

**Procès-verbal de la réunion de l'Intergroupe OA de Québec
tenue le jeudi 14 janvier 2016 au Centre Noël-Brûlart à Québec**

Présences

Céline T.	RG, Abstinente pour Aujourd'hui
Claude C.	Responsable de la documentation, L'Essentiel
Diane G.	Membre du Comité-Congrès 2016, les Vainqueurs
Diane N.	Info publique, Revivre
Gilles V.	Délégué, Événements spéciaux, Partageons Express, L'Essentiel
Hélène A.	RG, L'Essentiel
Jocelyne S.	Responsable de la 12 ^{ième} étape, Vivons nos étapes, L'Essentiel
Lise A.	Trésorerie, L'Essentiel
Manon L.	RG, Un Pas vers la Liberté
Régent T.	Secrétaire, L'Essentiel
Sylvie L.	Vice-présidence, RG, Les Vainqueurs

Absences motivées

Dominique L.	RG, Main dans la Main, secrétaire suppléante, adj. événements spéciaux
Simon B.	Présidence, Responsable de la liste des réunions, L'Essentiel
Francine L.	Webmestre, Main dans la Main

1. Ouverture de la séance à 19h30 par Sylvie, vice-présidente

- a) Après un moment de silence, nous disons la prière de la Sérénité et Sylvie lit le but de l'Intergroupe.
- b) 11 personnes étaient à cette réunion; on demande aux personnes qui ne peuvent être présentes à la réunion d'informer le secrétariat ou un autre membre de l'Intergroupe. Autrement, ce sera une absence non-motivée.

2. Ordre du jour et procès verbal

2a) Lecture et adoption de l'ordre du jour du 14 janvier 2016

L'adoption est proposée par Sylvie et appuyée par Céline T.

2b) Lecture et adoption du procès-verbal du 10 décembre 2015

L'adoption est proposée par Diane G. et appuyée par Manon.

2c) Suivis au procès-verbal

Les suivis sont traités au point 5.

3a) Thème de ressourcement de décembre

L'abstinence dans le temps des fêtes ou comment sauver sa peau pendant cette période

Voici quelques éléments présentés par les membres :

Centrons nous sur le vrai sens des fêtes plutôt que sur la nourriture ;

La Puissance Supérieure se manifeste par les gens et les endroits que l'on ne se doute pas et nous aide à faire de bons choix pendant les fêtes ;

Prendre le temps de texter dans les moments à risque d'outremanger ;

Se connecter à ses petits enfants ; la joie des câlins des enfants, grand-maman et grand-papa se font plaisir sainement au lieu d'outremanger ;

Accumulons des intérêts dans notre compte de banque de rétablissement avant et pendant les Fêtes en participant à davantage de réunions, en demeurant en contact avec notre parrain ou notre marraine, en travaillant plus fort nos Étapes et en utilisant tous les outils et spécialement le service ;

Gardons des numéros de téléphones OA en tout temps...et utilisons-les ;

Reconnaissons les limites de notre rétablissement, dans le doute, évitons les personnes, les choses et les endroits qui ont déclenché la compulsion alimentaire dans le passé ;

Souvenons-nous que l'abstinence est la chose la plus importante de notre vie, sans exception ;

Écrivons fréquemment une liste de gratitude en nous centrant sur ce que nous avons plutôt que ce que nous n'avons pas ;

Faisons du service, que ce soit pour OA ou pour notre communauté ; réalisons quelque projet qui nous paraît difficile à atteindre mais qui peut nous aider à nous valoriser à nos yeux une fois

terminée ;

Préparons-nous ! Appelons nos hôtes et demandons-leur quel sera le menu ; Soyons disposé à apporter notre propre nourriture.

Planifions ! Planifions ! Planifions ! Déterminons exactement ce que nous mangerons, où et quand nous mangerons ;

Planifions quelque chose de spécial quand les autres mangeront des aliments que nous avons choisis de ne pas inclure dans notre plan alimentaire ; des thés savoureux, de l'eau chaude avec du citron ou tout autre chose de spécial en autant que ce soit dans notre plan alimentaire;

Mettons un couvert supplémentaire (dans notre esprit ou pour vrai) à notre table pour notre Puissance Supérieure.

Souvenons-nous de la Deuxième Étape ; prions avant de manger, demandons à notre PS de nous aider à demeurer abstinents une journée à la fois, un repas à la fois ;

Juste avant de manger, que nous soyons à la maison ou au restaurant, allons à l'écart et téléphonons à notre parrain ou marraine en lui précisant ce que nous allons manger et ce que nous avons décidé de ne pas manger.

Ayons des attentes réalistes à propos de nous-même, des autres et des fêtes ;

3b) Thème de Ressourcement pour présentation à la réunion de février :

L'importance du jeton du nouveau et du renouveau

Ne pas oublier d'envoyer une copie des commentaires recueillis dans vos groupes, au secrétariat (secretariat@oaquebec.org) puisque cela facilite grandement la rédaction du procès-verbal et, par la suite, vous pouvez vous en servir comme outil d'animation dans les groupes.

