



Intergroupe OA Français
de Montréal
outremangeurs.org

OASIS



Octobre 2026



Thème 2026 de l'IOAFM

NOUVELLES OCTOBRE 2026 INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

Lundi 12 octobre, 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 15 octobre, 20h

Vous êtes invités à venir fêter le 40^e anniversaire du groupe virtuel « Accueil de soi ».

Zoom : 847 2496 0324 • Mot de passe : 202104

Lundi 19 octobre, 10h15

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

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

L'OAsis a besoin de vous

C'est ici que se termine mon mandat de coordonnateur au comité de l'OAsis. Au cours des 4 dernières années, l'OAsis a pu compter sur 4 personnes qui ont consacré quelques heures par mois pour offrir 45 éditions de l'OAsis avec les nouvelles du mois et des textes choisis.

Si vous avez un intérêt à ce que l'aventure de l'OAsis continue, communiquez avec moi pour plus de détails à oasis@outremangeurs.org

Les besoins du comité sont les suivants :

Coordonnateur/coordonnatrice :

- Choisir un thème du mois
- Communiquer le thème avec la personne responsable du choix des textes
- Envoyer les textes à la personne qui s'occupe de la correction des textes
- Envoyer les différentes rubriques à l'infographe
- Envoyer l'OAsis monté pour correction auprès de la correctrice.

Mardi 20 octobre, 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

L'intensif « Source d'espoir » de l'automne 2026 qui aura lieu du 6 au 8 novembre vous informe que les inscriptions sont ouvertes. Veuillez communiquer par courriel à intensif@outremangeurs.org

À mettre à votre agenda

Congrès de l'Intergroupe OA Français de Montréal, samedi 21 novembre en format hybride.

En présentiel au Centre St-Pierre de Montréal et sur zoom. Le lien de connexion vous sera transmis prochainement. C'est une occasion unique de se rencontrer et de fraterniser. On compte sur votre présence.

- Envoyer l'OAsis corrigé à l'infographe pour la version finale
- Envoyer la version finale de l'OAsis au comité de secrétariat et au comité numérique.
- Participer aux réunions des RG (mensuel par zoom) et aux réunions des comités permanents (Aux 2 mois par zoom).

Responsable du choix des textes :

- À partir d'une banque de textes, choisir les textes qui seront publiés selon le thème choisi.
- Envoyer les textes sélectionnés au coordonnateur/coordonnatrice.

Responsable de la correction des textes :

- Corriger la grammaire et le français des textes choisis pour le mois et les transmetts à la coordonnatrice/coordonnateur
- Corriger l'OAsis monté avant la version finale.

Merci de votre confiance.

Gaston, coordonnateur à l'OAsis





Douze repères



Je crois comprendre qu'un réveil spirituel est un réaménagement interne radical des attitudes, des priorités, des désirs et des croyances. L'effet de ce réveil, c'est que je suis maintenant capable de faire, de penser, de ressentir et de dire des choses que je ne pouvais pas auparavant - quels que soient mes efforts ou ma sincérité face aux conséquences de ma maladie.

Je suis entrée chez OA au début de ma vingtaine. J'ai constaté que les Douze Étapes ont été le seul fondement d'un réveil spirituel pour moi. J'ai incorporé d'autres pratiques spirituelles comme le recommande notre littérature, mais mon réveil a commencé par mon introduction aux Douze Étapes. Une suggestion que j'ai trouvée dans la littérature OA m'invite à ce nouveau paradigme : si une personne ne veut pas utiliser Dieu comme Puissance supérieure, elle peut utiliser le groupe. Ma réponse personnelle, c'est d'utiliser les Douze Étapes en tant que Puissance supérieure. J'ai foi en toutes les Douze Étapes. Elles nous indiquent le cheminement vers un réveil spirituel.

À la **Première Étape**, j'ai appris que je ne contrôlais rien. Pendant que je travaillais à la **Deuxième Étape**, j'ai lu « Nous en sommes venus à croire » des AA. Ces témoignages m'ont montré que je n'avais pas besoin de mettre mon cerveau sur une étagère ou de prétendre être quelqu'un que je ne suis pas. Lire ces partages sur des conceptions très variées de la spiritualité chez ces autres personnes en quête de foi a été fascinant et m'a soulagée d'un fardeau d'étroitesse d'esprit que je portais. Au cours de la **Troisième Étape**, l'image d'une porte s'ouvrant juste un petit peu, créant une très petite ouverture a été utile. Cela me paraissait réalisable : un tout petit pas que je pouvais entreprendre.

À la **Quatrième Étape**, j'ai appris que tous les défauts de ma personnalité et tous les torts que j'avais commis étaient des errements - rien de plus. Ces méprises n'appellent pas à la haine de soi ou à la punition de soi, elles appellent à un réveil plus spirituel. Je suis devenue capable de dire : « J'ai tort, j'ai commis une erreur. J'ai fait une gaffe ! » Dans mon premier inventaire de Quatrième Étape, j'étais tellement contrariée d'écrire sur les ressentiments envers ma mère que je ne voulais pas attendre d'avoir terminé avant de le lire à quelqu'un. Je l'ai lu à une

amie du programme. Après avoir écouté ma colère et mon ressentiment envers ma mère, elle a déclaré : « Tu es vraiment dedans ! ». Je me suis alors sentie écoutée. Je n'en avais jamais parlé aussi complètement à qui que ce soit, mais je me sentais à la fois capable de prendre ce risque et d'en être libérée.

