



Le Partageons

Vivement le service!

Dans ce numéro :

Choisir la chirurgie, garder OA 2

Activité à Gatineau 3

Congrès à Montréal 4

WSO 4

Journée mondiale pour expérimenter l'abstinence 5

Bonjour à tous! Il me fait plaisir de retrouver du service autre que dans mon groupe d'appartenance!

Depuis quelques années je m'en tenais à mon groupe pour le service. Parfois de façon occasionnelle je donnais un petit coup de main pour une activité de l'intergroupe (congrès, intensif) mais sans plus. Je ne m'impliquais pas vraiment.

Il se passe quelque chose d'intéressant depuis quelques temps: mon abstinence est mieux définie, l'étude du Gros Livre AA laisse des traces car je mets davantage mes Étapes en pratique et le goût de servir de

façon plus régulière m'est revenu. Tout en même temps! Un jour à la fois...

Je vais bien, j'ai hâte de vous lire dans les articles que vous allez faire parvenir à notre journal à nous à Québec Le Partageons.

Le Partageons c'est pour vous, par vous. Dites-nous comment vous vous rétablissez et donnez des nouvelles de vos groupes!

Le Partageons se veut en quelque sorte un partage en dehors des réunions. Il permet de donner espoir à ceux qui ont besoin qu'on leur tende la main. Faisons ensemble ce que nous n'avons jamais pu réussir



Ensemble!

Carole xx
tout seul. Aidez-moi à garnir notre Partageons de sérénité et vous en trouverez sûrement sur le chemin pour vous-même! En attendant de vos nouvelles...bonne lecture!

Carole xx

Réunion extraordinaire de l'intergroupe OA de Québec le 23 août 2017

Notre intergroupe s'est réuni fin août pour tenter de pallier au manque de serviteurs et pouvoir répondre au besoin urgent concernant ses responsabilités (location salle de réunion, payer les factures). Quelques postes ont été comblés: Présidence (Nicole), Vice-présidence (Gérald), Littérature (Sylvie), Trésorerie (Isabelle). Le poste du Partageons était déjà occupé (Carole).

Il reste pour vous chers amis les postes suivants à combler: Secrétariat, Information publique, Délégué et Site Internet. Voici les dates des prochaines réunions:

20 septembre, 4 octobre, 1 novembre, 6 décembre, 10 janvier, 7 février, 7 mars, 4 avril, 2 mai et 6 juin au Centre communautaire Noël-Brûlart au 1229 Chanoine-Morel à Québec.

Écrivez un article, un court texte, une pensée et envoyez le à mon courriel au

chelic@videotron.ca

Il me fera plaisir de vous lire et de vous publier!

Carole



Choisir la chirurgie, garder OA

Pour régler un problème de poids j'ai espéré pendant des années la pilule miracle qui me permettrait de manger sans engraisser...

En attendant j'ai essayé à peu près toutes les méthodes, les diètes, formation, programme d'exercice, consultation, etc...

J'ai connu OA dans les années 1990, j'en ai retiré pleins de beaux cadeaux dont une puissance supérieure et un mode de vie qui me sert encore tous les jours. Suite à la fermeture du groupe, j'ai cessé de fréquenter OA pendant 15 ans. Je me suis retrouvée à 60 ans avec un poids supplémentaire de 100 livres de plus.



À mon âge si je voulais améliorer ma qualité de vie, ma durée de vie, retrouver mon autonomie, je devais agir... J'ai choisi comme solution la chirurgie bariatrique. C'est un choix personnel que j'ai mûri durant des années. J'avais toujours dit que je me ferait opérer lorsqu'ils opéreraient la partie gourmande du cerveau...

Mais ils n'en sont pas encore là et j'en pouvais plus de trainer mon excédent de poids, d'avoir de plus en plus de maux physiques, de la douleur, des limitations, etc... Ce qui m'attendait était de devoir quitter la maison, un fauteuil roulant et la perte de mon autonomie.

Avec l'opération, on nous enlève les 3/4 d'estomac mais rien au cerveau qui lui aimerait encore manger...

Contrairement à ce que pense des gens c'est vraiment pas la solution facile. Avoir à manger à vie pour un repas la quantité de 3/4 de tasse en tout est pas simple à appliquer. Ne pas pouvoir boire pendant le repas, ni une demi heure avant et après, change aussi la dynamique du repas.

