

SOMMAIRE :

- Archives O.A.
- Textes de membres

DANS CE
NUMÉRO :

Vivre dans le moment présent	1
J'avais peur de perdre ma liberté	2-3
27 février du Aujourd'hui	3
Comment j'étais avant OA...	4
Les outils de rétablissement	4
Horaire de lectures Vers la lumière	4
Deuxième Tradition expliquée	5
Thème 2021	5
Deux histoires pour la route	6
Horaire de lectures Ensemble nous pouvons	6
Réflexions de membres	7
23 juillet de Les Voix du rétablissement	7
Engagement de responsabilité des OA	8

Bulletin Les amis de IOAFO

ANNÉE 2, N° 4

MARS 2021

Vivre dans le moment présent

Le 23 décembre dernier je reviens à la maison et j'ai un message de l'hôpital dans ma boîte vocale qui m'attendait. « Pouvez-vous nous rappeler s.v.p. une anomalie a été décelée à votre sein droit lors de votre mammographie et le médecin a demandé une échographie ». Lorsque je rappelle je laisse mes coordonnées sur un répondeur. Avec les vacances des fêtes je ne sais pas quand ils me rappelleront. Mon mari « s'énerve ». Moi à ma grande surprise je demeure calme. Toutefois, mes émotions semblent vouloir s'emballer, elles veulent du connu, elles veulent me ramener à mes anciennes façons de penser, elles veulent me projeter dans l'avenir, elles veulent élaborer des scénarios plus négatifs les uns que les autres et elles veulent que j'utilise la nourriture pour m'aider à passer à travers cette période d'incertitude. Je sais que si je laisse mes émotions gagner et prendre le contrôle, je serai misérable jusqu'au jour où je recevrai les résultats. Heureusement, j'ai aussi une toute petite voix à l'intérieur qui insiste et m'invite au calme. Me voici face à un choix.

Je récite la prière de Sérénité : « La sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer ». Je ne peux changer que nous sommes le 23 décembre, que le bureau des rendez-vous de l'hôpital est fermé, que je n'aurai probablement pas de

rendez-vous avant la mi-janvier. « Le courage de changer les choses que je peux ». Je peux adopter une attitude positive, je peux décider de vivre le moment présent et confier mes inquiétudes et mes peurs à Dieu. « La sagesse d'en connaître la différence ». Je dis merci à cette sagesse acquise au fil des années dans le programme et qui me rend très consciente de ma réalité présente et en mesure de faire la différence et de faire un choix sain.

En pleine conscience je choisis de rester calme. Je vivrai le temps des fêtes pleinement et je savourerai chaque moment. Je continue de vaquer à mes occupations, je garde le sourire, je suis de bonne humeur, je vis mon programme et je ne change absolument rien à ma routine. Je n'en parlerai qu'à une seule membre et lui demanderai de prier pour moi. Chaque jour entre le 23 décembre et le 23 janvier, date à laquelle je recevrai mes résultats, j'ai réitéré ma décision de confier ce problème à Dieu et souvent même plus d'une fois par jour. Dès que la peur revenait, je la retournais à Dieu. La prière et la méditation m'ont été d'un grand réconfort. Mon échographie a eu lieu le 13 janvier et le 23 janvier je recevais un résultat négatif. J'étais très heureuse et tellement fière de moi, de la façon dont j'avais vécu cette période. Par la grâce de Dieu

je n'ai pas gâché mon temps des fêtes, je ne me suis pas morfondue et je n'ai pas laissé les peurs diriger ma vie. Le programme des 12 Étapes est un mode de vie qui m'apprend à vivre à travers les aléas de la vie sans avoir le besoin d'outremanger. Une journée à la fois j'apprends à vivre au lieu de survivre. Je dois toujours me rappeler que Dieu ne se trouve pas dans le passé pas plus qu'il n'est dans le futur. La seule place où je peux rencontrer Dieu est dans le moment présent, c'est la seule place où je le trouve.

