

Le MESSAGER

bulletin bisannuel de la région 6 des Outremangeurs anonymes

Automne 2004

RAPPORT de la PRÉSIDENTE

Mon nom est Margaret Ann et je suis une outremangeuse compulsive et une dépendante alimentaire, vivant avec reconnaissance dans la solution offerte par le programme des Douze étapes des Outremangeurs anonymes, qui m'a permis de m'abstenir de manger compulsivement depuis novembre 1990 et de perdre 34 kilos.

J'ai participé à un forum public sur l'obésité au Musée de la Science de Boston. Le musée a voulu rassembler un certain nombre d'intervenants — des professionnels dans le milieu communautaire qui ont un intérêt marqué pour l'obésité — ainsi qu'une grande variété de citoyens ordinaires qui sont également affectés par ce problème toujours croissant. Nous avons été invités à examiner l'information présentée par les professionnels présents. Nous nous sommes ensuite réunis en petits groupes et nous avons discuté comme si nous étions un comité consultatif dans un centre hospitalier, élaborant des recommandations à l'assureur quant aux soins qu'il devra déployer devant de tels clients.

Ce fut une journée énormément passionnante et remplie de gratifications. J'ai entendu des exposés de la part d'administrateurs de deux centres de traitement de l'obésité situés dans un milieu hospitalier (dont l'un portait sur la chirurgie gastrique de déviation, et l'autre sur un autre sujet), d'exposés de la part d'un entraîneur de mise en forme et d'un professeur en pharmacologie. J'ai participé, non pas comme conférencière, mais plutôt comme membre *OA* partageant mon vécu. Parmi les participants, il y avait des représentants du secteur commercial de l'alimentation, des journalistes, des individus qui se battaient avec leurs propres problèmes de poids et de santé, et les conjoints de ceux et celles qui ont souffert d'hypoglycémie et de diabète.

Les participants provenant de la profession médicale ont insisté fortement sur la nature épidémique de l'obésité aux États-Unis et sur la très grande incidence des maladies reliées à cette condition et tous étaient d'accord sur ce point : *Toute thérapie dont le traitement est centré uniquement sur l'aspect physique de la maladie NE FONCTIONNE PAS.*

Franchement, j'étais portée à être sceptique, et plutôt fermée devant ceux et celles qui préconisent des approches chirurgicales ou pharmacologiques. Mais je me suis retrouvée plus ouverte devant ces autres perspectives dont les tenants étaient si passionnés — remplis de compassion et de sollicitude — et tous semblaient reconnaître que l'obésité est une maladie qui ne répond pas à des solutions rapides ou à des régimes alimentaires. Tous les professionnels identifiaient l'importance essentielle d'un suivi à long terme sur tous les plans : physique, émotif et spirituel.

J'ai eu de merveilleuses conversations avec certaines personnes à ce forum et j'ai pu distribuer de la littérature et donner de l'information. Je vais suivre ça de près pour voir s'il peut y avoir une participation d'*OA* dans de tels futurs exposés et colloques sur la santé, ou pour ouvrir des groupes *OA* dans certains des établissements qui participent à ces événements.

Cet événement m'a incité à me rendre compte à quel point j'étais chanceuse de faire partie des services dans OA à ce moment donné de ma vie. Il y a tellement de choses intéressantes qui se passent à tous les niveaux dans OA, de chacun des groupes au Bureau des Services généraux, et je crois que tous les efforts que nous mettons dans les services sont très bien supportés.

L'un des meilleurs exemples est la campagne éclair d'information publique de la région 6, une idée qui a suscité beaucoup d'intérêt dans tout le mouvement OA. C'est un excellent exemple d'utilisation efficace de notre structure à niveaux multiples.

Nous savons que le message est mieux transmis d'un outremangeur compulsif à un autre — mais aussi qu'il y a également un certain dynamisme dans les grands nombres. Ces grands nombres permettent d'organiser un événement d'information publique pour rejoindre les personnes qui veulent en savoir plus au sujet d'OA, de faciliter la publication d'articles de journaux qui donnent des exemples de rétablissement avec OA vue par des gens à l'extérieur du mouvement et de placer de courtes annonces publicitaires à la radio et à la télé informant leurs auditeurs qu'il y a une solution. Toutes ces méthodes pour tendre la main à celui ou celle qui a besoin d'aide peuvent puiser parmi les ressources financières d'OA et la taille de notre organisation peut apporter l'outremangeur compulsif qui souffre à trouver un autre outremangeur compulsif qui a une solution et qui se rétablit.

En tant que membre individuel OA, je peux être un exemple vivant de notre solution auprès de mon propre médecin. Je peux lui dire qu'il peut me mettre en contact avec de tels patients pour leur offrir de participer à un groupe qui se rencontre régulièrement près de sa clinique, et qu'il peut savoir qu'en raison de la force qui règne dans ce groupe OA, les patients qu'il va y référer trouveront espoir. Ses patients peuvent demander le numéro de ligne directe avec l'intergroupe ou visiter le site web pour en apprendre davantage sur le mouvement. Je suis assurée que ma région est active dans ce domaine, plaçant des annonces dans le journal et à la radio, en faisant parvenir de la documentation aux médecins, et ainsi peut-être que plus de personnes seront curieuses et voudront en savoir plus. Le Bureau des Services mondiaux maintient également un excellent site web, avec beaucoup d'informations pour les outremangeurs, les professionnels et les médias, toute cette visibilité permettant à OA de rayonner régionalement et nationalement. Ces outils font qu'il est beaucoup plus facile pour moi de tendre la main et le cœur de OA à celui ou celle qui partage ma maladie. Je suis confiante que ceux et celles qui partagent ma maladie pourront trouver le mouvement OA, être accueillis par l'invitation que nous leur présentons et partager la solution triple que nous avons trouvée.

Merci d'être là pour moi d'année en année. Merci d'être là — par votre présence aux réunions, par vos dollars que vous mettez dans le panier et pour vos attentions dans les services — pour tous ceux et celles qui vont réussir à venir à OA.

