

**Procès-verbal de la réunion de l'Intergroupe OA de Québec  
tenue le jeudi 10 décembre 2015 au Centre Noël-Brûlard à Québec**

**Présences**

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, Évènements spéciaux, Partageons Express, L'Essentiel
Hélène A.	RG, L'Essentiel
Jocelyne S.	Responsable de la 12 <sup>ième</sup> étape, Abstinente pour aujourd'hui
Manon L.	RG, Un Pas vers la Liberté
Régent T.	Secrétaire, L'Essentiel
Simon B.	Présidence, Responsable de la liste des réunions, L'Essentiel
Sylvie L.	Vice-présidence, RG, Les Vainqueurs

**Absences motivées**

Céline T.	RG, Abstinente pour Aujourd'hui
Dominique L.	RG, Main dans la Main, secrétaire suppléante, adj. évènements spéciaux
Lise A.	Trésorerie, L'Essentiel

**Absence non motivée**

Francine L.	Webmestre, Main dans la Main
Micheline	RG, OA Jeunesse

**1. Ouverture de la séance à 19h30 par Sylvie, vice-présidente et la suite, par Simon, président**

a) Après un moment de silence, nous disons la prière de la Sérénité.

b) 10 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 10 novembre 2015**

L'adoption est proposée par Sylvie et appuyée par Diane N.

**2b) Lecture et adoption du procès-verbal du 8 octobre 2015**

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

**2c) Suivis au procès-verbal**

Les suivis sont traités au point 5.

**3a) Thème de ressourcement de novembre**

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

Voici quelques éléments présentés par les membres :

La plupart des membres redoutent cette période festive puisque plusieurs iront dans leurs familles (ou recevront chez-elles) et la nourriture y sera abondante ; certaines iront au restaurant, ce qui peut faciliter les choses puisqu'il est possible de faire de bons choix ;

Par contre, en formule buffet, il peut être difficile de se limiter ;

Plusieurs membres croient qu'en se servant des outils, il est possible de traverser cette période sans trop de problème.

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

Nous avons choisi de reprendre le même thème que le mois précédent soit :

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

*Ne pas oublier d'envoyer une copie des commentaires recueillis dans vos groupes, au secrétariat ([secretariat@oquebec.org](mailto:secretariat@oquebec.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 décembre.

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

##### a) Présidence

Simon nous souhaite une bonne soirée

##### b) Vice-Présidence

Sylvie nous dit : « Ça me fait plaisir de servir »

##### c) Trésorerie

Régent, en l'absence de Lise, nous présente son rapport:

En banque au 30 octobre	Recettes	Déboursés
2 294,19\$	Dépôt de 246.95\$	Région 6 : 30\$ Services mondiaux : 60\$ Autres dépenses :(Bell+Ass)
	À venir : Dons de 210\$	À venir : chèque pour la documentation de 500\$ Factures : 120\$

Le rapport est proposé par Lise et appuyé par Diane

##### d) Secrétariat

Régent nous souhaite une belle soirée.

##### e) Délégué

#### 5. RAPPORT DES COMITÉS:

##### 5a) Préambule: Gilles et Manon

Manon nous faisait remarquer que le texte dans les différents préambules (Web ou liste de réunions) était différent l'un de l'autre, ainsi, Gilles nous a présenté un document où nous retrouvions plusieurs préambules ou définitions différentes retrouvées dans la littérature OA,

Après discussion, nous avons retenues cette version pour les documents provenant de l'Intergroupe :

***OUTREMANGEURS ANONYMES est une Association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir, dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire (besoin pressant et irrésistible de manger de façon déraisonnable). Nous accueillons tous ceux et celles qui veulent arrêter de manger compulsivement. Il n'y a ni droits ni frais à acquitter. Nous subvenons à nos besoins par nos propres contributions sans demander ni accepter de dons de l'extérieur. OA n'est affilié à aucun organisme public ou privé et n'est relié à aucun mouvement politique, à aucune doctrine religieuse ou idéologie. OA n'endosse ni ne conteste aucune cause qui lui est étrangère. Nos buts primordiaux sont de nous abstenir d'outremanger compulsivement et de transmettre notre message à ceux qui souffrent encore.***

Site des Outremangeurs Anonymes de France : <http://www.oainfos.org>

##### 5b) Congrès 2016 : Diane G., Lise, Sylvie,

Les intervenantes du Monastère de Ste-Anne ont réservés 35 chambres pour notre Congrès des 21 et 22 mai prochain, à Ste-Anne de Beaupré; on nous reviendra avec les coûts de location;

On a parlé d'autres endroits possibles comme le Monastère des Augustines (Ancienne Hôpital Général) mais cela semble un peu plus dispendieux.