Anonyme

Mon Dieu donnez moi
la sérénité d'accepter les
choses que je ne peux
changer,
le courage de changer les
choses que je peux
et la sagesse d'en connaître la différence

Accorde-moi
la patience pour les
choses qui prennent du
temps,
de l'appréciation pour
tout ce que j'ai,
de la tolérance envers
ceux qui ont des défis
différents
et la force de me relever
et d'essayer encore,
un jour à la fois

J'avais peur de perdre ma liberté

« Vous priez lorsque vous êtes en détresse ou dans le besoin, mais puissiez-vous prier aussi dans la plénitude de votre joie et en vos jours d'abondance. »

Khalil Gibran

Aujourd'hui p. 328

J'ai toujours ressenti un grand besoin de liberté. C'est pourquoi j'ai beaucoup de difficultés avec les limites que le monde extérieur m'impose. J'ai le goût de vous faire part de mon cheminement vers la liberté que j'ai trouvée sur le chemin de l'abstinence.

Il y a aujourd'hui presque 5 ans, ce qui m'a apporté chez OA c'était un mal d'être et de vivre, comme on l'entend parfois « j'étais mal dans ma peau et dans ma tête ». Je peux dire que j'étais prête à tout pour me sentir mieux. Une de mes plus grosses incompréhensions à mon arrivée chez les OA était de comprendre ce qu'est l'abstinence pour un outremangeur compulsif. Quelle était la différence entre un plan alimentaire et une diète ? Je me disais que, contraire-

ment à un alcoolique, qui cesse de consommer, je ne peux pas m'abstenir de manger...

J'ai donc entrepris le début du travail sur les étapes et grâce à la 1^{re} étape j'ai compris que je devais accepter que j'étais impuissante face à certains aliments. Avec l'aide des membres j'ai appris à définir mes aliments déclencheurs en les plaçant sous 3 colonnes (ROUGE, JAUNE, VERT). D'abord je me suis demandée, qu'est-ce qu'un aliment déclencheur pour moi ? L'emploi du mot « moi » c'est important parce qu'encore aujourd'hui je dois me rappeler que même si nous sommes tous égaux devant la maladie, chacun de nous a sa propre liste d'aliments et son propre plan alimentaire. Pour ma part, j'ai vite compris que certains aliments considé-

rés bon pour la santé pouvaient être mauvais pour moi. Certains sont comme une drogue car lorsque je commence à en manger je deviens obsédée, j'en ai envie de plus en plus ou je ne peux plus m'arrêter, soit d'en manger ou d'y penser.

J'ai aussi compris que pour avoir plus de clarté et des limites saines, je devais faire appel aux outils de rétablissement des OA. Il y a le plan alimentaire et l'écriture, lorsque j'écris ce que je vais manger dans ma journée j'arrête d'obséder sur ce que je pourrais peut-être manger, ce que je ne devrais pas manger, etc. Ceux-ci me permettront d'être plus connectée sur mon moment présent et ma PS. J'apprends beaucoup sur moi-même avec la littérature OA et AA. Par exemple, dans la méthode (AA),

J'avais peur de perdre ma liberté (suite)

on parle que les demi-mesures ne nous ont rien donné. La lecture de cet extrait lors des réunions m'a permis avec le temps et l'aide de ma marraine de déterminer la différence entre une rechute et un écart alimentaire. J'avais besoin de clarification parce que parfois je négociais mentalement avec moi-même car je n'étais pas prête à laisser aller certains aliments et à tracer la limite. Celle qui me rendrait la liberté d'esprit que je perdais chaque fois que j'avais des obsessions alimentaires. Aujourd'hui, j'ai beaucoup de gratitude d'avoir une PS qui me fait prendre conscience de cette façon d'agir qui a été longtemps une seconde nature et d'un cycle perpétuel qui me ramenait toujours à la case départ et m'amenait à ne me sentir jamais à la hauteur.

