

**Procès-verbal de la réunion de l'Intergroupe OA de Québec  
du jeudi 9 juin 2016 au Centre Noël-Brûlart à Québec**

**Présences**

Alain B.	RG, Abstinents pour aujourd'hui
Céline T.	Documentation, Abstinents pour Aujourd'hui
Dominique L.	RG, Main dans la Main, Événements spéciaux
Gilles V.	Événements spéciaux, Partageons, Internet, L'Essentiel
Lise A.	Trésorerie, Congrès 2017, L'Essentiel
Lucie M.	Vice-Présidence, L'Essentiel
Manon L.	Présidence, Un Pas vers la Liberté
Régent T.	Secrétaire, L'Essentiel

**Absences motivées**

Diane N.	Information publique, Revivre
Francine L.	Webmestre, Main dans la Main
Hélène A.	RG, L'Essentiel
Jocelyne S.	Responsable de la 12 <sup>ième</sup> étape, Congrès 2017, Vivons nos étapes,
Simon B.	Liste des réunions, L'Essentiel
Sylvie L.	RG, Les Vainqueurs

**1. Ouverture de la séance à 19h30 par Manon, présidente**

a) Après un moment de silence, nous disons la prière de la Sérénité et Simon lit le but de l'Intergroupe.

b) 8 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 9 juin 2016**

L'adoption est proposée par Lucie et appuyée par Gilles.

**2b) Lecture et adoption du procès-verbal du 12 mai 2016**

L'adoption est proposée par Lise et appuyée par Dominique.

**2c) Suivis au procès-verbal**

Les suivis sont traités au point 5.

**3a) Thème de ressourcement de mai : *L'Abstinence en été***

Manon nous fait part de ce que les membres du groupe « Un Pas Vers la Liberté » ont partagé et Régent fait la lecture de quelques extraits du groupe « Amour de Soi » des Îles de la Madeleine.

***Voici quelques partages de membres :***

C'est compliqué !

On bouge plus l'été et on mange beaucoup moins riche; des repas légers font l'affaire et je n'ai pas d'obsession, la chaleur m'incite à moins manger;

La crème glacée est ouverte et il y a de belles salades, c'est le libre-choix et je peux choisir ce que je veux, du point de vue du manger;

Pour cet été, j'ai l'intention de me faire un plan alimentaire plus équilibré car depuis quelques mois, mon alimentation est plutôt déficiente avec tout ce qui se passe dans ma vie. Je prendrai un panier de légumes hebdomadaire qui sera livré chez-moi et me permettra de découvrir différents légumes ainsi que de cuisiner santé;

Je ne mange presque jamais de viande rouge mais plutôt du poisson 4 fois par semaine et du poulet une fois par mois; je mange souvent des légumineuses et je n'ai pas de problème à manger beaucoup de légumes, je crois que mon été devrait bien se passer;

Pour moi, c'est de me forcer à manger plus de légumes; pour les fruits, ça va, mais je dois diversifier mon alimentation;

J'évite d'entrer mes aliments déclencheurs à la maison, ainsi je ne risque pas d'outremanger; L'été, je fais beaucoup de vélo, de marche et de randonnée en forêt et je ne suis pas devant la télé alors les obsessions ne sont pas au rendez-vous;

Je crois que je passerai un bel été en restant abstinente de compulsions;

Je n'ai pas d'expérience avec l'abstinence l'été, Ça ne fait pas assez longtemps que je suis dans le Mouvement ;

J'ai eu une fête, l'anniversaire de ma femme et j'ai mangé du gâteau malgré mon diabète ; Quelques fois, je suis invité chez ma fille et son chum qui font de la cuisine santé ; des fois, je refuse d'aller manger chez eux car ils sont vraiment TROP santé ;

L'infirmière qui surveille mon diabète ne se gêne pas pour me dire ce qui ne va pas mais là c'est beau et je vous en reparlerai cet automne ;

L'été et les Fêtes, pour moi, ce sont des occasions de rechute et ça fait 3 ans que je ne suis pas abstinente ; si je ne fais pas le 3-0-1, je suis faite ; j'ai même repris des aliments déclencheurs après qu'il n'y avait plus rien à faire ;

J'ai commencé à boire tard et surtout l'été ; après avoir bu, je me jetais dans mes aliments déclencheurs ;

Ce n'est plus un aliment déclencheur, c'est toute une panoplie d'aliments déclencheurs qui apparaît ; c'est de l'autodestruction.

