



LE MESSAGER

Bulletin biannuel de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes

Printemps 2007

Bonjour, je m'appelle Karin et je suis une outremangeuse compulsive. Je suis membre de cette fraternité depuis déjà 17 ans et j'ai célébré 15 ans d'abstinence en septembre 2006. Je suis très reconnaissante pour mon rétablissement au niveau de la compulsion alimentaire. Je fais de mon mieux, un jour à la fois, pour vivre en me servant des 12 Étapes conformément au Gros livre des Alcooliques Anonymes. Mais je suis convaincue que ça ne marche pas tout seul. J'utilise les outils pour mettre en pratique les 12 Étapes et j'obtiens tout le soutien nécessaire des membres. J'ai appris avec certitude que c'est un mode de vie en « nous » et non pas un programme de rétablissement en « je ». Je ne peux y arriver toute seule.

J'ai assisté récemment à un atelier au congrès de la Région 6 dans les Catskills sur « la réclame ». Ce fut très intéressant et utile d'apprendre comment les autres membres en voie de rétablissement demeurent abstinents dans des situations où « les bottines ne suivent pas les babines ». Récemment j'ai eu à vivre des expériences de vie avec ce type de réclame. Voici quelques suggestions qui y ont été faites : ouvrir notre coffre d'outils de rétablissement, lire le Gros livre et chercher à améliorer notre contact conscient avec Dieu. Je considère que c'est ça la clef, de confier mes problèmes à Dieu tel je le conçois. Évidemment aucun problème n'est si désagréable que je ne pourrais rendre ma situation encore plus pénible en outremangeant. Ainsi j'ai choisi de rester abstinent et de cheminer dans la solution.

J'utilise les outils de rétablissement pour m'aider à mettre en pratique les Étapes. J'ai une marraine avec laquelle j'échange beaucoup et, en utilisant les Étapes, elle me sert de guide. J'apprécie son expérience, sa force et son espoir. J'ai un plan alimentaire qui me convient. Je dois avoir une certaine discipline en ce qui concerne ma nourriture alors j'ai un plan écrit que j'utilise. Je compte sur ma Puissance Supérieure et Lui demande le cadeau de l'abstinence dans mes prières quotidiennes. Dieu est la solution à tous mes problèmes alors je m'investis dans la prière et la méditation à tous les jours. J'assiste à 2 ou 3 réunions par semaine et je communique par téléphone avec des membres. Ces outils m'aident à me sortir de l'isolement. J'écris mon cheminement à travers les Étapes et je lis de la littérature et je m'implique dans les services. Les services me permettent de sortir de mon égoïsme et de me concentrer sur la solution et non sur le problème.

Mon défi est de retrouver un certain équilibre dans ma vie. Je mène une vie bien occupée. Je me suis récemment

mariée et nous avons ensemble 5 enfants et un chien. Je travaille à mi-temps à deux emplois différents. Récemment j'ai passé beaucoup de temps en dehors de la ville pour aider ma mère avec la succession de mon père. Mon papa est décédé en septembre 2006. Ma mère n'est pas en santé non plus. Récemment la vie m'a amené ces quelques défis et ç'a été assez stressant mais je fais de mon mieux pour garder comme priorité ce qui est important. Peu importe comment je suis occupée dans ma vie personnelle, OA passe en premier. La seule façon pour moi de rester abstinent est de plonger dans mon mode de vie.

J'ai écrit cet article au début du mois de janvier 2007 et je réfléchis à l'année qui s'en vient. J'écoute les autres partager leurs nouvelles résolutions pour cette année et je suis heureuse de ne plus faire ça. Je vis ma vie maintenant un jour à la fois. Je confie ma volonté et ma vie de plus en plus aux soins de Dieu et je fais de mon mieux pour faire confiance à Sa volonté. Je ne suis pas le manager responsable de tout. De toute façon, je n'ai jamais été une très bonne administratrice.

Je suis reconnaissante de pouvoir être en mesure de lâcher prise et de m'en remettre à Dieu. Comme le mentionne le Gros livre 4^e Éd. à la page 113 : « *Il faut que, jour après jour, votre protégé et vous marchiez ensemble sur le chemin du progrès spirituel. Si vous persistez, des choses remarquables se produiront. En jetant un regard sur le passé, nous constatons que ce qui nous est arrivé au moment où nous avons remis notre sorte entre les mains de Dieu était mieux que tout ce que nous avions escompté. Si vous suivez les directives d'une Puissance supérieure, vous finirez par vivre dans un monde nouveau et merveilleux, quelles que soient les circonstances actuelles!* ».

Je suis reconnaissante de servir comme présidente de la Région 6. En novembre, j'ai assisté à la réunion du Comité des Présidents des Régions et à l'Assemblée de la Région 5 à Fort Wayne dans l'Indiana. J'ai présidé un appel conférence qui réunissait le Conseil de la R6 en janvier. Le Conseil se consacrera aux préparatifs de la prochaine Assemblée de la R6 qui aura lieu le 14 avril 2007, à Albany, N.Y. Nous espérons vous y voir là.

Karin R.H. présidente de la Région 6
chair@oaregion6.or

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

Helen F., coordonnatrice de la Région 6
16 Pine Ave.
St John, New Brunswick
Canada E2M-6J8
Courriel : coordinator@oaregion6.org

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

Zazu G. , trésorière de la Région 6
P.O. Box 3073
Milford, CT 06460 États-Unis
Svp faites les chèques au nom de **REGION 6 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 est retourné à votre institution financière constitue votre reçu. Votre intergroupe recevra une pièce justificative 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 et sa version française LE MESSENGER sont publiés par la

Région 6 des Outremangeurs Anonymes
7 Porter Park
Cambridge, MA 02140-2107

. Politique éditoriale

LE MESSENGER est le bulletin biannuel publié par l'Assemblée de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes. La date limite pour l'édition d'automne est le 1^{er} juillet et le 1^{er} 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 6 ou des

Outremangeurs Anonymes. Veuillez adresser tout article et correspondance au Messenger par courriel : Newsletter@OAreion6.org ou par la poste aux soins du coordonnateur de la Région 6 à l'adresse indiquée ci-dessus.

QU'EST-CE QUE LA RÉGION 6 ?

La Région 6 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 Édouard.

Les objectifs 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 espace pour choisir des administrateurs au niveau régional
- contribuer à l'unité des groupes et à l'organisation des intergroupes de la Région Six
- tenir les marathons et les congrès 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.

Les prochaines assemblées de la Région 6 se tiendront le 14 avril 2007 et le 29 septembre 2007, 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 de l'autoroute de l'État de NY (NY State Thruway).

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

Steve M. coordonnateur du site internet et des Publications
Gaston L. président du comité
Elsa P. éditrice
Carole H. coordonnatrice du contenu francophone
Diana G. correctrice
Diana P. correctrice

MESSAGE DE L'ADMINISTRATRICE

Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des OA.

La Première Tradition résume vraiment pourquoi OA est si spécial. Il semble que toutes les sociétés, familles, groupes, clubs, organismes, équipes, etc., tous les espaces où les êtres humains se réunissent, fonctionneraient bien mieux si chacun des participants était conscient de l'équilibre entre ce qui est bon pour tous et ce qui est bon pour l'individu.

Quand je suis devenue membre pour la première fois dans un groupe qui se rétablissait à l'aide des 12 Étapes, j'ai été surprise par le nombre de nouvelles relations que je développais. Avec des personnes que je venais tout juste de rencontrer, je ressentais un niveau de confiance et de confort que je n'avais jamais éprouvé dans le monde « extérieur », même avec des gens que j'avais connus depuis bien des années. Je me rappelle aussi avoir entendu certaines remarques qui se résument par la 12^e Tradition : « *L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer des principes au-dessus des personnalités.* »

La 12^e Tradition décrit également quelque chose de très spécial à propos de OA — la reconnaissance qu'elle est composée d'êtres humains. Dès le début, on m'a averti que certaines personnes pouvaient me laisser tomber, mais qu'avec OA ça n'arriverait jamais. Ça s'est révélé vrai pour moi. Nos publications font beaucoup allusion à l'importance de s'abstenir à placer d'autres membres OA sur un piédestal ou dans des « postes d'autorité sans réserve aucune. » Il y a dans OA des lignes directrices pour décrire les relations entre parrain et filleul et aussi pour suggérer aux serviteurs de confiance de protéger la fraternité contre la malhonnêteté de certains individus.