La **Cinquième Étape** a contribué à mon éveil spirituel en augmentant mon estime de moi, un élément essentiel dans le développement d'une relation avec ma Puissance supérieure - ou avec quiconque.

Les **Sixième et Septième Étapes** me conduisent à un éveil spirituel en faisant en sorte que le but de mon programme fonctionne sans blocages dans ma conscience face à la présence d'une Puissance supérieure dans mon quotidien.

Les **Huitième et Neuvième Étapes** m'ont permis de me voir moi-même et d'apercevoir mon impact du point de vue d'une autre personne. Tout ce qui m'apprend à entrer en relation et à m'identifier à un autre être humain, en particulier un ancien personnage hostile et nuisible dans ma vie, me fait progresser à pas de géant dans mon cheminement spirituel.

Les **Dixième et Onzième Étapes** me fournissent une pratique quotidienne, car je ne crois pas que je vais être éveillée spirituellement sur-le-champ et de façon permanente.

Le message auquel se réfère la **Douzième Étape** est simple pour moi : je peux avoir l'abstinence si je vis les Étapes. Je travaille pour transmettre le message. J'ai tendance à penser que ma faiblesse dans ce domaine consiste à ne pas bien comprendre les Étapes ou à mal saisir le sens de mon rétablissement. Mais notre littérature dit que « Ceux qui vivent ce programme ne se contentent pas simplement de transmettre le message OA : nous sommes le message. » (Les Douze Étapes et Les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, 2^e Édition, p. 91). Le meilleur moyen de transmettre le message aux autres dès maintenant, c'est de continuer à travailler moi-même les Étapes et à mener une vie abstinentes du mieux que ma Ps me permet de la vivre.

Elaine M., Berkeley, Californie, É-U Lifeline, Avril 2019



De chenille à papillon grâce à OA



Avant d'en arriver à ce merveilleux programme qui m'a conduit à restaurer ma dignité humaine, j'étais incapable d'affronter les distractions de la vie sans bouffer mes émotions. Je n'avais aucun sentiment d'intégrité et je passais d'une situation de crise à une autre.

Il arrive que je sois encore tiraillée, les crises peuvent toujours me faire trébucher. Mais maintenant, grâce au mode de vie, j'ai une excellente boussole et un excellent guide qui me ramène à mon centre intérieur. Je peux commencer à comprendre que je peux me reposer sur mon moi spirituel intérieur parce qu'une Puissance plus grande que moi y habite. J'y retrouve l'équilibre mental, physique et spirituel.

Ralentir, avancer de concert avec mon centre pour écouter le message intérieur que ma PS a pour moi. Tout cela fait diminuer mes problèmes et apaise les vagues de la tempête. La force de continuer m'attend. Je n'ai plus à absorber les chaos, ils m'enrichissent.

Je tisse à chaque instant la tapisserie de ma vie. Chaque expérience colore mon motif. Mes douleurs, mes peines et ma joie m'accorde la profondeur qui, un jour me permettra de dire :
« Je vois, je comprends. »

Aujourd'hui, je serai reconnaissante des expériences qui embellissent ma tapisserie et les accueillerai comme un don de Dieu, car je sais qu'elle contribue à mon avancement vers le mieux-être intérieur. Est-ce que je crois aux miracles ? Oui, si je m'applique à demander humblement chaque jour à Dieu de m'enlever ce qui nuit à mon bonheur. Et il le fait.

Johanne



Source : OAsis Automne 2011 p. 18

Si tu désires améliorer tes relations dans ton groupe et dans ta vie personnelle:

le comité de liaison t'invite le 3e mardi de chaque mois aux ateliers sur les Traditions et les Concepts.



**Mardi, 19h00
20 Octobre 2026**

**Zoom
ID 983 5582 8395
MP 853007**



Fière d'être parmi vous

Ça fait longtemps que j'avais envie d'écrire un article pour l'oasis. Pour moi cela fait partie d'un autre outil de l'établissement que celui de l'écriture dans mon journal de réflexion OA. L'article me permet de faire le retour sur ce que j'ai vécu depuis mon texte.

Ce que je voulais écrire est tout autre que ce que je me prête à partager avec vous. La raison est simple, c'est que je suis branché à mon instinct, à mes guides de lumière, à l'authenticité et à la pureté de l'être divin qui m'habitent grâce aux Étapes 1,2 et 3.

