



# Le MESSAGER

Bulletin biannuel de la région 6 des Outremangeurs Anonymes

Printemps 2006

## *S'impliquer dans les services allume cette étincelle en nous*

Comment avez-vous découvert les Outremangeurs anonymes ?

Quand vous avez trouvé ce groupe d'entraide, avez-vous pensé que c'était une bonne ressource pour vous ?

Y êtes-vous allés ?

Avez-vous continué à vous y rendre ?

Si vous lisez ceci, selon toute probabilité, vous êtes membre OA, vous avez entendu parler de nous, vous avez assisté à une rencontre, vous êtes revenu.

Je me rappelle ma première introduction avec OA en trouvant la brochure *Avant de prendre une bouchée compulsive...* au bureau de mon médecin. Je me rappelle cette caricature d'un homme qui semblait réfléchir sur la page couverture de cette brochure verte. Je me souviens des avertissements contre les idées irrationnelles qui nous poussent à outremanger et je me rappelle que je me suis identifiée en lisant cette brochure. Je me suis tout à fait reconnue. Je me souviens d'avoir lu les Douze Étapes, d'avoir arrêté à la Troisième Étape et de m'être arrêtée de façon très nette. Dieu n'allait rien avoir à faire avec ma perte de poids.

Ma deuxième rencontre s'est produite lors d'une visite chez ma marraine AA ; elle avait une copie du Lifeline Sampler et j'ai feuilleté quelques pages et je me suis encore une fois identifiée avec les mots utilisés par les outremangeurs compulsifs pour décrire leurs expériences. À ce moment-là, je n'avais plus de blocage avec l'idée même de Dieu dans la Troisième ou dans tout autre Étape ; l'alcool m'avait battu et amené à une certaine compréhension. Ça s'est produit à l'été 1989 et, à ce moment, j'ai assisté à une réunion OA, mais je n'étais pas prête à m'engager dans la solution bien que je savais dès lors que j'avais le problème.

### **Avant de prendre une première bouchée compulsive... impliquons-nous dans les services.**

Je n'ai continué à revenir qu'en février 1990; j'avais gagné 40 ou 50 lbs au cours de mes premiers huit mois de sobriété et j'ai reconnu dès lors que je n'étais pas vraiment sobre si je continuais à outremanger de la manière que je le faisais. Je suis revenue et en novembre j'ai reçu le cadeau de l'abstinence. D'un poids supérieur à 215 lbs je me suis retrouvée à 139 lbs lors du congrès de la Région 6 à Waterville Valley, au New Hampshire en 1991.

Je maintiens un poids d'environ 145 lbs et j'ai retrouvé la santé aux trois niveaux, avec toutes les raisons de croire que je peux vivre une vie longue et saine.

Quand je suis revenue à OA en 1990, il y avait un certain questionnement dans notre culture au sujet de l'étendue de l'obésité chez les Américains, mais ce problème n'avait pas encore émergé comme fléau de santé publique. Aujourd'hui, les problèmes de santé tels que l'obésité sont considérés comme cause importante de décès et ils commencent à ruiner notre santé et notre bonheur à un âge de plus en plus jeune. Nous traversons présentement une crise de santé publique et elle est en train de s'étendre au monde entier.

Vous êtes-vous déjà senti frustré qu'OA ne fait pas plus pour transmettre notre message ? Moi oui. Et pourtant n'en faisons-nous pas beaucoup ? Quand vous réfléchissez à ce que votre intergroupe, groupe et région font, sentez-vous que ça vous satisfait, ou vous sentez-vous coupable ? Ou vous sentez-vous irrité face à certaines personnes qui ne semblent jamais disposées à s'impliquer dans les services ? Moi oui.

Alors, que devrions-nous faire ? Et faisons-nous tout ce que nous pouvons ? Questions intéressantes. Peut-on leur trouver réponse ? Je ne suis même pas sûre que nous devrions y répondre.

La transmission de notre message à la personne qui souffre encore comme outremangeur compulsif est notre but premier. Il y a plusieurs manières de faire ça. Les campagnes d'information publique informent les gens où trouver une réunion OA. Un kiosque à un colloque sur la santé peut renseigner les professionnels. Il y a aussi d'autres moyens comme parler à un collègue de travail, lever votre main pour faire l'accueil des nouveaux, continuer à parrainer / marrainer un rechuteur chronique, partir un nouveau groupe.

Est-ce que certaines de ces actions sont plus faciles à réaliser pour vous que d'autres ? Probablement. La principale chose que nous retrouvons dans OA c'est que, juste comme chacun est libre de trouver un plan alimentaire qui nous permette de maintenir une abstinence saine, nous sommes libres de transmettre le message de la manière de notre choix.

Parfois dans des rencontres individuelles, parfois par la diffusion de messages destinés à toute la population ou en oeuvrant dans un comité. Ça peut prendre beaucoup plus de courage de dire à un ami ou un membre de la famille : « Est-ce que vous croyez que vous pourriez avoir un problème avec la nourriture ? » qu'à insérer dans des enveloppes et à poster des milliers d'envois. Qu'est-ce qui est plus important ?

Il y a une expression en hébreu 'tikkun olam' qui est souvent traduite comme rétablir ou guérir le monde. Elle est répétée comme étant un devoir pour tous et chacun qui ne peut être repoussé et qui en même temps ne peut pas être complété. C'est en servant et la communauté et Dieu que se libère l'étincelle au plus profond de nous. Nous savons que nous nous impliquons dans les services non simplement pour aider les autres à se rétablir, mais aussi pour notre propre rétablissement.

Je ne pense pas que mon rétablissement dans OA tient à cette brochure que j'ai trouvée dans le bureau de mon médecin... mais je suis totalement remplie de gratitude envers ce membre OA qui l'a déposée là.

Peut-être le comité de l'information publique et de collaboration avec les professionnels de l'intergroupe s'était donné ça comme projet ; peut-être que c'est un groupe qui l'a fait ; peut-être une membre s'était donné ça comme tâche toutes les fois qu'elle est allée rendre visite à son médecin.

J'ai juste jeté un coup d'oeil sur cette brochure et je l'ai laissée là, et qui sait qui l'a regardée avant ou après moi, si elles/ils se sont identifiés, si elles/ils sont venus, si elles/ils sont restés ?

Pouvons-nous prendre cette responsabilité de tendre la main et le coeur de OA avec joie, sans sentir que ce n'est pas assez ? Est-ce que le fait que notre maladie est en progression et que le besoin de notre solution soit de plus en plus nécessaire nous donnent toute l'énergie pour agir dans ce sens ? Et pouvons-nous, chacun de nous, devenir l'un de ceux qui transmet le message parmi plusieurs d'entre nous, sachant que nous ne sommes pas la solution pour tous et chacun ? Donner tout simplement et gratuitement de cette manière peut vraiment faire des services une manière de libérer notre étincelle.

—Margaret Ann B., présidente de la Région 6

### UN MIRACLE EST EN TRAIN DE SE PRODUIRE ICI

Êtes-vous prêts à amener votre rétablissement à un autre niveau ? En arrachez-vous et cherchez-vous à vous immerger pendant un week-end dans le programme pour vous retrouver en cheminement ? Êtes-vous un nouveau venu et désirez-vous vous embarquer dans un processus de rétablissement tout d'un coup ? Alors joignez-vous à nous pendant ce weekend de force, d'espoir et de rétablissement, à cet événement rempli de conférenciers qui dégagent beaucoup sur le plan de la motivation, des ateliers, des partages, du soutien, de la fraternité, de la saine camaraderie et du plaisir, à ce congrès annuel de la Région 6. Tous les ans, notre région tend ainsi une main chaleureuse à tous les outremangeurs compulsifs à ce congrès annuel de la Région 6 des OA. Cette année le congrès est organisé par l'intergroupe de Nassau de Long Island, NY et aura lieu au centre des congrès Friar Tuck dans la ville de Catskill, à NY (sortie 21 sur l'autoroute de New York) du 27 au 29 octobre 2006. Le thème du congrès cette année est :

Miracle dans les montagnes, liberté et rétablissement pour tous!