Margaret Ann B., présidente de la Région 6

Personnes-contacts de la Région Six

Pour toute correspondance concernant la Région 6 :

Marquez Glazer, coordonnateur de la région

124 rue OldWashington

Pembroke, Massachusetts 02359-2709:

Téléphone : (781) 829-4278

En dehors de l'État seulement: (877) 317-2111

Courriel : Markgse@adelphia.net

Postez vos contributions versées à la Région 6 à l'adresse suivante :

Sid Bass, trésorier de la Région 6

P.O. Box 869

Salem, Massachusetts 01970

Svp faites les chèques au nom de **REGION SIX OA**. Les informations suivantes nous permettent de reconnaître convenablement que votre contribution vient bien de votre groupe : Le numéro de votre groupe (donné par le BSM) — Le nom de votre groupe — Le jour et l'heure de la réunion de votre groupe Le chèque qui vous est retourné à votre institution financière constitue votre reçu. Votre intergroupe recevra une pièce justificatrice à la prochaine assemblée de la Région 6 ou postée avec la prochaine édition du Messenger. Veuillez demander à tous vos groupes d'être aussi généreux que possible. Merci pour votre support, pour votre implication dans les services et pour vos contributions.

**The Messenger / Le Messenger est publié
par la Région 6 des Outremangeurs Anonymes
7 Porter Park
Cambridge, MA 02140-2107**

QU'EST-CE QUE LA RÉGION SIX ?

La région six est formée de groupes et d'intergroupes des Outremangeurs anonymes des endroits qui suivent : Les États suivants — l'état de New York, le Connecticut, le Massachusetts, le Rhode Island, le New Hampshire, le Maine, le Vermont — et les provinces suivantes : l'Ontario (régions du centre et de l'est), le Québec, Terre-Neuve, le Nouveau Brunswick, la Nouvelle-Écosse et l'Île-du-Prince-Edouard.

Les objectifs des assemblées de la région 6 des Outremangeurs anonymes sont :

1. — faire progresser le mouvement OA dans le respect des douze Étapes et des douze Traditions OA
2. — maintenir un centre de communications pour la région six, excluant spécifiquement toute approbation d'une entreprise extérieure à OA conformément à la sixième Tradition
3. — fournir un milieu pour choisir des administrateurs au niveau régional
4. — contribuer à l'unité des groupes et à l'organisation des intergroupes de la région six
5. — accueillir les marathons et les conventions de la région six considérés comme nécessaires par la région six
6. — travailler pour OA comme entité dans la région ou dans les comités désignés par les Services Mondiaux.

Les prochaines assemblées de la région 6 se tiendront
le 2 octobre 2004,
le 9 avril 2005
le 24 septembre 2005
à l'auberge Quality Inn, à Albany, dans l'État de NY situé sur la route 9
ouest,
tout juste au sud de la sortie 23 sur l'autoroute de l'État de NY (*NY State*
***Thruway*).**

LE PERSONNEL du bulletin The MESSENGER

The Messenger est produit par les membres du Comité du bulletin de la région six . Nous sommes...

Steve Mayerprésident du comité
Gil P.éditeur
Beth M. correctrice des épreuves
Diana Gold conception et disposition
graphique
Raffaella coordonnatrice du contenu
Sarah membre du comité
Neil R. président sortant, membre ex-
officio

Message de l'administrateur

Chers membres OA de la région 6,

Bonjour, mon nom est Dexter et je suis un outremangeur compulsif. Dans mon dernier article publié antérieurement dans ce bulletin, je décrivais les déchirements que j'ai vécu en acceptant ce rôle d'administrateur. Lors d'une session de méditation le printemps passé, j'ai obtenu d'autres insights quant à ma propension à éviter les défis. J'ai reçu la grâce de pouvoir examiner mes pensées et de les voir pour ce qu'elles étaient. Pendant cette méditation, je me suis perdu dans une élucubration grandiose dans laquelle je gagnais la loterie et je changeais le monde. Je devenais alors un héros.

En fouillant cette pensée, je me suis rendu compte qu'elle provenait d'un ego démesurément gonflé que j'avais maintenu caché profondément en moi. Il me semblait que ma personnalité, ma façade, était simplement une coquille tenue en l'air par un ballon fait de ce moi gonflé à l'intérieur de cette coquille pour masquer des sentiments plus profonds de piètre estime de soi, un genre de façade comme l'avait créé le magicien d'Oz.

Ça m'est apparu évident que ma réticence à accepter des défis était probablement un effort pour protéger ce ballon interne contre les dards de la réalité de peur qu'elle n'éclatent ou démolissent cette structure de mon moi. Cette découverte m'a aidé à voir que le succès et l'échec sont des mots que mon ego se sert pour maintenir son contrôle au-dessus de mes gestes et actions. J'ai maintenant compris que mes activités soit m'aidaient à progresser dans mon cheminement spirituel soit me gênaient dans ma progression. D'une façon ou l'autre, j'apprends à cheminer pour mieux poursuivre mes périples de vie en me rendant utile de manière raisonnable et heureuse. Je n'ai plus à me servir d'un soufflet pour gonfler et pour maintenir ma coquille en l'air.

Peu de temps après cette découverte, j'ai pu envoyer des lettres aux rédacteurs de trois publications différentes leur exprimant mes opinions sur deux sujets distincts. Je n'avais plus peur que quelqu'un me ridiculise publiquement et perfore de ce fait mon ballon. Cette acceptation de moi-même m'a aidé dans mon rôle d'administrateur. Je crois que j'ai développé plus de compassion pour ceux et celles qui sont comme moi dans notre fraternité. J'ai pu mieux comprendre les différences que nous entretenons dans l'interprétation des traditions d'OA. Je ne suis plus senti menacé par de telles différences, puisque je n'ai plus cet obstacle que mon ego dressait en m'empêchant de voir la réalité.

Par exemple, ici dans la région 6, je continue à rencontrer des membres qui font des efforts pour structurer leurs réunions de groupe de telle manière qu'est mise en place une hiérarchie des problématiques. Une telle hiérarchie est employée pour définir qui aura le privilège de partager au cours de ces réunions. Certains membres répondant à divers critères, uniques à cette réunion, obtiennent de partager de prime abord ou d'autres qui n'arrivent pas à atteindre ces critères ne peuvent pas du tout partager. Il est indéniable pour moi qu'on montre ainsi aux nouveaux venus, par de tels agissements, qu'il y a un prix d'entrée à cette fraternité où le partage est un privilège, honoraires qui dans certains cas ne peuvent qu'être payés en donnant des services à certains parrains précis ou en adhérant à un programme de rétablissement spécial sur le plan physique ou spirituel.