Là, je reviens à mes réunions, je me suis remise à lire et je vais prendre les moyens et si ça ne marche pas, je vais recommencer ; je suis consciente et confiante que ça va arriver, que ça va marcher ;

J'adore ce thème et c'est facile d'outremanger l'été ; Les BBQ et les bars à salades à volonté, c'est difficile et ce sont des pièges dans lesquels nous nous faisons prendre en été, va donc falloir que je fasse attention ;

Me ramasser assez de protéines mais pas trop car les morceaux de viande grillée sont plus gros en été et ça se retrouve vite dans mon assiette ;

Aujourd'hui j'aime ce que je mange et je mange ce que j'aime.

### **3b) Thème de Ressourcement pour le mois de juin pour présentation à la réunion de septembre.**

***La phrase à dire pour ne pas prendre la 1<sup>ère</sup> bouchée, en visite, au resto ou à soi-même***

*Ne pas oublier d'envoyer une copie des commentaires recueillis dans vos groupes, au secrétariat ([secretariat@oaquebec.org](mailto: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](mailto:secretariat@oaquebec.org) pour présentation à la réunion de septembre.*

#### **4. Rapport du C.A.**

##### **a) Présidence**

Manon nous remercie d'être là; elle a pris connaissance de la documentation de la présidence et prendra connaissance, pendant l'été, de la documentation de l'Intergroupe dont les règlements, les annexes et les lignes directrices.

##### **b) Vice-Présidence**

Lucie est bien contente d'être là et prendra également connaissance de la documentation de l'Intergroupe

##### **c) Trésorerie**

Mai 2016	Principales Recettes	Principaux Déboursés
Solde au 1 <sup>er</sup> mai : 6191\$	Inscriptions au Congrès : 2685\$ Vente de documentation : 1189\$ Contributions : 759\$ Tirages : 306\$	Location Basilique : 6640\$ Achat de documentation : 595\$ Casier postal : 179\$
Solde au 31 mai 3609 : 3609\$		

Au 1er mai, on avait en caisse 6191\$ Les recettes ont été de 5 024\$ et les déboursés de mai ont été de 7606\$ pour un solde au 31 mai de 3609\$.

Régent propose et Céline seconde pour qu'on envoie 50\$ à la Région 6 et 100\$ aux Services Mondiaux

Le rapport est proposé par Lise et appuyé par Céline.

##### **d) Secrétariat**

Régent est très heureux de reprendre sa tâche de secrétariat

##### **e) Délégué**

La prochaine réunion de la Région est le 24 septembre 2016 à Albany dans l'état de New York.

Pour visiter le site de la Région 6 : <http://oaregion6.org/en/fr/>

On remercie Gilles pour son bon travail au cours de ces dernières années comme délégué

Régent propose la candidature de Dominique pour remplacer Gilles dans le rôle de délégué

Lucie seconde la proposition et elle est élue à l'unanimité.

#### **5. RAPPORT DES COMITÉS:**

##### **5a) Congrès des 21 et 22 mai 2016 :**

Lise nous présente un rapport sommaire :

Petits problèmes tout au long du Congrès,

Les dépenses ont été minimales à comparer aux entrées d'argent diverses,

Le plus gros Congrès organisé en termes de nombres d'individus,

Lise nous reviendra en septembre avec plus de détails

##### **5b) Documentation : Céline**

Céline a été ravi de seconder Claude pour la vente de documentation pendant le Congrès;

Une très grosse commande sera faite pour regarnir notre inventaire.