Le thème de cette année Liberté et rétablissement pour tous est basé sur le slogan « Liberté et Justice pour Tous ! » Nous qui avons connu l'enfer de la compulsion alimentaire avons maintenant un choix : opter pour la liberté qu'amène le rétablissement des chaînes épuisantes de notre dépendance ou faire face à la mort inexorable de la dépendance à la nourriture.

Au congrès, vous serez entourés par de vieux et de nouveaux amis et vous pourrez participer à des ateliers sur les Douze Étapes et sur les Douze Traditions, et des sujets tels que la rechute et le rétablissement, l'abstinence et bien plus. Les conférenciers venant de tous les coins de la région partageront leur force, leur espoir et leur expérience avec tous ceux et celles qui veulent se rétablir de cette terrible maladie. Voici les points culminants de ce congrès : vendredi l'ouverture officielle du congrès et le partage d'un conférencier vedette, suivis d'un concours unique de talents de la Région 6. Il y aura des ateliers et des marathons de partage toute la fin de semaine avec une pause samedi pour le banquet qui sera suivi du partage d'un autre conférencier vedette. N'oubliez pas d'apporter vos souliers pour danser, parce qu'il y aura un bal qui suivra immédiatement après

le conférencier et le banquet. Des habits de gala demeurent facultatifs mais quelle meilleure occasion de se mettre sur son 36 et d'en profiter pour aller danser !

Le service nous aide à perdre des kilos et quel meilleur moment et endroit que de s'impliquer dans les services au congrès. Nous avons besoin d'un grand nombre de personnes pour donner des accolades, pour accueillir, pour animer les ateliers et pour oeuvrer aux diverses tables d'hospitalité, de levée de fonds, de vente de littérature et d'inscription au Congrès. Soyez sûrs de signaler sur votre inscription que vous désirez vous impliquer dans les services quand vous retournerez votre inscription au congrès.

Joignez-vous à nous dans la région panoramique de Catskill dans l'état de NY ! Vous apprécierez les beaux paysages et passerez un week-end où vous allez côtoyer fraternité et rétablissement. Rappelez-vous d'envoyer votre inscription au congrès avant le 15 août 2006 pour profiter du rabais des frais d'inscription de ceux et celles qui s'inscrivent tôt. Les fiches d'inscription seront disponibles dans la plupart des réunions ou vous pouvez aller sur le site [www.nassauoa.org](http://www.nassauoa.org), ou encore vous pouvez entrer en contact avec Ron K. au 516-997-5503 ou Roberta L. au 516-569-3482.

**JOIGNEZ-VOUS AVEC NOUS DANS L'ÉTAT DE NEW YORK POUR PARTICIPER AU MIRACLE DANS LES MONTAGNES**

*La région 6 se lance dans la confection d'une courtepainte !*

Chaque intergroupe créera une pièce et l'édredon réalisé sera fièrement montré au Congrès et puis sera tiré au sort et gagné par un chanceux ! Les montants accumulés par la vente de billets par la Région 6 serviront à soutenir notre but premier : transmettre le message. Nous cherchons un intergroupe intéressé à surveiller les progrès de ce projet. Vous n'avez pas à être expert en courtepainte. Nous avons les instructions nécessaires à sa réalisation !

**Intéressés ?**

Téléphonez à Lyn H. 802-999-8340 ou par courriel [lynhof@gmail.com](mailto:lynhof@gmail.com)

## Message de l'administrateur

CHERS MEMBRES OA DE LA RÉGION 6 ,

Récemment, au dîner, mon épouse et moi avions fini le plat principal. J'ai commencé à manger pour dessert un fruit quand j'ai demandé ce qu'elle allait manger. Quand elle m'a répondu : « De la crème glacée », j'ai demandé : « Quand as-tu acheté de la crème glacée? » Elle a dit : « Elle est dans le congélateur depuis les Fêtes. » Je ne me souvenais pas de cela mais j'étais pourtant celui qui l'avait achetée (je fais la plupart des achats à l'épicerie) et je vais dans le congélateur plusieurs fois par semaine pour aller y chercher mes propres aliments. La crème glacée est juste passée inaperçue à mon écran de radar. En partageant ce miracle d'omission en ce qui concerne mon principal élément déclencheur lors de ma réunion OA, je me suis rappelé qu'avant d'arriver à OA, je pouvais donner un compte-rendu détaillé de chacune des calories alimentaires présentes dans ma maison. Maintenant, je vis les promesses qui se trouvent aux pages 94 et 95 du Gros livre (Les Alcooliques Anonymes, 4e Édition) par la grâce de ma Puissance supérieure (Ps). J'en suis venu à connaître une « nouvelle liberté » face à la nourriture qui avait été mon maître. Je crois que vous aussi vous pouvez goûter cette nouvelle liberté si vous faites ce que j'ai fait : J'ai pris un parrain, j'ai mis en pratique les 12 étapes OA, lesquelles m'ont amené à découvrir ma Puissance supérieure et j'ai continué à vivre les étapes quotidiennement.

Je m'appelle Dexter et je suis un outremangeur compulsif. À ma dernière visite chez mon médecin, j'avais perdu 101 lbs depuis que j'ai débuté mon abstinence il y a près de 14 ans, le 22 mars 1992, par la grâce de ma PS. Cet article est le dernier que j'écris pour Le Messenger en tant qu'administrateur de la région 6. Ce fut un privilège pour moi de pouvoir partager mon programme avec vous dans ces quelques articles depuis que je fus nommé président de la région en l'an 2000. Merci de participer à la fraternité OA que j'ai découverte le 10 mars 1992.

Comme mon rôle d'administrateur se termine bientôt, je suis reconnaissant pour toute la croissance spirituelle que les services m'ont apportée. Je comprends plus profondément le rôle des traditions dans tous les domaines de ma vie. Je suis venu à concevoir que les Étapes sont ce que je vis, et que les Traditions me disent comment les vivre. Non seulement les Traditions me guident-elles dans mes relations avec d'autres membres dans des groupes OA et dans les services, elles me guident aussi dans mon rôle de parrain et de filleul. Dans ces dernières relations très personnelles, les Traditions m'aident à comprendre ce que signifie être ouvert, honnête et avoir de la bonne volonté avec au moins une personne. L'honnêteté m'enseigne que je dois de façon continue porter une attention quotidienne à mes défauts en mettant « en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie ». Je ne dois pas me présenter comme un produit fini ou un modèle pour qui que ce soit parce que même en mettant les Étapes en pratique, le processus de rétablissement ne sera jamais complété. L'ouverture d'esprit me montre que je dois accepter que mon parrain et mon filleul aient leur propre cheminement tel que défini par leur propre PS, qu'ils ont une génétique différente déterminant des besoins biologiques uniques qui peuvent ou non être similaires à ceux qui établissent mon plan alimentaire. Ils ont également un patrimoine émotif et spirituel

unique, congruent à leur quête d'une Puissance Supérieure. La bonne volonté (et la Douzième Étape et la Douzième Tradition) m'apprennent que je dois être disposé à travailler avec des filleuls qui sont ou non abstinentes à condition qu'ils aient vraiment un désir de cesser d'outremanger compulsivement (la Troisième Tradition). Je dois être disposé à écouter les paroles de mon parrain quand elles vibrent en moi mais aussi que je sois également disposé à effectuer un travail d'inventaire pour découvrir ma propre vérité quand ces paroles ne semblent pas coller à ma réalité.