Je trouve ça triste en repérant de telles pratiques, mais je ne me sens plus personnellement menacé par ces dernières. Je suis attristé parce que lorsque je suis arrivé à OA, il n'y avait aucune structure de ce genre dans les réunions auxquelles j'ai assisté.. Je me suis immédiatement senti chez moi, comme un membre de cette famille de personnes souffrantes, complices et réunies à

cause de notre maladie commune. Je crois que si j'avais trouvé une telle hiérarchie ou la présence d'un type d'évaluation de mes actions, je ne serais sûrement pas resté dans les salles de réunion en raison de ma propre méfiance de ces structures. Il me semble que la présence de telles hiérarchies signifie puissance et que la puissance est une substance pouvant provoquer une dépendance ; j'essayais de me libérer de ma dépendance à la nourriture et de substituer cette puissance à la nourriture me faisait passer d'une prison à une autre. Pour moi, la puissance et la recherche de cette dernière sont en réalité d'autres manières de gonfler mon ballon, d'autres manières de maintenir mes illusions de contrôle, d'autres manières de refuser toute capitulation.

Notre douzième Tradition m'est très précieuse. Notre brochure sur les outils nous indique que nous sommes tous égaux dans notre fraternité. Il n'y a pas d'étoiles ou de VIPs. Nous aboutissons ainsi tous ensemble en tant qu'outremangeurs compulsifs. Notre première Tradition m'apprend que de nous retrouver ensemble ainsi à cause de notre maladie commune pour trouver une solution commune avec les 12 Étapes d'OA, c'est là que se manifeste l'unité dont notre bien-être commun dépend. OA m'est très précieux. Cette fraternité m'a indiqué le chemin vers une vie nouvelle et m'a permis de perdre 43 kilos et de vivre plus de 12 ans d'abstinence. Mon plus grand espoir, c'est que d'autres outremangeurs compulsifs puissent trouver leur rétablissement comme j'ai pu dénicher le mien. Je crois que les traditions d'OA aident à nous assurer que d'autres trouveront le même sens familial et d'appartenance que j'ai trouvé lorsque je suis entré dans les salles de réunions OA. -

Dexter J., administrateur de la Région 6

Téléphone : 845-657-6915

Courriel :

RAPPORT des Comités

Assemblée de la région 6 —17 avril 2004

Règlements

Présents : Lee R. (Intergroupe Centre-Sud), Mary D. (Intergroupe New York Ouest), Margaret Ann B. (Président de la Région Six, Intergroupe MetroOuest), M. De Jill (Présidente du Comité des règlements, Intergroupe de la Rive Nord), Ann Warner (Parlementaire).

1. Discussion entourant la modification d'une politique concernant les conventions pour y inclure seulement des articles qui ont rapport à l'assemblée de la région six et à créer une nouvelle politique spécifiquement pour le Comité de convention de la région six qui contiendrait l'information relative à ce Comité.
2. Discussion entourant la modification d'une politique concernant le comité de l'adhésion afin de créer plus de participation sur une base égalitaire pour tous les comités. Cette nouvelle politique sera présentée à la réunion de l'assemblée dès cet automne.
3. Travail avec pour objectif stratégique de simplifier le manuel des politiques et des procédures. Ces modifications seront présentées à la réunion de l'assemblée dès cet automne.
 - politique concernant la prière quotidienne (à retirer)
 - politique concernant l'endroit où se tient l'assemblée (mise à jour)
4. Propositions discutées à apporter à l'ordre du jour cet après-midi.
5. Discussion concernant la création d'une annexe englobant toutes les procédures des comités de la région six. Le contenu de cette annexe serait approuvé par les administrateurs de la région six.

Elle sera élaborée de concert avec chaque comité.
6. Clôture.

Liaison avec les groupes extérieurs

Deux rapports de comité ont été soumis :

Rapport 1 : Un seul membre du comité présent. Nous avons eu deux demandes. La première était en retard et l'autre a été refusée par les Services mondiaux. Une demande émanait de la région six. Il y a des formulaires de demande sur la table arrière.

Rapport 2 : Cinq personnes étaient présentes. Le comité était d'accord pour fusionner le comité de liaison (Outreach) avec le comité de l'intergroupe après une période de discussion adéquate. Quelques membres ont demandé la levée de l'assemblée pour assister au comité de l'intergroupe.

Soumis respectueusement.

Intergroupe

Points culminants de la réunion du comité de l'intergroupe :

Au moins douze personnes étaient présentes.

Nous avons fait une proposition pour remettre la responsabilité de la mise à jour de liste de courriel des membres du comité de l'intergroupe au coordonnateur. Proposition acceptée.

Nous avons parlé de notre plan stratégique pour les deux prochaines années : réaliser un édredon ayant pour thème le rétablissement et créer les politiques et procédures du comité conjoint de l'intergroupe et de l'information publique.

Objectif quinquennal : s'assurer que chaque intergroupe envoie au moins un délégué à l'assemblée de la région six.

Nous avons dressé la liste des intergroupes qui n'ont pas de représentant à notre assemblée et nous avons assigné ces noms à des membres du comité pour les rejoindre par courriel.

Nous avons créé des politiques et des procédures pour le comité de l'intergroupe pour les proposer pour être votées à la prochaine assemblée de la région six.

Nous avons parlé de l'édredon de la région six à laquelle tous les intergroupes pourraient participer et nous avons discuté la possibilité de demander spécifiquement à un membre OA au sujet de cette idée.

Zazu termine son mandat à la présidence du comité cet automne, ainsi nous devons penser à trouver un successeur à la présidence du comité.

Finances

Quatre participants : Sid B. (Intergroupe de la Baie du Massachusetts), trésorier de la région six, Ed S. (Intergroupe MetroOuest), président du comité de finances, Kelly C. (Intergroupe de la Baie du Massachusetts); Rhea Q. (Intergroupe de l'ouest du Massachusetts).

Ouverture : Prière de la Sérénité et présentations.

Le trésorier passe en revue, ligne par ligne, la proposition du budget 2004-2005, expliquant la nécessité de réduire le budget pour l'année prochaine. Ce procédé a été plus long qu'à l'habitude puisque le trésorier devait nous quitter très tôt. Il a proposé que tous les intergroupes devraient avoir un budget et non seulement dresser un bilan de leurs revenus et dépenses. Plus le groupe ou l'intergroupe est grand, plus ça devient important de faire un budget.

Plusieurs membres ont discuté de problèmes liés à la trésorerie de l'intergroupe. Aucun changement n'a été fait aux politiques et aux procédures dans le manuel. Ce travail devra être fait bientôt

Clôture avec la prière de la Sérénité.

*Ed S. (intergroupe MetroOuest),
Président du comité de finances*

Bulletin

Sept membres présents : Neil R. (Intergroupe de la Baie du Massachusetts), Gil P. (Intergroupe de la Côte sud), Raffaella (Intergroupe de Staten Island), Sarah C. (Intergroupe de l'ouest du Massachusetts), Beth M. (Intergroupe du New Hampshire), Steve M. (Intergroupe MetroOuest IG), Diana G. (Intergroupe de New York Metro)

Je suis heureux de vous rapporter que la transition a été douce de président sortant du comité du bulletin aux mains de ce qui semble un groupe de nouveaux bénévoles impliqués et enthousiastes. Après deux ans et demi, c'est très agréable de savoir que le bulletin est devenu une tribune qui aux dires de plusieurs personnes est une expression importante de la voix de notre région.