##### **5c) Partageons**

Gilles continuera de publier des Partageons avec l'aide de Manon pour le montage

#### **5d) Internet**

Après entente avec Francine, cette fin de semaine, Manon recevra tous les documents qui étaient auparavant envoyés à Francine pour publication sur le site OAQuebec.org et en fera le suivi avec cette dernière;

Manon corrigera le courriel de la documentation sur le site pour que les commandes soient envoyées à Céline dès leurs réceptions

#### **5e) 12<sup>e</sup> Étape : Jocelyne** était absente

#### **5f) Information publique : Diane**

Une demande de subvention sera faite à la Région 6 pour nos réalisations en information publique de 2016-2017;

Diane fera imprimer deux nouveaux flyers soit « OA pour qui pourquoi » et « Une foule de symptômes...une solution »

#### **5g) Liste des réunions**

Le nom de la nouvelle RG du groupe l'Espérance d'Alma sera ajouté sur la liste de réunions

#### **5h) Évènements spéciaux : Gilles et Dominique**

Il y aura une fin de semaine intensive sur les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> Étapes les 4-5-6 novembre 2016 à l'Auberge de la Basilique, à Ste-Anne-de-Beaupré. Un dépliant sera préparé par Dominique après la fin des classes.

Entretiens, se tiendra, à Montréal, leur Congrès les 17 et 18 septembre.

### **6. Rapports des RG :**

<b>Dimanche</b>	<b>Les Vainqueurs (QC)</b> Sylvie (absente)	15 <sup>e</sup> anniversaire de Patricia le 12 juin
<b>Dimanche</b>	<b>Estime de Soi</b> <b>Iles de la Madeleine</b> Francine L.	
<b>Lundi</b>	<b>L'Heure de Vivre, Matane</b> Geneviève	
<b>Mardi</b>	<b>Revivre (QC)</b> vacant	Le groupe va bien; 10 à 12 personnes, belle ambiance.
<b>Mercredi</b>	<b>L'Espérance, Alma</b> Camélia	Le groupe va bien, environ 8 personnes, les membres s'impliquent, nous avons de nouvelles membres; 10 <sup>e</sup> anniversaire souligné le 20 avril; Notre nouvelle RG est Jocelyne
<b>Jeudi</b>	<b>Un Pas Vers La Liberté</b> <b>Montmagny</b> Manon L.	Le groupe va très bien. 4 à 5 membres. La rotation des tâches dont celle de l'animation se fait bien. Un premier don de 25\$ à l'Intergroupe
<b>Jeudi</b>	<b>Main dans la Main</b> <b>Lévis</b> vacant	Le groupe va bien (6 à 8 personnes). On demeurera jusqu'à la fin août à La Maison de la Famille à Lévis (coin Alphonse-Desjardins et rue St-Georges).
<b>Jeudi</b>	<b>Vivons Nos Étapes (QC)</b> Jocelyne S.	Très beau groupe. 8 à 13 membres. Beau local.
<b>Vendredi</b>	<b>L'Essentiel (QC)</b> Hélène A.	Le groupe va bien

<b>Samedi</b>	<b>Abstinent pour Aujourd'hui (QC)</b> Céline T.	Le groupe va très bien, Grande implication des membres, 15 à 20 personnes. Alain remplacera Céline
<b>Samedi</b>	<b>L'Amour de Soi Iles de la Madeleine</b> Claire L.	Le groupe va bien, des membres ont des emplois saisonniers mais les principales tâches sont comblées; on a encore à rôder nos outils. Si certains d'entre vous venez aux Iles, venez nous voir, on a besoin de votre témoignage et de votre expérience.

7. Une proposition pour une modification des jours de réunion est faite; on choisit de faire des alternances de jours pour les prochaines réunions qui se tiendront le lundi, mardi et mercredi, la 2<sup>e</sup> semaine du mois (sauf le 19 septembre 2016 et le 15 février 2017 : 3<sup>e</sup> semaine). Voici donc les dates prévues :

<i><b>Lundi</b></i>	<i><b>Mardi</b></i>	<i><b>Mercredi</b></i>
19 septembre 2016	11 octobre 2016	9 novembre 2016
12 décembre 2016	10 janvier 2017	15 février 2017
13 mars 2017	11 avril 2017	10 mai 2017
12 juin 2017		

Ainsi, Dominique s'occupera de réserver ces dates auprès de la Ville de Québec.

8. **Lectures** : Il n'y a pas eu de lectures par manque de temps.

9. **PROCHAINE RÉUNION** : Lundi le 19 septembre 2016

10. **7<sup>e</sup> tradition et levée de l'assemblée** : 21h00 avec le Main dans la Main.

\_\_\_\_\_  
**Manon**

\_\_\_\_\_  
**Régent**