Ma compréhension d'un

écart est que lorsque je prends conscience de ma perte d'abstinence (écart de mon plan alimentaire), quel choix vais-je opter ? Celui de ma PS qui me rappelle d'arrêter ou celui de mon obsession qui me dit que je reviendrai à mon plan alimentaire demain, dans ce cas on parle d'une rechute. L'abstinence pour moi, c'est beaucoup plus que le simple fait de ne pas consommer certains aliments mais c'est aussi ma paix d'esprit, mon équilibre mental, ma connexion et ma joie de vivre. J'ai beaucoup plus à perdre en prenant la première bouchée d'un aliment que je voudrais peut-être consommer. Lorsque j'ai une obsession alimentaire, je m'arrête je me connecte avec ma PS en lui demandant que cette obsession me soit enlevée. Quelle chance j'ai d'avoir ce gardien interne de mon abstinence, de mes limites

saines. Je réalise que cette liberté que j'avais si peur de perdre en arrivant chez les OA, n'était au fond qu'une cage de verre et par peur qu'elle éclate je m'étais renfermé sur moi-même pour me protéger.

En terminant j'aimerais dire qu'à 45 ans je me considère plus légère aux trois niveaux (physique, émotionnel et spirituel). Pour garder cette légèreté je dois utiliser quotidiennement les outils de rétablissement que ce soit le plan alimentaire, le marrainage, l'écriture, les appels téléphoniques et les réunions qui sont tous des outils qui m'aident à garder mon abstinence un jour à la fois. Merci d'être là car seule face à la nourriture je suis impuissante mais grâce à vous et ma PS tout est possible.

Mélanie

Outremangeuse compulsive

27 février

Persévérer, croire en l'objet de ses espoirs, c'est être courageux. Le lâche désespère.

Euripide

Il y a un temps pour la tristesse et les regrets, mais s'affliger ne veut pas dire arrêter de vivre. Avant de connaître le programme OA, je n'avais pas de voie à suivre. Je croyais que ma souffrance ne finirait jamais. Aujourd'hui j'ai un mode de vie, des gens qui m'accompagnent, un parrain ou une marraine qui me guide. Même lorsque je n'ai pas envie de faire quoi que ce soit, je sais que la réponse est dans l'action, comme ce fut le cas lorsque j'ai franchi le seuil de ma première réunion OA. Dieu me donne le courage de faire confiance, de faire le premier pas, de me tourner vers un ami.

Pensée du jour: Grâce à l'abstinence et au soutien que je trouve chez les OA, j'ai le courage de vivre.

Aujourd'hui, p. 58

« Les gens veulent apprendre à nager et en même temps garder un pied sur la rive. »

Marcel Proust

Aujourd'hui, p. 243

« Lorsque se ferme la porte d'une occasion de bonheur, une autre s'ouvre. Mais nous regardons si souvent la porte fermée que nous ne voyons pas celle qui s'est ouverte pour nous. »

Helen Keller

Aujourd'hui, p. 250

Comment j'étais avant OA et comment j'ai changé ?

J'étais souvent dans le passé, négative, anxieuse, déprimée, je me sentais coupable après avoir outremangé. Mon corps physique me faisait mal le lendemain d'une brosse alimentaire.

Je me chicanais avec des personnes, je ne me mêlais pas de mes affaires. Je n'étais pas toujours honnête, vraie. Depuis que je fais OA, c'est toute une autre vie, une vie basée sur la rigoureuse honnêteté le plus que je peux en étant

consciente grâce à l'abstinence... une belle vie bien à moi avec ma PS d'amour. Je suis beaucoup plus consciente de ce que je fais et dis, je fais encore des expériences difficiles où j'ai trop parlé, mais je m'excuse et je me rattrape... grâce aux belles étapes du mode de vie.

