

# PARTAGEONS

Février 2023

Intergroupe OA de Québec



*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 compulsions alimentaire.*

*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.*

*Une fois que j'ai cessé d'outremanger, de faire de l'exercice à outrance et de m'adonner à d'autres comportements autodestructeurs, j'ai commencé à m'aimer.*

*Image corporelle, relations et sexualité, page 63*

*Lorsque je suis arrivée chez les OA, je ne pouvais concevoir que quelqu'un puisse m'aimer véritablement. Je me sentais indigne d'amour. Vue de l'extérieur, je me comportais comme si je croyais que les autres m'aimaient, mais intérieurement, j'étais convaincue que s'ils me connaissaient en profondeur, ils me trouveraient méprisable. Chaque fois que j'appelais ma marraine et qu'elle semblait sincèrement contente d'avoir de mes nouvelles, je me mettais à pleurer. Je me demandais comment elle pouvait aimer quelqu'un comme moi. Je croyais qu'il devait y avoir quelque chose chez elle qui ne tournait pas rond. Lors des réunions, les membres applaudissaient lorsque je partageais. Ils interrompaient leurs activités pour me parler lorsque je leur téléphonais.*

*En écoutant les autres partager leurs difficultés, je me suis rendu compte que je ne suis pas aussi méprisable ou différente que je l'avais cru. Après tout, je les aimais. Serait-ce possible que moi aussi je sois aimable? Au fil du temps, grâce à ma famille OA et à ma relation avec ma Puissance supérieure, j'ai commencé, petit à petit, à me sentir aimable. Peu après, je me suis mise à me traiter comme les autres me traitaient. Grâce à l'amour que j'ai reçu, je suis maintenant capable de m'aimer moi-même.*

*Les Voix du rétablissement, page 242*



## Une prescription payante

Je suis si reconnaissante à OA duquel j'ai reçu beaucoup de choses. Mais une des principales, c'est la capacité de m'aimer. Quand je suis arrivée, ma marraine m'a donné une « prescription ». De me regarder dans le miroir à tous les jours et de me dire : « je t'aime ». Je lui ai dit que j'allais le faire mais que je voulais savoir c'était quoi le raisonnement en arrière de ça, car je me détestais. Elle m'a répondu « parce que tu es un enfant de Dieu ». Je ne croyais pas en Dieu alors, mais sa réponse m'a saisie. Eh bien, avec tout l'amour que j'ai reçu d'elle et des autres membres et avec l'inventaire de 4<sup>e</sup> Étape et la 5<sup>e</sup> Étape, j'ai commencé à m'aimer. C'était le début de ma capacité d'aimer les autres aussi! Aujourd'hui je m'aime et j'aime les autres.

P.F.

*Faire un téléphone, c'est risqué de me faire juger. Mais c'est prendre aussi le risque de l'amour. C'est prendre le risque de me faire aimer malgré moi.*

*30 années d'oasis, 1980 à 2010, page 124*



## L'amour qui nous unit

Je suis avec mon mari depuis plus de 30 ans. Il m'a connue avec du surpoids et moins de poids. Il ne m'a jamais jugée, m'a toujours aimée telle que j'étais.

J'ai perdu 3 fois 50 livres. Nous avons beaucoup d'acceptation. Il sait que je fais mon possible. Aujourd'hui, on a chacun notre chambre car on ronfle tous les deux et le soir, il vient me border et met de l'eau dans mon humidificateur, c'est un ange.

Nous avons beaucoup de respect. Nous faisons la vaisselle ensemble. Nous partageons tout. C'est bien humblement que je vous transmets ces informations.

Je remercie Dieu pour l'amour qui nous unit. Je vois mes amies qui vivent seules et ce n'est pas facile. Elles m'envient. Je les comprends. Mon mari travaille encore et moi je vais avoir 70 ans le 10 février. Donc j'ai beaucoup de temps à leur consacrer. Je fais beaucoup de meetings Zoom. Je m'implique.

Je vous remercie de m'avoir lue, c'est un jour à la fois que je vis.