Quelle est la chose la plus importante que je puisse partager comme dernière contribution avec la grande fraternité de la R6 ? Le point le plus important de ma vie depuis que je suis en rétablissement est que je dois améliorer quotidiennement mon contact conscient avec ma Ps. Pour moi, la chose la plus importante que je vis à chaque jour est de prier et méditer pour maintenir ma bonne forme spirituelle. Quand je vis ainsi, je vis les promesses, la 9ème et la 10ième, comme vous pouvez les trouver aux pages 94 et 95 du Gros livre. La méditation est devenue la fondation sur laquelle s'érige mon programme ; c'est l'endroit où mon esprit se libère pour mieux entendre la voix de ma PS. Le Gros Livre me répète à plusieurs reprises que je ne dois pas dépendre des autres, je dois plutôt être en lien avec ma PS. Par exemple, dans le paragraphe au milieu de la page 28 (Les Alcooliques Anonymes, 4e Édition), il est écrit que lorsque je suis arrivé à mes tentatives de contrôle à l'aide de régimes et de périodes de frénésies alimentaires, je me suis rendu compte que « tout secours humain est déjà probablement devenu inutile pour moi. » À la page 111, j'apprends que « nous (moi par exemple) ne cessons tout simplement pas de boire (outremanger compulsivement) tant que nous faisons passer notre dépendance des autres en avant de notre dépendance envers Dieu. »

À la page 113, il est écrit : « Il faut rappeler à ce candidat que son rétablissement ne dépend pas des autres. Il dépend de sa relation avec Dieu. » Ainsi la chose primordiale que je puisse affirmer est que j'ai trouvé une vie heureuse, joyeuse et libre grâce à ma capitulation et, grâce à ma PS que j'ai découvert en mettant en pratique les 12 Étapes OA. Je crois que vous pouvez aussi trouver, établir et maintenir un contact conscient avec votre Ps qui permet votre propre rétablissement si vous vivez les Douze Étapes des Outremangeurs Anonymes.

–Dexter, administrateur de la Région 6  
Téléphone : 845-657-6915  
Courriel : [oar6trustee@att.net](mailto:oar6trustee@att.net)

→Où est-ce que vous allez passer le weekend ?←  
(du 27 au 29 octobre 2006)  
rendez-vous sur le site [www.Oaregion6.org](http://www.Oaregion6.org)  
et allez voir à la page 2

## **Les partages des membres sur la Troisième Tradition**

### **Assemblée de la Région 6 - le 24 septembre 2005**

#### **DES JÉRÉMIADES À LA RECONNAISSANCE**

Je suis arrivé à OA récalcitrant, fauteur de trouble et confus. J'ai été accueilli inconditionnellement et j'ai été invité à examiner comment une réunion OA peut bénéficier à plus de gens lorsque certains d'entre eux partagent leur rétablissement, que lorsque quelqu'un comme moi (à l'état d'esprit coriace) délire devant le groupe (plutôt que de partager seul à seul avec son parrain et avec d'autres).

À ce moment-là, je recherchais davantage de l'attention et de l'approbation que je désirais m'initier au respect approprié des frontières et des limites. J'ai été affectueusement guidé — me suggérant de m'asseoir à l'avant (pour recevoir des soins intensifs, comme ils nommaient ça), pour m'imprégner de tout ça et pour acquérir une certaine abstinence avant de partager mes opinions (plutôt que mon expérience).

J'ai aujourd'hui près de 10 ans d'abstinence et je remercie Dieu chaque jour d'avoir mis des personnes sur la route de ma vie qui m'ont enseigné comment la compassion et la rigueur sont nécessaires pour aider un dépendant actif à se rétablir.

— *Neil R.*

#### **ABC DE L'ADHÉSION COMME MEMBRE**

Comment devenir membre d'un groupe :

- a) Vous êtes membre OA si vous dites que vous l'êtes.
- b) La seule condition pour adhérer à OA est votre désir de cesser d'outremanger compulsivement.
- c) Personne ne peut vous juger ou évaluer le désir dans votre cœur.
- d) Pour adhérer à un groupe, vous n'avez qu'à simplement assister à ses réunions.

— *Anonyme*

#### **LA SEULE CONDITION...**

Je suis et je serai toujours remplie de gratitude du fait que personne ne m'a jamais refusé l'accès pendant les 30 ans dans OA. Je me suis retrouvée dans des salles de meeting, en dehors des salles et j'ai gravité autour de ces salles. Mon poids a passé avec des hauts et des bas sur le pèse-personne, et puis j'ai finalement reçu le cadeau de cette détresse qui m'a permis de devenir prête à tout faire pour me rétablir. Dieu m'a alors dirigé vers un programme de rétablissement très structuré et discipliné. Personne ne m'a forcée à quoi que ce soit ou ne m'a poussé dans le dos ; ils m'ont seulement suggéré une nouvelle attitude comme de devenir gouvernable, ce qui était quasi impossible pour moi. J'en suis venue à vouloir ce que j'y ai vu : l'étincelle dans le cœur de ceux et celles qui se rétablissent, leur sincère bienveillance, leur engagement et leur suggestion d'un plan alimentaire qui fonctionnait pour plusieurs d'entre eux depuis une longue période.

Merci mon Dieu qu'il y ait de la place chez les OA pour nous offrir plusieurs manières de mettre en pratique le mode de vie et pour avoir été aimée et acceptée dans ces salles jusqu'à ce que le miracle s'est produit. Par la grâce de Dieu, j'ai maintenant quatre ans d'abstinence et je mets en pratique mon programme de rétablissement un jour à la fois.

— *Janet H.*

#### **UN DÉSIR D'ARRÊTER...**

Je me sens en sécurité lorsque je vais aux réunions OA parce que je ne suis pas jugée en ce qui a trait à ma perte de poids. Puisque je m'identifie en ayant un désir de cesser d'outremanger compulsivement, j'ai le droit de participer et de partager au cours des réunions. Avant d'entrer en rétablissement, j'étais très sévère avec moi-même et je savais que si à une certaine date je n'avais pas atteint un poids parfait, j'aurais quitté OA. La Troisième Tradition m'enseigne que je peux rester tant que j'ai le désir de cesser de manger compulsivement. Et puisque personne ne sait vraiment comment je me sens, juste en le disant, je me qualifie comme membre. Merci OA de m'avoir éveillée à la présence de Dieu dans ma vie.

— *Marlene, intergroupe du Centre de l'Ontario*

#### **PERSISTER POUR RETROUVER LA RAISON**

La troisième Tradition m'invite à continuer à revenir à OA bien que je n'ai pas encore de rétablissement sur le plan physique.

Quelqu'un m'a demandé : « Pourquoi continuez-vous à y aller si vous ne perdez pas de poids ? ». La réponse est bien simple : J'ai toujours le désir de cesser d'outremanger compulsivement. Je suis peut-être venu par orgueil, mais je reste pour continuer à retrouver la raison avec l'aide d'OA et de ma Puissance Supérieure. Je ne pourrais être plus reconnaissant.

— *Anonyme*

#### **ABATTRE LES MURS**

Dans mon coin, il y avait des règles rigides en ce qui concerne les membres qui partagent lors des réunions ou qui doivent s'identifier selon leur plan alimentaire. Je me rappelle que lorsque quelqu'un m'a entendu partager lors d'une réunion, elle m'a demandé tout de suite après d'aller partager lors de sa réunion. Au courant de leurs exigences, je l'ai informée que je mange de la farine et je lui ai demandé si elle serait favorable à ce que je devais partager comme plan alimentaire ? Elle a dit à la hâte : « Non ! Ça ne marchera pas. »

Un autre membre se tenant tout près de nous l'a encouragée à repenser à sa réponse, pensant que j'aurais une belle histoire de rétablissement à partager. Le membre a continué à dire « Non ! » Je me suis sentie mal à ce moment et j'ai dû m'en remettre à la prière.

Depuis cette expérience, les groupes de notre coin ont fait un bon bout de chemin pour en venir à accepter tous les plans alimentaires. Nous nous servons de la Troisième Tradition comme principe OA pour nous guider. Nous savons aujourd'hui que tous les outremangeurs compulsifs sont les bienvenus chez les OA, indépendamment de leurs problèmes.

— *Laura N.*

## Les partages des membres sur la Troisième Tradition

Assemblée de la Région 6 - le 24 septembre 2005

### SENTIMENT D'APPARTENANCE

La troisième Tradition m'a fait vivre ce sentiment de me percevoir comme partie prenante de quelque chose, ce qui m'a manqué toute ma vie avant que je joigne OA. Maintenant j'appartiens à un groupe qui m'accueille et me fait toujours sentir que je suis la bienvenue. C'est un grand cadeau que j'ai reçu là des OA et de ma Puissance supérieure.

Je suis reconnaissante pour la Troisième Tradition parce que je peux souhaiter la bienvenue à des nouveaux venus et leur parler de cette merveilleuse Tradition et de leur faire savoir combien ils peuvent se sentir inclus.

— *Judy, Newton, Maine, intergroupe de la région Ouest Métro*

### UNE TRADITION DIVINE

« La seule condition requise pour devenir membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement. »

Remercions Dieu !