Je vis beaucoup plus dans la réalité, beaucoup moins dans les peurs, je m'affirme plus dans le respect et le calme. Parfois ça bouille en-dedans mais je me libère en

écrivain et en déchirant avant de parler à la personne concernée. Quel cadeau je ne le mange pas. J'essaie d'éviter le commérage et les critiques, ce sont des comportements déclencheurs pour qui me font outremanger. Merci mon Dieu pour ce beau mode de vie OA et le cadeau de l'abstinence ! Je suis libre, heureuse et joyeuse la plupart du temps. Merci mon Dieu quel cadeau !

Anonyme

LES OUTILS DE RÉTABLISSEMENT

J'utilise la plupart des outils. Les réunions à plusieurs endroits, j'aime bouger et suis allergique à la monotonie donc j'aime le changement. Étant dans la région de Montréal je peux aller un peu partout. La littérature et l'écriture sont aussi des outils que j'utilise de paire avec les deux cahiers d'exercices: Aujourd'hui et Les 12 étapes et les douze traditions. J'ai presque tout les livres. Il me manque le cahier Les voix du rétablissement que je me procurerai quand tout reviendra à la normale. La pandémie a été pour moi l'occasion de mettre en pratique tout ce que j'ai appris dans OA. Les rencontres zoom m'ont beaucoup aidé car j'assiste à des réu-

nions dans des régions hors de Montréal. J'ai découvert des groupes que je ne connaissais pas et renoué avec des groupes que je fréquentais. Ayant 2 groupes le même soir j'ai dû faire un choix déchirant, car j'aimais les deux groupes. Le service: j'ai été secrétaire, RG, j'ai fait des lectures dans les réunions physiques et virtuelles. J'ai également assisté à des congrès et des journées thématiques. OA m'a permis de connaître la Grâce de l'Abstinence avec un grand A. Celle qui me permet d'écrire ce petit texte pour vous au lieu d'outremanger compulsivement. Si tu es nouveau et que tu lis ce texte... Reviens ça marche!

Josée

Horaire des lectures du groupe Vers la lumière Mardi 19h à 20h, Gatineau (secteur Buckingham)

- 1e semaine : 12-12 , lecture de l'Étape du mois;
- 2e semaine : Un nouveau départ;
- 3e semaine : L'abstinence;
- 4e semaine : La quête spirituelle;
- 5e semaine s'il y a lieu : libre.

Deuxième Tradition

« Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime, un Dieu d'amour comme il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs : ils ne gouvernent pas. »

Le nouveau venu peut demander : « qui est à la tête des OA ? » il peut être étonné par la réponse que lui donne la deuxième tradition : Un Dieu d'amour. Aucun autre organisme au monde, à l'exception des autres groupes mettant en pratique les douze étapes, n'est dirigé de cette façon. Cela peut sembler absolument irréaliste, mais cela fonctionne. Avant de mettre aux voix quelque question que ce soit, nous demandons à Dieu de nous guider ; la décision du groupe devient notre autorité. Il n'est pas dit que toutes les décisions prises par le groupe seront sages ou pratiques. Évidemment, il nous arrive de commettre des erreurs.

En pareil cas, nous devons chercher de meilleures solutions aux problèmes soulevés. Il y a tout lieu de croire qu'avec le temps nous apprendrons et même que nous grandirons à partir de nos erreurs. Chez les O.A., il n'est pas une seule personne qui ait toutes les réponses. Bien sûr, les fondateurs d'un groupe peuvent croire qu'ils devront toujours guider et diriger le groupe qu'ils ont créé. Mais il n'en est pas ainsi. Les membres les plus anciens peuvent continuer à être d'une valeur inestimable pour le groupe, mais il n'est pas bon ni pour le groupe ni pour la personne en poste que celle-ci demeure en autorité long-

temps. Une des composantes essentielles de notre croissance personnelle est l'apprentissage de l'humilité qui se traduit par la renonciation à notre volonté. Le groupe peut très bien penser qu'il est plus facile de suivre un leader fort que d'avoir à prendre les décisions ensemble au sein d'un comité de direction, mais la conscience du groupe doit toujours être notre guide lorsqu'il s'agit de prendre des décisions pour la collectivité. Prendre des décisions ensemble nous renforce.