**Diane R. de Lévis**



Tiré du **Aujourd'hui**, page 245

**Nous éprouvons parfois un certain malaise de ce que nos meilleurs amis soient des membres OA. Mais en quoi est-ce si surprenant? Où donc ailleurs puis-je trouver des gens avec qui j'ai tant en commun, qui partagent mes objectifs? Parmi mes autres amis et mes connaissances, y en a-t-il qui connaissent le désespoir profond de la compulsion alimentaire?**

**Oui, mes amis OA m'inspirent de la gratitude. Grâce à eux, j'ai remplacé la solitude par l'intimité, la réserve méfiante par la chaleur et l'égoïsme par la générosité. J'ai de la reconnaissance envers les OA non seulement à cause de mon abstinence et de ma croissance spirituelle, mais aussi pour les amis que j'y ai trouvés. Je veux les traiter avec toute la considération attentive qu'ils méritent.**

**Pensée du jour : J'aime tendrement mes amis OA; grâce à eux, la qualité de toutes mes relations humaines s'améliore.**

*J'ai découvert que l'amour de Dieu transparait toujours à travers l'amour des autres.*

*L'Abstinence, page 149*

## **L'amour est divin**

**La première fois où je suis entrée dans une réunion d'Outremangeur Anonymes, j'étais honteuse, triste et très loin de m'aimer. J'ai été étonnée par l'accueil inconditionnel et si chaleureux des membres. C'est l'amour des membres qui s'est imprégné en moi. Je peux dire aujourd'hui que je m'aime et que je suis en meilleure disposition pour aimer les autres. Le pouvoir guérisseur de l'amour est incommensurable.**

**Aujourd'hui, j'aime plus, non seulement les humains qui m'entourent mais aussi les animaux, les belles choses, et les doux moments. La base du mode de vie spirituel des 12 Étapes est, pour moi, mon Dieu d'Amour comme je le conçois. Merci au mode de vie de m'avoir appris à aimer et à m'émerveiller, non seulement durant le jour de la Saint-Valentin, mais tout au long des multiples vingt-quatre heures. Ma vie est plus belle ainsi.**



**Nicole V.**

Groupe Revivre.

## L'amour de soi

L'amour de soi n'est pas un sentiment facile à acquérir. Il ne s'agit pas d'un amour égoïste de soi-même sans aucune préoccupation pour les autres; il ne s'agit pas non plus d'une considération modifiée de soi-même, exagérant ses propres qualités. Il s'agit plutôt d'un sentiment respectueux et positif envers notre propre personne, égal à celui que nous avons à l'égard de nos proches.

Je vous raconte une petite histoire : un jour, je rentrais à la maison et pendant le repas, mon épouse et mes enfants me racontent leur journée en insistant sur les événements malheureux qui leur étaient arrivés. Je commence alors à remonter le moral à tous les membres de ma famille, en leur montrant toutes les qualités et le potentiel qu'ils possèdent, le tout dans une ambiance tellement positive que chacun d'entre eux en a ressenti tout de suite l'amour que je leur avais témoigné et s'en retrouvent alors grandement encouragés.

Mais plus tard en soirée, je raconte à mon tour ma journée à mon épouse, en décrivant toutes les difficultés que moi-même j'avais rencontrées au travail; mon moral était vraiment au plus bas.

Et mon épouse de me dire : « Chéri, pourquoi ne te donnes-tu pas autant d'amour que celui que tu nous as témoigné tout à l'heure pendant le repas » ?

**Pourquoi ne pas se permettre de s'aimer soi-même autant que nous pouvons aimer les autres ?**

**Alfred**



## L'Amour dans ma vie OA!

**Je viens vous partager combien OA et le plus précieux cadeau de l'abstinence m'ont apporté une magnifique relation amoureuse depuis bientôt 2 ans. Grâce à mon travail des Étapes et des outils qui sont entre autres : ma marraine (appel à tous les jours), mes lectures quotidiennes matin et soir, la 10<sup>e</sup> Étape le soir avant ou après le souper, me mettre à genoux lorsque j'ai à parler à des personnes qui sont difficiles. J'assiste à beaucoup de réunions et de partages pour garder ce précieux cadeau de l'abstinence que ma Puissance Supérieure m'a si généreusement offert le 8 avril 2001, donc si Dieu le veut, le 8 février j'aurai 21 ans et 10 mois de ce précieux cadeau.**