##### 5c) Documentation : Claude

Claude nous informe qu'il fera une commande de littérature d'environ 500\$.

Il a ramassé, ce soir, les argents des groupes ainsi que la 7<sup>ie</sup> tradition et a payé des factures.

#### 5d) Partageons Express

Nouveau Partageons en préparation

#### 5e) Internet : Francine et Gilles

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

#### 5f) 12<sup>e</sup> Étape : Jocelyne

On reçoit encore beaucoup de courriels ainsi que quelques demandes d'information pour les réunions OA à Québec ou comment y assister.

#### 5g) Information publique : Diane N.

Finally les Assurances ne nous chargeront aucun supplément pour obtenir une preuve d'assurances lors de notre participation au Salon **Expo Manger Santé Et Vivre Vert**, les risques étant très peu évalués selon eux;

Travaillons avec Rouge Fm pour préparer notre blitz de 15 secondes cet hiver;

Diane a envoyé au Groupe d'Alma des documents OA comme des cartes d'affaires pour leur publicité régionale et leur fera suivre les documents électroniques pour faciliter leur réimpression à l'avenir;

Diane remettra des copies de tous les documents électroniques à d'autres personnes de l'Inter groupe afin de faciliter leur travail et de s'assurer de posséder, en tout temps, des doubles ;

Les 2 groupes des Iles de la Madeleine, ont demandé de leur envoyer les documents électroniques tel que les Cartes d'affaires afin qu'il soit possible d'en imprimer dans leur publication intitulée le RADAR.

#### 5h) Liste des réunions : Simon

La liste a été modifiée et envoyée aux RG.

### 6. Rapports des RG :

<b>Dimanche</b>	<b>Les Vainqueurs</b> Sylvie	Le groupe va bien (4 à 12 personnes) Ouvert les 27 décembre et le 3 janvier
<b>Dimanche</b>	<b>Nom à venir</b> Iles De La Madeleine Francine L.	Nouveau groupe Ouvert les 27 et 3 janvier
<b>Lundi</b>	<b>Main dans la Main</b> Dominique	Le groupe va bien (5 à 8 personnes) Ouvert les 28 décembre et 4 janvier mais déplacé au Centre Alliance Jeunesse (porte d'entrée des visiteurs et livraisons) 1659 boul. Guillaume-Couture (anciennement boul. de la Rive-Sud/route 132), St-Romuald à 19h30
<b>Mardi</b>	<b>Revivre</b> Pas de RG	Mardi le 22 décembre, apportez vos cartes de Noël, on les échangera tout en lisant leur contenu.
<b>Mercredi</b>	<b>OA Jeunesse</b> Micheline	Le Groupe vous invite, sœurs et frères OA, à venir fêter doublement le <b>23 décembre 2015</b> dans ses locaux. Nous célébrerons d'une part la fête de Noël et d'autre part la fermeture du groupe. En effet, OA Jeunesse ferme définitivement, mais nous terminons avec allégresse, dans la reconnaissance et la gratitude pour tous les beaux moments de vie partagés.
<b>Mercredi</b>	<b>L'Espérance, Alma</b> Diane F.	Le Groupe va bien (7 à 8) Impliqué dans le service et le recrutement
<b>Jeudi</b>	<b>Un Pas Vers La Liberté, Montmagny</b> Manon	Le groupe va bien, 6 membres réguliers Le groupe sera fermé les 24 et 31 décembre L'inventaire de groupe a été fait et 2 points à retenir : -Modifier ou Améliorer le guide d'animation -Modifier ou Améliorer le guide de secrétaire
<b>Jeudi</b>	<b>Vivons Nos Étapes</b> Pas de RG	Groupe va très bien; Cette rencontre en après-midi répond à un besoin.
<b>Vendredi</b>	<b>L'Essentiel</b>	Le groupe va très bien (8 à 12 membres)

	<b>Hélène A.</b>	
<b>Samedi</b>	<b>Abstinent</b> <b>pour</b> <b>Aujourd'hui</b> Céline T.	Le groupe va bien et plusieurs personnes s'impliquent,
<b>Samedi</b>	<b>L'Amour de soi</b> <b>(Iles de la Madeleine)</b> Claire L.	Le groupe va bien Réunion d'affaires faite le 28 novembre Le Groupe sera ouvert le 26 décembre
	<b>JOYEUSES FÊTES À</b>	<b>TOUTES ET À TOUS</b>

7. Lectures : Non faites.

8. PROCHAINE RÉUNION : *Jeudi le 14 janvier 2016.*

9. 7<sup>e</sup> tradition et Levée de l'assemblée à 20h50 avec le Main dans la Main.

---

Simon

---

Régent