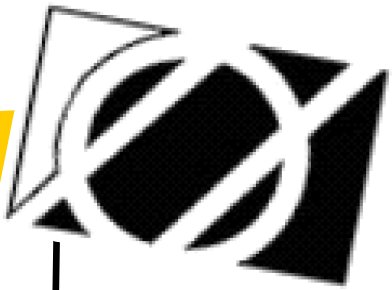




Journal de l'intergroupe OA de Québec



# Partageons

## Mot du président du congrès OA Québec

Bonjour mes frères et sœurs OA. Voici encore le temps de solliciter votre aide pour le Congrès OA de Québec qui se tiendra les 19 et 20 mai à la Fraternité St-Alphonse.

Si vous avez le goût de remettre à OA ce que vous avez reçu, voilà l'occasion idéale! Cette année j'aurais besoin de m'entourer d'un peu plus de gens!

Si tu as le désir de nous appuyer dans ce beau projet, tu peux me rejoindre au 418-

843-8623 (laisse un message!). Gérald L. est avec moi pour le déroulement du congrès.

Il y aura un meeting comme l'an dernier le vendredi soir précédant le congrès pour souligner l'anniversaire du groupe L'Essentiel.

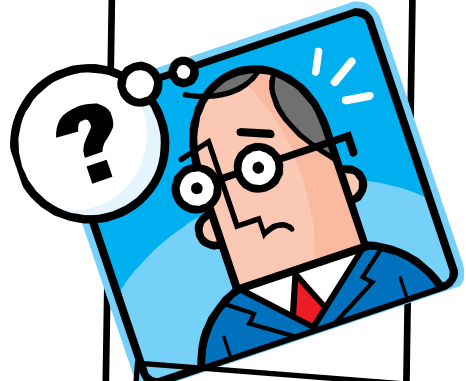
J'attends de tes nouvelles avec impatience!

Merci à OA et surtout, merci à toi...

Ton frère OA,  
Régis



Mettons tous les morceaux ensembles! Nous y arriverons!



Voici Régis qui espère bien votre aide!  
418-843-8623



### Inscription au Partageons via courriel

Prénom : \_\_\_\_\_

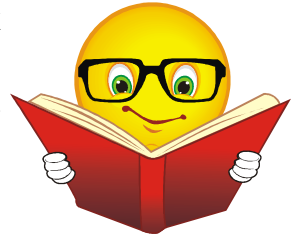
Courriel : \_\_\_\_\_

Note : l'adresse du Partageons pour envoyer vos textes est : [partageons@hotmail.com](mailto:partageons@hotmail.com)

## Thème de ressourcement pour janvier 2012 : Groupe L'Essentiel

Qu'est-ce que je fais ici et maintenant pour mon rétablissement ?

- Tous les matins je fais mes lectures. J'écris et je brûle. Je m'implique et je fais du bénévolat... Je donne de mon temps. J'écoute les membres, je partage avec eux et je fais des meetings. Un beau cadeau que j'ai reçu vient d'une amie qui m'a dit que j'étais attrayante pour elle. J'aime beaucoup faire des intensifs et aller aux congrès.



- Lecture quotidienne le matin avec un bon café ! Je réfléchis au lieu de faire la 10<sup>e</sup>. Maintenant j'embarque dans des discussions plus constructives. Je prends goût à la lecture littérature OA. Par mon travail je peux faire des 12<sup>e</sup> et ça me ramène à l'ordre. Je prends les appels contacts et je m'implique dans l'Inter groupe.

Tous les matins je fais mes lectures

- Je crois en ma Puissance supérieure et je suis plein de gratitude même avant de me lever le matin ensuite je fais mes lectures

« Je prends goût à la littérature OA »

et j'écris tout ce que je mange. Tranquillement je change mes relations pour des plus positives. Au travail, je me fais appeler « beau bonhomme ». Je veux vivre vieux et serein. Je cherche les qualités dans mes prochains.

-Je me sens bien, ici et maintenant. Je m'entoure de membres. Je me lève tôt et je lis la littérature OA ensuite je mange et je continue la lecture des Réflexions quotidiennes AA. Je retourne à l'ordi pour trouver d'autres littératures et j'ai un abonnement à LifeLine qui ce mois-ci parle du plan d'action. Je partage avec les membres. Le rétablissement est #1 dans ma vie. Je m'entraîne et la vie est belle.

-La lecture quotidienne (3) sert à me centrer. Je fais une réunion par semaine et elle est très importante car c'est un long moment de me rendre la réunion et de revenir... Je médite en auto avant et après. J'aime échanger avec les membres, partager. Je parle peu dans les réunions mais après j'aime beaucoup parler avec les membres.