Les douze traditions des OA expliquées, brochure U-02 non disponible

« Pour chaque esprit ouvert, il y a toujours une barrière. »

Charles F. Kettering

Aujourd'hui p. 160

OUTREMANGEURS ANONYMES®
INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE L'OUTAOUAIS

Thème 2021



**Accepter le changement,
la clé de notre rétablissement.**

« L'espoir est un risque qu'il faut courir. »

Georges Bernanos

Aujourd'hui p. 333

Je suis nouvelle dans le mouvement, un gros petit trois semaines. Renouvelle si on compte que j'ai fréquenté quelques réunions en 2000.

Voilà trois semaines, je ne croyais pas que Dieu (PS) pouvait avoir un plan pour moi qui pourrait me plaire. Je voyais la PS comme un parent qui ne donne que du « tough love » à ses enfants, en tout cas, à moi. Deux semaines de réunions intensives (chaque soir, merci Zoom) une semaine de marrainage et, tout d'un coup, je ressens un espoir comme il y a tellement longtemps que j'en ai eu. Coup donc, est-ce le même mouvement qu'en l'an 2000? Est-ce que quelque chose aurait changé? Oui, quelque chose, c'est-à-dire, quelqu'un, moi. J'avais à atteindre le fond avant de pouvoir entendre le message d'espoir.

Alors, puisque mon histoire est courte, je vous raconte deux histoires pour exprimer comment je vois OA.

Première histoire.

Une fois, c't'un gars qui s'est perdu tard dans la nuit dans une

campagne. Il fait noir comme chez l'diable. Le gars s'enfarge pis tombe et réussi à s'accrocher de justesse à une branche.

« Mon Dieu, viens me sortir d'icitte! »

Une voix lui répond : « Mon fils, laisse aller, lâche prise. »

Pour faire une histoire courte, au bout d'un temps, n'en pouvant plus, il se laisse aller.. et tombe d'une hauteur de deux pieds. S'il avait écouté plus tôt, il aurait été moins mal en point.

Étapes 1, 2, 3. Bref, se perdre dans une nuit noire, c'est se dire qu'on n'a plus la maîtrise. Prier, c'est croire qu'une Puissance Supérieure peut nous sortir du pétrin, mais ... il faut lâcher prise et s'en remettre à ce que la PS nous dit.

La deuxième histoire.

Une fois, c't'une fille (faut faire changement). La fille est sur la mer et son bateau fait naufrage. Elle crie à sa PS : « Viens me sauver!!! Je t'en prie!!! »

Fait que la PS envoie un bateau.

La fille dit : « Non, c'est correct, ma PS va me sauver. »

La PS envoie un hélicoptère avec un super beau garde côtier.

La fille dit : « Merci, c'est ben correct, ma PS va me sauver. »

En désespoir de cause, la PS envoie un dauphin pour la ramener au rivage.

La fille dit : « Va t'en, je n'ai pas besoin de toi, ma PS va me sauver. »

Arrive ce qui devait arriver, la fille se noie. Une fois rendue au paradis, elle n'est pas contente et dit à sa PS : « Pourquoi ne m'as-tu pas sauvée? »

La PS lui répond : « Je t'ai envoyé un bateau, un hélicoptère et un dauphin et tu n'en as pas voulu !!! »

Morale : Notre Puissance Supérieure nous donne des outils. Ils fonctionnent à la seule condition qu'on les mette en pratique. L'outil valant la main qui s'en sert, si les outils ne fonctionnent pas, allons voir un tutoriel (réunion) pour voir comment s'en servir...

Bon 24 Heures!