Pour les personnes qui ne pourront assister à la réunion ou celles qui sont à l'extérieur de Québec, il est possible également de faire parvenir vos commentaires au secretariat@oaquebec.org pour présentation à la réunion de décembre.

4. Rapport du C.A.

a) Présidence

Simon est absent ce soir

b) Vice-Présidence

Sylvie nous dit qu'elle est contente d'être ici

c) Trésorerie

Lise, nous présentons son rapport:

En banque au 31 décembre 2015	Recettes	Déboursés
2 134,91\$	Dépôt de 370.30\$	Région 6 : 30\$ Services mondiaux : 60\$ Factures : 143.55\$
	Dons de 400\$ Littérature : 91.50\$ 7 ^{ième} tradition : 22.35\$	À venir : chèque pour la documentation de 492.78\$\$ Radio : 1099,11\$ Salon de mars : 397\$ environ

Le rapport est proposé par Lise et appuyé par Diane

d) Secrétariat

Régent nous souhaite une belle soirée.

e) Délégué

Deux partages de rétablissement s'adressant aux nouveaux ont été traduits en français et sont maintenant disponibles sur le site web OA.org ;

Sur le site OA.org, on y retrouve également 2 documents en français : Transmettre le message et Comment être un serviteur de confiance efficace.

Diaporama sur la Rechute en voie de traduction ;

Un texte est lu pendant le déroulement du diaporama.

5. RAPPORT DES COMITÉS:

5a) Congrès des 21 et 22 mai 2016 :2016 : Diane G., Lise, Sylvie,

On a pris contact avec des personnes de 4 endroits différents comme le Monastère des Augustines, le Centre de spiritualité des Ursulines, etc. L'Auberge de la Basilique de Ste-Anne demeure encore l'endroit le plus intéressant;

Une rencontre des 3 responsables est planifiée pour très bientôt.

5b) Documentation : Claude

Claude nous informe qu'il pourrait travailler les jeudi et vendredi soir; il faut prévoir quelqu'un pour le seconder et par la suite, le remplacer.

5c) Partageons Express

Nouveau Partageons publié en début de mois et nous pouvons le retrouver sur le site OAQuébec.com

5d) Internet : Francine et Gilles

Il nous faudra trouver de la relève pour Francine afin qu'elle puisse la former;

Après une période de maladie, Francine nous est revenue en forme et le site est maintenant à jour.

5e) 12^e Étape : Jocelyne

On reçoit encore beaucoup de courriels et les demandes d'information pour les réunions OA à Québec ou comment y assister sont plus fréquentes;

Elle a reçu une demande de la Beauce pour des réunions, elle les a référé aux personnes de l'ancien groupe;

Du support a été offert à une personne en détresse pour l'informer de ce qu'est OA

5f) Information publique : Diane N.

Au Salon **Expo Manger Santé Et Vivre Vert**, les 19 et 20 mars, Diane demande de l'aide pour représenter OA pendant ses deux jours au kiosque;

Rouge Fm diffusera du 3 au 12 février, un court message de 15 secondes, 10 à 12 fois par jour entre 5h et 20 h;

Diane a remis à Gilles un clé USB contenant les documents électroniques et Régent aura également sa copie.

5g) Liste des réunions : Simon

La liste a été modifiée pour tenir compte des changements dans les réunions téléphoniques et sera envoyée aux RG.

6. Rapports des RG :

Dimanche	Les Vainqueurs Sylvie	Le groupe va bien (6 à 8 personnes)
Dimanche	Nom à venir Iles De La Madeleine Francine L.	Nouveau groupe
Lundi	Main dans la Main Dominique	Le groupe va bien (5 à 8 personnes) De retour à l'école Marcelle-Mallet Prendre note que nous devons enlever nos bottes, prévoir des pantoufles ou des souliers Bienvenue à toutes et à tous.
Mardi	Revivre Pas de RG	Nouveau local, environ 10 personnes Le groupe va bien.
Mercredi	L'Espérance, Alma Diane F.	Le Groupe va bien (7 à 8) Impliqué dans le service et le recrutement
Jeudi	Un Pas Vers La Liberté, Montmagny Manon	Le groupe va bien, 5 à 6 membres réguliers Les finances vont bien également Un message publicitaire est diffusé présentement sur Cogeco
Jeudi	Vivons Nos Étapes Pas de RG	Très beau groupe Beaucoup de beaux partages dont un ce jeudi 14 janvier Ont fait l'Inventaire en utilisant le document « Si notre

		groupe est en santé » expérience très intéressante.
Vendredi	L'Essentiel Hélène A.	Le groupe va très bien (12 à 13 membres)
Samedi	Abstinents pour Aujourd'hui Céline T.	Le groupe va bien, 10 à 12 personnes Beau local, venez nous voir
Samedi	L'Amour de soi (Iles de la Madeleine) Claire L.	Le groupe n'a pas encore 1 an Moyenne de 6 personnes par réunion et rotation des tâches

7. Lectures : Chacune des 12 étapes et les 12 traditions a été lue, à tour de rôle, par les membres présents.

8. PROCHAINE RÉUNION : Jeudi le 11 février 2016.

9. 7^e tradition et Levée de l'assemblée à 20h30 avec le Main dans la Main.

Sylvie

Régent