**Ce n'est pas parfait. Au début décembre, j'ai touché à des aliments pas bons pour moi, et par la grâce de Dieu, avec mes efforts et la chance de servir le plus que je peux, je suis à nouveau libre de ces aliments, une journée à la fois. Quel cadeau! Merci mon Dieu, je n'ai pas rechuté. J'ai dû admettre ma première Étape et accepter que je ne sois et que je ne serai jamais une mangeuse normale. Mais j'ai le mode de vie OA (le plus beau cadeau!) et je suis privilégiée d'avoir été choisie par ma P.S. pour connaître cette fraternité qui existe depuis 63 ans.**

**Guylaine C., outremangeuse compulsive anorexique en rétablissement pour aujourd'hui!**



## Résurrection

Moi, la famille, j'ai presque le goût de dire que ça m'a détruite. Je dis cela parce que je n'ai pas consulté de psy pour le confirmer. Mais quand je pense à mon passé, il n'y a pas grand chose pour être fière de moi. Je m'explique : j'ai grandi avec un sentiment d'infériorité qui, je pense, s'est imprégné avec le temps. J'ai un sentiment bizarre lorsque je retourne dans mon patelin (notez bien, je n'ai pas été maltraitée, mais il existe dans mon être un mal, un manque qui m'a empêchée d'évoluer à ma pleine valeur ; c'est pour cette raison que je n'ai pas consulté...) Oui j'avais des qualités, mais je n'ai rien fait pour les faire progresser, je n'ai pas vu les perches qui se sont tendues. Ou je me sentais incapable comme personne d'avancer. Oui, comme bien des ados, j'ai pensé au suicide ; ma mère et mon amie m'ont beaucoup aidée jusqu'à oublier cette idée. Dans le fond, je n'avais pas vraiment envie de mourir.

Aujourd'hui je suis heureuse d'être là ; j'ai ma fille qui m'a apporté un goût de vivre splendide. Ce n'est pas qu'elle m'a sauvée, mais pour elle, j'ai changé, j'ai voulu continuer. Aussi je veux vous dire que souvent le soir dans mon lit, je prie ma P.S. Et à chaque fois, je reçois la quiétude, la paix et une force nouvelle pour continuer tout simplement.

Merci !

Loue



*Mes illusions, mon ressentiment et ma colère sont en train de céder le pas à la lumière, à la sérénité et à l'amour. Aujourd'hui., page 26*

## Servir ma Ps

J'ai des égards pour les membres de mon groupe. Je traite mes frères et soeurs OA avec beaucoup d'égards. Les membres qui s'impliquent dans les services m'ont appris à donner sans chercher à être reconnu pour ce que j'y investis. Ma Puissance supérieure me guide chaque jour pour je trouve de nouveaux moyens de servir et de ne pas avoir peur de me lancer dans toutes sortes d'expériences et de projets.



J'ai demandé à ma Puissance supérieure d'éliminer mes peurs, puis avec son aide et avec ma propre volonté à son service, j'ai commencé à faire les choses que j'ai toujours eu envie de faire, mais que je ne me croyais pas à la hauteur ou capable de réaliser. Et j'ai continué à faire ces choses que j'avais peur d'arrêter de faire. Après un certain temps, j'ai trouvé le courage de remplacer mes peurs par des encouragements, par quelques wows pour souligner ce que j'ai réussi à faire.

Une fois que j'ai demandé à mon Être suprême de m'enlever mon manque de désir de servir, puis qu'avec son aide, j'ai mis mes propres efforts et ma volonté au service de ma Puissance supérieure, j'ai commencé à être attentif aux autres. Lentement, au fil du temps, par une pratique répétée, l'ancienne habitude de manque d'égards disparaît et la nouvelle habitude de la générosité la remplace et devient naturelle.