Il y avait des bénévoles qui ont exprimé un intérêt personnel pour les domaines suivants :

1. Contenu / Formatage
2. Édition
3. Correction
4. Envois postaux.

Nous avons passé la majorité de notre réunion à discuter des tâches et devoirs requis pour produire le bulletin. Des copies des nouvelles politiques et procédures ont été distribuées pour faciliter ce processus.

Steve M. (Intergroupe MetroOuest) sera le nouveau président du comité du bulletin. Sa façon de faire semble extrêmement bien adaptée à sa fonction.

•

*Avec reconnaissance,
Neil R. (Intergroupe de la Baie du Massachusetts)
président sortant*

Douzième Étape à l'intérieur du mouvement

Au moins vingt-trois personnes ont assisté à la réunion du comité de la douzième étape à l'intérieur du mouvement.

Nous avons commencé par la prière de la Sérénité.

Gloria a offert d'agir comme secrétaire.

Carol B. nous signale que beaucoup d'intergroupes sont entrés en contact pour ouvrir un comité de douzième étape. Quelques groupes n'ont pas pu être rejoints.

Les membres du comité étaient d'accord de contacter ou reprendre contact avec les groupes non rejoints avant le 1er juin 2004, pour demander s'ils veulent bien mettre sur pied un comité de douzième étape. En outre, les membres décriraient en quoi consiste un comité de douzième étape à l'intérieur du mouvement et leur demander si ces personnes ont besoin d'idées sur la façon de mettre sur pied un tel comité.

Les membres de comité ont également accepté de présenter cette idée à la réunion mensuelle de nos propres intergroupes avant le 1^{er} juin 2004.

Nous avons discuté des réunions de survivants de rechutes. Il y a maintenant 11 (onze) groupes qui sont ouverts sous cette étiquette.

Shelley a offert d'écrire un article et de le soumettre à la revue Lifeline.

Le reste de la réunion a servi aux membres du comité pour partager leur expérience, leur force et

l'espoir sur le thème de la douzième étape à l'intérieur du mouvement.

Objectifs pour les prochains deux ans

- Présenter la 'réunion du mois'
- Décrire le kit d'information qu'offre OA à ceux et celles qui sont en rechute.
- Motiver quelqu'un lors d'une réunion pour qu'il/elle mette sur pied une réunion de Rechute / Rétablissement.

Objectifs quinquennaux

1. Encourager un membre de comité de douzième Étape à adopter un intergroupe qui n'a pas de comité de douzième Étape à l'intérieur du mouvement.
2. Encourager les intergroupes à mettre sur pied un atelier sur le parrainage (si cela est possible, plusieurs intergroupes pourraient collaborer ensemble à ce projet).
3. Offrir dans la région 6 des ateliers matinaux sur le parrainage à une assemblée.

- Prue S. (Intergroupe MetroOuest),
Présidente du comité de la douzième étape à l'intérieur du mouvement

RAPPORT des Comités (suite)

Information publique /

Collaboration avec les milieux professionnels (IP/CMP)

La réunion a commencé par la prière de la Sérénité.

Vingt-deux participants avec 14 membres de retour :

Tina C. (Intergroupe de la Rive nord), présidente, Mary, vice-présidente, Mary T., secrétaire.

Howard (Intergroupe du New Hampshire) a présenté dans toutes ces particularités la proposition de son intergroupe. C'était la seule proposition soumise — la date-butoir de réception des propositions est toujours de 45 jours avant la réunion : cette proposition nous donne les détails de ce projet de placer de la publicité venant des Services mondiaux dans six journaux locaux, surveillés par les membres des groupes voisins dans des secteurs de clientèle de ces journaux où il y a peu de groupes. Il y a un plan mis en place pour surveiller le succès du programme puisque tous ces appels (à ce numéro 800 sans frais) seront reçus directement par un membre OA. Fait à noter qu'il a fallu payer les frais requis avant le 31 août 2004 même si les annonces ne passeront que plus tard dans l'année.

Discussion entourant les succès et améliorations à apporter dans le cas des deux blitz précédents. Il y avait un malentendu au sujet des dépenses avant la fin de l'exercice budgétaire où les fonds ont été assignés. Ce malentendu a eu comme conséquence de réduire l'allocation à l'Intergroupe du New Hampshire (2411.\$).

Premier blitz d'information publique : L'intergroupe de New York Métro a acheté et produit des vidéos et/ou Bêta SP provenant du Bureau des Services mondiaux pour réaliser des spots publicitaires de bandes annonces de 10, 20, et 30 secondes. Les secteurs de Manhattan et de Queens ont obtenu 409400.\$ d'annonces sur de nombreux canaux du réseau Time Warner. (Queens avait accumulé des statistiques là-dessus : Au cours des mois de septembre et octobre, les bandes-annonces ont passé 324 fois, en janvier, 532 fois pour une valeur respective de \$96.600 et \$159.600 et leur ligne directe a reçu 300 appels.) Le secteur de Brooklyn commence à visionner leurs copies et le Bronx travaille toujours à réaliser ce projet. La bande annonce de l'Intergroupe de Westchester United est à l'étape production aujourd'hui, à laquelle ils ont ajouté le numéro de téléphone de Westchester United. Il a été précisé que nous devons tous avoir des contacts avec

les stations locales de câblodistribution, soit un groupe OA local pour chaque secteur. La plupart des stations de câble font jouer les bandes-annonces un mois seulement à la fois.

Deuxième blitz d'information publique :: L'intergroupe du Massachusetts Ouest a donné des abonnements de la revue Lifeline aux professionnels des soins de santé, aux écoles et aux bibliothèques.

Troisième blitz d'information publique :: Des messages publicitaires placés dans les journaux a eu comme conséquence de générer 147 appels avant le 15 avril 2004. — 32 personnes ont été rejointes et huit se sont présentés à une réunion OA — 24 pensent encore s'y rendre — une d'elles a demandé qu'on n'entre plus en contact avec elle. Les journaux ont écrit des articles concernant OA depuis lors.

Question : Est-ce que notre participation à des salons, colloques sur la santé est souhaitable ? OUI. Nous avons besoin d'un hôte près de Plattsburg pour être présent à la foire locale (la foire a lieu le 17 juin — les frais d'inscription sont de 25.\$ et doivent être payés avant le 3 mai).

