

Procès-verbal de la réunion de l'Intergroupe OA de Québec  
du lundi 19 septembre 2016 au Centre Noël-Brûlart à Québec

**Présences**

Alain B.	RG, Abstinant pour aujourd'hui
Céline T.	Documentation, Abstinant pour Aujourd'hui
Chantal L.	RG Un pas vers la liberté
Diane N.	Information publique, Revivre
Dominique L.	RG, Main dans la Main, Évènements spéciaux, Déléguée
Francine	Visiteur, Abstinant pour aujourd'hui
Gilles V.	Évènements spéciaux, Partageons, Internet, L'Essentiel
Hélène A.	RG, L'Essentiel
Jocelyne S.	Responsable de la 12 <sup>ième</sup> étape, Congrès 2017, RG Vivons nos étapes,
Johanne M.	RG Revivre
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**

Francine L.	Webmestre, Main dans la Main
Simon B.	Liste des réunions, L'Essentiel

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

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

b) 14 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 19 septembre 2016**

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

**2b) Lecture et adoption du procès-verbal du 9 juin 2016**

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

**3a) Thème de ressourcement de mai :** *La phrase à dire pour ne pas prendre la 1<sup>ère</sup> bouchée, en visite, au resto ou à soi-même*

**Voici quelques partages de membres :**

3 filles ensemble au resto s'entraident dans leurs comportements alimentaires : une membre OA répond à l'offre de nourriture qu'on lui fait :

"MERCI, TANTÔT!" Ainsi, elle ne se sent pas punie de ne pas en prendre; la compulsion ne dure qu'un instant!

D'autres membres diront, à différentes occasions :

- "Merci, pas tout de suite." C'est aussi à nous qu'on dit merci!

- "Je n'ai pas faim, j'ai mangé tard."

- "Non, merci!"

*Pas pour aujourd'hui!*

Commencer ma journée en confiant mon alimentation à ma Puissance Supérieure;

Déterminer à l'avance ce que je pourrai faire si une obsession se présente comme Méditer, Prier, Téléphoner à mon parrain ou à ma marraine;

Lire ma documentation OA, écrire une lettre à l'aliment qui m'obsède ou écrire pourquoi je ne céderai pas à la tentation;

Fermer la télévision, aller me coucher s'il est l'heure de dormir;

Sortir mon jeton d'abstinence ou du nouveau, me rendre à une réunion, aller marcher;

Prendre un bain, me brosser les dents, me mettre de la crème sur le corps, me faire une manucure ou une pédicure;

Boire une tisane ou un verre d'eau, m'accorder un délai de dix minutes, m'occuper d'un loisir qui me plaît;

À la hauteur de mes yeux, mettre un miroir sur la porte de mon frigo et/ou du garde-manger avec l'inscription « je m'aime » au-dessus;

Le temps que je travaille à changer mes habitudes alimentaires, me considérer en convalescence plutôt qu'à la diète;

Penser à mes nouvelles habitudes comme à une rééducation, non comme une privation ou une punition;

Chaque fois que j'ai une tentation de manger ou une faim en dehors des heures de repas ou de collation, me demander si je veux nourrir mon corps ou ma maladie;

Éviter absolument les dépanneurs de toutes sortes;

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

#### ***Comment souhaiter la bienvenue à un nouveau ou à un renouveau?***

*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 d'octobre.*

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

### **a) Présidence**

Manon nous souhaite la bienvenue et nous présente 2 nouvelles responsables de groupes soit Chantal pour le groupe Un pas vers la liberté et Johanne pour le groupe Revivre. Comme présidente, elle va accompagner les membres de Comités et non faire le travail à leur place. Elle mentionne aux membres présents de ne pas oublier d'aller dans leur boîte courriel (Webmail) pour effacer les messages lus ou inutiles et également de vider la corbeille pour éviter l'accumulation.

Pour les personnes qui ont besoin de soutien, elle offre des services de dépannage ou de soutien informatique en utilisant le logiciel Team Viewer qui peut être installé sur l'ordinateur du demandeur.