Anonyme

Horaire des lectures Ensemble nous pouvons

mercredi 19h à 20h, Gatineau (secteur Hull)

Date	Livre/Brochure	Page	Article
3 mars	Partage d'une membre		
10 mars	Un Nouveau départ	p.22	Manifester mes sentiments
17 mars	Thème de l'année :		Document qui sera affiché à l'écran
24 mars	Le Goût de la vie	p.53	Des étapes, pas de boutons magiques
	<i>Suivi de la réunion d'affaires à 20h</i>		
31 mars	Gros Livre	p.460	À l'hôpital...
7 avril	Outremangeurs anonymes	p.123	Dire oui à la vie
14 avril	Partage d'une membre		
21 avril	Les 12 Étapes	p.6	Avant de venir chez les OA
	<i>Suivi de la réunion d'affaires à 20h</i>		
28 avril	Petite brochure « Pour aujourd'hui »		
5 mai	La Quête spirituelle	p.56	Combattre la haine
12 mai	L'Abstinence	p.2	L'Abstinence fait son entrée dans les OA
19 mai	Gros Livre	p.65-72	Jusqu'à [...] nous attaquer aux causes
	<i>Suivi de la réunion d'affaires à 20h</i>		
26 mai	Gros Livre	p.72-80	À partir de [...] Nous avons donc commencé
2 juin	Les 12 Traditions	p.151-153	Jusqu'à chancelante ou d'une rechute

« Il est impossible de commencer à apprendre ce que l'on s'imagine savoir déjà. »

Épictète

Aujourd'hui p. 89

Réflexions de membres entendues lors de l'événement du 28 novembre 2020 « Ayoye j'y ai goûté »

Vous avez une réflexion ou une belle phrase, partagez-la pour publication; si c'est de vous ou d'un autre membre OA, elle sera signée Anonyme.

Quand tu es un concombre et que tu deviens un cornichon, tu ne peux plus redevenir un concombre. C'est la même chose pour un outremangeur, on ne peut plus redevenir un mangeur normal.

Je ne mange plus d'aliments jaunes. J'ai dressé une ligne dans ma liste d'aliments de couleurs. J'ai des aliments verts et rouges, je n'ai plus d'aliments jaunes. Dans le doute, je m'abstiens.

J'ai peur de la maladie comme d'aller en prison.

Je suis entrée en contact avec mon ancienne marraine (après des années d'absence), elle m'a accueillie comme si je n'avais jamais quitté et c'est 100 livres qui m'ont été enlevées de sur les épaules.

Au début, quand j'outremangeais, l'euphorie durait des heures. Maintenant quand j'outremange, l'euphorie dure 5 minutes: le temps que j'outremange jusqu'à temps que les doutes, les reproches et les remords arrivent.

Je demande la grâce de l'abstinence à ma PS mais j'ai aussi des actions à faire.

Mon passé n'est pas un lieu de résidence mais un lieu de références.

Je veux faire des apprentissages. Je veux faire des apprends petits sages.

Le Programme de 12 Étapes n'est pas un buffet où on choisit ce qui nous plait.

Je ne sais pas ce que ma PS va me donner dans mes lectures du matin mais je sais qu'il y aura un cadeau spécial pour moi pour ma journée.

Anonymes

Merci à l'Intergroupe OA de Québec d'avoir organisé cet événement.

23 juillet

« Ces heureux moments de libération ont généralement coïncidé avec notre Troisième Étape, avec la remise de notre problème entre les mains de notre Puissance supérieure. »

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeur Anonymes, pages 22 et 23

La Douzième Étape des Outremangeurs Anonymes relate les qualités que nous acquérons en mettant les Douze Étapes en pratique. Néanmoins, le mot « libéré » apparaît si souvent dans notre documentation que je me suis mis à penser à toutes les formes de libération que j'ai obtenues en pratiquant chacune des Étapes des Outremangeurs Anonymes:

Première:	la libération de l'obsession alimentaire;	Septième:	la libération de l'autosuffisance;
Deuxième:	la libération de la folie et du désespoir;	Huitième:	la libération du blâme;
Troisième:	la libération de l'esclavage égocentrique;	Neuvième:	la libération de la peur des gens;
Quatrième:	la libération de la malhonnêteté;	Dixième:	la libération de la complaisance;
Cinquième:	la libération de l'isolement;	Onzième:	la libération de la solitude;
Sixième:	la libération du besoin de tout contrôler;	Douzième:	la libération du sentiment d'inutilité.