C'est pour cette raison que je suis revenue et que j'ai besoin de OA pour m'aider à respecter et à mieux vivre avec ma nouvelle façon de m'alimenter à vie. Je fais ce que j'ai appelé du 3-3-0-1 soit 3 repas, 3 collations, 0 entre et un jour à la fois. C'est si facile de reprendre des mauvaises habitudes. Je me sert des outils, m'implique dans les services, travaille le mode de vie, utilise la prière de sérénité et communique avec des membres OA lorsqu'il m'arrive encore d'avoir des envies de compulsion, des obsessions et ça marche...

J'ai à date depuis 4 mois perdu 67 livres et si je suis si bien dans mon corps et sereine dans ma tête c'est en grande partie grâce à OA.

Merci pour ce beau mode de vie et ces cadeaux que OA m'apporte.

Danielle

Suite à la fermeture du groupe, j'ai cessé de fréquenter OA pendant 15 ans. Je me suis retrouvée à 60 ans avec un poids supplémentaire de 100 livres de plus.

Nourrir ma guérison

Samedi, 30 septembre 2017 de 10h à 15h
2 conférenciers, 1 atelier



Inscription : 9h30 à 10h

Apporte ton dîner ou visite les restaurants à proximité

Apporte des souliers de maison/pantoufles s'il ne fait pas beau

7^e tradition : don suggéré 7\$

Congrès de Montréal



Thème: Une journée au S.P.A.

(thème mystère qui sera dévoilé à la prochaine réunion le 11 septembre à Mtl)

DATE: 4 novembre 2017 de 9h à 21h

ENDROIT: École Notre-Dame de Lourdes
845, chemin Tiffin
Longueuil

THÈME: Une journée au S.P.A.

ENTRÉE : 25\$

Des questions? Contactez Francine
(514) 295-7788

Sur le site mondial de OA...WSO (World Service Organisation)



C'est en anglais, mais il y a des Podcasts et des Vidéos sur les traditions que vous pouvez écouter-regarder. Rendez vous à l'adresse suivante:

<https://oa.org/podcasts/>

Amusez-vous!

Journée mondiale pour expérimenter l'abstinence

Le groupe OA ***Abstinent pour Aujourd'hui*** du samedi matin de l'intergroupe OA de Québec vous invite à célébrer avec eux la *Journée mondiale pour expérimenter l'abstinence!*

**Viens
passer la
journée
avec nous
pour ne
pas te
rétablir
tout seul!**

Ou: À leur local habituel situé au 2480 Chemin Ste-Foy à Québec local 165

Quand: le samedi 18 novembre 2017

Comment: il y aura d'abord la réunion régulière comme d'habitude à 10h puis nous poursuivrons notre journée ensemble jusqu'à environ 16h-16h30

Quoi: contenu à déterminer, ayant comme sujet l'abstinence. Apporte ton lunch si tu assiste à la réunion et à l'activité par la suite.

*Les membres qui peuvent se joindre à nous seulement qu'après la réunion sont les bienvenus!

Rejoignez-nous sur le Web!

oaquebec.org

Outremangeurs Anonymes est une association de personnes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire.



Outremangeurs Anonymes

Intergroupe OA de Québec

418-871-8240

Le Partageons présente les expériences et opinions des membres OA. Les opinions exprimées ici ne sont pas celles de OA dans son ensemble, ni celles du Partageons. Ce sont celles des membres qui ont bien voulu partager leur force et leur espoir avec nous.

Page d'histoire...



C'était en 1959. Rozanne, notre fondatrice en était à la fin d'une promenade à pied avec son amie Jo. Voici la fin de leur conversation quand Jo demande à Rozanne pourquoi elle est pressée:

***Qu'y a-t-il de si urgent?*
a-t-elle demandé. Au bord du désespoir, j'ai (Rozanne) inventé une excuse. *Je dois me rendre au club de mise en forme pour voir si je peux y fonder un groupe. Mais je ne crois pas que ça puisse t'intéresser*.**

***Un groupe? m'a-t-elle**

demandé. Quel groupe?*

Nous étions maintenant rendues au seuil de ma porte. J'ai répondu: *Eh bien, je sais que tu ne vis pas ce genre de problème, mais je mange compulsivement et j'en souffre énormément.*

Intriguée, elle a poursuivi. *Comment se nomme ton groupe?*

J'ai inspiré profondément. *Outremangeurs Anonymes*.

***Tu sais, m'a-t-elle dit, je**

voudrais en savoir plus. Je crois que j'aimerais l'essayer avec toi*.

C'est à cet instant qu'est née la Fraternité des Outremangeurs Anonymes.

Au-delà de nos plus grands rêves, p. 14