### **b) Vice-Présidence**

Lucie nous dit qu'elle n'a pas été très active cet été mais qu'elle s'impliquera plus cet automne.

### **c) Trésorerie**

Au 1<sup>er</sup> juin, on avait en caisse 3 609\$ alors qu'au 30 juin le solde était de 2 934\$. Ceci s'explique par un dépôt de 740\$ et quelques retraits totalisant 1 415\$ dont un chèque de 1 075\$ pour l'achat de documentation.

Au 31 juillet, le solde était de 2774\$ alors qu'au 31 août, il était de 2715\$ suite principalement à 2 factures de 56\$ de Bell. Manon demande si c'est possible, de fournir un rapport financier détaillé lors d'une prochaine réunion.

L'acceptation du rapport financier est proposée par Chantal et appuyée par Johanne.

### **d) Secrétariat**

Régent nous souhaite une belle soirée.

### **e) Déléguée**

La Région offre une formation de 11 heures pour les futurs délégués en région; au dernier atelier, le 11 août, il y avait 32 personnes alors que le second prévu à Boston, il y aurait entre 35 et 40 personnes;

Suite à la publication du **Guide d'études des 12 étapes**, un atelier de 15 semaines sera offert; le guide est présentement en rupture de stock mais on peut le retrouver sur OA.org sous le format PDF.

## **5. RAPPORT DES COMITÉS:**

### **5a) Refonte du site WEB**

L'IOAQ a profité des services d'un étudiant pour faire la refonte du site de OA Québec. Manon nous a présenté le tout; un lien (en mode test) sera envoyé aux membres de l'Intergroupe pour qu'ils en prennent connaissance en détail et on reviendra à la rencontre d'octobre pour voter l'adoption de ce nouveau site. On a encore des difficultés avec l'environnement Apple mais Manon nous demande de vérifier avec nos tablettes la présentation et le fonctionnement des liens entre les pages du site.

### **5b) Évènements spéciaux**

Les 4, 5 et 6 novembre prochain, à l'Auberge de la basilique, un atelier sur les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> étapes se tiendra; le nombre minimum d'inscriptions a été fixé à 15 personnes

Les chèques doivent être envoyés à OA Québec avant le 1<sup>er</sup> octobre et vous pouvez retrouver sur le site le dépliant avec toutes les explications nécessaires à votre participation.

Dominique préparera un document pour faire un rappel aux membres.

### 5c) Congrès des 21 et 22 mai 2016 :

Il y a eu 89 inscriptions dont 68 ont profité de l'hébergement avec des recettes de 930\$ et des dépenses minimales.

Lise nous reviendra bientôt avec des suggestions pour le Congrès de 2017.

### 5d) Documentation : Céline

Céline se sent en apprentissage mais elle se plaît dans cette nouvelle responsabilité.

### 5e) Partageons

Gilles a fourni des textes à Manon et un Partageons a été publié tout dernièrement; vous pouvez le retrouver sur le site de OAQuébec.org. À la demande du secrétaire, Manon l'a paginé afin de faciliter sa distribution de photocopies aux RG n'ayant pas l'Internet.

### 5f) 12<sup>e</sup> Étape

La boîte vocale étant pleine depuis quelques temps, Manon a fait le ménage cet été.

Jocelyne n'a plus d'ordinateur présentement. Manon lui a offert de travailler avec son nouveau téléphone intelligent et lui a offert son aide si elle a des problèmes. Jocelyne lui communiquera bientôt sa nouvelle adresse courriel. Le message d'accueil a été refait sur la boîte vocale et seulement 2 noms (et nos de téléphone) ont été retenus (Dominique et Manon).

### 5g) Information publique

Diane travaille pour monter un kit d'information où nous aurions 3 dépliant et la liste des réunions; la publication de 1000 copies de ces 3 dépliant coûtera 320\$ plus les taxes.

Nous avons reçu une invitation pour le *Salon Manger Santé* prévu les 18 et 19 mars 2017. Diane a proposé de s'inscrire (345\$ plus taxes), Lise l'a appuyé et cela a été accepté à l'unanimité.