— *Eileen C.*

### BIENVENUE DANS TOUS LES ÉTATS D'ESPRIT

La Troisième Tradition me rappelle que je peux aller à n'importe quelle réunion et être acceptée peu importe la dimension de vide ressentie dans mon âme.

À certains moments, je me sens vide et je vais aux réunions pour remplir mon âme de rétablissement. Parfois mon gouffre spirituel est rempli jusqu'au bord d'enthousiasme et je peux alors partager mon espoir avec les autres. Peu importe que je sois entrée dans la salle de réunion OA afin de me nourrir ou de partager une expérience intense de spiritualité.

Merci OA pour cette belle vie.

— *Sue, WMI*

### COMMENT LA TROISIÈME TRADITION M'A AIDÉ AVEC MON PROGRAMME OA

Je me rappelle, il y a déjà plus de 5 ans, mon arrivée chez les OA. Une amie avait osé me parler de son problème de compulsions alimentaires et m'avait montré son précieux livre « Aujourd'hui ». J'étais à ce moment-là vraiment écoeurée de manger sans arrêt. J'avais pris énormément de poids et, après plusieurs années dans l'enfer de la compulsions alimentaires, il fallait vraiment qu'il se passe quelque chose pour m'aider à régler mon problème de poids.

Je voulais arrêter de manger n'importe quoi et n'importe quand; en fait, je mangeais tout le temps. Je couchais les enfants plus tôt pour aller manger, je souhaitais me retrouver seule devant le réfrigérateur et le garde-manger. Je ne voulais plus voir mes amies et je m'isolais pour manger. Je me trouvais grosse et je ne m'aimais pas du tout.

Mais, dans le fond de mon cœur, j'avais le désir d'arrêter d'outremanger compulsivement mais je ne savais pas comment y arriver.

J'ai donc écouté mon amie me dire qu'il existait une fraternité pour les outremangeurs et que les réunions OA avaient lieu partout au Québec dans différentes villes. Peu de temps après, j'ai donc décidé d'assister à ma première réunion des OA.

J'ai rencontré des membres avec qui je pouvais enfin parler librement de mes problèmes avec la nourriture. Ils m'ont écoutée et ceux-ci m'ont aidée à progresser afin de devenir une meilleure personne. J'ai appris à manger pour vivre au lieu de vivre pour manger. Le désir était de plus en plus fort de passer à l'action.

Je n'avais plus le désir de maigrir à tout prix mais le désir d'arrêter de manger compulsivement pour avoir une santé physique, mentale et spirituelle de plus en plus équilibrée et ce, un jour à la fois.

Merci au mouvement des OA. J'ai beaucoup de gratitude car j'ai reçu beaucoup plus qu'une belle perte de poids de 22 kg.

- J'ai de plus en plus confiance en moi;
- Je me sens maintenant bien dans ma peau;
- Je suis entourée de personnes que j'aime et qui m'aiment;
- Je sais maintenant qu'avec une puissance supérieure dans mon cœur, tout est possible.

Je vous souhaite le désir d'arrêter d'outremanger compulsivement dans la paix d'esprit.

— *Diane V. Intergroupe OA Français de Montréal*

### DE RETOUR OÙ IL SE SENT CHEZ LUI

J'ai rechuté il y a environ sept ans et puis il y a cinq ans j'ai laissé tomber les OA. Mais, bien que je me sois senti loin de tout repère connu, je mangeais toujours trois repas par jour et j'ai rarement grignoté entre les repas. Parfois, cependant, ces repas étaient énormes.

La plus importante raison pour laquelle j'avais opté pour quitter OA, c'était que j'avais alors perdu tout contact spirituel et je me suis senti démuné de ne plus ressentir de foi ou d'espérance. Je ne me sentais pas moins frustré de ne pas aller aux réunions; je n'avais juste plus à y faire face trois fois par semaine.

Par la suite, avec l'aide de mon médecin et de ma diététicienne, j'ai recommencé à mieux manger. Puis je me suis remis à marcher plus régulièrement. Je suis devenu plus strict avec moi-même et je me lamentais chez ma psychiatre au sujet des difficultés pénibles que je vivais, et elle m'a dit: « Appelez-moi chaque jour et dites-moi ce que vous mangez et combien de temps vous marchez. Si vous obtenez mon service de messagerie vocale, je vous rappellerai dès que je le pourrai. » Ainsi pendant deux semaines, elle a agi comme ma marraine, puis elle est partie en vacances.

Mon frère, dont l'expérience de ce Mouvement était à travers ce que je lui en avait révélé, m'a dit: « Pourquoi ne retournes-tu pas de nouveau chez les OA ? »

C'est ce que j'ai fait et j'ai aussitôt repris contact avec ma Puissance supérieure et j'ai pris tout de suite un parrain. C'était il y a déjà quatre ans de ça.

— *Bob P.*

→ Où est-ce que vous allez passer le weekend ? ←

(du 27 au 29 octobre 2006)

rendez-vous sur le site [www.Oaregion6.org](http://www.Oaregion6.org)

et allez voir à la page 2

## **Rapports des Comités**

### **Assemblée de la Région 6 d'OA du 24 septembre 2005**

#### **COMITÉ DES JEUNES**

Présidente : Louise Y.

- Sujets de discussion :

Idées sur comment animer un groupe de jeunes et rejoindre les professionnels pour leur donner de l'information par tous les membres du comité.

Identifier la littérature destinée aux jeunes.

Comment développer des liens Internet sur un ou des sites ou blogs courus par les jeunes

- Décisions prises :

Pour résumer les idées de tous les membres au sujet de maintenir une réunion des jeunes et d'informer les professionnels sur ce groupe et d'entrer en contact avec les Services mondiaux des OA au sujet de la possibilité de la mise sur pied d'un site web des jeunes avant la prochaine Assemblée.

- Objectifs / démarches à réaliser avant la tenue de la prochaine Assemblée

1. Préparer une lettre destinée à chaque intergroupe au sujet des jeunes décrivant l'information recueillie au cours des six mois précédents : cette lettre renfermerait de l'information ciblée pour les accueillir et des brochures OA destinés aux jeunes.

2. Dresser une liste de conférenciers désireux de donner leur partage aux jeunes

3. Continuer de discuter l'idée de mettre sur pied un site web.

- Défis et engagements — dates d'échéance :

Arlene – Colliger des idées sur les manières de démarrer une réunion des jeunes, comment les rejoindre et à cibler où transmettre le message.

Paul – Recherche portant sur la littérature suggérée pour tenir des réunions pour les adolescents.

Eileen – Contacter le webmestre pour voir comment nous pouvons créer un lien.

Lisa F., Secrétaire.

1. But : Transmettre le message aux jeunes au sujet d'OA.

Actions à prendre :

-- Dresser la liste de membres OA pour partager devant des enfants et de leurs défenseurs. Date limite : avril 2006; suivi en juin 2006. Personne responsable : Louise Y. (dpierce3@marine.or.com).

-- Informer chaque intergroupe au sujet de la littérature OA destinée aux jeunes (15 questions, l'histoire de Billy, Format suggéré, 12 Étapes et 12 Traditions pour les jeunes). Date limite : avril 2006, suivi en juin 2006. Personne responsable : Arlene et tout membre d'un groupe OA.

-- Envoyer une lettre aux intergroupes — thèmes : entrer en contact avec les écoles, les pédiatres, les psychothérapeutes dont la clientèle est principalement des enfants, des nutritionnistes, etc. ; obtenir de l'argent pour payer l'expédition (demander à Sid d'augmenter le budget de 100\$ pour passer à 200 \$). Le Comité va composer une lettre avec des documents joints et l'envoyer en juin 2006 à tous les intergroupes. Personne responsable: Paul.

2. But : Créer sur chaque site web OA un lien pour rejoindre les jeunes.

Actions à prendre :

-- Créer et envoyer une lettre à chaque intergroupe, y notant que nous sommes en train de développer un lien concernant les jeunes pour pouvoir l'inclure sur leur site web. Rédiger en outre une lettre destinée au site web des Services mondiaux. Date limite : septembre 2006. Personne responsable : Eileen.