Récemment dans la R6, nous avons reçu un avertissement révélateur de certaines de nos forces et faiblesses. Un intergroupe a été étonné d'apprendre que son trésorier avait détourné des milliers de dollars de l'intergroupe pour son usage personnel et il avait aussi admis plus tard avoir abusé de son rôle en tant que serviteur de confiance et parrain. Cet intergroupe s'est retrouvé endetté envers plusieurs créanciers dont deux centres où se tenaient les retraites de l'intergroupe. Actuellement, les frais et les sommes dues ne sont toujours pas connus.

Au delà des problèmes financiers et des soucis que cet événement a créé, il y a là une blessure profonde

infligée à la fraternité OA. La confiance a été détruite, la colère et les ressentiments se sont ravivés, des frustrations et des craintes ont été éveillées quant à l'avenir de l'intergroupe. Les créanciers ont des requêtes et les membres inquiets refilent ces questions à OA. Comment auriez-vous été affecté par une telle situation qui se serait produite au cours de vos premiers mois dans la fraternité?

Au cours de mes premiers jours dans le mouvement, je me rappelle avoir été plutôt vulnérable, avant que je sache que les membres OA voulaient seulement m'aider pour faciliter leur propre rétablissement sans demander quoi que ce soit en retour. Un incident comme celui-ci aurait pu me retourner au club de régime alimentaire le plus proche.

Cet intergroupe, cependant, survivra. Il y a plein de gens avec un bon rétablissement aux trois niveaux qui travaillent ensemble pour le bien de OA. Mais cet incident a sonné un cri d'alarme. Il a incité le Conseil de la R6 à jeter un meilleur coup d'oeil à ses politiques et procédures. Nous espérons que chaque groupe et intergroupe feront de même.

Voici quelques facteurs qui ont conduit à cette situation :

- Manque de rotation dans les postes de service : un individu a rempli des postes de direction dans cet intergroupe pendant une longue période
- Manque de discernement : cet individu a eu accès sans surveillance aux fonds des intergroupes (et aussi au bureau de poste, l'envoi et la réception de courriels et le répondeur téléphonique), et cet individu n'avait qu'à rédiger un compte rendu du trésorier lors des réunions de l'intergroupe. Il n'y a eu aucune vérification à savoir si l'argent de l'intergroupe était dépensé convenablement
- Centralisation de toutes les responsabilités : un individu pouvait gouverner pratiquement toutes les activités de l'intergroupe.

Ce scénario vous semble familier ? Est-ce que dans votre groupe ou votre intergroupe il y a un membre qui aime travailler seul et qui s'investit énormément dans les services et dont la main se lève à chaque occasion qu'un poste de service est offert ? Bien moi aussi, j'ai déjà été ce genre de personne. Je suis reconnaissante pour tous ces membres solitaires au grand coeur qui s'offrent pour servir quand personne d'autre — y compris moi — ne se manifeste. Il y a de

ces tâches — le coordonnateur aux événements spéciaux, la présidence, le trésorier, le webmestre, le rédacteur du bulletin — qui peuvent sembler si intimidantes. Nous croyons alors, faussement et malheureusement, que nous sommes chanceux d'avoir trouvé quelqu'un qui est disposé à remplir ces fonctions, année après année. Mais il y a un prix à payer.

La rotation dans les services est beaucoup plus qu'une bonne idée. C'est essentiel pour le bon fonctionnement de nos réunions aussi bien que pour chaque membre. C'est tentant de laisser à ces mêmes personnes la possibilité de faire tout le travail, tout le temps. Cependant, ça ne mène qu'à l'épuisement de ces serveurs. De plus, cette pratique empêche d'autres membres OA de s'impliquer et d'apporter au mouvement de nouvelles idées. La plupart des groupes et intergroupes ont des lignes directrices ou des règlements qui régissent les services et précisent des balises quant au temps maximum pour demeurer en poste. Chez vous, ça se passe comment ?

De même, c'est parfois préoccupant de voir que personne ne se lève et ne s'offre pour prendre un poste surtout quand un autre a occupé ce poste pendant une très longue période. Quelques groupes ont tenté certaines solutions à ce problème comme de nommer des responsables « par intérim » qui peuvent graduellement se rendre compte qu'ils peuvent aimer ces tâches tout en s'en acquittant. Une autre option consiste à laisser le poste inoccupé. C'est alors qu'on s'aperçoit après même souvent une brève période le vide finit par se combler. Il peut nous arriver de croire qu'on semble abandonner le groupe en « laissant » ainsi un poste de service sans relève. Lorsque cela se produit, c'est un signal qui signifie probablement que nous sommes demeurés trop longtemps dans ce poste. L'expérience nous a démontré que c'est une mauvaise idée de rester en poste en décidant de surseoir à notre départ même s'il n'y a personne pour nous remplacer.

Le discernement dans une pareille circonstance est l'affaire de chacun. Cela ne signifie pas que nous ne devons pas faire confiance à nos fidèles serveurs. Un groupe doit régulièrement s'assurer de réviser tous ses engagements financiers et ses relevés bancaires, garantissant ainsi qu'ils sont en accord avec les rapports des officiers. Dans la R6, la vice-présidente siège sur le comité de finances de sorte que qu'elle participe inévitablement à une vérification annuelle. La responsabilité du trésorier de surveiller les finances de la R6 est alors partagée. Cependant, chaque membre de l'Assemblée de la R6 est aussi responsable d'agir en tant que gestionnaire des ressources financières de la R6. Comment peut-on

faire ça ? D'abord en lisant le rapport du trésorier publié à chaque Assemblée et en se tenant au courant du budget approuvé à chaque printemps. D'autres pratiques financières prudentes incluent :

- De multiples signatures requises pour faire des transactions dans les comptes de banque. Ceci signifie que plus d'une personne peuvent avoir accès aux fonds, et sont autorisées à signer des chèques. Il est également possible que la banque exige plus d'une signature sur tous les chèques émis, ou au moins sur les chèques dépassant un certain montant.
- Nous devrions sommer les trésoriers d'apporter aux réunions d'affaires mensuelles du groupe ou aux réunions de l'intergroupe une mise à jour du compte chèque pour vérification entre les rapports du trésorier et le registre du chéquier. Ces données devraient être accessibles pour consultation par tout membre du groupe. Peut-être que le groupe pourrait aussi nommer un autre officier dont la tâche unique serait de faire ses vérifications.
- Partage des responsabilités : La plupart des groupes et intergroupes ont des politiques restreignant le privilège des membres d'occuper plusieurs postes de service, par exemple, comme administratrice, je ne suis pas autorisée à détenir un poste de service à un autre niveau que dans mon groupe. (Je dois l'admettre, je suis trésorière dans l'un de mes groupes. La trésorerie est limitée à un cahier de notes et à une enveloppe en plastique remplie de billets de \$1.

Ces politiques permettent d'empêcher les conflits d'intérêt, d'éviter l'épuisement des serveurs, aussi bien que d'assurer que plusieurs personnes sont informées et impliquées dans ce qui se passe. Combien de fois avons-nous entendu cette doléance « Nous n'avons jamais reçu les envois de l'assemblée, le membre possédant la clef du casier postal au bureau de poste ne retourne pas les appels que nous lui faisons. » Si un groupe désigne une personne comme responsable de l'accès à la ligne du répondeur, une autre qui reçoit le courrier, mais une autre est le contact du courrier électronique et de l'accès à internet, il y a plus de chances que les informations importantes nous parviennent, et que les appels et demandes d'information soient répondus dans un délai convenable.

Le manuel OA pour les membres, les groupes et intergroupes est un guide inestimable pour la tenue de réunions saines. Un inventaire régulier pour les deux tant les groupes que les intergroupes peuvent

aussi aider à empêcher l'apparition de tels problèmes ; des lignes directrices pour qu'ait lieu un inventaire de la conscience de groupe et de groupe se trouvent sur le site internet de OA

(www.oa.org/group_support.html)

Comment pouvons-nous mettre en pratique la 12^e Étape à l'intérieur du mouvement dans une telle situation ? Comment pouvons-nous, comme Région, tendre la main et le cœur de OA à cet intergroupe, à ces groupes et à ces membres ? Bien que je sois capable d'identifier les faiblesses et les imperfections des êtres humains, je fais aussi confiance à l'amour inconditionnel et à la

compassion de la fraternité dans son ensemble, et je suis assurée que nous trouverons beaucoup d'autres moyens d'épauler nos frères et sœurs OA dans les mois à venir.