*Lorsque je pratique l'altruisme, l'honnêteté, l'humilité et la déférence, quelque chose d'incroyable commence à se produire. L'ancienne habitude disparaît et une nouvelle page de ma personnalité prend sa place. Et je constate que cette nouvelle personnalité et que mon nouveau mode de vie qui l'accompagne sont, de loin, bien meilleurs.*

*Plusieurs me demandent comment je fais pour m'investir ainsi et pour servir mon groupe et le mouvement OA. Je le fais parce que je me rétablis ainsi. Ma Puissance supérieure me récompense en garantissant mon abstinence, souvent parce que je n'ai pas le temps de faire autrement. Je ne sais pas quand j'ai commencé à servir, à reconnaître que je remerciais ma Ps ainsi. Je suis bien conscient que plusieurs membres m'ont montré par leur exemple comment je devais me mettre à la tâche et comment je devais continuer à servir. Je remercie aussi les quelques membres qui arrivent à la réunion hebdomadaire et nous regardent monter la salle, préparer le café et plus. Certains sont malheureux et n'ont pas trouvé de moyens pour améliorer leur rétablissement.*

*Servir n'est rien d'autre que de transmettre le message. C'est ce que je NOUS souhaite.*

*Merci la Vie !!!*

*x Gilles*



## **L'amour! Histoire de toute une vie.**



*Comment l'amour a été source de souffrance une grande partie de ma vie et ensuite avec OA, une belle réconciliation d'amour avec moi.*

*Jeune, je ne pouvais accepter l'amour de mes parents adoptifs. Me laisser aimer était trop difficile, trop de peurs ... d'être abandonnée, rejetée. Une immense insécurité intérieure. Et pourtant, je voulais à tout prix qu'on m'aime. J'étais prête à faire n'importe quoi pour qu'on m'aime. Et je l'ai fait. Acheter mes amies avec des cigarettes à l'école. Ne pas dire un mot. Être super fine, garder toujours mon sourire pour ne pas montrer la peine que j'avais. Garder toutes mes souffrances à l'intérieur afin de montrer aux autres que ça ne me faisait rien qu'ils rient de moi. Manipuler pour arriver à mes fins. Acheter de l'amour par de l'argent, mentir à des gens... faire ce qu'on me demande, etc. J'en ai fait des tourniquets pour de l'amour.*

*Quand j'arrivais à la maison, je pleurais toute seule. À 5 ans, j'avais un désir sincère de mourir. J'avais toujours une honte profonde; la gêne de ce que j'étais. Je ne voulais pas vivre dans ma peau. J'ai refusé pendant une période de ma vie de me laver. Je ne valais pas la peine. Je voulais être mon amie Lise... elle était mince. C'était mon grand désir de perdre du poids. Peine perdue, je mangeais constamment mes émotions et plus je mangeais et plus je prenais du poids. Je devais manger jusqu'à temps que mon ventre me fasse super mal.*

*Ma tante (ne connaissait pas vraiment OA) m'avait présenté le mouvement d'une bonne façon pour une outremangeuse comme moi. On mangeait et on maigrissait ... quelle belle découverte! Le paradis sur terre! Je n'étais pas prête à arrêter d'outremanger et j'ai continué. Un jour, j'ai connu les bas-fonds dans la bouffe.*

*À partir de ce moment-là, j'entendais dire : aime-toi maintenant; n'attends pas d'être mince pour commencer à t'aimer, prends soin de toi. Oufff quelle requête! Comment m'aimer... comment accepter ma vie? Doucement, très doucement, j'ai commencé à accueillir ce que je voyais dans le miroir, à me dire que c'était moi qui avais mangé. J'étais la seule responsable de mon état actuel. Et je pleurais en regardant le résultat. Combien de fois j'ai pu me bercer avec mon toutou pour essayer de sentir de l'amour pour ma petite Francine.*

*Toutes les années que je me suis mal traitée, j'ai dû donner le même temps pour progresser. Je me suis regardée avec honnêteté pour une fois dans ma vie et j'ai travaillé mes émotions afin d'être moins souffrante. J'ai déterré toutes les angoisses et insécurités qui m'accompagnaient depuis tellement longtemps... Un jour à la fois, pas plus. J'ai essayé de me pardonner et d'accueillir qui j'étais. J'ai commencé à aimer qui je suis. Sentir la confiance s'installer doucement. Commencer à m'ouvrir à moi et aux autres.*

*Les membres OA, ma marraine, les outils, les réunions m'ont aidée à me dépasser. L'abstinence de mes aliments déclencheurs, mettre en pratique ce que le mode de vie demande. Arriver à m'aimer et à être fière de moi. Quel soulagement! Je n'ai plus besoin de me cacher sous un visage souriant... Être libre d'être moi... Avoir la tête sur mes épaules plutôt qu'entre les jambes. Sentir l'amour de mon Dieu, des gens de mon entourage et en vibrer. Que c'est bon à vivre! Avoir un regard neuf sur ma vie et dans mon cœur.*