-- Développer les liens des jeunes sur les différents sites web des intergroupes. Date limite : septembre 2006. Responsable : Le Comité doit en discuter à l'Assemblée en avril 2006.

#### **ÉTAPES VERS LA LIBERTÉ**

J'ai continué à revenir à OA parce qu'il n'y avait nulle part autre à aller et parce que j'ai voulu avoir ce que la Dixième Étape me promet : Je vais baisser les bras devant ma compulsion à outremanger comme je retirerais brusquement ma main au dessus d'une flamme. Il n'y a aucun groupe de régimes, de perte de poids qui puisse m'offrir une telle promesse.

Plus tard, j'ai découvert que le problème ne résidait pas dans mon alimentation mais bien dans ma vie, et jusqu'à ce que je devienne prête à composer avec mes problèmes de vie, je ne pouvais pas commencer à me préoccuper de mes problèmes alimentaires.

Une fois que j'ai eu la bonne volonté de laisser là la nourriture et de mettre en pratique les Étapes et continuer à les vivre, j'ai constaté que je pouvais repousser de piètres choix d'aliments la plupart du temps et quand je n'y arrivais pas, j'avais toute une panoplie d'outils pour m'aider à me sortir de telles situations.

— Marilyn F., N.B. Canada

#### **COMITÉ DU CONGRÈS**

Présidente : Lee R.

- Sujets de discussion :

Situation du congrès de 2005, proposition pour le congrès de 2006 de l'intergroupe du comté de Nassau et les buts et les actions stratégiques de ce plan.

- Décisions prises :

-- Accepter la proposition de l'intergroupe du comté de Nassau d'accueillir le congrès de 2006 et de le tenir au Friar and Tuck Resort and Convention Center dans les Catskills, N.Y. et de nommer un sous-comité chargé de développer un plan pour cibler des secteurs et des intergroupes pour qu'ils deviennent hôtes de futurs congrès.

-- Supprimer le plan d'action élaboré pour étudier la faisabilité de retraites et de marathons en tant qu'événements de la R6. Nous ne croyons pas que ces événements fassent partie des responsabilités du Comité du Congrès et suggérons au Conseil de nommer un comité ad hoc à cet effet.

## *Rapports des Comités*

### *Assemblée de la Région 6 d'OA du 24 septembre 2005*

[Comité du Congrès continué ]

- Objectifs / démarches à réaliser avant la tenue de la prochaine Assemblée

1. Rapport final du congrès de 2006 de la Région 6.
2. Prier pour que les intergroupes nous arrivent avec des propositions pour 2007 et subséquemment.

- Défis et engagements — dates d'échéance :

-- Le sous-comité devra faire rapport à la prochaine Assemblée de son examen des manières de cibler des intergroupes pour accueillir de futurs congrès.

-- Nouveaux officiers : Barbara B. (intergroupe de Cape Cod), présidente — Marilyn C. (intergroupe anglais de Montréal), vice-présidente — Marlene C. (intergroupe du Centre de l'Ontario), secrétaire.

#### **BÉNÉFICE DE LA DOULEUR**

Dès le moment où je me suis aperçu que j'étais au cœur d'une authentique rechute, j'ai su que les réunions étaient les seuls endroits où je devrais me présenter pour aller mieux. Je n'ai plus quitté OA depuis. En partageant le calvaire d'essayer de redevenir abstinent encore une fois, je pouvais aider d'autres membres à ne pas rechuter. À cause de la Troisième Tradition, je vis maintenant ma 2e année d'abstinence.

— *Anonyme*

#### **COMITÉ DE L'INFORMATION PUBLIQUE ET DE COLLABORATION AVEC LES MILIEUX PROFESSIONNELS (CIP/CMP)**

Présidente par intérim : Mary S.

- Sujets de discussion :

-- Rapports des campagnes de blitz éclair par les intergroupes du Cape Cod, du Queens, du Bronx, de la Côte du sud et de la région métropolitaine .

-- Rapport du colloque sur les dépendances.

-- Proposition d'accepter de continuer à financer les campagnes de blitz éclair en Information Publique.

-- Rapports des réunions ouvertes et fermées dans les intergroupes Océan et Baie, NY Ouest et du Centre du Massachusetts et de la ville de Québec.

- Décisions prises :

-- Mary S. devra élaborer une chemise destinée aux professionnels pour l'Assemblée du printemps à présenter auprès du conseil de la Région 6.

-- Mary doit envoyer des courriels au conseil de la Région 6 pour que la chemise destinée aux professionnels soit prête à temps pour la prochaine Assemblée.

-- Proposition : Conserver les fonds inutilisés.

- Objectifs / démarches à réaliser avant la tenue de la prochaine Assemblée

1. Chemise pour les professionnels prête à distribuer.

2. Évaluer les coûts de modifications des règles et procédures et préparer la proposition pour conserver les fonds inutilisés des campagnes de blitz éclair de l'Information publique d'une Assemblée à la suivante.

- Défis et engagements — dates d'échéance :

-- Mary : Envoyer au Conseil le courriel de Dexter concernant les professionnels

-- Évaluer les coûts de modifier les statuts et règlements — S'assurer que nous puissions conserver les fonds inutilisés des campagnes de blitz éclair de l'Information publique d'une Assemblée à la suivante.

#### **COMITÉ DES FINANCES**

Présidente : Louise Y.

- Sujets de discussion :

-- Révision et approbation de la vérification financière.

-- Divers problèmes rencontrés par les personnes responsables des finances des intergroupes.

-- Politiques et procédures pour le comité.

- Décisions prises :

-- Sheela K. va présider le comité pour l'année 2006.

-- Développer un texte décrivant les politiques et procédures pour le manuel (voir ci-dessous).

-- Aider à trouver un trésorier pour la région 6 pour les années 2007 et 2008.

-- Faciliter le processus de levée de fonds, évaluer la taille physique des articles promotionnels et les coûts associés à leur expédition etc.

- Objectifs / démarches à réaliser avant la tenue de la prochaine Assemblée

1. Rhea va transmettre l'information concernant le processus de levée de fonds au comité.

2. Louise la présidente enverra la liste de membres à Rhea.

3. Sid travaille à présenter un projet d'épinglette pour ramasser des fonds.

- Politiques :

-- à l'Assemblée du printemps, révision du budget proposé pour la prochaine année. (Le trésorier le présentera à l'Assemblée.)

-- À l'Assemblée de l'automne, réviser et approuver la vérification financière.

-- Proposer des activités de levée de fonds.

-- Fournir une tribune pour permettre aux délégués de la Région 6 de discuter des questions financières.

- Procédure :

-- Passer en revue et faire des recommandations pour le budget de la prochaine année.

## **Rapports des Comités**

### **Assemblée de la Région 6 d'OA du 24 septembre 2005**

#### **COMITÉ DE LIAISON AVEC LES INTERGROUPE**

Présidente : Lynn

- Sujets de discussion :
  - Ramasser les courriels et des adresses internet de tous les intergroupes.
  - Créer une brochure pour rejoindre pour « groupes extérieurs » qui ne participent pas aux intergroupes.
  - Entrer en contact avec les intergroupes qui n'assistent pas à l'Assemblée au sujet de participer aux prochaines assemblées.
  - Solliciter la participation de chaque intergroupe pour qu'ils envoient au moins un délégué à l'Assemblée de la Région 6.

- Décisions prises :

- Le Comité va de l'avant avec le projet de courtepointe d'un intergroupe et va former un sous-comité pour rassembler l'information concernant ce projet (voir ci-dessous).
- Production et tirage de la courtepointe : Scott collaborera à dresser la liste des intergroupes et des personnes contact. Scott et Lynn (aidés par Mark) font un pamphlet pour informer les intergroupes non participants. Scott s'occupera de faire un envoi aux intergroupes non participants.

- Objectifs / démarches à réaliser avant la tenue de la prochaine Assemblée
  - Scott et Lynn vont réaliser l'envoi postal.
  - Scott dressera la liste des personnes contact.
  - Mort contactera le comité du bulletin et le webmestre au sujet du projet de courtepointe.
  - Ileana va obtenir et transmettre l'information sur l'assemblage d'une courtepointe.