Maintenez Tina au courant, par courriel, de ce que votre groupe a comme projet en information publique. **Plans stratégiques et résultats précédents :**

Objectifs pour les deux ans à venir :

1. Augmenter l'adhésion à OA dans la région six de 1% — Les augmentations du nombre de membres OA sont difficiles à quantifier dans la région six.

1. Chaque intergroupe devra avoir un représentant de l'information publique — oui, 12 à 15 intergroupes lors de la réunion du comité se sont dotés de comités d'information publique.

Objectifs quinquennaux :

1. Chaque groupe de la région six aura un représentant d'information publique — NON.

1. Chaque représentant de groupe d'information publique de la région six assistera à la réunion du comité de la région six — NON.

2. RAPPORT des Comités (suite)

Congrès

Dix membres étaient présents.

La réunion a commencé par la prière de la Sérénité.

1. Rapport du congrès tenu aux Chutes Niagara (2003)

- Il y a eu moins de monde que l'année dernière.
- 470-480 personnes participantes
- Bénéfice pour la région six : 9500.\$
- Rétroaction-feedback : essentiellement positif
- Recommandation : maintenir le prix de l'inscription assez bas pour encourager la participation d'autant de personnes que possible

2. Congrès au Cape Cod (2004)

- Ça va bien.
- 78 inscriptions au congrès
- 70-80 chambres déjà réservées
- Les présidents des comités s'impliquent diligemment dans ce projet.
- Encourager des personnes à acheter des billets de tirage, nous en avons imprimé plus

3. Les enregistrements audio des conférenciers

- Nécessaire d'être finalisés avant la fin de la journée
- Besoin d'être originaux

- Besoin qu'ils/elles aient un minimum de trois ans d'abstinence continue
 - Partage centré sur l'expérience et le rétablissement
 - Le comité du congrès devra évaluer et choisir les conférenciers
4. Présentation du New Hampshire (2005)
- octobre 21-23, Nashua, NH
 - Vivre libre et en rétablissement
 - Prix semblables avec forfait de repas —occupation double 270.77\$ US
 - Si c'est approuvé, il faudra deux propositions de la part du comité
 - Le comité du congrès a approuvé sa proposition comme comité d'accueil.
5. Deux régions ont manifesté un intérêt certain pour être hôtes pour de futurs congrès.
6. Manuel des règles, politiques et procédures de la Région six — notre but est de faire une mise à jour. Le sous-comité que dirige Bob A. doit réviser et développer un nouveau manuel de congrès, regarder spécifiquement la façon avec laquelle nous choisissons un futur emplacement, définir le rôle du comité de convention de la région en collaboration avec le comité hôte et préciser les lignes de conduite pour encadrer le choix des conférenciers.
7. Mise à jour des objectifs stratégiques — les ajouter au manuel de congrès.
8. Bénévole comme secrétaire pour notre comité — Donna
- Clôture avec la prière de la Sérénité.

• *Marilyn C. (Intergroupe anglais de Montréal)?*

Petites becquées du mode de vie

Le mode de vie m'a rendu si reconnaissant et passionné pour tout ce qui se passe dans ma vie. J'ai récemment reçu des cadeaux bien au-delà de mes rêves les plus extravagants. Je suis enceinte, j'ai été promue et j'ai maintenant quatre personnes subordonnées directement sous ma supervision. J'ai également un nouveau mari et une plus grosse facture du fisc, (et oui, ça signifie que j'ai des revenus suffisants pour devoir payer des impôts).

OA me permet goûter la joie dans tous les principaux événements de vie plutôt que me centrer sur les aspects négatifs de ces choses.

Merci OA et merci PS.

• anonyme

Les 45 minutes de trajet aller-retour étaient pénibles, et j'étais fatigué à la fin de ces longues journées. En passant devant une vitrine de quincaillerie, j'ai vu une grande pancarte qui disait «VENTE DE GATEAUX ». Naturellement, j'ai freiné assez rapidement. Rendu tout près, j'ai vu que l'enseigne mémorable disait « VENTE de RÂTEAUX ».

• *P.D., Concord, NH, Lifeline, mai 2004*

Chaque matin j'écris une prière à ma Puissance supérieure demandant l'aide dans les secteurs de ma vie et disant des mercis pour les cadeaux reçus. Je finis mes prières avec « Que Votre volonté soit faite, mon Dieu, et non la mienne ! » Un jour alors que je m'étais levé en retard et qu'à la hâte j'avais écrit ma prière, j'ai oublié de la placer dans mon bocal de Dieu. Quand je suis retourné à la maison, j'ai lu ce que j'avais écrit et je me suis mis à rire. La dernière ligne se lisait ainsi « Que Votre volonté soit faite, mon Dieu, et pourrie, la mienne ! »

- M.B. Lake Odessa, MI, Lifeline, mai 2004

RAPPORT de L'ATELIER

12^e Étape à l'intérieur du mouvement — Rapports des membres du comité

Comment ça s'est déroulé

Le 17 avril 2004, à l'assemblée de la région 6, le comité de la douzième étape à l'intérieur du mouvement a présenté un atelier. Les membres du Comité par groupe de deux se sont adressés à l'assemblée divisée alors en petits groupes. Les présentateurs ont alors exprimé à chaque groupe à tour de rôle sur les sujets déjà décrits précédemment.

Objectif : familiariser les délégués de l'assemblée de la région 6 avec le manuel de la douzième étape à l'intérieur du mouvement.

Les animateurs : ont expliqué les points principaux des thèmes décrits dans le manuel. Les paires de membres du Comité de la 12^{ème} étape ont passé 10 minutes avec chaque groupe. Quand le temps alloué leur permettait, les délégués de l'assemblée dans chaque groupe ont pu également partager leurs propres expériences sur le sujet.

Les résultats : chaque délégué a acquis une meilleure compréhension sur la façon d'utiliser le manuel de la douzième étape à l'intérieur du mouvement,

Cinq points importants pour les réunions rechute / rétablissement :

1. Y a-t-il un besoin de partir une réunion de rechute / rétablissement ?

a. Y a-t-il assez de membres OA impliqués dans les services et désireux de commencer et de maintenir en place une telle réunion ?

2. Qu'est-ce que ça prend pour réaliser ce projet ?

a. un endroit (heure).

b. de la publicité.

c. de la littérature (se servir du manuel de 12^e Étape à l'intérieur du mouvement).

d. un format de réunion.