Aujourd'hui, j'aime les gens, j'aime leur dire que je suis contente de les rencontrer. Avoir une bonne pensée pour eux. Me regarder dans le miroir et être fière de ce que je suis maintenant. Me trouver belle... pas pour les autres, mais juste pour moi. M'arranger avec goût et me maquiller. Quel beau trésor ce mode de vie! Voir mes amis(es) et sentir dans mon cœur le plaisir de les rencontrer et donner des accolades. Rire toute seule devant la télévision et sentir que mon rire vient du fin fond de la bedaine. J'aime la vie et la vie m'aime par la Grâce de Dieu. Je me trouve choyée d'être ce que je suis maintenant. Quand j'étais adolescente, je rêvais de vivre une vie passionnante... Maintenant, j'ai une vie passionnante... Débuter ma journée et la terminer le cœur léger et surtout rempli d'amour et de reconnaissance. Merci mon Dieu de partager ton amour tout en m'aimant.

Francine



*Si je me relie à l'idée d'un Dieu d'amour qui veut que j'aie une belle vie, alors il m'est plus aisé de laisser aller. Le goût de la vie, page 178*

Dans la section  
TOUT'C'QUI, on  
retrouve différents  
partages qui n'ont pas  
de lien avec le thème  
proposé.

## Section *Tout'c'qui*

### Vivre ou mourir

Ces derniers temps, la mort a rôdé. À côtoyer la pauvreté, à voir mon ami André vivre de peine et misère dans une toute petite chambre, ça m'a fait de la peine.

Ce grand trou à l'intérieur, où il n'y avait plus de place sauf pour le souvenir des êtres décédés, m'a englouti.

Et puis, un matin, après m'être levé tard, j'ai enfilé un bon déjeuner et j'ai organisé ma journée.

Manger sainement, faire de l'exercice, prévoir des moments de gaieté avec mes proches et la Terre tourne autrement.

Un ami me disait: Pierre, accroche-toi aux bons moments et j'ai compris. Je parle souvent du passé.

Si je m'en détache, je laisse émerger la joie, l'abondance, l'amitié. Le petit, plus « l'extra », le DIVIN.

Bravo!

Pierre





## Section La Visite

Dans cette section, les membres des autres intergroupes sont invités à partager avec nous.

### **Une belle gang !**

*Quand j'ai entendu parler du mouvement OA, j'étais septique. Comme dans une fosse septique où on s'enfonce dans la schnout un peu plus chaque jour, à chaque heure qui passe. J'avais cherché les miracles dans des régimes alimentaires fous et destructeurs. Mais tout ça s'arrêtait à l'image corporelle, sans toucher à l'essentiel: l'âme, le soi.*

*Puis, je me suis connectée à cette belle gang de fous, eux aussi, qui me semblaient avoir trouvé l'équilibre dans la maladie que je refusais de reconnaître. Je les ai entendus parler de leurs chutes, de leurs rechutes et de leur introspection. C'est là que j'ai vraiment commencé à me regarder en face. Bien en face. Avec honnêteté.*

*Je me suis parlé. L'image mentale qui me faisait face était craquée de partout. Du passé, du présent et de la peur de l'avenir. De l'abdication devant ce qui m'avait fait plier les genoux.*

*Et je me suis mise à genoux. Pour la première fois depuis longtemps, j'ai demandé de l'aide et je l'ai obtenue. Je dis merci à la vie d'avoir placé sur ma route d'abord la personne qui m'a présenté le Mouvement, mais aussi à tous les membres de cette belle fraternité d'amour inconditionnel.*

*Je me remets de jour en jour et je me sens de plus en plus en accord avec celle que je suis réellement.*