Merci pour cette chance que vous m'offrez de servir le mouvement qui m'a donné le mode de vie des 12 Étapes et cette clef qui me permet de mener une vie heureuse, joyeuse et libre. –

Margaret Ann B.

trustee@oaregion6.org

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Événement : 11^e Étape -

Amélioration de notre contact conscient

Date : Vendredi - Dimanche le 20 au mardi le 22 avril 2007

Endroit : Centre de retraite
Grotonwood, Groton, Massachusetts
Mis sur pied par : Intergroupe Métro ouest - www.metrowestoa.org

Personne ressource : Bee : 781-736-7965 (laissez vos messages dans la boîte vocales de Bee)

Courriel : retreat@metrowestoa.org

Événement : Les principes et les promesses du mode de vie Retraite 2007 du printemps

Date : Vendredi le 15 juin au dimanche le 17 juin 2007

Endroit : Centre de conférence de Warwick
Mis sur pied par : Intergroupe de la grande région de NY métro

Pour plus d'informations :

www.oanyc.org/oanyc/SpringRetreatGenInfo.html

Événement : Étape dans une journée de rétablissement OA

Date : Samedi le 28 avril 2007 - 9:30 – 16 :00 (enregistrement entre 9:30 et 10)

Endroit : Église luthérienne St-Marc (St-Marks)

825 rue King O. Kitchener,
Ontario, Canada

Mis sur pied par : OA de Kitchener-Waterloo

Autres informations : suggestion de don : 5\$

Personne ressource : Anita (519) 568-7655

30^e CONGRÈS ANNUEL DE L'INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE MONTRÉAL

**Samedi et dimanche
20 et 21 octobre 2007**

**7400 Boulevard St-Laurent
Montréal**

**Pour infos : 514-490-1939
reunions@outremangeurs.org**

Témoignages de membres sur le rétablissement

« L'impression de se sentir différent »

ASSEMBLÉE DE LA RÉGION 6 — 16 SEPTEMBRE 2006

DE « MOINS QUE RIEN » À « CAPTIVÉE »

Pendant toute la durée de la plus grande partie de ma vie, je me suis sentie « différente » et « moins que rien » auprès de ma famille, avec mes camarades de classe, et mes collègues. En tant qu'enfant en bas âge dans les années 30, on m'a refusé les 5 cents que coûtait le casse-croûte quotidien que la plupart de mes camarades de classe mangeaient assis à leurs bureaux. Faire des emplettes pour s'acheter des vêtements pour les « grassouilleux » était honteux aux yeux de ma famille, et je redoutais les changements de saisons où ce voyage en enfer était devenu obligatoire. Au début du premier cycle du secondaire, je fais mes premières expériences avec les régimes alimentaires et j'ai commencé à sauter mes déjeuners. Ce pattern s'est répété toute ma vie jusqu'à ce que j'arrive à OA. J'avais souvent très faim et je n'ai jamais maintenu une perte de poids. J'étais toujours la plus pesante dans ma famille, parmi mes amis, mes voisins, et mes collègues de travail. Ma drogue de choix, la nourriture, n'a servi qu'à anesthésier et endormir mon mal de vivre. Quand je suis arrivée à OA en 1985, j'étais prête à faire ce qu'on me disait pour soulager cette douleur qui persistait et qui faisait que je me sentais différente. Les salles de réunions et les personnes qui étaient aimantes et qui m'acceptaient m'ont assuré que ça fonctionnerait — si je mettais en pratique le mode de vie. J'ai été captivée par le mouvement, les Étapes, la littérature, les outils, et tous ces nouveaux et merveilleux amis qui m'ont aimé jusqu'à ce que je puisse moi-même m'aimer. OA m'a redonné une vie et depuis j'apprécie chaque minute.

Louise G., Intergroupe de Syracuse.

VIVANTE À L'INTÉRIEUR DE MON CORPS ET MAINTENANT RAYONNANTE VERS L'EXTÉRIEUR

Dans ma tête, en dehors de OA, je me sentais comme rien du tout. Je n'étais pas intéressante aux yeux des autres avec presque 350 livres et quelque chose de beaucoup plus pénible se passait comme activité cérébrale. Lors de ma première réunion, tout ce que je me suis aperçu, c'est que je me sentais bien mieux là que n'importe où ailleurs. Ça m'a pris 4 mois à m'asseoir régulièrement dans des réunions OA avant de comprendre quoi que ce soit de ce qu'ils disaient. Les promesses chantaient en moi. Le monde extérieur pouvait finalement m'apparaître comme ayant désormais du sens à mes yeux. La dixième promesse s'est manifestée dans ma vie — *La crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtront.* » (Gros livre AA 4^e Éd p. 95) — J'ai pu rester dans le monde, à l'intérieur et à l'extérieur des OA. Un petit pas à la fois je pouvais lentement me

sentir bien vivante. D'une attention portée vers l'extérieur, j'ai plongé dans un programme qui m'a amené à l'intérieur de moi-même et ça m'a étonné d'y trouver là plusieurs trucs très gentils. Maintenant, je peux facilement établir et maintenir de vrais contacts avec le monde extérieur. Si je garde ça simple, ce n'est pas angoissant et je peux sentir, voir, entrer en contact, et même apprécier. Je suis vivante à l'intérieur et je rayonne maintenant vers l'extérieur.

- Carole H., Intergroupe OA de Québec

SA RÉPONSE C'EST L'ACCEPTATION

Ce qui m'a conduit à OA ce n'est pas le sentiment de ne pas être dans le coup. Je ne me suis jamais rendu compte ou bien je n'ai jamais voulu me rendre compte combien je vivais à l'extérieur de moi. L'acceptation que j'ai trouvé immédiatement dans OA m'a conduit à chercher autour de moi pour du confort et de la force. OA m'a donné confiance pour tendre la main dans les services, la bonne volonté de cesser d'outremanger, la sérénité et l'acceptation.

- Donna, Intergroupe de Matheson

AVEC DES AMIS DANS OA

Je viens d'une famille d'outremangeurs compulsifs et me croyais « bénie » d'être ce puits sans fond qui n'a jamais gagné un kilo en mangeant. La manière dont nous mangions tous apparaissait correcte. J'ai débuté une carrière dans le monde de la beauté. Encore une fois, je me suis retrouvée entourée par une variété d'habitudes alimentaires très malsaines. C'était fréquent de se raconter entre nous des histoires d'horreur de ce que nous avions dû faire pour rester minces. Il y avait là une reconnaissance et une acceptation de cette folie, et alors pendant au moins plusieurs années, je ne me suis jamais senti différente. J'étais entourée d'amis qui partageaient ma maladie. Deux ans avant que je ne me rende dans une réunion OA, j'ai commencé à me purger tard la nuit alors que mon mari et mes enfants étaient endormis. J'avais un secret qui était resté caché, mais j'ai commencé à croire que j'avais dépassé le point de non retour. Lorsque mes amis et ma famille se sont mis à se moquer des personnes qui s'adonnaient à des rages alimentaires, j'ai commencé à me retrouver plongée dans un abîme d'obscurité et de désespoir. Quand ma fille de 15 ans m'a partagé ses propres inquiétudes à propos de ses meilleures amies qui se purgeaient, je me suis sentie envahie par le désespoir et la honte. Elle voyait ses deux amis souffrir des effets de cette maladie et, comme mère, je ne pouvais lui dire que j'avais recouru moi-même à ces mêmes comportements insensés. Je ne me suis jamais sentie autant en « dehors » ou seule dans toute ma vie. Après

avoir assisté à ma première réunion OA, j'avais finalement trouvé un endroit où je pouvais me sentir en sécurité et bien. J'ai appris que mes comportements étaient un appel à l'aide, les symptômes d'une maladie sur laquelle je n'avais aucun contrôle. J'ai aussi découvert que je n'étais pas seule et je pouvais m'aimer et m'accepter comme outremangeuse compulsive. L'amour qui se trouve dans ces réunions était, et est encore aujourd'hui, la lumière qui me guide vers un endroit que je ne connaissais pas. Aujourd'hui mon cheminement se poursuit avec plusieurs virages et voltiges, mais lorsque j'arrive à un meeting OA c'est comme si j'arrivais toujours chez moi. Paix et sérénité