- Défis et engagements — dates d'échéance :
  - Envoi postal aux intergroupes des informations sur le projet de courtepointe. Date prévue : fin novembre 2005.
  - Rassemblement des informations sur l'assemblage d'une courtepointe. Date prévue : printemps 2006

- Élection des officiers :

Lynn, présidente — Mort, vice-président — Ileana, secrétaire.

#### **COMITÉ DE DOUZIÈME ÉTAPE À L'INTÉRIEUR DU MOUVEMENT**

Présidente : Mary Rose D. (terminant son mandat) — Roberta L. (débutant son mandat)

- Sujets de discussion :
  - Rechute ! Nécessité d'aider à se rétablir ceux et celles qui reviennent après une rechute.
  - Recommandation de dresser des listes de conférenciers au niveau de chaque intergroupe.
  - Donnez ce que vous avez reçu : Former plus de parrains/marraines.

- Décisions prises :

- Thème du mois de janvier 2006 dans la Région 6 : Me rétablir après une rechute. C'est le temps de me rétablir peu importe le

temps qu'il fait dehors !

- Objectifs / démarches à réaliser avant la tenue de la prochaine Assemblée
  1. Le comité de la Région 6 de Douzième Étape à l'intérieur du mouvement enverra des kits de bienvenue à chaque intergroupe, leur suggérant de les distribuer.
  2. Chaque intergroupe encouragera la tenue d'un atelier sur le rétablissement après la rechute en janvier 2006 et donnera un rapport sur cet événement. (Les intergroupes voisins peuvent réaliser ce projet ensemble.)
 Suite du rapport du Comité de Douzième Étape à l'intérieur du mouvement
  3. Chaque groupe aura une réunion avec pour thème le rétablissement après la rechute en janvier 2006.
- Défis et engagements — dates d'échéance :
  - Pamphlet : Date d'échéance : 8 octobre 2005. Responsable : Bonnie (intergroupe du Connecticut).
  - Lettre frontispice : Date d'échéance : 8 octobre 2005. Responsable: Charlene (intergroupe de la Rive nord).
  - Achat de kits de bienvenue et probablement d'une carte. Date d'échéance : 18 octobre 2005. Responsable : intergroupe de Nassau.
  - Envoi d'un courriel au groupe de Douzième Étape à l'intérieur du mouvement. Date d'échéance : 18 octobre 2005 Responsable : Roberta.
  - Recevoir de la rétroaction du groupe de Douzième Étape à l'intérieur du mouvement. Date d'échéance : 18 octobre 2005 Responsable : Roberta.
  - Lettre de rétroaction. Date d'échéance : fin décembre. Responsable : Raffaella, intergroupe de Staten Island.
  - Distribution au congrès R6. Date d'échéance : 20 octobre 2005 Responsable : Carol.
  - Activité sur le parrainage: Avril.

#### **EXIGENCES DE PARTICIPATION À UN MEETING**

Quand j'ai entendu la Troisième Tradition pour la première fois il y a 18 1/2 ans, elle m'a rappelé une phrase d'un poème qui se lisait à peu près ainsi : « Chez soi, c'est l'endroit où vous allez et où ils doivent toujours vous accueillir. »

Cette citation décrit bien ce qu'est OA pour moi. Personne dans le Mouvement ne m'a jamais dit que je n'appartenais pas à OA, que j'étais « trop ceci » ou « trop peu de cela ». Ils m'ont simplement dit : « Bienvenue à OA. Bienvenue chez vous. » Je ne prévois pas partir de chez moi. Je suis un membre OA à vie!

— *Gil P.*

#### **COMITÉ DE STATUTS ET RÉGLEMENTS**

Présidente : Laura E. N.

- Sujets de discussion :
  - Deux membres ont fait des propositions et suggéré les étapes nécessaires pour les mettre en application.
  - Le coordonnateur de Communications / Webmestre, un nouveau



## **Rapports des Comités**

### **Assemblée de la Région 6 d'OA du 24 septembre 2005**

[Comité de Statuts et Règlements continué]

poste au conseil de la Région 6 à être créé par le conseil. Modifier les Statuts et règlements afin prévoir un tel poste.

- Décisions prises :

- Continuer à ajuster les Statuts et règlements de la Région 6 pour qu'elles soient de plus en plus conformes aux Statuts et règlements des Services mondiaux.
- Zazu va préparer une proposition pour que les membres de comité la voient avant la prochaine assemblée. Une fois révisée, cette proposition doit être présentée à l'Assemblée du printemps.
- Margaret Ann va envoyer un courriel pour décrire les tâches et responsabilités du poste de coordonnateur des Communications / Webmestre à Diana G. pour la révision et la correction au sujet de ce poste pour les Statuts et règlements.
- Diana G. révisera les politiques 14, 34 et 38 des Statuts et règlements de la Région 6 et va proposer une politique abrégant ces dernières pour que les membres de comité puissent la réviser. Ce processus doit être réalisé avant le 24 octobre 2005.

#### **COMITÉ DU BULLETIN**

Président : Steve M.

- Sujets de discussion :

- Examen de la politique N°34 (Site web) et N°37 (Bulletin) de la Région 6.
- Manières de publier The Messenger / Le Messenger plus intéressant pour les membres tout en respectant les buts de la politique.
- Essayer de combiner les politiques N°34 et N°37 dans une seule politique des communications de la R6.
- Vérification de la progression des objectifs actuels. (Tous les buts sur en bonne voie de réalisation ou sont déjà accomplis).
- Méthodes pour réduire le volume et améliorer la qualité des rapports des comités.
- Attribution des responsabilités de la prochaine édition du Bulletin The Messenger / Le Messenger.

- Décisions prises :

- Demander aux comités d'utiliser le Guide de rapport de comité comme outil pour réduire le volume des rapports (fait à l'Assemblée par l'intermédiaire de Karin).
- Soumettre une proposition à l'Assemblée du printemps 2006 afin de créer un comité de communications et de rédiger la politique à cet effet, éliminant les politiques N°34 et N°37. (Howard B., intergroupe du New Hampshire pour produire une ébauche et diffuser cette proposition)
- Réorganiser The Messenger / Le Messenger afin d'inclure des partages de rétablissement au début et placer les rapports d'Assemblée de la région 6 et d'autres affaires vers la fin.

- Objectifs / démarches à réaliser avant la tenue de la prochaine Assemblée

1. Nous allons essayer avec l'édition en français du Bulletin de l'automne 2005, édition où nous allons voir ce que donne cette nouvelle disposition, comportant des témoignages de rétablissement au début avec des titres plus intéressants et des rapports concernant les affaires de la Région à la fin.

2. Une proposition pour remplacer les politiques N°34 et N°37 par une nouvelle politique de Communications sera présentée.
3. L'édition du printemps du bulletin The Messenger se servira de l'expérience de mise en page de l'édition française Le Messenger de l'automne 2005.
4. Les rapports du Comité seront édités, si ça s'avérait nécessaire.
5. Nous continuerons à chercher à inclure des textes qui proviennent de nos groupes de langue française.
6. Faire la promotion d'événements dans The Messenger / Le Messenger, comme il sera possible de le faire.

### **Résumés des Élections, propositions et votes**

#### **Assemblée de la Région 6 d'OA du 24 septembre 2005**

#### **ÉLECTIONS — PRÉSIDENTE, SECRÉTAIRE, COORDONNATEUR DE LA RÉGION**

Margaret Ann a proposé que puisqu'il y avait seulement des candidats sans aucun adversaire, ils pourraient être élus par vote à main levée, s'il n'y avait aucune opposition. Cette proposition exigeait une majorité simple. Il n'y a eu aucune objection.

Karen R., vice-présidente, a présidé les élections

**Présidente** -- Margaret Ann B. a été proposée comme présidente. Elle s'est exprimée devant les participants leur expliquant que, si elle était élue administratrice pour la Région 6, un poste pour laquelle elle désirait aussi se présenter, et, si elle est élue par l'assemblée, elle accepterait la position d'administratrice et Karin R. assurerait la présidence. Margaret Ann a été élue à l'unanimité.

**Secrétaire** -- Laura N. a été élue à l'unanimité, après un court exposé à l'Assemblée.

**Coordonnateur à la région** -- Mark Glazer a été élu à l'unanimité.

**Confirmation du candidat à la région 6** -- Margaret Ann, qui a été présentée par Karin R., a été confirmée à l'unanimité après avoir répondu à plusieurs questions.