3. Comment s'y prendre pour que ceux et celles qui rechutent reviennent à cette réunion ?

a. Encourager les membres à s'impliquer dans les services de cette réunion (secrétaire, animateur) - un engagement envers la survie du groupe

b. Inviter les membres à se donner du support les uns les autres avec cette police d'assurance de notre rétablissement

c. S'entraider. (parrainage, accolades)

d. Maintenir une liste de numéros de téléphone et encourager les membres à s'appeler

4. Comment maintenons-nous la réunion saine et intéressante ?

a. Essayer un format tout à fait nouveau et différent

b. Lire en utilisant le livre «A New Beginning · Stories of Recovery from Relapse » et

encourager tous les membres à partager sur chacun de ces récits

c. Inviter les membres OA avec beaucoup d'abstinence à assister et à partager leurs difficultés avec les rechutes — épisodes de vie, expérience, force et espoir dans le rétablissement.

5. Comment encourageons-nous ceux et celles qui sont en rechute à reprendre à nouveau leur rétablissement ?

- a. Garder les objectifs à atteindre simples
 - b. Demander de l'aide à votre Puissance supérieure
 - c. Lâcher-prise et laisser Dieu agir
 - d. Dire souvent à tous les participants que chaque jour est un nouveau départ
- a. Mettre moins de contraintes sur vous-mêmes
 - b. Utiliser les outils du rétablissement.

•

Virginia P.

Confrontation avec tendresse et parrainage

(provenant des pages 4 et 5 du manuel de la 12^e étape à l'intérieur du mouvement)

Nous avons parlé de notre expérience avec :

1. Le rétablissement des ateliers d'une journée sur la rechute.
2. Mettre sur pied des réunions de rétablissement / rechute.
(nous avons distribué une suggestion de format.)
3. Ateliers de parrainage, notant en outre qu'il y en a un de prévu le 19 juin à Newton à l'hôpital de Wellesley.
4. Nous avons distribué une feuille décrivant les six points qui suivent :
 - Partager nos propres incertitudes, nos blessures et notre expérience. Comment nous sommes devenus abstinentes. Personne ne peut aider autant un outremangeur qu'un autre outremangeur compulsif peut le faire. Notre expérience est notre plus grand actif.
 - Appeler quelqu'un que nous avons cessé de voir aux réunions OA. Soyons patients. Les graines prennent parfois un bon moment avant de germer. Nous ne pouvons pas accélérer ce processus.
 - Encourager les membres en rechute à s'impliquer dans les services — à prendre à une tâche hebdomadaire.
 - Mettre sur pied un atelier d'une journée pour accueillir ceux/celles qui sont déjà venus aux réunions ou un groupe de rétablissement / rechute.
 - Mettre un atelier sur le parrainage sur pied.
 - En parrainant, soyons clairs et patients et prions. Nous ne savons jamais que ce que nous partageons ou faisons aura quelque impact. Partageons ce que nous avons fait et ce que nous désirons faire. Demeurons centrés sur nous-mêmes. Demeurons abstinentes et continuons à nous impliquer dans les services.

•

*Priscilla M. (Intergroupe de la baie du Massachusetts)
et Marilyn V. (Intergroupe de New York Métro)*

Ce fut un plaisir de participer à la présentation de cet atelier sur la 12^{ème} étape à l'intérieur du mouvement. J'ai pu partager les cinq points principaux et j'ai senti que nous avons été assez pressés par le temps. Je pense qu'avec cinq minutes de plus ça m'aurait aidé depuis car cela en faisait beaucoup à prendre dans « ces conditions extrêmes ».

De façon générale, ce fut un super atelier et je pense que les gens ont vraiment beaucoup reçu

lors de cette expérience.

Merci à vous et à Prue de m'avoir donné cette occasion d'accomplir cette tâche dans les services.

• *Shelley A. (Intergroupe de Moravian)*

Inventaires pour les groupes et intergroupes

1. Souligner l'importance de faire un inventaire tant pour les groupes que pour les intergroupes. Comparer tout ça avec la nécessité de faire un inventaire personnel pour notre propre rétablissement. Les inventaires sont sains.
2. Décider du format de l'inventaire. Décider de la période de temps alloué au processus. Des inventaires de groupe peuvent se tenir en moins d'une heure (employant le format à la page 25 dans le manuel de la douzième étape), tandis que les inventaires d'intergroupe (aux pages 26-28) prennent plus de temps.. Décider si nous voulons compléter l'inventaire sur une période d'une, deux ou plus de deux semaines, même jusqu'à sur une période d'une année. Décider si vous voulez la réaliser au cours d'une réunion régulière, d'une réunion d'affaires ou de prévoir un moment spécial à cet effet.
1. Placer des limites à ce processus. Par exemple, décider au préalable des principes de base de concernant les partages. Déterminer si nous voulons que chacun partage sur chaque question ou si nous voulons plutôt obtenir un consensus des idées. Décider si nous voulons faire un tour de table ou de demander à des personnes de lever la main pour partager. Il est important de choisir une personne qui va prendre des notes pendant tout le processus, soit le secrétaire, soit quelqu'un d'autre.
2. Décider du but que nous désirons atteindre et des objectifs — à savoir si le processus ou les résultats ou tous les deux sont importants. En outre, décider comment nous allons traiter l'information recueillie. Dans le cas des intergroupes en particulier, il y aura une quantité considérable de matériel issu d'un tel processus. Penser au matériel que nous allons colliger. Par exemple, quand nous avons fait l'inventaire de notre intergroupe, nous avons épluché un tas d'informations sur 11 ou 12 points. Lors de la réunion suivante, nous avons donné une priorité à chacun de ces points et nous avons établi un plan stratégique avec quatre objectifs, y compris des objectifs à court terme et à long terme.
3. Prévoir assez de temps pour faire de la publicité pour l'inventaire qui va se tenir lors de nos prochaines réunions OA. L'inventaire est une bonne manière de réussir à ce que plus de membres OA s'impliquent dans le processus.

• *Carol B. et*

Marilyn C. (Intergroupe anglais de Montréal)

Parrainage, marathons de partage et ateliers

J'ai parlé des retraites et des marathons de partage.

1. J'ai distribué des informations pour une retraite et pour l'animateur de la retraite à chacun.
2. J'ai partagé comment organiser une retraite ou un marathon.
3. J'ai dit que le nombre de personnes impliquées dans le comité d'organisation ne doit pas être très grand pour être efficace.
4. J'ai informé tous et chacun que les retraites et les marathons de partage fonctionnent habituellement très bien une fois que ces activités ont débuté.
En janvier, nous avons eu une retraite avec le thème : Trouver Dieu avec les douze Étapes. Vendredi soir, nous avons discuté des trois premières étapes avec trois membres du comité.

neuvième Étape. Nous avons eu un autre conférencier pour partager sur la 10^e et 11^e étape et un conférencier majeur le samedi soir.