Janice S., - comté du Suffolk, État de NY

BIENVENUE À OA — BIENVENUE CHEZ VOUS

Étant obèse depuis l'âge de 8 ans, je me suis toujours sentie comme une étrangère. Je ne pouvais pas jouer sur des bascules avec d'autres enfants aux poids normaux. Je ne pouvais pas m'amuser sur certaines petites balançoires dans l'aire de jeu. Je ne pouvais pas porter des vêtements de taille normale et il n'y avait aucun magasin pour tailles « rondelettes » dans ma ville natale. Je suis arrivée à OA par la porte d'en arrière. J'avais joint un autre mouvement qui suggère aussi les 12 Étapes, et ça m'est apparu clairement que je devais aller à OA. Un collègue au travail m'a fait ce que la « 12^e Étape » suggère pour me présenter OA. Lors de ma première réunion OA, je n'ai pas compris des expressions comme l'« abstinence » et « confier ça aux soins de... » Cependant, j'ai compris que j'étais à la bonne place et que ces personnes connaissaient la nature de mon combat. Ça se passait en décembre 1984, et depuis, je suis revenue. Les solutions, les outils, les Étapes, les Traditions et les Concepts qui ont fonctionné pour les membres OA se sont mis à marcher pour moi. J'aime l'expression du texte l'« invitation » : « **Bienvenue aux Outremangeurs Anonymes. Bienvenue chez vous.** » Maintenant, c'est ma tâche d'accueillir les nouvelles ou les personnes qui nous reviennent. Je m'offre souvent pour faire l'accueil dans une de mes réunions favorites. Quand j'ai la chance de partager, j'invite souvent quelqu'un que je ne connais pas pour partager après moi. J'ai fait faire des petites « cartes » peu coûteuses, conçues avec mes renseignements personnels et indiquant la meilleure heure pour m'appeler. J'appelle les nouveaux venus et les encourage à revenir à notre réunion si ça leur convient. Je dois partager mon rétablissement si je veux le conserver.

▪ *Clara E., NYC*

OÙ ALLER POUR RECEVOIR DE BONNES ACCOLADES

Avant d'arriver à OA, je n'arrivais pas à établir des relations avec qui que ce soit. J'ai grandi sans marque d'affection de la part de mon père. Mon frère plus âgé était son préféré. Ma soeur, née après moi, était aussi sa fille favorite. Je pouvais seulement attirer l'attention

quand je faisais quelque chose de mal. Mon plus jeune frère et ma soeur ne pouvaient pas également plaire à notre père. Je me suis senti plus proche de ma mère et de ma soeur qui est née le jour avant mon deuxième anniversaire. Je ne peux pas me décentrer de moi-même pour créer des liens avec d'autres, même après avoir passé 20 ans à entrer et à sortir de OA (la plupart du temps dans le mouvement et impliqué). Je peux être un ami, mais ma mère n'a jamais étreint ses enfants. À ma première réunion OA j'étais l'une de quatre ou cinq nouveaux venus entourés de vingt vieux membres. Chacun des nouveaux venus a reçu une étreinte de chacun des vieux membres présents. Parmi mes amis OA, je suis connu comme Bob « le donneur d'accolades prodigieuses. »

Bob P., Intergroupe de la côte sud du Massachusetts.

La 1^{ère} ÉTAPE ÉTAIT SA CLEF

J'ai trouvé de l'acceptation dans OA dès que je me suis accepté — que je suis un outremangeur compulsif et c'est ma place OA. C'est seulement alors que j'ai vraiment compris ce que les autres membres me partageaient. La Première Étape c'était pour moi de trouver une véritable acceptation.

Bruce R.

PLUS JAMAIS SEUL

En 1985, je suis allé à ma première réunion OA, je me sentais désespéré et perdu. Je croyais que je ne pouvais pas m'adapter peu importe où, ou avec qui. J'avais eu des échecs à tous les programmes de perte de poids auquel j'ai participé. Je savais que je n'étais pas comme les autres. Les autres pouvaient cesser de manger quand ils / elles le voulaient. Ils ne pensaient pas à la nourriture de la même manière que moi je le faisais. Je ne pensais pas qu'il y avait d'autres personnes qui faisaient les mêmes folies avec la bouffe que moi. Lors de la première réunion, j'ai été soulagé d'entendre des membres qui racontaient qu'elles achetaient de grands sacs de leurs aliments favoris en vue d'une rage alimentaire et les avaler dans la voiture avant même qu'elles soient rendues à la maison, se débarrassant des emballages pour que personne ne les trouve. Je les ai entendus parler de dévaliser leurs enfants de leurs sucreries à l'halloween ou à Pâques. J'ai entendu des témoignages qui racontaient des histoires d'horreur comme de manger de la nourriture qui avait été jetée dans la poubelle ou aux ordures. Aussi fou que ça puisse avoir l'air, j'ai su que j'étais avec un groupe de personnes capables de compréhension et fiables, qui avaient souffert de la même manière que moi. Je ne savais pas ce qu'était un outremangeur compulsif mais aujourd'hui je suis reconnaissant envers ceux et celles qui m'ont accueilli à ma première réunion.

▪ *Anonyme*

ACCUEILLI

Je me suis senti accueilli. Je ne suis pas senti obligé de recevoir ou de donner une accolade. Quelquefois j'ai cru que le nom de Dieu était répété trop souvent mais j'étais disposé à me rétablir, allant jusqu'à accepter d'avoir un parrain. J'ai fait confiance à d'autres membres pour finir par partager avec des personnes qui se montraient en général honnêtes et aimables. J'ai continué à revenir à OA, avec le désir de cheminer et de sortir du cul-de-sac dans lequel je m'étais engagé. Merci OA, PS et 12 Étapes et 12 Traditions. Un jour à la fois.

▪ *Anonyme*

OA EST SON MIRACLE BIEN À ELLE

Je me suis toujours sentie comme une étrangère et ça, depuis mon enfance. J'étais effrayée et seule, me demandant comment les gens pouvaient parler aussi confortablement et partager aussi facilement entre eux. Je me sentais comme si j'avais manqué quelque chose quelque part, comme si tous et chacun savaient quelque chose que je ne savais pas. Ça ne m'a pas aidé lorsque je suis devenue obèse. Ma solitude a augmenté, m'isolant presque complètement du reste du monde. Un jour quelqu'un a conseillé d'aller à OA. Je ne pouvais pas contrôler mon alimentation et j'ai cru que je pouvais probablement trouver à cette réunion au moins une autre personne qui était comme moi. À moins de la moitié de ma première réunion, j'ai su que j'étais à la bonne place, et chez moi. Mon cœur martelait de joie et je sentais la vie parcourir mes veines. Mon cœur et mon âme chantaient : « Oui ! Oui ! » lorsque j'ai entendu le témoignage de la personne qui partageait parce que je vivais les mêmes émotions qu'elle. Tout ça s'est passé il y a 16 ans. Aujourd'hui OA est ma famille, mon cœur et mon âme. J'ai appris ce que sont l'amour inconditionnel et l'acceptation et je les partage aujourd'hui comme je les ai reçus le jour où je suis arrivée dans une réunion OA. OA m'a redonné la vie et je remercie ma Puissance Supérieure chaque matin pour ce miracle.

▪ *Andrea, Intergroupe Métro*

VIVANT, AIMANT, ACCEPTÉ

Je ne me suis jamais senti comme « faisant partie de... », mais plutôt comme toujours « pas dans le coup ». J'ai outremangé pour calmer mes sentiments de manque d'amour et de solitude. J'ai mangé seul, parce que je me détestais d'être gros et de n'avoir aucun ami — tout un cercle vicieux. Je me haïssais parce que j'étais obèse, alors j'ai mangé pour apaiser la douleur. Lorsque je suis arrivé à ma première réunion OA, moi un égocentrique et un solitaire, j'ai été accueilli avec amour. L'excuse que je me servais pour me retrouver sans amis, la chose que je détestais le plus chez moi, était la chose qui m'a permis de me lier à d'autres membres OA. J'étais aimé pour ce que je détestais — mon impuissance à contrôler mon alimentation. Je n'ai pas été jugé négativement parce que j'étais obèse, mais plutôt j'ai été aimé parce que

beaucoup d'autres personnes partagent la même maladie. Ma détresse que je m'imposais à moi-même et que je ne pouvais pas passer à côté et mes sentiments de séparation, d'anormalité, et de ne pas être dans le coup a fini par m'amener à l'amour, à l'acceptation, à l'accueil et dans les bras d'amis que je n'avais pas rencontrés auparavant.