J'ai envie de partager ma joie avec vous. Je viens de passer à travers une situation qui m'aurait fait outre-manger sur le moment ou dans les heures suivantes, si je n'avais pas été dans mon mode vie. Au lieu de fuir, j'ai décidé de rester dans la situation anxiogène et de mettre mes outils en pratique. J'ai utilisé la prière de la sérénité, les respirations profondes, l'écriture, la lecture du Aujourd'hui. J'ai continué malgré la tempête dans ma tête à avancer. J'ai la certitude que le malaise va cesser grâce à l'utilisation du courage, de la persévérance, de la patience et de l'acceptation.

La paix et la sobriété d'esprit ne sont revenues. Grâce à mon désir de rester dans la réalité, d'affronter mes émotions, de rester abstinente et d'être honnête avec moi-même; j'ai pu comprendre ce qui s'est produit, ce que j'ai compris et ce que je J'ai eu envie de ressortir de la pièce. Mais cela a été de la fuite et je ne voulais pas faire ma volonté, mais bien celle de mes guides de lumière retiens.

Ce qui s'est produit

Je me suis retrouvée dans la même pièce qu'une personne avec qui le contact est devenu gênant pour elle et moi, depuis que je lui ai avoué mon amour. J'ai eu envie de ressortir de la pièce, mais cela aurait été de la fuite et je ne voulais pas faire ma volonté, mais bien celle de mes guides de lumière. Je voulais tenir mon engagement face aux Étapes 1, 2 et 3. J'étais tendu. Je respirais à moitié. J'étais en colère, mal à l'aise. Je ne me sentais plus moi-même. Je bougeais de façon crispée. Je n'osais pas regarder dans sa direction. C'était l'enfer pour moi. Je suis assise et j'ai commencé à écrire ce que je vivais. En écrivant, j'ai réalisé que j'avais peur de la déranger, de me sentir rejetée par mon non verbal, qu'elle ne prenne pas le temps de me parler. Peu de temps après avoir pris le temps d'écrire, de me concentrer

**Le groupe
Prêt à tout
du samedi 10H**

**vous invite à venir les rejoindre le
21 novembre
au congrès de l'ioafm.**

**Pour trouver plus d'information sur le
congrès je vous invite à consulter le site
[Internet Outremangeurs.org](http://Internet.Outremangeurs.org).**

le plus possible sur ce que je faisais et d'utiliser les outils dont j'ai parlé plus tôt, j'ai ressenti la paix, le calme et la sobriété d'esprit m'envahir à nouveau.

Ce que j'ai compris

J'ai compris que mon malaise était apparu parce que j'avais peur de la déranger, de lui déplaire, de mal contrôler mon non verbal et de faire un faux mouvement qui aurait fait en sorte qu'elle me ferme à tout jamais la porte de son âme. Donc toutes ces peurs faisaient en sorte que je voulais être parfaite parce que je ne voulais rien ressentir de ce que je ressentais réellement.

Ce que je retiens

À la fin de cette écriture, j'ai terminé par les mots suivants : « Je ne dois rien à personne sauf à mes guides de lumière et à moi-même À 100%. Si ça déplaît à l'autre, je suis vraiment impuissante devant cela. Je reste dans mon moment présent avec l'esprit ouvert.

Après avoir écrit, j'ai lu l'Aujourd'hui de la page 93, car la pensée du jour du 2 avril me rester collée au cœur depuis que je l'avais lu. « J'ai besoin du désir d'accepter ce qui se présente à moi sans vouloir que les choses se déroulent à ma façon J'ai besoin de renoncer à l'idée que je devrais me sentir bien. »

Pour terminer, je remercie OA d'exister, de m'avoir donné un mode de vie et de penser et une nouvelle façon d'agir au lieu de réagir. Merci à mes guides de lumière d'être présents en moi, à mes côtés, de veiller sur moi et de me guider. Les efforts portent fruit, j'en ai eu la preuve. Et vous, vivez-vous des miracles ?

Source : OASis printemps 2003

À l'aise parmi vous

Bonjour mes amis(es) OA,

Je suis une nouvelle parmi vous, je n'ai que quelques mois de mouvement. Je ne comprends pas tout ce qui se passe et souvent je me sens comme dans un épais brouillard; mais ce que je ressens, c'est l'acceptation et l'amour inconditionnel qui se dégagent des membres. Ça me touche énormément. J'en ai tellement besoin. Je suis arrivée au mouvement affamée d'amour et j'en ai trouvé tout plein, c'est merveilleux ! J'ai besoin de vos étreintes, de votre chaleur. Je sens aussi que j'en ai beaucoup à donner, j'ai le goût de vous aimer tels que vous êtes.

Quand j'ai participé à mon premier congrès, j'ai trouvé cela « super énergisant ». Je me sentais très à l'aise parmi vous, solidaire, je me sentais aussi importante et forte parce que je n'étais plus seule. J'ai ressenti Dieu parmi nous. J'ai retrouvé Sa présence en chacun de vous. Il me semble qu'Il me regardait et qu'Il me disait : « Vois comme c'est bon d'être aimé, de faire confiance, de s'abandonner, d'aimer ». Je me sens à ma place dans OA. Je sens aussi que plein de belles choses s'annoncent pour moi. Je trouve cela merveilleux de cheminer avec vous. Merci de m'aimer telle que je suis.