**Nomination et élections des membres du Comité des Règles et procédures des Services Mondiaux (WSBC)** -- Neil R (intergroupe de la Baie du Massachusetts) et Zazu G (intergroupe du sud-ouest du Connecticut) ont été élus. Leurs suppléants sont Howard B (intergroupe du New Hampshire) et Bonnie (intergroupe du Connecticut).

→ Où est-ce que vous allez passer le weekend ? ←

(du 27 au 29 octobre 2006)

rendez-vous sur le site [www.Oaregion6.org](http://www.Oaregion6.org)  
et allez voir à la page 2

## **Résumés des Élections, propositions et votes**

### **Assemblée de la Région 6 d'OA du 24 septembre 2005**

#### Amendements et politiques

**Proposition # 1** -- Il a été proposé d'ajouter cette proposition au manuel de politiques et de procédures pour améliorer la communication entre la région 6 et les intergroupes et pour augmenter la participation aux Assemblées de la Région 6. La proposition #1 a été adoptée avec des modifications.

**Proposition # 2** -- Lee R, présidente de comité du congrès de la Région 6, a déposé cette proposition pour permettre d'avoir du temps entre la convention des Services mondiaux à Philadelphie en 2007 et notre congrès régional. La modification suivante a été proposée : « une exception pourrait être faite relativement à la date du congrès lorsque la Conférence des Services mondiaux est tenue à la même date à l'intérieur ou près de la Région 6 ». La proposition # 2 a été adoptée tel que modifiée.

**Proposition # 3** -- Neil R a présenté cette proposition visant à modifier les exigences actuelles pour l'élection à un poste au conseil de la Région 6 en vue de s'assurer qu'un plus grand nombre de requérants qualifiés sont éligibles. La proposition a été modifiée pour y ajouter « ou » après la nouvelle sous-section 4, pour y enlever l'obligation « doit » de la sous-section 4 et de changer la numérotation de l'ancienne sous-section 4 pour qu'elle devienne la sous-section 5, et supprimer le mot « doit » au début de la sous-section. La proposition # 3 a été adoptée tel que modifiée.

#### **RELEVER LE DÉFI**

Dès la toute première soirée où je suis venue aux OA, j'ai commencé mon cheminement et je suis devenue abstinente. Au cours des mois qui ont suivi, lesquels s'additionnent maintenant, il y a eu souvent des moments de folie où mon abstinence a été menacée mais mon désir d'arrêter de manger compulsivement me fait persister. Et au cours de ces jours de paix et de quiétude, je suis reconnaissante ; encore une fois mon désir de demeurer abstinente, de ne pas manger compulsivement, m'invite à revenir.

J'ai eu plusieurs défis et beaucoup d'occasions de me servir de pleins d'excuses pour rationaliser pourquoi je n'ai pas besoin d'aller, je ne veux pas ou ne peux pas me rendre à ma réunion, m'impliquer dans les services, ou de faire partie d'OA. Comment puis-je me débarrasser de ces raisons ou excuses ? Je me remémore comment ça se passait alors que j'étais dans la tourmente de la bouffe — la personne que j'étais alors — et mon désir de demeurer abstinente me revient aussitôt. Et je continue à revenir à OA parce que ça marche si je fais les pas qu'il faut ; aussi parce que j'y reçois beaucoup d'amour et de support et que je veux redonner ce que j'ai reçu.

*— Heana T., Ottawa, Ontario*

**Proposition # 4** -- Zazu G. a proposé de modifier l'article VI de Statuts et règlements de la Région 6 pour qu'ils soient conformes avec les Statuts et règlements de OA Inc. selon les exigences du Comité des Statuts et règlements des Services Mondiaux (WSBC) en 2005. La proposition # 4 a été adoptée avec une majorité des deux tiers des votes.

**Proposition # 5** -- Dans cette proposition présentée par Mary S., le comité d'information publique et de collaboration avec les milieux professionnels propose que les \$3.000 économisés de l'Assemblée de l'automne 2005 soient reportés pour servir lors des blitzs qui seront approuvés à l'Assemblée du printemps 2006. La proposition # 5 a été adoptée.

**Proposition # 6** -- Dans cette proposition présentée par Lee R, présidente du comité du congrès, le comité du congrès propose que l'intergroupe de Nassau soit l'hôte du congrès de la Région 6 au Friar Tuck Resort and Convention Center à Catskill, NY le week-end du 27 au 29 octobre 2006 sous le thème « Miracle dans les Montagnes — Liberté et rétablissement pour tous. » La proposition # 6 a été adoptée.

**Je crois que je vais me rendre  
à Albany, NY pour assister  
à l'Assemblée de la Région 6  
samedi le 16 Septembre 2006**

(voir à la page 13 pour plus d'informations)

**Pourquoi ?**

**Parce que les services allument  
cette étincelle en moi!!!**

## **Résumé de l'atelier sur le manuel OA**

### **Assemblée de la Région 6 d'OA du 24 septembre 2005**

Voici un court résumé des discussions dans les sept groupes au cours de l'atelier sur le manuel OA .

- Les parrains pourraient suggérer à leurs filleuls de s'impliquer dans les services au niveau de leur intergroupe, et aussi leur expliquer ce que fait la Région et les Services Mondiaux. En faisant la lecture des brochures OA ça permet aux membres de savoir ce que chaque poste occasionne comme responsabilité.
- Les inventaires de groupe sont utiles pour aider les groupes à transmettre le message de OA plus adéquatement.
- Les visiteurs ne devraient pas voter lors des réunions d'affaires d'un groupe. Seuls les membres abstinentes qui assistent régulièrement devraient pouvoir voter.
- La rotation au niveau des postes de service est très importante.
- C'est important de lire et de discuter des Douze Traditions et les Douze Concepts de service lors des réunions de groupe et d'intergroupe.
- Chaque groupe doit nommer ou élire une personne apte à recevoir des courriels.
- La section dans le manuel sur la thérapie « de café » a suscité beaucoup de divergence d'opinions, avec quelques délégués rappelant que dans leurs groupes ils ne servent pas de café lors des réunions parce que ça peut être dommageable pour certaines personnes.
- Les groupes ont également discuté des plus grands problèmes que les membres vivent dans leurs groupes et intergroupes et des manières de résoudre ces difficultés, et tout aussi bien que de leurs réflexions concernant l'utilité du manuel, ainsi:

- Il arrive que le vote aux réunions d'affaires n'est pas correctement encadré parce qu'il y a un manque de compréhension de la façon de présider d'une telle réunion. Suggestions : Employons un code connu de procédures de débat. — Apportons aux réunions un livret ou un résumé concernant les règles de procédures de débat. — Donnons un manuel OA aux nouveaux meetings. Comme mesure de prévention, consacrons une réunion par mois à l'étude de la Tradition de ce mois. Lisons la Tradition et discutons ensuite notre expérience, force et espoir concernant cette Tradition.
- Avis concernant le contenu du manuel. Ça aide chaque individu à s'adapter à l'ensemble de OA. Il aide des membres à travailler dans le groupe plutôt que de donner seulement des directives. Le sommaire à la fin de la brochure est assez étonnant. Un atelier sur le manuel tenu le jour de l'Unité serait une idée tout à fait pratique. Le manuel OA est approuvé par la Conférence des Services Mondiaux et il encourage les groupes à être autonomes en utilisant ce manuel. Tous les représentants de groupe à l'intergroupe devraient avoir cette brochure. Il y a plusieurs suggestions qui ont été mises de l'avant pour l'améliorer : y ajouter une section sur la levée de fonds et une autre sur l'information sur les diverses activités dans OA, sur les clavardages sur l'Internet et les réunions en ligne et au téléphone. Il a aussi été question de s'interroger sur la possibilité d'ouvrir en ligne une cyber-région.
- Difficultés dans un intergroupe de composer avec les différentes manières de concevoir ce que devraient être des exigences d'abstinence. Plusieurs groupes ont des normes d'abstinence pour occuper certains postes (particulièrement pour le secrétaire et le trésorier) et pour adhérer comme membre dans le groupe. Il y a eu discussion quant à l'autonomie des groupes. La seule condition pour devenir membre est un désir de s'abstenir (d'arrêter de manger compulsivement). Un intergroupe est en train de prendre une décision concernant les 90 réunions en 90 jours.
- Des suggestions, plutôt que des règles et procédures rigides et promptes qui mènent à la confusion quant à la façon dont OA fonctionne. Le manuel peut être utile pour les nouveaux venus aussi bien que pour ceux et celles qui essaient de mettre sur pied une nouvelle réunion. Nous croyons que la section du manuel intitulée « Comment partir un groupe dans une petite communauté » à la page 3, est un bon modèle à utiliser pour n'importe quelle réunion. La section au sujet des « besoins d'assurance pour les groupes » est également utile autant que la section sur la façon d'acquérir une conscience de groupe (pages 22-24 dans le manuel anglais). Une suggestion a aussi été faite d'inviter les conférenciers qui s'impliquent dans les services au niveau de l'intergroupe, de la région et aux niveaux de Services mondiaux à donner leurs témoignages au cours des réunions. Le trésorier devrait être quelqu'un qui gravite dans le Mouvement depuis un bon moment. C'est assez important que le groupe désigne une personne responsable pour s'occuper de l'accès à internet car ça peut aider les membres qui n'ont pas accès à ce moyen de communication. Plusieurs documents et des publications OA en anglais sont accessibles en ligne, y compris A Step Ahead et Courier.