▪ *Anonyme*

ELLE A CONTINUÉ À REVENIR À OA

Dans toute ma vie, j'ai perdu énormément de poids trois fois. La première fois après la naissance de mon enfant. La deuxième fois, en 1964, en utilisant un programme et un régime de perte de poids. La troisième fois, je me suis servie du mode de vie OA — HOW (NdeT : HOW signifie *Comment* et l'acronyme en anglais tient aussi pour les mots *honesty, openness and willingness* ce qui signifie *honnêteté, ouverture d'esprit et bonne volonté.*) à cause de mon obésité et du fait qu'une membre OA m'a parlé de ce mode de vie de 12 Étapes. Elle avait perdu 45 Kilos (100 livres). J'ai perdu mon poids superflu à l'aide du plan alimentaire que l'on nommait « Grey sheet » (NdeT : Grey sheet signifie feuille grise parce qu'à cette époque c'était un plan alimentaire qui était distribué sous la forme de photocopies d'où la couleur grise) en 1972. J'ai perdu 42 kilos (92 livres) en 16 semaines et j'ai maintenu cette perte de poids pendant 2 ans avec « ce parfait plan alimentaire ». J'ai ensuite fait une rechute qui a duré 20 ans. En 1992, je suis revenue OA et j'ai alors perdu 20 kilos (45 livres) en 4 ans. J'ai eu beaucoup de rechutes : Les plans HOW et « Grey sheet » ne fonctionnaient pas - des périodes de rages alimentaires - des rechutes - une marraine qui m'a laissé tomber ou qui voulait que je me sente à tout prix coupable - des plans alimentaires fournis par des médecins qui ne fonctionnaient pas parce que mon obsession de m'empiffrer d'hydrates de carbone est si puissante et prépondérante. Maintenant, avec de l'aide médicale, j'y travaille dur, pour retrouver ma santé, un jour à la fois. Je m'implique dans les services, oeuvrant dans le comité de la 12^e Étape à l'intérieur du mouvement et maintenant, je sens de l'espoir et de l'acceptation dans la mesure où je confie ma volonté et que j'accepte de me conformer aux plans que ma Puissance Supérieure a prévu pour moi.

- *Anonyme*

LA LIBERTÉ ET L'ESPRIT DE OA

Il m'a été difficile de faire les premiers pas pour me rendre à une réunion. Je savais que j'avais juste à faire quelque chose à propos de mon poids, mais bien davantage, je devais faire quelque chose au sujet de ma compulsion à manger, manger, manger déraisonnablement. Mes vêtements devenaient de plus serrés.

J'ai été bien accueilli à une réunion OA et me suis senti à l'aise de partager mes émotions et je me suis vraiment rapproché de ces autres membres OA. Notre groupe était

peu nombreux : 5 ou 6 la plupart du temps — et c'est facile pour moi de dire franchement : « Ça n'a pas bien été cette semaine. » Voilà la liberté et l'esprit de *OA*.

▪ *Anonyme*

DES RAGES ALIMENTAIRES

CACHÉES JUSQU'AU RÉTABLISSEMENT

Je suis arrivé à *OA* après avoir fait un séjour dans un centre de traitement en juin 1994. En secret, je mangeais frénétiquement, même au travail. Je travaillais seul et je mentais à tous et chacun, y compris mon épouse. À ce moment, je pesais 214 kilos (471 livres), je pouvais à peine marcher, je prenais des taxis et l'autobus peu importe où j'allais. Quand je suis arrivé à *OA*, j'ai trouvé là des personnes qui avaient un trouble alimentaire, avec ou sans des problèmes de poids. Elles m'ont traité pareil comme tous les autres et se sont intéressés à chaque jour comment je respectais mon abstinence. Ma pesanteur n'était pas un problème pour elles, car il était avec des gens non concernés. Même en rechute, les membres *OA* ont resté avec moi. En juillet 2002, je suis allé dans un autre centre de traitement où j'ai réussi à m'éloigner de la nourriture.

- *Anonyme*

NE PLUS ÊTRE LE DERNIER EN FILE D'ATTENTE

Mon sentiment de ne pas me sentir dans le coup me venait du fait d'être obèse. La graisse avait imprégné tous les domaines de ma vie. J'étais très différent des autres que je croyais toujours se sentir mieux que moi et à cause de cela, je croyais aussi que je leur devais quelque chose juste parce que j'étais énorme. Par exemple, je laissais d'autres passer en avant dans une file d'attente ou je me montrais « compréhensif » quand je n'étais pas choisi pour faire partie de l'équipe de basketball. J'avais également le problème de ne pas pouvoir porter de vêtements pour « tailles élancées ». Je devais constamment surveiller ce que je mangeais et j'ai su très tôt qu'il y avait certains aliments déclencheurs dont une bouchée faisait que je ne pouvais plus m'arrêter d'en manger. C'étaient principalement des aliments riches en amidons, des nourritures salées ou grasses, ou encore n'importe quelle combinaison de ces derniers. Je ne voulais pas aller à ma première réunion *OA* et la seule raison pour laquelle j'y suis allée c'était pour perdre du poids. Je ne savais pas que ce que je vivais c'étaient des symptômes de ma maladie ou même que j'étais atteint d'une maladie. Lors de ma première réunion, je me suis senti comme plusieurs des membres présents avec les mêmes réactions insensées envers certains aliments et avec leur impuissance à arrêter leur douleur de perte de contrôle de leur alimentation et de leur poids. Moi aussi, j'aurais voulu arrêter de manger et, à ce moment, j'aurais aimé être libéré de cette obsession. Ce programme de rétablissement est toujours pour moi un processus de cheminement et une expérience d'apprentissage. Ma

maladie est progressive et nécessite d'y faire face courageusement avec le soutien de mon parrain, des Étapes et avec l'utilisation des outils. Ce qui m'a le plus aidé pour bâtir mon rétablissement sur cette assise a été l'implication des autres membres, de leurs exemples et du fait que c'est un programme de rétablissement indépendamment du bas-fond atteint dans ma vie ou peu importe à quel poids j'étais rendu sur le pèse-personne.

- *Anonyme*

JE N'ÉTAIS PLUS FÂCHÉ — JUSTE RECONNAISSANT

J'étais fâché contre tout et rien et je ne le savais pas — les gens, mes animaux de compagnie, mon patron, et moi-même également. Mon patron m'a même obligé à consulter le programme d'aide aux employés pour m'aider à circonscrire ma colère. Après quelques rencontres avec les intervenants du programme d'aide aux employés, ils m'avaient suggéré un groupe d'entraide, les Outremangeurs Anonymes. Ce jour-là, j'ai lancé une recherche sur internet pour trouver ces *OA*. Ça m'a pris deux semaines de plus avant de me rendre à ma première réunion. J'étais effrayé mais je voulais changer et je voulais savoir si ma colère était liée à mes excès alimentaires. Mon premier meeting était à une heure et demie de chez moi. J'ai écouté les textes lus par les membres *OA*. J'ai pleuré sachant très bien que j'étais un outremangeur et que j'étais maintenant rendu chez moi. Je voulais être aimé des membres et ils m'ont donné de l'amour sans réserve aucune. Je remercie ma Puissance Supérieure de m'avoir montré comment me rétablir. —

- Un outremangeur reconnaissant, Jeffrey

UNE NOUVELLE « JOIE DE VIVRE »

Je me sentais différente parce que j'étais grosse, je me suis isolée dans ma dépendance envers la nourriture croyant que celle-ci était mon amie. Je méprisais les gens qui menait une vie " normale " et je m'isolais un peu plus chaque jour.