**Doris**



## **OA comme une « blind date », une « rencontre à l'aveugle »**

**On a le cœur qui bat**

**On craint l'inconnu**

**On se demande comment on va nous trouver**

**On pense à ce qu'on va dire/ faire**

**On entend un simple bonjour, un « bienvenue », un « viens t'asseoir »**

**On reçoit un clin d'œil, un mot gentil**

**On est fier de faire bonne impression**

**On a envie de se revoir**

**On se donne rendez-vous**

**On se jette dans les bras**

**On ouvre notre cœur**

**On échange nos numéros de téléphone**

**On s'écrit des petits messages, des coucous**

**On s'engage un peu plus chaque fois**

**On a peur de se perdre**

**On dit oui aux propositions**

**On s'organise pour se voir**

**On se dit : « viens ici » ou « vas-y »**

**On a confiance de plus en plus en soi et en l'autre**

**On se sent bien, entouré, apprécié**

**On accepte l'autre comme frère ou soeur**

**On revient, on sème, on cueille, on récolte comme dans un jardin**

**On vit de grands coups au cœur ensemble dans nos expériences.**

**On donne et on reçoit comme, en amour...**

**FDD**



## **Pour me faire aimer**

*Pour me faire aimer, j'ai vraiment tout essayé, j'ai même changé de personnalité, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, j'ai acheté la paix même si cette paix me troublait, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, j'ai pris tous les blâmes sur moi, même si je n'en étais pas la cause, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, j'ai tout accepté, même pardonner l'impardonnable, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, j'ai accepté de me faire blesser verbalement, j'ai saigné abondamment et j'ai léché mes plaies, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, j'ai consenti à me faire rabaisser plus d'une fois, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, je n'ai rien dit et j'ai tout enduré pour vous protéger, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, je vous ai comblé de cadeaux et vous en avez largement profité, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, je vous ai donné du temps que je n'avais pas, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, j'ai toujours fait les premiers pas, même si vous saviez pertinemment bien que c'était à vous de les faire, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, j'ai essayé de vous comprendre, tout en douceur, de différentes façons, mon besoin de vous, mon besoin d'amour, mais ça n'a rien donné.*

*Pour me faire aimer, j'ai finalement compris, après plusieurs années de travail acharné, que c'est moi que je devais tout simplement aimer.*

**Line St.**



# Des nouvelles de chez nous

Thème 2022: **Heureux, joyeux et libre avec OA!**



Bonjour OA!

*Je vais dédier ce court message à nos groupes et réunions. Notre intergroupe est composé de treize groupes qui tiennent différents formats de réunion. En présentiel, il y en a six dans la région immédiate de Québec, une au Nouveau-Brunswick et deux au Saguenay. En mode virtuel, il y a une réunion Zoom et 3 réunions téléphoniques. [1]*

*Toute la fraternité OA, y compris notre intergroupe, offre la possibilité de joindre des réunions virtuelles ou téléphoniques, il y en a des dizaines à portée de doigts et ce, à tous les jours. J'encourage tous les membres à faire l'effort de sortir de l'isolement et d'assister aux réunions en présentiel car – « La grâce, ça se passe dans les meetings! »*

*Si vous avez de l'intérêt pour fonder votre propre groupe ou réunion, ou bien que vous vous interrogez sur la question, vous pouvez me contacter directement à l'adresse [presidence@oaquebec.org](mailto:presidence@oaquebec.org) et je serai là pour vous informer et vous appuyer.*

*Unis dans le service,*

**Olivier.**

Président, IOAQ.

[1] Notre liste de réunion [se trouve ici](#).



*Par-dessus tout, j'ai commencé à avoir une meilleure conception de ma place dans l'univers. Les Outremangeurs Anonymes, page 113*

Célébrée annuellement par les OA du monde entier, la journée de l'unité a lieu le 4<sup>e</sup> samedi de février. Cette journée a été créée pour réaffirmer l'amour et la compréhension partagés par des membres de notre confrérie. Afin de renforcer leur lien commun, les groupes locaux, régionaux et les intergroupes tiennent des réunions spéciales et organisent des événements particuliers au sujet de l'unité, observant un moment de silence à 11h30 du matin (heure du Pacifique), donc 14h30, heure du Québec.

Référence: Manuel OA pour les membres, les groupes et les intergroupes: Occasions de rétablissement (U-04, pages 51-52).



Le groupe **Abstinant pour aujourd'hui** tiendra une rencontre ayant pour thème **l'Unité**, samedi le 25 février 2023, 10h00, au 2480 chemin Ste-Foy.