Le *Salon des diabétiques* se tiendra le 26 novembre prochain au Centre Fleur de Lys. Proposé par Diane et appuyé par Dominique, une facture de 125\$ sera demandée pour couvrir le coût de l'inscription.

### 5h) Liste des réunions

La liste sera mise à jour suite aux changements pour deux responsables de groupe.

### 6. Rapports des RG :

Ce point à l'ordre du jour n'a pu être traité faute de temps, conséquemment, certains détails manqueront; un formulaire a été envoyé afin de faciliter la rédaction des prochains rapports mensuels du RG.

<b>Dimanche</b>	<b>Les Vainqueurs (QC)</b>	Le <u>23 octobre</u> , aura lieu <u>le 36<sup>e</sup> anniversaire du Groupe</u> Des outils de rétablissement seront présentés et il y aura des mini-partages.
<b>Dimanche</b>	<b>Estime de Soi Iles de la Madeleine</b> Francine L.	
<b>Lundi</b>	<b>Main dans la Main Lévis</b> vacant	Le groupe va bien (5 à 8 personnes). Nouveau soir : <u>Lundi à 19h30</u> <u>Nouvelle adresse : Maison de la Famille Rive-Sud</u> <u>5501 rue St-Georges, Lévis</u>
<b>Mardi</b>	<b>Revivre (QC)</b> Johanne M.	Le groupe a une nouvelle responsable de groupe (RG), Johanne qui est présente, ce soir de réunion
<b>Mardi</b>	<b>Chaîne de l'Amitié</b> <b>Réjeanne G.</b>	Le Groupe va bien, 6 à 11 membres et 3 nouveaux sont venus à une rencontre; 4 rencontres de samedi faites suite à l'inventaire de groupe; les thèmes touchés étaient le parrainage-marrainage, l'anonymat, les aliments déclencheurs, le ressentiment, la colère et l'apitoiement; Plusieurs membres ont assisté à l'activité d'Arvida sur le plan alimentaire et une autre rencontre a eu lieu pour les groupes de Saguenay et lac St-jean pour le Comité de l'Information publique; un mandat de 2 ans a été donné à notre représentante de groupe pour faire un meilleur suivi des activités; Des membres se sont déplacés pour fêter l'anniversaire des 3 autres groupes de la région et d'autres pour le Congrès de Québec
<b>Mercredi</b>	<b>L'Espérance, Alma</b> Jocelyne	
<b>Jeudi</b>	<b>Un Pas Vers La Liberté</b> <b>Montmagny</b> Chantal L.	Oui, le groupe va bien, assistance de 4 à 6 personnes tout l'été, la collecte est bonne; le groupe a fêté son 1 <sup>er</sup> anniversaire le 8 septembre, 9 personnes, partage apprécié,

		Merci aux visiteurs; Le groupe a une nouvelle responsable de groupe (RG), Chantal qui est présente, ce soir de réunion
<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> Alain.	Le groupe va très bien, Grande implication des membres, 15 à 20 personnes. L'accueil, l'engagement et la fraternité sont des forces qui unissent le groupe L'inventaire de groupe se tiendra le 1 <sup>er</sup> octobre prochain, ce qui remplacera la réunion prévue habituellement
<b>Samedi</b>	<b>L'Amour de Soi Iles de la Madeleine</b> Claire L.	Le groupe va toujours bien. On n'est pas nombreux, mais nous avons quand même eu une moyenne de 7 personnes par réunion cet été.

### 7. Divers

Gilles nous présente rapidement les 4 projets de thème pour 2017; un courriel sera envoyé à Régent qu'il l'enverra aux membres de l'Intergroupe pour prise de connaissance; Gilles s'attend à recevoir rapidement nos recommandations personnelles quant à notre meilleur choix

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

**9. PROCHAINE RÉUNION :** Mardi le 11 octobre 2016

**10. 7<sup>e</sup> tradition et Levée de l'assemblée :** 21h20 avec le Main dans la Main.

\_\_\_\_\_  
Manon

\_\_\_\_\_  
Régent