J'évitais de sortir entre amies, de me rendre aux fêtes familiales de peur qu'ils se rendent compte que j'avais engraisée. Je voulais ainsi éviter les jugements moraux et les répercussions sur mon obésité morbide. Ma vie d'isolement se limitait à nourrir ma maladie de la compulsions alimentaires en alternance avec des régimes à répétitions. En agissant ainsi je m'enlisais encore plus dans mon monde, consacrant mes énergies pour juste m'occuper de moi, ma famille et ma maison. Chaque jour était pour moi un calvaire. Je ressentais au fond de moi un vide que je cherchais à remplir avec la nourriture et je maudissais la terre entière et le destin de m'avoir affligée la maladie de la compulsions alimentaires. Ma solitude me pesait lourd, je ne voulais personne autour de moi, je m'entourais de graisse et de nourriture, je ne savais pas qu'elle était en train de me rendre malade, voir me faire mourir. Ma meilleure amie allait devenir ma pire ennemie, il me fallait à tout prix sortir de ce cercle

vicieux, isolement - compulsion ! Je suis capable de dire aujourd'hui que c'est ma solitude qui m'a ramené aux OA. Cela faisait 10 ans que j'étais en rechute, j'avais pris 57 kilos (125 livres) et je voulais mourir. À travers ma perception déformée de la réalité, j'ai assisté à une réunion des OA et je me suis donnée une autre chance. J'ai débuté comme une nouvelle, et j'ai écouté de nouveau les suggestions des membres. Un soir dans une réunion une femme a dit " Je me mêle aux autres, pour me démêler". Lorsque je suis revenue chez-moi ce soir-là, j'ai pris un bain, avec de la musique et j'ai pleuré toutes les larmes de mon corps et j'ai CAPITULÉ devant ma première bouchée compulsive. Aujourd'hui, parce que je me suis choisie, j'ai appris à me faire des amies, à vivre en société. Enfin je sors, je marche dehors dans la rue, je n'ai plus honte de moi. Les autres sont devenus pour moi une source de soutien, de réconfort, d'inspiration. J'ai commencé à faire mes Étapes par écrit, j'ai un plan alimentaire, je suis abstinente de compulsion alimentaire et de mes aliments déclencheurs, je m'implique dans mon groupe d'appartenance, j'ai ma littérature, ma prière et méditation et j'ai une marraine. Je n'ai plus besoin de fuir parce que je vis un jour à la fois dans ma réalité. Je partage au moins une fois par jour, avec un ou une membre soit par téléphone, aux réunions, sur internet ou en prenant un café. À mesure que je progresse, j'ai le désir de m'entourer de gens. Je me suis détachée de la nourriture pour m'attacher à ma Puissance Supérieure et chaque jour est source de bonheur et de richesse. Avec ses nouveaux éléments dans ma vie, cette nouvelle joie de vivre grâce au beau mode de vie des OA, je maintiens une perte de poids de 47 kilos (103 livres) et ma vie est pleine et féconde.

- *Guylaine M.*

Intergroupe OA Français de Montréal

MERVEILLES DANS LES SERVICES

Comme nouvelle présidente de l'intergroupe, on m'a invitée à écrire quelques mots au sujet de cette nouvelle expérience de vie. Déjà je me sens envahie. Mais voici comment ça se passe. Depuis la réunion de l'intergroupe en décembre, je me suis demandée comment se fait-il que j'aie pu accepter de devenir la présidente de l'intergroupe. Puis ça m'apparaît évident que ma Ps a le sens de l'humour. Lorsque j'ai dit « Oui je vais le faire » je n'avais pas réalisé que je ne conduis pas l'auto à la noirceur (et vraiment pas du tout). J'ai cru qu'avec cette excuse, ça passerait. J'ai oublié que trois membres vivent tout près de chez moi. Ils ont tous dit illico qu'ils me conduiraient à ces réunions. Alors quel choix me restait-il si ce n'est d'accepter ? Et puisque je crois « tous les événements se produisent à l'instant où c'est la volonté de Dieu » me voici en train de vous décrire en 400 mots le rôle de ma PS (Puissance Supérieure) et cette expérience à l'intergroupe. Mon nom est Virginia et je suis la présidente de l'intergroupe MétroOuest pour 2007. Mon expérience avec l'intergroupe MétroOuest a

démarré en 1994, quand Georgina Z. a terminé sa tâche comme représentante de mon groupe du jeudi matin dont je faisais partie. Georgina nous a incités à nous offrir pour servir comme représentant de groupe, pour s'impliquer dans les services non seulement pour notre groupe mais notamment, aussi pour nous-mêmes. Alors je me suis proposée pour être représentante. Ma PS encore une fois se manifestait. Quand ma tâche a pris fin, j'ai continué à assister aux réunions de l'intergroupe, parfois comme représentante, parfois en tant que visiteur accompagnant une autre représentante, Ethel G. celle de l'« abstinence parfaitement imparfaite ». Je me rappelle avoir dit à un autre ami OA, Ed S., que je n'avais que peu intérêt pour les services au niveau de l'intergroupe. Je croyais sincèrement ce que je venais de lui dire.

Évidemment ma PS avait d'autres plans pour moi et depuis elle s'est mise à attirer mon attention avec de tels coups de coude. J'ai offert mes services pour être une représentante suppléante de la Région 6 puis une déléguée à la Région 6. Il y a quelques avantages à assister aux réunions de l'intergroupe et de la Région : les sourires et les accolades des autres délégués. Vous pourriez vous demander, qu'est-ce qui a fait que j'ai continué à me rendre à ces réunions de l'intergroupe ? La réponse est simple : j'ai tout de suite aimé les gens qui y venaient de façon régulière. J'ai été impressionnée par les services qu'ils rendaient, particulièrement quand je n'étais pas portée moi-même à m'impliquer dans aucune tâche. Chaque fois et encore aujourd'hui ma PS me donne encore un petit coup dans les côtes pour m'inviter à servir pour l'intergroupe et je lui réponds « Que ta volonté soit faite... et non la mienne. » J'ai commencé à voir comment l'intergroupe fonctionnait, comment il s'insérait dans la Région 6 et comment la Région 6 s'insérait dans les Services Mondiaux. C'étaient pour moi de nouveaux apprentissages. Il y a trois ans, j'ai eu l'honneur d'être choisie déléguée de l'intergroupe Métro Ouest à la Conférence d'affaires des Services Mondiaux au Nouveau-Mexique. Ce fut une expérience incroyable, d'être là et d'y travailler en comité avec Ed et Prue S. au cours de cette Conférence d'affaires des Services Mondiaux (CASM). Beaucoup de sourires et plus d'accolades. Cette nouvelle fonction à l'intergroupe m'apprend que j'en ai encore beaucoup à découvrir, particulièrement en ce qui concerne l'utilisation de mon ordinateur et l'accès au réseau internet. Ok, Ok, chère PS, je suis prête à apprendre – tout sur cet univers virtuel! Steve M., notre président antérieur, présentement secrétaire, webmestre, et mentor du comité de l'information publique, m'apporte un si bon soutien que je n'ai pas peur de gaffer jusqu'à ce que je me sente bien dans cette fonction. Il y a plein de gens qui m'offrent de l'aide. Lisa M., secrétaire antérieure et présentement secrétaire responsable de toute la correspondance, est une femme merveilleuse. La trésorière Julie C. s'occupe bien de nos finances. Kristen S., notre vice-présidente, est prête à mettre sur pied des événements innovateurs. Jen

et Bee ont bien travaillé à la planification de la retraite annuelle de l'intergroupe MétroOuest à Grotonwoods. Jean E. vient juste de terminer notre atelier sur le rétablissement à la suite d'une rechute, et Michael P., spécialiste en traitement de texte, a mis en page et a rédigé le « Serviteur de Confiance ». Nous ressemblons à une jolie bande. Au cours de l'année, j'espère pouvoir encourager chacun des 28 groupes à se choisir un(e) représentant(e). Et peut-être une personne suppléante de sorte que tous les groupes soient représentés lors des réunions de l'intergroupe.

Si ce vieux membre, qui gravite dans OA depuis 18 ans, s'amuse, je vous invite toutes et tous à en faire autant.

- Virginia P., Ashland

Mai — le mois de la documentation

- Procurez-vous un catalogue récent de la documentation publiée par le Bureau des Services Mondiaux et notez-y les nouvelles publications
- Commandez la revue Lifeline — Oasis, des cassettes — disques et / ou de la littérature
- Faites un don de littérature OA à des bibliothèques, des hôpitaux et autres établissements de santé et / ou aux professionnels en soins de santé



OA COMME BOUÉE DE SAUVETAGE

Après une tentative de suicide qui n'a pas fonctionné, quelqu'un m'a suggéré d'assister à une réunion OA. Mon approche personnelle à la situation c'était « Moi je n'ai pas besoin d'être avec ces personnes obèses. Je vais juste suivre à un régime. » Je pesais alors 175 kilos (385 livres). À ma grande stupéfaction lors de ma première réunion, je suis restée bouche bée. Oui, j'avais trouvé mon « chez nous », j'y ai été bien accueillie et je savais que c'était ce que je cherchais. J'ai été aimé jusqu'à ce que je retrouve la santé. Je sais aujourd'hui que je m'aime, que je prends soin de moi et que j'essaye toujours de tendre ma main et mon cœur aux nouveaux venus qui entrent dans nos salles de réunions.