« Je me lève tôt et je lis la littérature OA... »

## Le plan d'action selon une membre; traduction libre.

Un plan très simple

Je suis une personne qui se complaint dans les extrêmes. Alors quand d'abord j'ai vu notre nouvel outil OA, le plan d'action, une pensée m'est venue : « Voyons ! OA me dit de me mettre à faire (ce qui était impossible à réaliser auparavant) des listes de tâches ! » La définition de cet outil, le plan d'action, confirmée à la CASM de 2011 a brisé mon rêve et pilé sur ma grandiosité d'en faire plus qu'il est humainement possible, car c'était désormais un outil de rétablissement.

Toutefois, ma Ps a repris le dessus et la définition du plan d'action a finalement fait son chemin. C'est devenu évident que mon plan d'action devait inclure nécessairement des objectifs quotidiens simples et réalisables. Mon plan d'action me semble souvent fait d'actions criantes d'attention. Mais si je travaille à réaliser les objectifs de mon plan d'action quand une rude journée s'annonce, je sais que cette journée deviendra finalement « une bonne journée ».

Mon plan d'action s'articule autour d'objectifs qui visent des soins et attentions personnels, tels que

Prendre une douche tous les jours (car la vie est tellement plus facile à affronter sur le canapé dans mon pyja ma !),

Être en mouvement, agir (pas toujours me rendre à la salle de gym, mais plutôt faire quelques étirements tout simples pour faire circuler le sang),

Prendre mes médicaments prescrits / des vitamines (J'ai besoin des choses pour me garder en bonne santé, tout comme les outils et les Étapes sont mes médicaments sur le plan émotionnel, spirituel et physique),

Boire de l'eau (ça coupe la faim, ça hydrate la peau et la musculature et ça m'aide à rester en bonne santé),

Dormir suffisamment (ne me laissez pas vous tromper en me croyant lorsque je vous dis que je suis une personne du matin !) et

rire (vraiment la meilleure médecine).

« Toutefois, ma PS a repris le dessus et la définition du plan d'action a fait son chemin. »



Tout comme nos plans d'action nous maintiennent en rétablissement, mon plan d'action m'assure de me traiter moi-même avec égards et de continuer à me rétablir et à cheminer un jour à la fois.

- Stéphanie L., Alamogordo, Nouveau Mexique, États-Unis

Mon plan d'action

Intergroupe OA de Québec

2700 Boul. Laurier  
C.P. 31121  
Québec (QUÉBEC)  
G1V 2L8  
418-871-8240

Le site officiel de l'intergroupe OA  
de Québec:

[oaquebec.org](http://oaquebec.org)



Le congrès OA 2012 de la Région 06 aura lieu à Ottawa cette année! Il se déroulera les 26-27-28 octobre. Seriez-vous intéressé à ce que nous y allions en groupe pour le transport? Parlez-en à votre RG ou un membre de l'Intergroupe OA de Québec! En gang c'est mieux et c'est plus fort! Je vous souhaite de ne pas manquer ce weekend de rétablissement.



Un autobus qui fonce vers le rétablissement...

### **Plus qu'assez! (traduction libre du Lifeline Weekly, 19-25 Sept. 2011)**

Un de mes amis OA m'a parlé récemment de ses problèmes avec les rechutes. Il traverse des moments de grosses alimentations et des problèmes de comportements. Je me suis mis à penser à ma maladie et j'ai voulu l'aider.

Dans mes premières années du programme, environ 10 ans de cela, j'ai vécu la même chose. J'étais dérangé par un membre de ma famille ou une situation; ma colère tournait en dépression, et puis j'avais faim. Je pouvais manger toute la nourriture qui se trouvait à ma portée. Ensuite, je me sentais malade et je faisais tout en mon pouvoir pour me comporter normalement (jusqu'à la prochaine fois. J'étais constamment à l'étape 1 par rapport à la nourriture.), admettre que ça ne fonctionnait pas et recommencer à nouveau.

Ces comportements ont contribué à mon diabète de type 2. Un ami OA m'a suggéré quelque chose qui m'est toujours resté: Je devais prendre un passage des 12 Étapes et le répéter à tous les jours comme une prière pour m'aider à maintenir mon abstinence quotidiennement.

J'ai choisi un passage du livre **Aujourd'Hui**, 10 Octobre. J'ai aimé ce que William Blake a dit: « On ne sait jamais ce qui est assez avant d'avoir connu ce qui est trop. » Cela m'a montré que si je choisissais de me médicamenter tout seul avec de la nourriture, j'en paierais le prix et mon corps me le laisserait savoir.

Peut-être ai-je aidé quelqu'un avec ces quelques mots (peut-être même une personne présentement entrain de faire une grosse alimentation).

Rappelle-toi: continue de revenir! OA ça marche!

— Lifeline, June 2007