Les voix du rétablissement, p. 205



**OUTREMANGEURS
ANONYMES®**

INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE L'OUTAOUAIS

IOAFO

Téléphone : 613-820-5669

lesamisdelIOAFO@hotmail.com

<http://oa-ottawa.ca/loutaouais/>

Mise en page: Anne P.
Révision: Dominique P.
Merci aux collaborateurs

« Le but premier de cet organisme est
d'aider les personnes souffrant de compulsions alimentaires à se rétablir,
en leur proposant le programme des Douze Étapes
des Outremangeurs Anonymes, et de servir et
de représenter les groupes qui le composent. »

Veillez vérifier si la réunion se tient sur la plateforme Zoom ou si la réunion est revenue en
salle. Mais jusqu'à nouvel ordre, les réunions ont lieu sur la plateforme **ZOOM**.
ZOOM: 7144358120 ou par téléphone : 438 809 7799 Canada Mot de passe : 819819

<https://us04web.zoom.us/j/7144358120>

Mot de passe **819819**

7e Tradition à IOAFO

Envoyez un courriel à l'Intergroupe O.A.
français de l'Outaouais à
outremangeurs@hotmail.com
afin de savoir comment
acheminer votre don à l'Intergroupe.

Reviens, ça marche

si ça marche pas
reviens pareil jusqu'à ce que le miracle arrive

Lundi 19h15-20h15

Arc-en-ciel
Gatineau
Fermé temporairement

Lundi 19h-20h30

Sérénité et abstinence
Rouyn Noranda
Fermé temporairement

Mardi 19h-20h

Vers la lumière → voir liste de lectures p. 4
secteur Buckingham

Mercredi 19h-20h

Ensemble nous pouvons → voir liste de lectures p. 6
secteur Hull

Vendredi 19h-20h

Partageons force et espoir
Gatineau

Engagement de responsabilité des OA

Transmettre le message aux outremangeurs compulsifs qui souffrent constitue le principal objectif de notre Fraternité et donc la forme de service la plus fondamentale. Tout service, si petit soit-il, qui aide à atteindre la personne qui souffre ajoute à la qualité de notre propre rétablissement. Assister aux réunions, ranger les chaises, placer la documentation, parler aux nouveaux venus, faire ce qui doit être fait dans un groupe ou pour le mouvement OA, sont des moyens de rendre ce qui nous a été si généreusement offert. Nous devons faire ce que nous pouvons quand nous le pouvons. La pratique des Douze Étapes nous promet d'ailleurs « une vie saine, heureuse et utile » et le service permet de remplir cette promesse.

Comme le dit l'engagement de responsabilité des OA : « **Toujours tendre la main et le cœur des OA à tous ceux qui partagent ma compulsions : de cela, je suis responsable.** »

Les outils de rétablissement, brochure R-09

Extraits de *Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs anonymes*:

« Chez nous, les membres donnent beaucoup de leur temps pour leurs camarades, soit en parrainant quelqu'un, soit en témoignant de leur rétablissement, soit en participant aux tâches qui reviennent aux groupes de service comme les comités ou l'intergroupe. Personne n'est payé. Notre salaire, c'est notre propre mieux-être, et cela, ça ne s'achète pas. » p. 199

« La même logique s'applique à chacun de nous : être autonome implique que, tout en tenant compte du temps et des ressources à notre disposition, nous faisons tout en notre pouvoir pour remettre aux OA un peu de ce qu'ils nous ont donné. » p. 193

« Un autre élément très efficace de notre programme est notre engagement. » p. 120

Postes vacants à l'Intergroupe OA français de l'Outaouais :

Trésorier, responsable des statuts et règlements, responsable de l'information publique, responsable du comité des activités.

Vérifier auprès de votre groupe si vous pourriez aider celui-ci.

Merci de servir.