-Laura C., Intergroupe de Suffolk

Atelier sur la diversité

ASSEMBLÉE DE LA RÉGION 6 — 16 SEPTEMBRE 2006

Steve M. (coordonnateur de site Web et des publications) et Lisa M. de l'Intergroupe Métro Ouest ont présenté un atelier sur la diversité dans OA. Les buts de l'atelier étaient comme suit :

- 1.) Créer un besoin dans la Région 6 de discuter de la diversité dans nos réunions,
- 2.) Partager certaines de nos propres expériences, et
- 3.) Créer des stratégies pour rendre OA accueillant pour tous ceux et celles qui ont un désir de cesser de manger compulsivement.

Pour illustrer les données il y a eu une présentation à l'aide de diapositives; il semble que pour l'ensemble des membres OA 87 % sont de race blanche, 10 % sont hispaniques, et 3% noirs (non-Hispanique), alors que la population de personnes ayant un poids excessif plus les personnes obèses aux États-Unis est de 66% de race blanche, 15% hispanique, 13% de race noire (non-Hispanique), et 6 % d'autres races. Le nombre moins important de membres hispaniques et de membres noirs explique la majeure partie des différences au niveau de la diversité dans OA. De plus, les individus dans OA sont 85% de sexe féminin et 15% de sexe masculin, alors que la population de personnes ayant un poids excessif plus les personnes obèses aux États-Unis est de 47% de sexe féminin, et de 53% de sexe masculin. Le nombre de membres de OA aux États-Unis n'est pas un miroir juste des diverses populations obèses de ce pays de l'Amérique du Nord.

Par la suite, les Représentants à la Région ont été invités à se diviser en petits groupes et à prendre une minute chacun pour partager un incident où ils se sont sentis vraiment différents. Après une pause, les groupes sont revenus pour discuter la diversité dans leurs groupes OA respectifs et si ces groupes sont le reflet de la communauté où ils évoluent. Les groupes ont été invités à répondre à cinq questions. Une gamme de réponses en est sortie :

- Q1) Que pouvons-nous faire pour rejoindre les groupes ethniques sous-représentés ?**
- Quelques groupes étaient tout à fait hétéroclites (par exemple, beaucoup de groupes provenant de la ville de New York) mais beaucoup ont cité avoir peu de diversité. La diversité incluait la race, le sexe, le statut socio-économique, la préférence sexuelle et le type de trouble alimentaire.
- Q2) Combien de groupes sont-ils un reflet de leur communauté ?**
- Généralement, les réunions ne sont pas vraiment le reflet des communautés qu'ils servent, bien que plusieurs groupes le soient effectivement.
- Q3) Que pouvons-nous faire pour rejoindre les groupes de personnes qui sont sous-représentés ?**
- Distribuer de la publicité destinée directement aux groupes sous-représentés.
 - Viser à rejoindre les organismes marquants qui s'adressent à ces groupes cible
 - Mettre sur pied des groupes de langues différentes (du français ou de l'anglais).
 - S'assurer que des pamphlets rejoignent toutes les communautés ciblées
 - Rejoindre par l'intermédiaire de tableaux d'affichage dans les lieux de culte, collèges et universités et dans les journaux communautaires.
 - Se servir des fonds accumulés à l'information publique s'ils sont disponibles.
- Q4) Que faisons-nous pour que tous les nouveaux venus se sentent bienvenus ?**
- Nommer des personnes à l'accueil lors des réunions d'affaires et encourager tous les membres à parler avec les nouveaux venus en premier.
 - Tenir des réunions pour les nouveaux venus. Se procurer et distribuer de la littérature spécifique pour les nouveaux venus et appeler les nouveaux au cours de la semaine.
 - Prendre du temps au cours de la réunion pour répondre aux questions des nouveaux venus.
- Q5) Parmi celles-ci quelles sont les 3 suggestions que je peux ramener à mon groupe pour augmenter le nombre d'adhésion des groupes ou communautés sous représentés ?**
- Laisser les nouveaux venus parler en premier.
 - Tendre la main vers diverses communautés ethniques par le biais des professionnels la santé.
 - S'assurer que les nouveaux venus savent comment se rendre à notre réunion.
 - Se ravitailler et rendre toute littérature OA disponible pour les nouveaux venus
 - Appeler les nouveaux venus
 - Mettre sur pied une réunion dans un quartier sous représenté.
 - Apposer des affiches dans les quartiers où résident des communautés sous représentées.
 - Publier des annonces dans les journaux locaux

Procès-verbaux des comités

ASSEMBLÉE DE LA RÉGION 6 — 16 SEPTEMBRE 2006

Note du rédacteur : Vous trouverez ici quelques informations choisies parmi les procès-verbaux des divers comités. Pour consulter les procès-verbaux complets de tous les comités, visitez www.oaregion6.org et cliquez sur « R6 Assembly Info ». (Seul le résumé suivant est disponible en français)

COMITÉ DU CONGRÈS

Présidente : Barbara B. (Intergroupe du Cape Cod), courriel : e-mail-ebb.cape@verizon.net, 16 membres étaient présents.

1. Travailler conjointement avec le Comité des Statuts et Règlements afin de présenter une proposition à l'Assemblée d'avril (date limite pour soumettre une proposition : 07/02/18)
2. Finaliser le « Convention Planning Manual — Manuel de Planification d'un Congrès ». Se préparer à le distribuer, les CD, le site internet de la R6.
3. Contacter le webmestre (Steve) pour établir une zone sécurisée pour y publier l'information du Comité du Congrès de la R6.
4. Encourager les divers intergroupes à présenter des propositions pour parrainer de futurs congrès (2010 et au-delà).

COMITÉ DES STATUTS ET RÈGLEMENTS

Président : Bruce R. (Intergroupe d'Ottawa), trade-mark@rodgers.com

- Requête du coordinateur afin de partager les informations recueillies auprès des présidents du Comité à tous les autres présidents de comités
- Requête que toutes les propositions impliquant des changements au Manuel des Statuts et Règlements, des politiques et des procédures soit envoyés au Comité des Statuts et Règlements pour rédaction ou précision.
- Préparer une proposition pour changer une disposition dans les règlements au sujet de : Exigences pour occuper un poste d'administrateur de la Région 6

COMITÉ DE LIAISON AVEC LES INTERGROUPE (IGOR)

Présidente : Bonnie B. (Intergroupe du Connecticut) bonniebalis@abcglobalnet 7 membres étaient présents.

1. Décision prise de créer et d'envoyer des invitations à des groupes OA «non-affiliés» (qui n'ont pas adhéré aux intergroupes). Dans ces invitations, nous devrions y retrouver le nom, le numéro de téléphone et le courriel de la personne contact. Scott créera ces invitations à être envoyées aux membres du comité pour approbation avant le 15 novembre prochain. Ces invitations seront envoyées vers la mi-février pour l'Assemblée du printemps.
2. Tous les groupes non affiliés vont être invités à se joindre un intergroupe ou à assister à l'Assemblée de la Région 6 en tant que visiteur.

COMITÉ DU BULLETIN

Président : Steve M. (Intergroupe MétroOuest) : steveoa@misterimpatient.com 6 membres étaient présents.

Élections aux postes :

Gaston (Montréal) — Président,

Elsa P. (Saint-Jean, NB) — édition et mise en page,

Carole, (Québec) — coordonnatrice du contenu francophone

Diane (Manchester, NH) — correctrice

Diana (NYC) — correctrice

Steve M. — mentor du conseil

- Continuer à utiliser la nouvelle mise en page
- Augmenter le contenu venant des groupes de langue française
- Rendre le Messager plus simple pour les lecteurs. Nous voudrions recevoir du feedback de la part des lecteurs
- Faire la promotion des événements.

