



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

OASIS

Septembre 2026

IL Y A UNE
SOLUTION
CHEZ OA



Thème 2026 de l'IOAFM

NOUVELLES SEPTEMBRE 2026 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Dimanche 13 septembre, 10h à 12h30



Le groupe en salle « Étape par Étape » vous invite à se joindre à eux pour célébrer leur 40^e anniversaire. (Voir l'affichette p.5)
427 rue Beaubien Est, Montréal.

Lundi 14 septembre, 10h15

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

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

Lundi 14 septembre, 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

Mardi 15 septembre, 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 ci-jointe)

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

Dimanche 20 septembre, 16h

La Région 6 vous invite à son forum d'Inter-groupe ayant pour thème « Le joies du service ». Venez découvrir des idées pour encourager l'Implication au sein de votre groupe et intergroupe.

Zoom : 883-1592-7438 • Mot de passe : 088613

Lundi 21 septembre, 19h15

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

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

Mardi 22 septembre, 19h



Le groupe en salle « T'es pas seul aujourd'hui » vous invite à leur 21^e anniversaire. 3158 Boulevard Langelier, Montréal. Venez célébrer avec eux.

L'intensif « Source d'espoir » de l'automne 2026

qui aura lieu du 6 au 8 novembre vous informe que les inscriptions sont ouvertes. (Voir Affichette p. 4).

Veillez communiquer par courriel à

intensif@outremangeurs.org

Fermeture de groupe

Veillez noter que le groupe virtuel « Reviens, ça marche » mardi, 19h, est définitivement fermé.

ÉTAPES

TRADITIONS

CONCEPTS



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, 19h ☉☉
15 septembre 2026

Un médecin ébahi

Je suis arrivée à OA après avoir essayé en vain de contrôler mon alimentation. J'ai vraiment essayé très fort, mon médecin m'ayant donné un mois pour refaire mes prises de sang avant de débiter une médication pour régulariser mon cholestérol.

Cela faisait déjà 2 mois que j'essayais par moi-même. Je connaissais déjà un peu le programme des 12 Étapes, ayant déjà eu l'opportunité par le biais d'une thérapie fermée pour toutes dépendances confondues. Même si je demandais à ma Puissance supérieure de m'aider, je n'y arrivais pas.

C'est dans cet état d'âme que je suis arrivée à OA, prête à écouter et à faire ce qu'il fallait pour réussir à manger normalement et perdre du poids.

J'ai adhéré aux outils du rétablissement et suivi à la lettre ce qui était dit. Ma volonté déchaînée me servait enfin. J'ai pris mon temps, comme on le disait, pour trouver une marraine qui avait ce que je voulais. Et j'ai connu l'abstinence, la perte de poids, la capacité de suivre un plan alimentaire santé.

C'est avec fierté que je suis retournée voir mon médecin, que j'ai refait les prises de sang. Mon médecin n'en revenait pas. Les résultats étaient tels que c'était comme si j'avais commencé la médication.

Cette histoire a débuté il y a 5 ans. Je suis venu à OA pour ma santé physique, mais j'y ai trouvé beaucoup plus. J'y ai trouvé la fraternité, le sentiment d'appartenance. J'y ai trouvé les Étapes qui m'ont aidée à m'améliorer en faisant face à mes défauts de caractère, mes peurs. Et finalement, j'y ai trouvé une façon de vivre ma vie plus adéquatement qui m'apporte une belle sérénité.

Suzanne

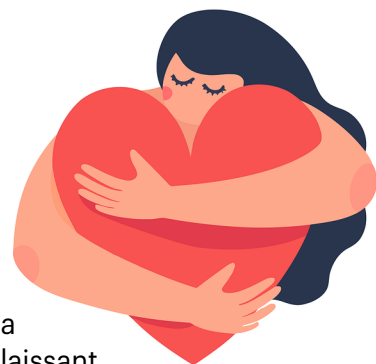
Voilà le vrai bonheur

À l'aube de mes quatre fois vingt ans, je fais de merveilleuses découvertes. L'expérience m'apprend que j'ai une capacité de recevoir que je ne soupçonnais même pas. Pour une femme de « don », c'est une avancée importante. Recevoir quoi? Le don de force, de courage, de vie. Ces dons imprégnés en moi font partie de mon être. Ils m'apprennent à affronter la réalité d'une relation difficile, à appeler les choses par leur nom. De plus, ils m'enseignent tout refus de me laisser manipuler sans pour autant couper la relation, sortir de mon non-dit, de la résignation, pour entrer dans ce projet d'amour, de vérité, consciente qu'en me laissant manipuler, je baisse les bras devant un pouvoir abusif, une emprise, quelle qu'en soit la forme; je nourris le mal de l'autre, l'entretiens en quelque sorte.