Vendredi soir, nous avons fait un cercle de méditation. Nous avons également eu une activité de méditation et de partage dimanche matin. Nous avons enregistré les conférenciers. Ce fut une retraite merveilleuse.

• *Bill P.*

récidive et Rechute (Slippin' and Slidin')

J'ai partagé comment

1. J'ai répondu aux questions personnellement.
2. Nous avons employé ces questions au niveau du groupe.
3. Les questions m'ont aidé à rester centrée sur moi-même assez longtemps pour retrouver mon abstinence.
4. Écrire pour répondre aux questions m'a aidé à travailler avec ma marraine de sorte que j'aie eu quelque chose à lui lire lorsque nous nous sommes rencontrées.
5. Je crois que sans ces questions, je ne serais pas en rétablissement aujourd'hui.

Je me suis vraiment senti bien en vivant cet atelier du fait que les gens m'ont semblé vraiment intéressés. La plupart des représentants n'avaient jamais vraiment prêté attention et ils ont posé quelques questions. Ce ne fut qu'à la dernière table, où il y avait quelqu'un qui avait répondu sérieusement aux questions du texte Slippin' & Slidin'. Cette personne a reconnu les avantages de l'activité. Les participants ont manifesté un intérêt particulier pour ces questions parce qu'elles faisaient partie de la documentation approuvée par la conférence. Un délégué nous a informé qu'une feuille contenant 30 questions de ce genre non approuvée par la conférence circulait dans le secteur et avait produit de beaucoup de polémique.

Par-dessus tout, je veux vous exprimer combien j'ai bénéficié de m'impliquer dans ce genre de service. En allant vers chaque petit groupe et en partageant ma croissance personnelle obtenue en me servant ces questions et du manuel de la douzième étape à l'intérieur du mouvement tout ça m'a maintenue dans les salles de réunions OA pendant une période de deux ans, a entretenu mon lien avec ma marraine et m'a aidée à me garder abstinent.

• *Marilyn F.*

Stratégies pour ateliers de 12^e Étape à l'intérieur du mouvement, retraites et marathons de partage

1. Des ateliers de trois heures ont eu lieu avec
 - conférenciers en alternance avec partages ouverts.
 - conférenciers en alternance avec écriture et partage.
2. Nécessité de prévoir une bonne diversité de conférenciers —sexe, âge et approche de rétablissement.
3. Suivi en appelant les participants et en les remerciant d'être venu
4. Thèmes supplémentaires suggérés pour les participants afin de continuer d'écrire sur ce sujet.
 - Est-ce que je suis prêt à renoncer à la force de ma volonté en ce qui concerne mon alimentation ?
 - Un jour dans la vie d'un outremangeur compulsif.

Dorothy B.

Je veux remercier les membres du comité de la 12ème étape à l'intérieur du mouvement pour cet atelier qu'ils ont présenté aujourd'hui.

Nous avons depuis quelques temps le manuel de la 12ème étape à l'intérieur du mouvement, mais c'est en faisant le tour de cette façon, accompagnés par ceux et celles qui l'ont expérimenté permettant ainsi à redonner espoir et vie aux membres en rechute.

Notre intergroupe diffusera le message à tous les membres de nos groupes espérant que ces suggestions incluses dans le manuel ajoute de la valeur à notre programme de rétablissement.

- anonyme

Compulsion		Isolation
C = O = M = P = U = L = S = I = O = N =	Croire en l'illusion qu' On a le contrôle, Mais on n'y arrive pas Puis Un jour La Vie, Se charge de briser cette Illusion Ouvre Notre esprit et notre coeur	Quelques acronymes d'OA pour vos réflexions

*courtoisie de DIEU (Dire merci, ici et maintenant, en rétablissement, un jour à la fois)
(au départ inspiré par d'autres acronymes venant de l'Intergroupe de l'ouest du Massachusetts)*

Réflexions d'un point bleu

Je me suis fait rappeler par une membre OA respectée, que penser n'est pas agir. Mélangez ça à la suggestion qu'on m'a fait de partager mes impressions en tant que délégué tout nouveau de la région 6 et je dirais que j'ai été poussé avec seule option de composer cet essai.

D'abord, il est de règle de vous mettre au parfum avec un peu d'historique de vie. Depuis que je suis revenu à OA à l'été 2002, après une rechute de 14 ans, j'ai pris cette assurance dans les services pour m'aider à revenir. Comme vous pouvez en douter, j'ai commencé au niveau de mon groupe à placer les chaises et à dresser une liste de numéros de téléphone. J'ai appris rapidement qu'il y a plusieurs espaces vides qui se forment autour des postes dans les services et comme un bout de fil sur un plancher de bois dur, je me suis fait prendre dans un de ces vides par un coup de balai. À la réunion de mon groupe d'appartenance, un poste dans les services (représentant à l'intergroupe) était toujours vacant depuis plusieurs réunions d'affaires (note : Je crois bien qu'il en fut ainsi si je me rappelle bien de ça). Finalement, j'étais d'accord pour prendre ce poste.

J'ai essayé de participer à la mesure de mon expérience dans chacun des postes dans les services. Mais lorsque, après tout juste un an à oeuvrer au niveau de l'intergroupe, j'ai été invité à envisager de prendre le poste de représentant à la région 6, je suis devenu pas mal hésitant. De toute façon, je dois mettre par écrit que ce fut très difficile de dire non, surtout quand il y a un tel besoin et que je puisse, je crois bien, satisfaire les exigences de ce poste. J'ai accepté.

Aujourd'hui je me suis réveillé avant 04:00 heures du matin pour me préparer à la route de 21/2 heures jusqu'à Albany pour assister à l'assemblée de la région 6, qui devait commencer à 09:00 heures du matin. Mon petit déjeuner et mon dîner avaient été préparés la veille pour que tout que j'aie eu à faire ce matin ait été ma routine quotidienne. J'ai dit au revoir à ma famille et j'ai commencé mon trajet dès 05:50 heures du matin. Sachant que j'allais passer un bon moment dans la voiture, j'avais demandé à mes réunions à plusieurs personnes que je pourrais appeler tôt cette journée-là. J'ai eu un volontaire et je l'ai appelé autour de 07:00 heures du matin. Le reste du voyage j'ai écouté les nouvelles et de la musique.