**COMITÉ DE L'INFORMATION PUBLIQUE ET DE COLLABORATION AVEC LES MILIEUX
PROFESSIONNELS — IP / CMP (Information publique / hôpitaux, Institutions, professionnels, militaires —
IP/HIPM)**

Présidente : Natalie (Intergroupe Océan et Baie) nat1557@yahoo.com

1. Révision des propositions qui ont été présentées par le Comité IP/CMP
2. Compte-rendu de la campagne éclair d'information publique : Intergroupe NYC - communiqué pour AM New York - commençant par des messages 9/20-9 communiquant notre site et adresse internet et notre numéro de téléphone. Les membres de l'intergroupe vont répondre aux appels et communications
3. Intergroupe de la Côte Sud : 12 appels ont été reçus en raison de 2 annonces publicitaires, produire une autre version de l'annonce
4. Intergroupe de la Capitale NYS : 500\$ ont été reçus de l'intergroupe pour placer des affiches sur des bancs publics, ce qui devrait être fait pour le début de septembre. Des affiches ont également été installées.
5. Propositions de campagne éclair: 3000\$ en tout. 1380\$ pour l'intergroupe du Cape Cod a été approuvé, 1620\$ pour l'Intergroupe MétroOuest a été approuvé pour une période de 6 mois

COMITÉ DES FINANCES

Co-Présidente, Louise Y. (Intergroupe de Syracuse et banlieue) Louise15@adelphia.net
conseil : Sid B. (trésorier) et Karin R. (Vice-Présidente). 6 membres étaient présents.

1. Co-Présidente, Ray F. (Intergroupe de NY métro et banlieue) raelfo1@msn.com , Deux campagnes de collecte de fonds à l'aide de vente d'objets promotionnels : a) Épinglette de la région 6 b) Plaque automobile B40A18 (BEFORE OA I ATE – avant OA je mangeais)
2. Revue des points saillants de la vérification comptable avec les membres du comité des finances, le trésorier et la vice-présidente
3. La vérification comptable a été acceptée
4. Louise et Ray ont été élus comme co-présidents, Beth a été élue comme secrétaire

COMITÉ DE DOUZIÈME ÉTAPE À L'INTÉRIEUR DU MOUVEMENT

Présidente : Marilyn F. (Intergroupe du Nouveau Brunswick) mfarrell@nbnet.nb.ca 10 membres étaient présents

1. Nouvelle présidente, Marilyn F, vice-présidente, Clara E, secrétaire, Lisa M.
2. Des colis ont été envoyés à chaque intergroupe contenant une lettre d'accompagnement, une brochure - guide de parrainage, une copie de la revue Lifeline édition de janvier 2006, l'Annexe F, une enveloppe retour et un formulaire de commentaires.

COMITÉ DES JEUNES

Présidentes temporaires : Susan C. (Intergroupe du Tiers Sud) et le mentor du conseil, Laura N. présidente, Danielle T. était absente. danielletabela@yahoo.com 5 membres étaient présents.

Compte-rendu de l'enquête (dépliant). 50 copies sont conçues et ont été distribuées à aux représentants des intergroupes à l'Assemblée de la Région 6 du 2006/09/16. Le comité enverra un dépliant pour permettre aux représentants et/ou aux présidents d'intergroupe qui sont absents aujourd'hui de participer à l'enquête et de leur demander leurs commentaires par la poste ou par courriel.

Résumé des élections, propositions et votes

ASSEMBLÉE DE LA RÉGION 6 — 16 SEPTEMBRE 2006

Important : Vous trouverez ici un bref résumé des sujets discutés. Pour consulter les procès-verbaux complets des divers comités, visitez www.oaregion6.org et cliquez sur « R6 Assembly Info ». (Seul le résumé suivant est disponible en français)

ÉLECTIONS

- (note du rédacteur : Tous les postes d'officiers du Conseil, excepté le poste de coordonnateur, étaient soumis au suffrage. Nous n'avons reçu aucune mise en candidature au poste de trésorier alors ce poste a été désigné par nomination) :

Présidente - Karin.

Vice président - Mark G. (qui plus tard a démissionné et Steve M. a été désigné pour remplir ce poste et aussi l'autre poste pour lequel il a été élu).

Coordonnateur du site internet

et des publications -

Secrétaire -

Trésorier -

Coordonnatrice :

Steve M

Laura N.

Zazu G.

Helen F.

toutes proposent les mêmes opérations. Les propositions 12, 13 et 14 ont été approuvées à l'unanimité globalement à l'ordre du jour avec l'accord de tous.

La proposition 1 examinait un changement à la politique et aux procédures du Comité du Congrès mais a été renvoyée au Comité des Statuts et Règlements pour modification et soumission à une Assemblée prochaine.

La proposition 5 examinait un changement à la procédure du Comité du Bulletin. La proposition a été renvoyée au Comité du Bulletin pour être retouchée.

La proposition 7 présente une approche moderne au procédé de vérification comptable pour les rapports financiers de la Région 6 et a été renvoyée au Comité des Finances pour confirmer la faisabilité et pour d'autres considérations.

La proposition 10 modifie la façon dont les sommes d'argent destinées à une campagne éclair d'information publique sont distribuées pendant un exercice budgétaire donné. Après beaucoup de discussion et quelques amendements, la proposition a été adoptée comme suit : « Si les fonds disponibles pour des campagnes éclairés d'information publique ne sont pas employés avant l'Assemblée d'automne de cette même année, ces fonds peuvent être attribués jusqu'à la prochaine Assemblée du printemps suivant ». Aucun vote contre n'a été enregistré.

La proposition 11, telle que modifiée par l'Assemblée, exige que toutes les propositions soumises de campagnes éclairés d'information publique soient soumises avec au bas la signature du président ou du trésorier de l'intergroupe garantissant que cette proposition est approuvée par l'intergroupe. Après une importante discussion, cette proposition a été adoptée par l'Assemblée de vive voix.

La proposition 15 permettrait qu'à la région 6, les avis (tel que décrits dans nos Statuts et Règlements), puissent être envoyés par courriel aux intergroupes qui auront choisi de les recevoir de cette façon. La proposition 15 a été adoptée à mains levées.

La proposition 16 est présentée au nom du Comité du Congrès qui demande que l'Assemblée accepte l'intergroupe de la Côte Sud du Massachusetts comme hôte du Congrès 2008 de la R6 et l'intergroupe de Syracuse comme hôte du Congrès 2009 de la Région 6. La proposition 16 a été adoptée unanimement par l'Assemblée.

MEMBRES DU COMITÉ DES STATUTS ET RÈGLEMENTS A LA CASM

Après qu'un certain nombre de candidats très qualifiés ait été mis en nomination, Voici le résultat de la compilation des votes : Zazu - 51 votes, Andrea - 44 votes, Lucy - 12 votes, Pat C. - 8 votes, et Bonnie B. - 7 votes. Zazu et Andrea représenteront la région 6 comme membres du Comité de règles et procédures de la Conférence d'affaires des Services Mondiaux (CASM) et Lucy et Pat C. sont nommées suppléantes.

PROPOSITIONS D'AMENDEMENTS AUX STATUTS ET RÈGLEMENTS ET AUX POLITIQUES

Les propositions 2, 3, 4, 6, 8, et 9 ont été examinées ensemble dans l'ordre du jour avec l'accord de tous les participants (Elles pouvaient être examinées collectivement avec l'accord de tous plutôt qu'individuellement avec peu de discussion). Ces procédures sont séparées de l'ensemble des politiques en tant qu'élément d'une présente étude du Comité des Statuts et Règlements de la Région 6. Une fois scindées, ces procédures feront partie d'un document de référence distinct et les procédures seront sous la propre gouverne de chacun des comités. Les propositions 2, 3, 4, 6, 8, et 9 ont été approuvées à l'unanimité.

Les propositions 12, 13, et 14 codifient des actions qui existent déjà ; c'est-à-dire, discuter les opérations qui entourent la distribution et la livraison des formulaires de mise en candidature : parce qu'en fait,

**CONGRÈS DES SERVICES
MONDIAUX 2007**

**Proclamez votre libération
de la compulsion alimentaire**

**— du 30 août au 2 septembre
à Philadelphie, PA, États-Unis —**

Pour plus d'informations : http://www.oa.org/ws_convention.html

ou téléphonez au Bureau des Services Mondiaux : 1-505-891-2664