Un bon discernement m'éclaire sur ma propre part de responsabilité dans la relation, m'invite à ne pas me culpabiliser d'abord, reprendre courage, demeurer dans la certitude que l'élan de vie est toujours là, prêt à se remettre en route. Depuis mon adhésion à OA, et cela depuis plusieurs 24 heures, une même motivation m'habite : réussir mes relations d'amour y compris ma relation avec la nourriture. Avec mon Dieu d'amour, l'abstinence continue embellit mes jours, me rend libre et joyeuse. Quelle grâce! Je suis remplie de reconnaissance.

Avec amour,

Ghislaine



Un ordre intelligent, empreint de liberté

Quand j'ai connu les fraternités mettant en œuvre les 12 Étapes, on m'avait dit que l'ordre avait plus ou moins d'importance. L'important, c'était de les faire quand je serais prête. Et ça a été une bonne chose pour moi. Ça simplifiait le processus. Il m'apparaissait évident que la 4^e était la plus urgente : étant donné que je m'apitoyais sur mon sort à longueur de journée et que je ne voyais pas le bout du tunnel, je devais faire l'inventaire de ma vie et ça pressait. Je me suis rendue compte que la 9^e pressait aussi : la culpabilité m'étouffait littéralement. Je devais faire amende honorable pour être capable de me regarder dans un miroir. La 1^e me semblait assez facile : je voyais bien que rien de ce que je faisais ne fonctionnait.

Pendant plusieurs années, j'ai fait du ménage dans ma vie et je ne sais pas ce que je serais devenue sinon. Les membres du groupe que je fréquentais m'ont aidée à moins me détester, à voir mes obsessions, mes défauts, à démêler ce qui m'appartient de ce qui ne m'appartient pas.

Et un jour, j'ai adhéré au mouvement des Outremangeurs Anonymes. Ce jour-là, j'ai réalisé que je n'avais pas vraiment admis mon impuissance et que j'essayais encore par tous les moyens de reprendre le contrôle de ma vie (mon poids et ma façon de manger en disaient long à ce sujet). J'avais cheminé, c'est indéniable, au fil des ans, mais je me suis aperçue que la 1^e Étape est au fond très difficile à faire. J'ai réalisé aussi que j'avais fait la 2^e, la 3^e, la 5^e et la 11^e, mais je les évitais plus souvent qu'autrement. Toutes celles qui parlaient de Dieu venaient toucher un point très sensible en moi (c'est encore le cas de temps à autre, je dois l'avouer).

J'ai lu quelque part que l'ordre des Étapes n'est pas dû au hasard. Et peut-être est-ce le cas. Quand j'ai admis totalement mon impuissance (1^e), j'ai eu besoin de me créer une Puissance Supérieure qui me convient (2^e) et de lui confier mes peurs et mes tourments (3^e), sinon je ne m'en sortais pas.

Je ne réussissais pas à vraiment lâcher prise. J'ai fait mon inventaire (4^e) avec un regard différent au fur et à mesure que je m'aimais davantage et que j'acceptais mon humanité (en admettant que j'ai peu de pouvoir sur ma vie, je ne me condamne plus pour mes erreurs, je me regarde comme une amie et me responsabilise de plus en plus). J'ai lu à ma marraine mes réflexions, et le reste... (5^e) J'étais prête à changer (6^e) et ma nouvelle humilité m'a permis de comprendre que j'avais beau « travailler sur mes défauts », ce que je m'obstinais à faire depuis des années mais en vain, ils ne partiraient qu'à la condition de les laisser aller (7^e) et de me concentrer sur mes beautés. Et là, je me suis demandé pardon de m'avoir si mal traitée (8^e et 9^e). C'est la plus grande amende honorable que j'ai dû faire. Grâce à ce chemin parcouru, je suis capable de passer outre mon orgueil et d'admettre mes torts quand j'en ai (10^e) au lieu de faire du ressentiment durant des semaines. Mon contact avec ma Puissance Supérieure n'est pas toujours au beau fixe, mais je médite en marchant dans la nature, je demande la satiété et je remercie souvent pour les petits bonheurs (11^e). Et tout ce progrès me permet de mettre en pratique les beaux principes d'OA (12^e) du mieux que je peux et non en visant la perfection. Moins préoccupée par mon moi-même, je suis plus apte à écouter et à aider les autres qui ont besoin d'entendre un message d'amour inconditionnel.