Le groupe **Espoir** de Jonquière fêtera son 35<sup>e</sup> anniversaire, le 22 février 2023 à 19h30 au sous-sol de l'Église Sainte-Famille, rue Ozanne. La sobriété au cœur de ma vie !

Le groupe **Énergie Nouvelle** de Saguenay fêtera son 14<sup>e</sup> anniversaire le vendredi 10 mars sur zoom au **585 339 0157**, code secret : **Vendredi21**. Mon histoire d'amour avec OA!

**Bienvenue à tous !**



**À tous les groupes qui  
célébreront leur  
anniversaire dans les  
prochains mois,  
Belle réunion !**



# *Invitation*

**Congrès Outremangeurs anonymes**

**Les 13 et 14 mai 2023**

Sous le thème :

*Donnons-nous beaucoup d'amour, ça marche!*

Nous vous invitons à participer en grande nombre au Congrès des Outremangeurs anonymes de Québec qui se tiendra en présentiel (il n'y aura pas d'accès par Zoom)

Vous assisterez à des ateliers, des partages, une réunion et vous aurez l'occasion de vous exprimer par des mini-partages.

Le congrès aura lieu à la Maison du Renouveau à Québec.

Pour vous inscrire, vous devez remplir le formulaire au dos de cette invitation.



Je désire m'inscrire au Congrès OA Québec (inscription à l'option 1 ou à l'option 2 seulement, aucune autre formule ne sera acceptée)

-----  -----

Nom			
Groupe			
Option 1 jours <input type="checkbox"/>	1 coucher	4 repas <sup>1</sup>	145\$
Option 2 jours <input type="checkbox"/>	Pas de coucher	4 repas <sup>2</sup>	125 \$
<b>Modes de paiement</b>	<input type="checkbox"/> <b>Chèque</b> à l'ordre de Outremangeurs anonymes de Québec Poster à l'adresse suivante avec votre formulaire rempli : Lucie M. 733, avenue de L'Alverne, app. B217 Québec (Québec) G1R 2M1		
	<input type="checkbox"/> <b>Virement interac</b> 1. Accéder à votre compte en ligne de votre institution bancaire et aller à la section « virement Interac »; 2. Ajouter un nouveau destinataire et choisir le virement Interac par courriel. Inscrire l'adresse suivante : <a href="mailto:tresorerie@oquebec.org">tresorerie@oquebec.org</a> ; 3. Inscrire la question de sécurité suivante : Le paiement est pour le 4. Inscrire le mot de passe suivant : Congres2023 5. Vous pouvez ensuite effectuer un virement en indiquant le montant de votre paiement  Retourner votre inscription au plus tard le vendredi 17 avril 2023 à <a href="mailto:lucmathieu1@hotmail.com">lucmathieu1@hotmail.com</a> ou par la poste avec votre paiement.		

-----

**Maison du Renouveau**

**870, carré de Tracy Est, Québec (Québec) G2L 1L2**

Lien Internet : <https://maisondurenouveau.com>

**Pour toute question, vous pouvez nous joindre :**

Le jour, contacter Lucie au 418-627-5911  
 Le soir, contacter Dominique au 418-977-1074  
 Vous pouvez aussi laisser un message à l'un ou l'autre des numéros. Il y a un répondeur.

**Samedi**

Accueil 8 h à 9 h  
 Ateliers et partages  
 9 h 15 à 12 h  
 13 h 15 à 16 h 45  
 Meeting 19 h

**Dimanche**

Ateliers et partages  
 9 h 15 à 11 30  
 Tirage et clôture 11 h 30  
 Diner 12 h

<sup>1</sup> Pour les repas, nous indiquer si vous avez des allergies ou si vous êtes végétarien

Voici le thème du prochain Partageons :

**OA, une renaissance !**

Si vous êtes inspirés, [partageons@oquebec.org](mailto:partageons@oquebec.org) ou répondre à ce courriel

**Un gros merci à tous ceux et celles  
qui ont partagé le message OA !**

*Que cette fête de la  
Saint-Valentin vous  
inspire l'amour de  
l'humain plus que celui  
des friandises qui y sont  
rattachées !!!*

*Joyeuse  
St Valentin*