## **Miracle dans les Montagnes**

**À Catskill, N.Y.  
du 27 au 29 octobre 2006**

***Liberté et Rétablissement  
pour tous***

Pour plus d'informations allez voir sur le site  
[www.Oaregion6.org](http://www.Oaregion6.org) et à la page 2

- Il y a des personnes qui viennent aux réunions et parlent de ce qui s'est produit dans leurs vies pendant la semaine plutôt que de leur rétablissement -- expérience, force et espoir. Les Traditions 5 et 12 offrent des réponses utiles : « les principes avant les personnalités » aucun aparté. La personne pourrait en parler avec son parrain (marraine) de cela : « Partagez vos perturbations avec votre parrain, partagez le message lors de la réunion. » Suggérez ceci à la fin de la réunion : « Si vous avez une question pressante qui n'a pas été abordée, parlez-en à quelqu'un après la réunion. »

[Résumé de l'atelier sur le manuel OA continué]

- Inviter les membres à s'impliquer dans les services, identifier les membres disponibles pour parrainer, encourager les membres à faire une rotation dans les postes de service, comment dépanner les mamans qui ont des enfants et du besoin de les emmener aux réunions et comment inviter les nouveaux venus à revenir. Suggestions : Un membre peut servir de parrain pendant un moment donné (un parrain/marraine provisoire); d'autres peuvent offrir de transporter les gens qui en ont besoin, dresser une liste et expliquer les postes qui sont disponibles au niveau de l'intergroupe et inviter ceux et celles qui le désirent à appeler des nouveaux venus. Les discussions avant et après les réunions sont importantes. Des endroits pour permettre aux enfants d'y jouer pendant la réunion peuvent être offerts. Un intergroupe organise des ateliers d'une durée de cinq heures portant sur le manuel OA deux fois par année pour les représentants de groupe. Ce groupe croit qu'il serait important que soit ajouté au titre du manuel «pour les membres, les groupes et les intergroupes». Le manuel devrait être considéré « OA 101 » pour les filleuls et devrait être distribué à tous les nouveaux représentants de groupe à l'intergroupe. Y ajouter aussi les Douze Concepts de service serait très utile. Les groupes peuvent aussi considérer ajourner une discussion où le résultat des votes n'est pas évident afin de découvrir et de présenter davantage d'informations. Il y a eu aussi des suggestions concernant la Septième Tradition et les témoignages des délégués au niveau des Services mondiaux et de la Région

laisser les gens partager ce qu'ils doivent témoigner. On a dit que nous ne pouvons pas donner ce que nous n'avons pas et on nous a suggéré de ramener aux 12 Étapes la discussion lors des réunions OA.

### Ne manquez pas le Congrès des Services Mondiaux

du 30 août au 2 septembre 2007

à l'Hôtel Loews Philadelphia à Philadelphie, PA

Clamez votre rétablissement : témoignez votre libération  
de l'esclavage de la compulsion à outremanger

## La région 6 se lance dans la confection d'une courtepointe !

Chaque intergroupe créera une pièce et l'édredon réalisé sera fièrement montré au Congrès et puis sera tiré au sort et gagné par un chanceux ! Les montants accumulés par la vente de billets par la Région 6 serviront à soutenir notre but premier : transmettre le message. Nous cherchons un intergroupe intéressé à surveiller les progrès de ce projet. Vous n'avez pas à être expert en courtepointe. Nous avons les instructions nécessaires à sa réalisation !

### Intéressés ?

Téléphonez à Lyn H. 802-999-8340 ou  
par courriel lynhof@gmail.com

sont considérés comme très utiles.

- Il y a un manque au niveau de la distribution du manuel. Chaque groupe par l'entremise de son secrétaire devrait obtenir une copie du manuel. Lors des réunions de l'intergroupe, nous devrions suggérer son utilisation lors d'un inventaire de groupe. Le manuel pourrait être également mis sur un ou des CD. Voici des suggestions à ramener dans nos groupes concernant le manuel : Employez-le comme sujet de discussion dans une réunion. Utilisez-le pour avoir une compréhension plus claire des divers postes dans les services. Employez-le pour informer nos filleuls au sujet de OA. Passez-le en revue à l'intergroupe. Ajoutez-le à la table où est exposée la littérature. Les délégués ont exprimé plusieurs points de vue différents à savoir si c'est sain d'entendre parler des rechutes lors des réunions ou s'il est plus important de

**PERSONNES -CONTACTS DE LA RÉGION SIX**  
**Pour toute correspondance concernant la Région 6:**

Mark G., coordonnateur de la Région  
 1162 Ferry Street  
 Marshfield, MA 02050  
 Téléphone : (781) 834-4447  
 En dehors de l'État seulement: (877) 317-2111  
 Courriel : [Markgse@adelphia.net](mailto:Markgse@adelphia.net)

**Postez vos contributions versées à la R6 à l'adresse suivante :**

Sid B., 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 nous assurer de reconnaître la contribution 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 fi nancière constitue votre reçu. Votre intergroupe recevra une pièce justifi catrice à la prochaine assemblée de la Région 6 ou elle sera 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 et sa version française Le Messenger sont publiés 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 :

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

**La prochaine assemblée de la Région 6 se tiendra le 16 septembre 2006 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).**

**Politique éditoriale**

LE MESSENGER est le bulletin bi-annuel publié par l'assemblée de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes. La date-limite pour l'édition d'automne est le 1er juillet et le 1er janvier pour l'édition du printemps. Les documents envoyés ne peuvent être retournés et aucun paiement ne peut être effectué. Toutes les épreuves soumises à la rédaction doivent être signées et lorsqu'elles seront publiées, apparaîtront avec le prénom et l'initiale du nom de l'auteur à moins que ce dernier ne fasse une toute autre requête. Le nom de l'auteur peut aussi être omis sur demande. Le Messenger se réserve le droit d'éditer tous les articles soumis pour les alléger ou en clarifier le contenu. Les groupes OA peuvent réimprimer ces textes sans demander de permission. Nous vous demandons d'identifier l'auteur et Le Messenger comme source. Le Messenger apprécierait recevoir une copie de votre article réimprimé. Les opinions exprimées sont celles de l'auteur, non celles de la Région six ou des Outremangeurs Anonymes. Veuillez adresser tout article et correspondance au Messenger par courriel : [Newsletter@OAreion6.org](mailto:Newsletter@OAreion6.org) ou par la poste aux soins du coordonnateur de la Région six à l'adresse indiquée ci-dessus.

**LE PERSONNEL du bulletin The MESSENGER / LE MESSENGER**

**The Messenger / Le Messenger est produit par les membres du Comité du bulletin de la Région six :**

Steve M.	président du comité
Gil P.	éditeur
Pat F.	coordonnatrice du contenu francophone
Gaston L.	coordonnateur de la traduction en français
Howard B.	membre du comité
Donna H.	membre du comité
Jacqueline	membre du comité
Jennifer	membre du comité