De toute évidence, je dois revenir à tous les jours sur l'une ou l'autre de ces Étapes (veux, veux pas, mes anciens comportements ont la couenne dure!). C'est de cette façon que j'intègre le mode de vie OA. Chose certaine, que je les fasse en ordre ou pas, l'important, c'est que je les fasse.

Marlène

Source :
[Partageons avril 2019.docx](#)
ntergroupe OA
de Québec



Ma vie est une quête

Avant de connaître les OA, je cherchais la satisfaction à tout moment et comme l'in satisfaction montrait souvent son nez, j'ou tremangeais pour me sentir vivante... sinon ma vie était beaucoup trop ennuyeuse à mon goût! Ensuite j'ai connu OA et j'ai eu quelques marraines. J'ai mis ces marraines sur un piédestal et ma chute a été aussi grande que la leur.

Ensuite comme si c'était le Saint Graal en personne, j'ai pris mon plan alimentaire pour un Dieu. Oh oui! Si je prenais une bouchée de concombre de plus, j'étais bonne pour l'enfer! J'ai démonisé certains aliments (donc tout le monde autour devait faire la même chose que moi...car j'avais évidemment raison) et j'en ai louangé d'autres. Un plan alimentaire est un outil, mais ce n'est pas assez solide pour éviter la rechute. Dieu ne faisant pas partie de mon plan alimentaire, je me suis encore cassé la gueule.

Puis un jour, au cours de mon rétablissement, l'humilité s'est pointée la bête. J'ai compris. J'ai compris qu'il me restait un grand pas à franchir pour cheminer vers la guérison. Puis j'ai enfin rencontré les Étapes pour vrai. Mais attention! Je suis malade et là aussi, même si je me rapprochais du rétablissement, il fallait que j'accepte ce Dieu dans ma vie.

Les Étapes sans Dieu, c'est juste une suite de mots. Puis j'ai fait plusieurs types d'études des Étapes. Comme si j'étais encore en quête de la solution parfaite à ma maladie.

Puis j'ai à nouveau abandonné ma vie... Ces Étapes avaient, malgré ma maladie, réussi à pénétrer dans mon cœur. Mon cœur s'est ouvert et j'ai vu Dieu qui m'attendait, qui était là avec moi depuis le début. J'ai réalisé alors qu'il avait été présent autant sur mon chemin tortueux d'avant OA que depuis mes débuts dans le Mouvement.

Aujourd'hui j'ai une marraine qui chemine avec moi. Nous sommes toutes deux imparfaites. J'ai un endroit pour nommer au cours de ma journée les choses qui font ressortir mes défauts de caractère (10^e Étape) et je les nomme. Puis, le soir venu, je fais un récapitulatif de ma journée, je m'assure de n'avoir rien oublié (11^e Étape). Ma marraine est là pour me rappeler que je ne suis pas seule, et que mes Étapes sont importantes... Car elles me ramènent invariablement à ce contact conscient avec Dieu. Ma vie est une quête consciente.

Carole

L'intensif « Source d'espoir » de l'automne 2026 pour les personnes qui vivent avec la maladie de la compulsion alimentaire

se tiendra le

6 novembre au 8 novembre 2026

au

**Villa St-Martin
21269, boul. Gouin O.
Pierrefonds**

\$290.00 par personne, incluant 2 nuitées et 6 repas

Si vous êtes intéressés, réserver votre place, en communiquant avec Lise:

- ❖ Un dépôt de **\$90.00** est demandé lors **de la réservation.**
- ❖ Votre versement final de **\$200.00 d'ici le 30 octobre 2026**
- ❖ Aucun remboursement **1 semaine avant** la date de l'intensif.
- ❖ Il y a 20 places mixtes de disponible.

