon conjoint dévore sans prendre le temps de respirer, je trouve qu'il ne fait pas honneur à mon repas. Et moi donc !

Or, depuis quelque temps, j'essaie de m'arrêter avant de commencer à manger et d'offrir mon assiette. Bizarrement, quand je pense à le faire, je mange lentement, en toute conscience, je goûte et je savoure. La plupart du temps, je ressens de la satiété quand elle arrive. Alors où est le problème ? me direz-vous. Le problème, c'est que je n'y pense pas toujours. J'avais partagé cette difficulté dans une réunion, racontant que deux fois sur trois, j'oublie ou je pense à offrir mon assiette quand j'ai presque terminé. Une membre m'a gentiment suggéré de le faire quand même, que ça viendrait à la longue.

Et c'est tellement vrai. J'y pense de plus en plus fréquemment. La progression et non la perfection !!! Peu importe si j'y pense au début ou à la fin de mon repas ; l'important, c'est que je suis en train d'apprendre à GOÛTER, SAVOURER et ciel ! Que c'est bon !

Marlène

Source : Partageons-Avril-2020.pdf Intergroupe OA de Québec

Comme résultat de ces Étapes

Il me fait plaisir de vous partager aujourd'hui le grand bonheur qui m'habite. Grâce à la pratique quotidienne de notre beau mode de vie OA et à une abstinence de 18 mois continue, j'en suis venu à connaître une nouvelle façon d'être, une nouvelle dimension à ma vie.

Maintenant je suis convaincu que la vie n'est pas faite pour être subie, que pour avancer dans mon cheminement il n'est absolument pas nécessaire de souffrir. Je me sens aujourd'hui propulsé par cette sorte d'amour que je m'étais jusqu'alors refusé. Aujourd'hui je me sens capable d'un niveau d'altruisme, de tolérance, d'amour, de paix d'esprit et d'honnêteté dont je ne me serais jamais cru habité. J'ai pris conscience que je m'étais refusé cette source d'énergie divine qui m'habitait et que seule une intervention divine pouvait me révéler.

À mon arrivée à OA j'ai dû d'abord admettre mon impuissance (c'est plus fort que moi !) devant ma façon d'aborder la nourriture, de manger du matin au soir sans jamais me sentir rassasié - au contraire plus je mangeais et plus j'avais faim ! C'est uniquement après avoir admis mon impuissance devant la nourriture que j'ai pu fonder ma sobriété sur une base solide. Alors et seulement à ce moment-là, ai-je pu m'engager

Suite page suivante

sur la voix de la force et de la liberté. Cependant, tant et aussi longtemps que je refusais d'admettre ma défaite totale, il ne m'a jamais été possible de connaître une force durable.

J'étais victime d'une obsession si puissante et si subite à la fois que seule ma volonté ne pouvait absolument pas y résister. Alors, je retournais outremanger davantage et vivait une culpabilité encore plus grande qu'auparavant. Ayant par la suite découvert le caractère fatal de ma maladie, j'étais prêt à tout pour m'en libérer. J'ai alors dû faire appel, comme vous l'avez si bien suggéré, à une Puissance plus forte que la mienne, et que cette Puissance pouvait, si je le désirais ardemment, me rendre la raison c'est-à-dire la voie vers le bonheur.

À force de bonne volonté et d'ouverture d'esprit, j'ai senti à l'intérieur de moi cette Puissance supérieure qu'aujourd'hui je n'hésite plus à appeler Dieu. À chaque jour, je demande à Dieu, quand l'occasion se présente, de me donner la raison. À chacune des réunions OA, à chacun des partages des membres OA, Je m'offre l'assurance que Dieu me rende à la maison (sain d'esprit) si j'établis avec Lui et avec moi-même des relations saines. Je suis alors prêt à passer à la 3^e étape.

Source : OASis, printemps 2003

Un régime... Non merci!

Dieu seul sait si j'en ai essayé des régimes sans résultats concrets à long terme. Je perdais bien sûr quelques kilos mais je ne pouvais pas me rendre à l'objectif fixé et surtout je les reprenais rapidement et même plus. Je ne manque pourtant pas de volonté sur plein d'autres points mais je suis incapable de contrôler ma nourriture. J'en deviens obsédé.

Je sais aujourd'hui que je n'étais pas le seul à vivre cette frustration, à avoir honte de ces échecs successifs, à me démoraliser, à me replier sur moi-même. En assistant aux réunions des outremangeurs anonymes, en écoutant les membres partager leurs vécus et leurs espoirs, en lisant une littérature simple, concrète, écrite par des membres en rétablissement pour des membres, j'ai compris tout simplement que je souffre d'une maladie reconnue : la compulsions alimentaire.

Un régime, non merci ce n'est pas pour moi pas plus que l'achat de produits et services offerts par des entreprises spécialisées dans la perte de poids. Je n'ai rien contre cela, ce sont des entreprises crédibles et honnêtes qui peuvent aider de nombreuses personnes aux prises avec un surplus de poids mais pas moi.

La compulsions alimentaire est une maladie. Je souffre d'une allergie physique face à certains aliments qui, lorsque j'en mange, déclenchent une faim incontrôlable, pratiquement impossible à assouvir. Ces aliments ne sont pas les mêmes pour chacun d'entre nous. Ils peuvent être sucrés, salés, gras etc. C'est à moi de les découvrir.

Enfin, lorsque je vis trop d'émotions (positives ou négatives), je peux avoir l'obsession de manger, de geler ces émotions avec la nourriture. Pour m'aider à diminuer ces périodes d'obsession, je pratique un mode de vie basé sur celui des AA.

Un jour à la fois, je vais mieux, mes obsessions diminuent et je constate des résultats comme je ne l'espérais plus.

Un outremangeur compulsif en rétablissement

Source : OASis vol. 36 no. 2