J'ai mangé mon petit déjeuner vers 07:40 heures du matin, ce qui est tôt pour moi et c'est un signe évident que mes pensées étaient assez bizarres. Je me demandais ce qui allait se passer à l'assemblée. Comment réagiraient mes yeux devant un buffet, mon cerveau imaginait une foule énorme dans un grand hôtel. Je croyais que j'avais déjà assisté à des réunions de ce genre, et je me disais qu'il y aurait bon nombre d'étrangers et d'étranges façons de procéder. Ce que j'y ai trouvé, c'était tout ce que j'aurais dû m'attendre : tous ces visages amicaux prêts à me donner une accolade et chacun ayant un mot aimable pour moi. Il y avait là un bon nombre de visages que j'avais déjà rencontrés dans des réunions; et il y avait aussi bon nombre de nouveaux visages. Il y avait des membres OA de toutes sortes d'acabits et de tailles, qui étaient là réunis tous ensemble pour former la conscience de groupe de la région 6 à partir des intergroupes qui la forment.

Pour ceux et celles qui n'y ont jamais assisté, la première impression que j'ai eue, c'est que j'ai ressenti honnêtement que les 'habitués' étaient contents de voir arriver un visage nouveau. Pour de bonnes raisons, tous les membres élus à des postes dans les services OA, le sont pour une période définie. Les nouveaux membres qui intègrent les services sont le sang et la vie du mouvement OA. Il n'y a aucun doute, à mon avis, d'affirmer que les nouveaux venus sont les bienvenus.

Lors de l'inscription, tous les nouveaux délégués ont eu un point bleu qui a été apposé sur leurs

session d'orientation de 30 minutes sur la façon de fonctionner durant l'assemblée. Nous avons reçu une copie des règlements et procédures de la région 6 et puis la réunion a commencé. Comme la plupart des réunions OA, celle-ci s'est ouverte avec la prière de la Sérénité. Après quelques remarques préliminaires, nous avons passé la première heure dans un atelier et présentation sur le manuel de la 12ème étape à l'intérieur du mouvement.

L'exercice nous a donné une belle occasion de nous renseigner sur cette ressource. Il y a eu un temps pour poser des questions et pour faire des suggestions. C'est intéressant de noter que la réunion suit le code Robert pour les procédures d'assemblée. Ensuite, nous avons réglé certains items concernant les affaires de la région, suivi d'une bonne dose d'annonces d'événements dans OA, et puis nous sommes allés dîner.

Le dîner s'est bien déroulé. Beaucoup de membres avaient apporté leur lunch. Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais j'avais les yeux baladeurs et j'ai examiné discrètement le lunch de tous et chacun à ma table. Ça m'a confirmé que les plans alimentaires diffèrent, bien que la définition de l'abstinence reste la même: L'adhérence à MON plan alimentaire est mon abstinence.

Les réunions des divers comités ont suivi après le dîner, et j'ai appris là que c'est impossible de répéter trop souvent la prière de la Sérénité. Les membres OA sont, de prime abord, des êtres humains vivant des émotions et des passions bien humaines. Les membres OA peuvent puiser à une source que beaucoup n'ont pas accès. Nous pouvons demander un temps mort, une pause, nous recentrer et retrouver notre calme. Notre Puissance supérieure est cette source et l'outil que nous pouvons utiliser pour accéder à cette source, c'est la prière de la Sérénité. De plus, le travail en comité m'a confirmé que, même pour un point bleu, mes pensées et mes idées ont été considérées tout autant que celles qui émanaient de membres habitués et chevronnés.

Après ces réunions de comités, l'assemblée a repris. Le secrétaire de la région a pris les présences (pour les besoins des votes), puis des volontaires ont lu les 12 Étapes, les 12 Traditions et les 12 Concepts d'OA. Il y a eu plusieurs présentations de toutes sortes, les minutes ont été approuvées, les officiers ont lu leurs rapports et ce fut de même pour chacun des comités qui ont fait leurs rapports.

Tout ce qui a précédé s'est bien déroulé tant et aussi bien que la réunion était en avance sur l'ordre du jour et a passé à recevoir et traiter des propositions concernant les politiques et règlements de la région 6. C'est là que nous avons pu apprécier les procédures de type parlementaire. C'est également là que j'ai eu la confirmation, devant mes yeux, que la fabrication de la saucisse OA est tout aussi exigeante que la recette originale. Quelques propositions ont passé très facilement mais la plupart ont suscité de franches discussions.

Peut-être que c'était juste ma façon d'interpréter ce qui se passait mais, comme lors de la réunion de comité à laquelle j'ai assisté, les discussions des membres OA étaient vraiment truffées de leurs passions. J'ai répété la prière de la Sérénité autant que ce fut nécessaire et pendant ce temps, bien des affaires ont été traitées et finalisées. À la fin des débats, vers 18:20 heures, les plus anciens ont décollé nos points bleus comme geste symbolique puisque nous avons survécu et avons terminé notre première « assemblée » comme ces vétérans surnomment la réunion de la région.

J'ai apprécié un souper bien plaisant avec des amis OA à la suite de l'assemblée et puis, je m'en suis retourné chez moi. Car je l'avais prévu la veille, j'ai appelé un filleul à 20:00 heures. Nous avons parlé pendant environ une heure. J'étais reconnaissant pour sa compagnie.

participer aujourd'hui à cette assemblée. Je conduisais dans l'allée de droite avec la commande de croisière. Plusieurs fois sur une période d'environ 30 minutes, la même voiture m'a dépassé, se plaça devant moi et s'est mis à ralentir. Sans toucher ma commande de croisière, j'ai traversé dans l'allée de gauche et j'ai commencé à rattraper facilement cette voiture. Pendant que j'arrivais au niveau de cette voiture, le conducteur a accéléré juste assez pour ralentir mon progrès au point où je devais soit accélérer soit décélérer et reprendre ma position derrière. J'ai accéléré et je l'ai dépassé, reprenant ma vitesse de croisière antérieure quand la distance nous séparant m'a semblé suffisante. Puis quelques minutes plus tard, cette voiture m'a encore dépassé et le cycle s'est répété.

À ce moment, j'étais en conversation téléphonique avec mon filleul. Finalement, je lui ai expliqué ce qui se passait et ce que je planifiais de faire si cette voiture refaisait cette même manœuvre. Après cela, j'ai demandé à mon filleul de réciter avec moi la prière de la Sérénité. Nous avons prié ensemble et, étonnamment ou peut-être que ce n'est pas si étonnant que ça, la fois suivante où cette voiture m'a dépassé, elle a juste continué son chemin et je ne l'ai pas revue.

Le programme marche si vous continuez à cheminer dans ce sens.

- Steve M.