Distribution des chambres :

- ❖ Les chambres sont en occupation simple avec toilette.
- ❖ Les chambres sont distribuées au hasard.

Nourriture :

- ❖ Nous ne pouvons pas garantir que le choix des menus offerts respectera vos restrictions alimentaires.
- ❖ En cas de doute, vous êtes tenus d'apporter votre propre nourriture.
- ❖ Un frigo est à notre disposition.

Pour inscription envoyer un courriel à Lise au intensif@outremangeurs.org

Pour information :

lise2418@hotmail.com

Pour une aide financière partielle :

Sylvie : sfortin58@hotmail.com

Le comité n'assumera aucune responsabilité en cas de vol.

Nous vous préparons un accueil chaleureux et une formidable fin de semaine.

Au plaisir de vous voir !!

Quelle belle recette de vie!

Je commencerai mon histoire en vous racontant ce que j'étais avant OA. Tout était basé sur la nourriture. Ayant suivi des régimes à profusion (pilules, muffins repas, soupe au chou, etc.), ma bouée de sauvetage fut mon premier meeting. Dans tout ce qui se disait là, je me reconnaissais et avant qu'il se passe quoi que ce soit, je me sentais déjà bien; je n'y comprenais plus rien.

On me parlait des Étapes, des slogans, de la prière de la sérénité, des outils de rétablissement, enfin on me guidait pour goûter un peu de bonheur... Si je me servais des outils de rétablissement suggérés, ma vie d'outremangeuse changerait et c'est réellement vrai. Le miracle s'est produit.

Parlons aussi des Étapes : avec la 1^{re}, j'ai accepté que je ne pouvais rien face à la nourriture, qu'en acceptant mon impuissance, je ne serais plus jamais seule, car une Puissance supérieure (3^{re} Étape) m'accompagnerait dans tout ce que je vivrais. Je lui confie tout ce que j'ai à vivre et tout se prend beaucoup mieux autant côté famille, amitié, couple, santé, travail; bref dans tous les domaines de ma vie. Reconnaître mes déficiences est important, oui, mais changer ce que je peux et lui donner le reste, l'est aussi. C'est surprenant l'aide que ma Puissance peut faire dans les décisions que j'ai à prendre; il fait des petits miracles... Avec lui, j'ai passé à travers la mort de mon mari après 39 ans de mariage. Il m'a donné les forces qui viennent avec l'événement, et c'est inimaginable comment j'ai pu traverser tout ça dans la paix et la sérénité; j'ai senti sa présence, donc maintenant je ne me gêne plus pour tout lui donner : mon couple, mes enfants, mes petits-enfants. Comme ça, j'ai juste à m'occuper de moi. Et je suis prête à servir dans OA pour en aider d'autres à s'en sortir (12^e Étape).

Je dis souvent que le mode de vie OA m'a mise au monde et je continue de le dire, car je ne

pensais jamais être bien avec la nourriture. J'ai appris que je ne suis pas le poids que j'ai. J'ai appris aussi que j'ai de belles valeurs et que je suis une bonne personne. Je m'accepte telle que je suis et je m'aime davantage comme ma Puissance supérieure m'aime. Quelle belle recette de vie! Je la souhaite à tous. Merci OA pour ce merveilleux bonheur de vivre, mais je ne veux jamais oublier d'où je viens.

Je serai toujours une outremangeuse.

Louissette

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

40^e Anniversaire

GROUPE ÉTAPE PAR ÉTAPE

**DIMANCHE
13 SEPTEMBRE
DE 10H00 À 12H30**

AU 427 RUE BEAUBIEN EST, MONTRÉAL, QC

AU PROGRAMME :

- ACCUEIL DES MEMBRES
- LECTURE DE LA DOUZIÈME ÉTAPE
- 2 PARTAGES
(25 MINUTES CHACUN)
- MUSIQUE ET ANIMATION
- MOMENT CONVIVAL POUR ÉCHANGER

ÉTAPE PAR ÉTAPE
40 ANS
1986-2026